

TU TRONG TĨNH
TU TRONG ĐỘNG

THÍCH NỮ THUẦN BẠCH

PHÁP TU
THIỆN TÔNG VIỆT NAM

TU TRONG TỊNH TU TRONG ĐỘNG



Biên tập: BĂNG GIẢNG

Thực hiện: Nhóm Phật tử Lớp Học ONLINE Diệu Nhân

MỤC LỤC

Lời Đầu Sách	7
Chương 1: Đại Cương về Thiền Tông Việt Nam	
- Đạt-ma Tổ Sư Luận	11
- Thiền và Bộ Não	25
Chương 2: Tu Trong Tĩnh	
- Đại Cương và Buông Niệm	41
Chương 3: Tu Trong Động	
- Lục Căn Công Đức	55
- Thiền Hành	71
- Thiền Trà	85
- Thiền Tánh Nghe	99
1. Giải Thích Giới-Định-Huệ	99
2. Bồ-tát Quán Tự Tại và Quán Thế Âm	101
3. Tập Tu Thiền Tánh Nghe	107
4. Giai Thoại Thiền	120
a. Cảnh Thanh - Tiếng Mưa Rơi	
b. Huyền Sa - Tiếng Suối Chảy	
5. Thơ Dâng Thầy Một Đóa Hồng Vàng	125
- Thiền Tánh Nói	135
TRUYỆN	149
- Thiền Tánh Thấy	157

Bích Nham Lục	163
- Thiền Tánh Ném	175
- Tiến Trình Tu Chứng Thiền Tông	177
Trực Chỉ Nhân Tâm	188
- Giai Thoại Thiền	197
TRUYỆN	213

*

LỜI ĐẦU SÁCH

Thầy chúng tôi, Sư Ông Trúc Lâm, đến đặt viên đá xây dựng thiền viện Diệu Nhân tháng 6 năm 2002. Chúng tôi, huynh đệ và Phật tử trong tông môn - con cháu bà Diệu Nhân, vị thiền sư Ni Việt Nam đầu tiên chứng đạo - vừa tròn đủ hai mươi năm tu tập. Thời gian trôi nhanh, tuổi đời chông chất, chúng tôi tập trung vào công phu hành trì Thiền Tông Việt Nam, chủ yếu là Chánh Niệm Tỉnh Giác khi Tọa Thiền và Tu trong Sinh Hoạt Đời Thường.

Với tâm thành biết ơn chư Phật, chư Tổ và Ân sư giáo dưỡng, và đáp ứng ý nguyện của Phật tử thỉnh cầu biên tập băng giảng cho Lớp Học, quyển sách *Pháp Tu Thiền Tông Việt Nam* TU TRONG TỈNH TU TRONG ĐỘNG ra đời.

Xin chân thành cảm niệm công đức chư thiền sư thiền giả, tác giả nguồn tài liệu trích dẫn và dịch thuật trong quyển sách, và tinh thần học hỏi hành trì, ủng hộ và cộng tác biên tập của các Phật tử trong Lớp Học.

Kính ghi,
Mùa An Cư 2022

Thích Nữ Thuần Bạch

Chương 1

**ĐẠI CƯƠNG VỀ
THIÊN TÔNG VIỆT NAM**

ĐẠT-MA TỔ SƯ LUẬN

BÁT CHÁNH ĐẠO

1. Chánh kiến: (Huệ)
2. Chánh tư duy: (Huệ)
3. Chánh ngữ: (Giới)
4. Chánh nghiệp: (Giới)
5. Chánh mạng: (Giới)
6. Chánh tinh tấn: (Định)
7. Chánh niệm: (Định)
8. Chánh định: (Định)

Chủ đề chính yếu chúng ta học thời gian này là tu tập chánh niệm, một chi phần trong Bát Chánh Đạo và thuộc về nhóm Định.

Thiền tập trong sinh hoạt hằng ngày là tu trong Động, tức trong công việc đời thường, và tu trong Tĩnh là tọa thiền trên bồ đoàn. Trong cả hai trường hợp đều phải chánh niệm, tức là phải chú tâm vào:

- một việc, không làm hai việc cùng một lúc,
- một động tác, không được hai động tác một lúc.

Việc làm phải chia ra nhiều động tác nhỏ, từng đơn vị động tác này tiếp nối đơn vị động tác kia. Như

hiện tại bỏ tàu hủ vào nồi canh: một động tác lấy tàu hủ và động tác kế tiếp là bỏ tàu hủ vào nồi canh. Muốn tay lấy tàu hủ bỏ vào nồi canh thì tâm phải khởi niệm, gọi là nhất niệm vì chỉ một niệm “lấy tàu hủ.” Sau đó khởi niệm kế tiếp “bỏ tàu hủ vào nồi canh,” cũng chỉ một niệm thôi. Chính Ông Chủ là tâm suy nghĩ, chỉ huy, ra lệnh. Nhưng các bộ phận của thân là sáu căn – mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và bộ não – hành động. Bộ não, giống như bộ quốc phòng, là cơ quan đầu não. Vì vậy, tổng thống tức Ông Chủ là tâm, ra lệnh cho cơ quan đầu não là bộ quốc phòng. Não bộ là dụng cụ làm việc, chia ra những vùng thị giác, khứu giác... không phải Ông Chủ. Bộ não nhận được lệnh bỏ tàu hủ vào nồi canh trước hết phải gửi tín hiệu qua mắt xem tàu hủ ở đâu, nồi canh ở đâu? Xong gửi tín hiệu đến tay để lấy tàu hủ và bỏ vào nồi canh. Tín hiệu được truyền qua dây thần kinh. Khi nói đến tín hiệu thì thuộc về vật lý, nghĩa là có thể đo đạc, có thể hiện lộ trên màn hình chẳng hạn. Trường hợp này Ông Chủ là Ý thức thuộc về tâm. Thức là cái biết chưa tu tập, là phàm phu đời thường. Ý thức truyền lệnh cho nhãn thức là cái biết nơi mắt để nhìn và kiếm tàu hủ. Mắt là dụng cụ để thấy, nhưng cái thấy là nhãn thức. Thức thấy, mắt làm. Mắt giống như máy chụp hình, sử dụng điều khiển là người chụp hình, người chính là tâm thức. Thức chưa tu chưa chứng đạo, chưa phải là giác. Thức nơi mắt là nhãn thức, nơi tai là nhĩ thức, nơi thân (tay, chân, da...) là thân thức... Vì vậy, bộ não

là dụng cụ truyền tín hiệu tới mắt, tay v.v..., để làm động tác lấy và bỏ tàu hủ vào nồi canh. Ở đây chúng ta tu trong Động, vẫn suy nghĩ khởi niệm.

Pháp tu trong Tịnh ngồi trên bồ đoàn phản quan tự kỷ, tức nhìn tâm, nếu áp dụng vào nấu canh thì không được. Đang lái xe, tức tu trong Động, mà nhìn tâm hoặc theo dõi hơi thở coi chừng ăn “ticket” (bị phạt). Lái xe thì phải nhìn phía trước, theo dõi những gì thuộc về luật đi đường, luật lái xe. Đừng nhầm lẫn tu trong Động và tu trong Tịnh. Vì vậy tu trong Động không nhìn tâm. Nấu canh thì nhìn nồi canh. Bỏ tàu hủ thì kiểm tra tàu hủ nhìn. Không phải vừa nấu canh vừa nhìn tâm, vậy là hai việc một lúc. Lái xe nhìn tâm giống như lái xe nghe băng cassette, vẫn là hai việc một lúc. Phải cẩn thận, nhầm lẫn pháp tu sẽ nguy hiểm giống như uống nhầm thuốc.

Chánh niệm trong Động là chúng ta khoanh vùng những hiện tượng trước mắt, những sự vật cụ thể trước mắt, không phải nhìn tâm mà làm việc gì biết việc nấy. Nếu chánh niệm triển khai sâu sẽ thành chánh định. Chánh định tức vô niệm, tức chứng nghiệm cái Không.

Nếu không tu, tình trạng tâm là tạp niệm, bỏ tàu hủ vào nồi canh mà nhớ ba nhớ má, hoặc nghe băng cassette, hoặc nói chuyện với người bên cạnh. Vì vậy Thiền răn nhắc chúng ta tuy làm việc tạp thể, trong đại chúng, phải độc cư. Độc cư khác với cách ly biệt

lập, nghĩa là ở giữa muôn người mà không dính mắc, vẫn làm chủ công việc của mình là độc cư, tức độc cư trong Động, không phải nhập thất mới độc cư.

Ở một mình coi chừng dính với cảnh, dính với âm thanh, dính với tâm sanh diệt, tham-sân-si, vì thế chưa chắc nhập thất mà không dính mắc. Coi chừng rảnh rang quá lại dính mắc nhiều. Tuổi già ở một mình coi chừng trầm cảm. Nhập thất mà không có biến chuyển, không có thầy để trình pháp hoặc trình kiến giải, chỉ để nghỉ ngơi an ổn, xin thưa không phải nhập thất của Thiên Tông. Nhập thất không phải chỉ ở trong một ngôi nhà và tuân theo thời khóa, có người bùng cơm bùng nước. Người nhập thất trước hết phải nung nấu, sôi sục tâm khao khát chứng ngộ. Đừng ngại chữ chứng ngộ, chúng ta từng tụng lời nguyện “Phật đạo vô thượng thê nguyện thành,” nếu không chứng ngộ làm sao thành Phật?

Nhập thất là điều kiện thuận lợi giúp tâm chuyển hóa, thông thường theo hai hướng. Một là đúng đường có thể đi đến chứng ngộ. Hai là lạc đường có thể “tẩu hoả nhập ma.” Thân chết vì Covid, vì xe đụng, hay ung thư đều tan hoại thành tro bụi. Trong khi tâm lạc đường hay đúng đường đều mang qua kiếp sau. Ai biết là đúng đường hay lạc đường? Vị thầy. Nhập thất không có thầy để trình kiến giải, chắc chắn không hoàn mãn. Quan trọng hàng đầu là nung nấu chí

nguyện, hai là có biến chuyển, ba là có thầy để trình bày cho thầy ấn chứng.

Chánh niệm là nhất niệm. Làm sao duy trì? Trở về pháp tu. Chánh định tức chánh niệm triển khai, hoàn mãn sẽ qua chân ngộ. Nếu tà định, tức gặp phải tà sư tà đạo, sẽ có thần thông nhưng không đạt ngộ. Ngoài ra có trạng thái si định, nghĩa là trầm không trệ tịch, tức chìm đắm vào cái Không, lọt vào hang quỷ, “tẩu hỏa nhập ma.” Tà định và si định không thể đưa đến chân ngộ. Không ứng dụng pháp tu, không thực hành, chỉ đi chùa cúng dường, làm công quả kiếm phước, quý vị sẽ không “tẩu hỏa nhập ma.” Nhưng phước không thể dừng nghiệp chuyển nghiệp. Tu mới dừng nghiệp chuyển nghiệp, và tu có chất lượng phải có Giới-Định-Huệ.

Phật tử Diệu Nhân, đa phần là đệ tử Sư Ông đã lâu, chắc quý vị đã tu tập. Ở đây cũng nhắc lại, chữ phước đức với công đức chúng ta đã học trong kinh Pháp Bảo Đàn. Công đức là phải công phu, đi vào Giới-Định-Huệ. Tổ dạy chúng ta sử dụng thân tu tập mà không đạt Giới-Định-Huệ thì không phải công đức.

Có người hỏi, trong Đạt-ma Tổ Sư Luận:

Trong kinh nói, Phật dạy chúng sanh phải tu tạo ngôi già-lam, đức hoặc vẽ hình tượng Phật, đốt hương

tán hoa, thắp đèn sáng luôn ngày đêm ngày sáu thời¹, đi nhiều tháp² hành đạo, trì trai, lễ bái - mọi thứ công đức như vậy mới thành Phật đạo.

Như vậy có phải là tổ dạy tu trong Động không? Hành đạo như trên đương nhiên là Sáu Căn Tiếp Xúc với Sáu Trần, đúng như Sư Ông đã dạy pháp tu của Thiền Tông Việt Nam, như vậy Sư Ông có phải là đệ tử trong tông môn của tổ Bồ-đề Đạt-ma? Vì thế tu trên bồ-đoàn toạ cụ là điều kiện cần, nhưng chưa đủ. Nếu chỉ ngồi mới tu, tức là tu 25 %, còn 75 % là đi-đứng-nằm chúng ta không tu thì có kịp với sanh tử không?

Câu hỏi tiếp: *Nếu chỉ quán tâm mà tổng nhiếp hết các hạnh, nói như vậy là hư dối sao?*

Quán tâm là pháp tu trong Tịnh.

Đây là lời đáp của Tổ:

Phật nói kinh dùng vô lượng phương tiện do vì tất cả chúng sanh độn căn yếu kém không ngộ được ý nghĩa thậm thâm.

Chân lý là một tại sao phải bao nhiêu kinh điển, vì nhiều căn cơ. Vì vậy chúng ta không bắt buộc tu hết các pháp môn. Nhớ lời của Sư Ông cũng chính

¹ Sáu thời là: 1/Sáng, 2/giữa trưa, 3/chiều, 4/tối, 5/giữa khuya, và 6/hừng đông.

² Tháp là chỗ thờ xá-lợi hoặc kinh Phật. Nhiều tháp là đi vòng quanh tháp theo chiều kim đồng hồ, vai mặt luôn hướng về tháp.

là lời của ngài Bạch Ân, tổ trung hưng tông Lâm Tế Nhật Bản sống trước Sư Ông 300 năm, nghĩa là hai bậc giác ngộ nói như nhau: “Thiền Tĩnh song tu giống như hai chân đi trên hai chiếc thuyền khác nhau thì không thể đến bờ được.” Nếu học lý thuyết thì nhiều kinh như Lăng Nghiêm, Lăng Già, Pháp Hoa... Nhưng khi vào pháp tu phải chuyên ngành, chuyên môn, một pháp môn. Giống như ngoài đời, hoặc học kiến trúc hoặc y khoa, không ai sáng học kiến trúc rồi chiều học y khoa. Tuy đều là Phật pháp nhưng chúng ta phải chọn lựa. Chẳng hạn thiền Tứ Niệm Xứ hoặc Quán Niệm Hơi Thở Anapasati, đều thuộc về thiền nguyên thủy, không phải Thiền Tông. Tổ của thiền Quán Niệm Hơi Thở là ngài Khương Tăng Hội, không phải Bồ-đề Đạt-ma.

Sở dĩ mượn pháp hữu vi là để dụ cho pháp vô vi.

Hữu vi là sự việc hiển lộ cụ thể, tức thấy-nghe-hiểu-biết, là tri thức hoặc tri kiến, chưa phải Giới-Định-Huệ. Dùng *pháp hữu vi để dụ cho pháp vô vi*, bởi vô vi thì không hình tướng khó tương giao, có hình tướng mới biểu lộ tình cảm được, thí dụ bông hồng hay tám thiệp đều là pháp hữu vi dụ cho pháp vô vi là tình thương. Pháp hữu vi truyền trao, giảng dạy, hướng dẫn, giải thích ... từ chư Phật, chư Tổ, vị thầy, và là tha lực. Muốn đạt vô vi thì phải tự tu, tự công phu, vị thầy không thể tu giùm. Mình phải đi thi do tự lực công phu, thi đậu mới được thầy trao tặng bằng

cấp. Chỗ này ai tu nấy chứng, giống như “ai ăn nấy no,” “uống nước nóng lạnh tự biết.” Ngay như con nít mới sinh, đút núm vú vào miệng, nó phải nút thì sữa mới vào thân. Ăn uống phải tự làm, đi tiêu đi tiểu cũng phải tự làm, thương cách mấy, quyền năng cách mấy không ai có thể làm giùm mình được.

Trong nhà Thiên có câu chuyện, thầy bảo một đệ tử đi qua núi bên kia đưa thư. Đi đường một mình ngại, nên vị tăng này xin sư huynh đi theo. Sư huynh đồng ý, nhưng ra điều kiện. Sư đệ lo sư huynh từ chối, bèn năn nỉ: “Sư huynh đi, nhưng đừng đặt điều kiện. Em nhát quá hà, em chưa từng đi ra ngoài một mình, nhưng sợ thầy quá nên em phải nhận lời.” Sư huynh bảo: “Tất cả việc nặng nhọc huynh gánh vác cho đệ được. Nhưng có hai việc đệ phải tự làm chớ huynh không làm được nha! Ăn thì đệ phải tự ăn, huynh không có ăn giùm. Đi tiêu đi tiểu đệ phải tự đi, huynh không đi giùm.” Ông bà nói: “Muốn ăn thì lăn vào bếp, muốn chết thì lét vô hòm.”

Nếu người chẳng tu nội hạnh, riêng chỉ cầu bên ngoài mong được phước thì không thể có được.

Chỗ này thực hành là *tu nội hạnh*, tức phản quan tự kỷ, chính là pháp tu trong Tịnh của Thiên Tông Việt Nam. Động và Tịnh bổ túc lẫn nhau, phải kết hợp cả hai. Một hoặc hai thời ngồi thiền mỗi ngày tập *tu nội hạnh*, nhìn tâm, lâu ngày chày tháng thành thói quen, giống như lên xe hơi lập tức cài dây an toàn,

không cần suy nghĩ mà tự động. Chủ hành động tự động này là A-lại-da thức, tức thức thứ tám cộng với Mạt-na thức, ý thức, nhãn-nhĩ-tỷ-thiệt-thân thức đều làm việc chung. Những việc chúng ta làm và tu đã thành thói quen, trong A-lại-da thức đã có hạt giống kinh nghiệm sống và phản quan tự kỷ. Vì vậy trong Động, tuy không phản quan tự kỷ, không nhìn tâm, nhưng khi tâm máy động khởi niệm, tự động biết. Tu trong Động, khi lái xe chánh niệm, tình trạng tâm là tỉnh giác, tức giác biết, không phải thức biết qua sáu căn. Như thế mắt không thấy vẫn biết, tai không nghe vẫn biết ... vì đây là giác biết, không qua sáu căn.

Trên pháp tu tâm chánh niệm tỉnh giác, tuy chưa đạt chứng ngộ để Tám Thức chuyển hẳn thành Tứ Trí, nhưng đã có sự chuyển hóa phần nào, vì vậy chính là thức tỉnh giác biết. Khi sự chuyển hóa hoàn mãn, Thức chuyển thành Trí, lúc đó Trí biết. Nếu không chánh niệm, đang nói chuyện nội sân, đâu biết mình sân, chỉ biết la rầy người khác, chỉ thấy biết bên ngoài mà không thấy nội tâm vì không tỉnh giác.

Cho nên *tu nội hạnh* chủ yếu là tu trong Tĩnh trên bồ-đoàn, nhìn tâm. Và khi thành thói quen, trong Động tuy không tác ý nhìn tâm, nhưng tự động vẫn biết tâm niệm vì hoạt động của A-lại-da thức. Trong đi-đứng-nằm-ngồi chánh niệm khi tâm động niệm, nội sân, hoặc dính vào quá khứ vị lai, sẽ tự nhận biết và xử sự theo pháp tu: dính mắc

thì buông, không dính không theo.

Duy chỉ cầu bên ngoài mong được phước thì không thể có được.

Tức là không phải cầu nguyện suông mà phải tu tập. Trong nghi thức tụng kinh, có câu:

Năng lễ, sở lễ, tánh không tịch,

Cảm ứng đạo giao nan tư nghì.

Năng lễ là chính mình lễ lạy, sở lễ là đối tượng lễ lạy, tức tượng Phật. Khi thân lễ lạy tâm chánh niệm, hoặc quán chiếu mình là Không, đối tượng là tượng Phật là Không, sẽ chứng nghiệm tánh không tịch, tức đạt định. Và hậu quả tiếp theo là giao cảm được với lý đạo nan tư nghì, tức là chứng ngộ.

Một chi phần trong Bát Chánh Đạo là Chánh Tinh Tấn, siêng năng, mạnh hơn là miên mật, tức không có kẽ hở, nghĩa là công việc và hành động tuy thay đổi nhưng vẫn miên mật tu trì. Đang quậy nồi canh thì Thiền nấu canh, tức chánh niệm tỉnh giác khi nấu canh. Không quậy nồi canh nữa, bây giờ đi lấy con dao, pháp tu không phải quậy nồi canh, mà Thiền hành. Trong Động chúng ta trượt từ tu với động tác này qua tu với động tác khác, nhưng mỗi lần trước mắt cũng chỉ một động tác, không phải hai. Sau đó tắt bếp tay chạm vào nút vặn, tức là Thiền với tánh xúc chạm.

Về phước đức và công đức chúng ta có học kinh

Pháp Bảo Đàn, giai thoại vua Lương Võ Đế gặp Tổ Đạt-ma. Vua Lương Võ Đế học nhiều, nhưng là sở tri chương. Tuy dịch kinh sách, giữ giới ăn chay thời gian dịch kinh, nhưng không hành trì tu tập. Vì sao? Vì không có thầy, “không thầy đố mày làm nên.” Cuốn sách dù sao chỉ là giấy mực, vô tri vô giác, nhà thiên nói đó là tử ngữ. Chỉ khi nào con người, đương nhiên từ vô thủy đã hàm sẵn Phật tánh, sử dụng cuốn sách thì cuốn sách mới thành hoạt ngữ. Lời Sư Ông dạy: “Tội con tu làm sống lại lời Phật dạy.”

Vua Lương Võ Đế không có thầy, chỉ thấy-nghe-hiểu-biết thôi. Và từ đó phát tâm cất chùa độ tăng, in kinh, vì vậy không hiểu công đức khác với phước đức. Cho nên khi gặp Tổ Đạt-ma hỏi: “Trẫm in kinh cất chùa và độ tăng có công đức chăng?”

Tổ đáp: “Không công đức.”

Thiền Tông bất lập văn tự, nghĩa là không lệ thuộc dính mắc vào chữ nghĩa. Tức là không kẹt cả hai bên, chối bỏ và dính mắc, mà sử dụng chữ nghĩa để tu. Nghe Tổ nói “Không công đức,” vua đội ngược. Kinh Pháp Bảo Đàn, Lục Tổ dạy rất rõ: Tu có Giới-Định-Huệ mới có công đức, cất chùa độ tăng chỉ có phước. Tuy có thể mang qua đời sau, nhưng phước không dừng nghiệp, chuyển nghiệp, trong khi công đức có tu, có Giới-Định-Huệ mới dừng nghiệp chuyển nghiệp.

Chữ “phước” chắc chắn là phước đức, nhưng chữ

“đức” có thể là công đức. Thí dụ như mỗi ngày đốt hương tức thấp nhang, ngay từ đầu lúc mặc áo tràng, chúng ta phải chánh niệm. Như vậy là đang ở trên pháp tu, có tỉnh giác, có Giới-Định-Huệ. Không nên vừa đi ra khỏi phòng vừa mặc áo tràng. Áo tràng khó gài nút, đưa một tay lên cao, một tay để dưới nách, nhìn không đẹp, nhất là chỗ công cộng, vừa đi vừa nói chuyện, như vậy có chánh niệm không? Thông thường ở chùa, đại chúng ở trong liêu mặc áo tràng đắp y không nói chuyện, xong xuôi mới ra ngoài, xếp hàng lên chánh điện.

Thí dụ ở nhà quý vị thấp nhang, nếu tỉnh giác thì tập trung: đây là bàn tay, đây là cây nhang, rồi khi cắm lên chỉ biết cắm nhang thấp nhang. Hoặc là đóng cánh cửa, biết đây là tay nắm, đóng nhẹ nhẹ từ từ, đừng gấp rút, trừ khi cấp cứu cháy nhà phải di tản. Đơn sơ như kể trên đều có Giới-Định-Huệ. Trong khi ngồi thiền nếu hôn trầm, trạo cử, vọng tưởng thì không có.

Từng chút mỗi ngày mỗi phút được vốn liếng Giới-Định-Huệ từ chánh niệm, sẽ có đạo lực. Cuối đời lúc lâm chung, bác sĩ bó tay rồi, mình sẽ ra đi trong tỉnh giác. Nhân Giới sanh Định, Định lực và Huệ lực là hai mặt của một đồng tiền. Nếu giữ giới mà không đạt Định, là giới cầm thủ, giới của ngoại đạo, không phải giới của Phật. Giới thể hiện trong đời sống là oai nghi. Giữ oai nghi để chánh niệm tỉnh giác, đạt Định. Muốn như vậy thì giày phải để vào kệ

ngăn nắp, nón treo đúng vị trí... Và khi tỉnh giấc, cận tử nghiệp tốt, qua thế giới bên kia chắc chắn sanh vào cõi lành. Ra đi khi tỉnh giấc, chúng ta sẽ tránh được:

- không nhớ quyền thuộc, tức không luyến ái.
- không tiếc của cải, nhà cửa ...
- và quan trọng nhất là không sợ hãi.

Người tâm sợ hãi là mê hay giác? Tâm mê dù trước đây tu hành tích lũy nghiệp thế nào, nhưng đi đầu thai cận tử nghiệp tác dụng thì khó tốt được. Cõi lành tương đối nhất là cõi người, cao hơn là cõi trời. Sanh vào cõi người rồi bây giờ tích lũy nghiệp mới tác dụng. Nếu tích lũy nghiệp tốt, nghĩa là chúng ta ăn hiền ở lành làm phước, có thể sanh vào nhà khá giả, được đi học. Nếu tích lũy nghiệp xấu, có thể sanh vào nhà nghèo hoặc thân thể tật nguyền, tuy nhiên với thân người vẫn có thể tu tập. Ngược lại, cận tử nghiệp xấu tích lũy nghiệp tốt sẽ sanh vào cõi súc sanh, sau đó tích lũy nghiệp tốt dự phần vào, tuy làm thân mèo chó nhưng ở với chủ nhà giàu, được đi máy bay.

Chúng ta làm thế nào tổ chức đời sống đơn giản, bớt đồ đạc, bớt nhu cầu. Thiền đòi hỏi có khoảng trống, vì khoảng trống chung quanh sẽ giúp chúng ta nhận ra cái Không, tập sống với cái Không.

Giác hạnh và Điều phục sáu căn không lúc nào lơ lửng gọi là sáu thời hành đạo. Thiền Tông Việt Nam tu nơi sáu căn là sáu dụng cụ, phương tiện. Tu Giác hạnh nghĩa là từ những hành động của mình ứng

dụng chánh niệm để tỉnh giác. Điều phục sáu căn, đúng ra là sáu thức, không phải nhiếp tâm, không phải kiềm chế. Thí dụ bây giờ đang thấy là dùng mắt tu với nhãn thức, trở về hoặc khơi dậy tánh thấy. Không lúc nào lơ lửng, tức không có kẽ hở, lúc nào cũng ở trên pháp tu là sáu thời hành đạo tu với sáu căn.

*

THIÊN VÀ BỘ NÃO

Nguyên nhân chúng ta học về bộ não vì tu theo Thiền Tông Việt Nam: sáu căn khi tiếp xúc sáu trần không theo. “Không theo” nghĩa là không dính mắc, mà lỡ dính mắc thì buông. Chúng ta biết sáu căn, là sáu cơ quan hay quan năng thuộc về thân vật chất và sinh diệt. Quan năng giúp chúng ta thấy là mắt tức nhãn căn, nghe là tai tức nhĩ căn, ngửi là mũi tức tỷ căn, nếm và nói là lưỡi tức thiệt căn, và xúc chạm là da hoặc thân tức thân căn. Quan năng thứ sáu, ý căn, giúp suy nghĩ. Lúc đó Sư Ông dạy đại chúng bảo rằng: “Khoa học tìm ra và chứng minh ý căn là bộ não,” như vậy ý căn là cơ sở vật chất cho toàn bộ tư tưởng, suy nghĩ... Tóm tắt tám thức là tiền ngũ thức (nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân thức), ý thức, Mạt-na thức và A-lại-da thức.

Cấu tạo của bộ não gồm ba phần, phía trên, giữa và phía dưới. Phía trên gọi là đại não hay vỏ não, phần này rộng lớn nhất, có nhiều vùng chức năng cao cấp và phức tạp. Vỏ não được chia thành 4 vùng chính:

- thùy trán,
- thùy đỉnh phía trên,
- thùy chẩm và
- thùy thái dương.

Đại não cũng được chia thành hai phần bán cầu não hoạt động tương ứng với nhau, một trái và một phải, và đặc biệt khi bên trái hoạt động thì bên phải ngừng. Phần giữa là trung não điều hành những hoạt động cảnh quan và các tuyến nội tiết. Phần dưới là tiểu não điều khiển các cử động và bản năng, và trong đó có bản năng sinh tồn. Não là bộ phận tiêu thụ năng lượng nhiều nhất, sử dụng 20% khí ôxy và các chất dinh dưỡng trong cơ thể trong khi trọng lượng chỉ chiếm 2% của toàn thân.

Bộ não được cấu tạo khoảng 100 tỷ tế bào thần kinh, gọi là neuron. Có khoảng 5 ngàn nối kết giữa các tế bào thần kinh, điểm nối kết là xynap. Quan trọng là vùng chức năng, tiếp theo là vai trò các chất hóa học truyền thần kinh.

Khi tọa thiền chúng ta có thể đạt:

- Sơ thiền có đặc tính “ly sanh hỷ lạc.” Ly sanh nghĩa là lìa ngũ dục thế gian, sẽ chứng nghiệm - không phải đọc và hiểu - trạng thái vừa hỷ vừa lạc.

- Nhị thiền “định sanh hỷ lạc,” tiến thêm một cấp độ là đạt định, hậu quả vẫn là hỷ lạc, nhưng cao hơn.

- Tam thiền “ly hỷ diệu lạc,” lìa hỷ là niềm vui thô phần nào thuộc về thân, lạc là niềm vui vi tế thuần túy tâm linh.

- Tứ thiền “xả niệm thanh tịnh địa,” hỷ và lạc buông hết, tức chứng nghiệm cái Không, và theo

Thiền Tông sau đó là kiến tánh, tức sơ ngộ đạt huệ.

Phật dạy giới-định-huệ, nếu tới định dừng lại là ngoại đạo. Khi vào trạng thái định tâm hỷ lạc và thân khỏe, vì khi đó bộ não được kích phát sẽ tiết ra chất liệu theo mạch máu truyền khắp cơ thể.

Quan trọng là hai hệ thần kinh giao cảm SNS và đối giao cảm PNS. Khi chúng ta bị áp lực trong cuộc sống, căng thẳng (stress,) hệ thần kinh giao cảm SNS được kích thích sẽ báo động qua hạch hạnh nhân kích thích đồi thị Thalamus liên hệ đến cuống não tiết ra chất Norepinephrine tạo sự cảnh giác trong não, đồng thời cũng liên hệ đến đồi não dưới gửi tín hiệu đến các bộ phận quan trọng trong thân và các nhóm bắp thịt để sẵn sàng ứng phó, gây ra sự điều tiết những chất Stresshormon như là Epinephrine, Adrenaline và Cortisol. Những chất stresshormon này làm ngưng trệ tạm thời sự hoạt động của một số bộ phận như chân hải mã, tuyến nước bọt v.v... để dồn hết năng lực vào việc ứng phó với tình thế. Khi chúng ta gặp stress chúng ta phản ứng để đối phó nhờ kích thích hệ thần kinh giao cảm SNS này làm tăng sự năng động, giúp con người thêm hăng hái và có sức mạnh để ứng phó trong những trường hợp khẩn cấp. Nhưng nếu kéo dài thì sự hoạt động của hạch hạnh nhân khiến tạo ra những cảm xúc tiêu cực như sợ hãi và giận dữ, có thể ảnh hưởng đến các bộ phận khác như hệ thống tim mạch và tiêu hóa, gây ra tổn hại tâm và sinh lý. Vì vậy

khi bị stress thì khả năng tự nhiên của con người, tập khí của chúng ta, sẽ tìm cách đối phó, nhưng nếu kéo dài thì sẽ thành bệnh. Có những người bệnh tâm thần không phải tự nhiên, mà qua một cơn sốc kích thích của hệ thần kinh giao cảm SNS này. Đây là phản ứng tự nhiên của con người, phản ứng theo bản năng tức là theo nghiệp, hoàn toàn không phải tu hành, không phải tỉnh giác, nếu như có giáo dục hay là kiếp trước có tích lũy được thiện tính, phước báo v.v... thì phản ứng cũng hiền lành, nhẹ nhàng v.v... Đó là SNS, tuy có giúp chúng ta đối phó nhưng chưa bảo đảm, chưa phải thực sự tu hành.

Hệ thần kinh đối giao cảm PNS có chức năng bảo tồn năng lượng trong cơ thể, giữ cơ thể được thăng bằng ổn định. Hệ thần kinh PNS cho cảm giác thư giãn, dễ chịu, yên bình, trạng thái an nghỉ bình thường của thân tâm và não, nghĩa là PNS gần sự tu hơn, và những nhà khoa học khi đo đạc chứng minh rằng thiền định trợ giúp cho PNS. Và điều tốt lành là hai hệ thần kinh SNS và PNS hoạt động khác chiều, nếu PNS tăng cường thì SNS phải giảm xuống. Chúng ta biết tu rồi, chính trong đời sống hoạt động, PNS mạnh thì chúng ta sẽ hiền, dễ chấp nhận và không khổ, đối lại SNS hung hăng, gây hấn. Hạnh phúc thay thân người khó được, khi PNS hoạt động thì SNS bó tay, và ngược lại khi SNS hoạt động thì PNS phải chịu phép. Vì vậy nên lợi dụng đặc tính kể trên để tăng cường sức mạnh cho PNS thì khi gặp biến động, dù

thế nào, chúng ta cũng hiền, cũng yên, dễ kham nhẫn.

Chính tọa thiền sẽ tác động PNS, gia tăng sức mạnh cho PNS mà không cần thuốc men. Khi chúng ta tu tập, chính sự an bình, thư giãn, buông xả mới thực sự là chánh pháp, ngược lại là xung đột và từ đó bất an, mà tâm bất an không thể vào định, nếu không định tĩnh thì khó sáng suốt. Phật là giác, nhưng phải trải qua định, chứng nghiệm cái Không mới đến tỉnh giác, khi tỉnh giác tròn đầy mới qua chứng ngộ. Cái biết thường tình trong văn và tư, còn ngã và tham-sân-si ..., chính là thức biết, chưa đến kiến tánh. Hiện tại chúng ta sử dụng ý thức để tu, từ tranh chẵn trâu số 1 đến số 3. Qua tranh số 4 kiến tánh, thức chuyển thành trí nhưng phải qua trung gian là thức tỉnh giác. Qua tiến độ những bức tranh kế tiếp đến tranh số 9 là nhập Phật giới, sự chuyển hóa hoàn mãn, Tám thức thành Tứ trí.

Những hoạt động của hai hệ thần kinh SNS và PNS cho thấy có sự tương quan giữa thân và tâm. Chứng minh sự tương quan này là những giai tầng sóng não từ thấp tới cao, đo được với điện não đồ.

- Sóng não Delta dưới 4 Hertz có độ dài nhứt, xảy ra phần lớn trong giấc ngủ sâu, tương đương với “thụy miên.”

- Sóng não Theta từ 5 tới 8 Hertz thấy nhiều nơi trẻ em và người lớn, buồn ngủ, thường là lúc đi vào giấc ngủ, tương đương với “hôn trầm.”

- Sóng não Alpha từ 8 tới 12 Hertz là trạng thái tâm thư giãn không khởi niệm, ngồi thiền được trạng thái này dễ vào định,

- Sóng não Beta từ 12 tới 30 Hertz có tâm hoạt động nhanh và thấp và mang đặc tính của tâm loạn động, lo nghĩ quá khứ vị lai, nghĩa là nói thảm, tương đương với “vọng tưởng.”

- Sóng não Gamma 30 - 100 Hertz có tần số cao nhất và được cho là tiêu biểu cho sự đồng bộ các nguồn não khác nhau, vì thực hiện vài chức năng nhận biết hoặc vận động.

Ý Nghĩa Gamma Và Alpha

Alpha thư giãn không khởi niệm, nghĩa là nghiêng về định, trong khi Gamma biết, nghiêng về huệ. Khảo sát đối tượng là pháp sư Tây Tạng cho thấy những vị vào định – không phải trầm không trệ tịch là si định – rất nhiều. Ngoài ra sóng não Gamma cũng rõ rệt trên những hành giả lão luyện so với những người sơ cơ.

Bài Kệ của Tổ Vĩnh Gia Huyền Giác:

Tĩnh tĩnh lặng lặng phải,

Vô ký lặng lặng sai;

Lặng lặng tĩnh tĩnh phải,

Loạn tưởng tĩnh tĩnh sai.

“Vô ký lặng lặng sai” là si định, ngủ gục, là sóng

não Theta. “Loạn tướng tỉnh tỉnh sai” là sóng não Beta. “Tỉnh tỉnh lặng lặng phải” hoặc “Lặng lặng tỉnh tỉnh phải” đều là sóng não Alpha, Gamma: Lặng lặng là trợ, tỉnh tỉnh là chánh, vì vậy Lục Tổ nói: “Không sợ niệm khởi,” vì niệm khởi tuy có thể lặng xăng nhưng tỉnh, “chỉ sợ giác chậm.” Sóng não Gamma được xem là tình trạng tỉnh giác, là sự đồng bộ hoạt động của nhóm neuron đưa tới tỉnh giác trọn vẹn. Như vậy thiền định là một hoạt động tâm với đặc điểm là những sóng não Gamma đồng bộ làm cho tiếng động ồn ào thường có trong não tạm ngừng, nghĩa là khi trạng thái tọa thiền với sóng não Gamma thì không nói thàm, vì như vậy khả năng chung các vị thiền sư là đưa não tới một trạng thái nhạy cảm tối đa và tiêu thụ năng lượng tối thiểu, đến tận mức độ zero trong một thời gian ngắn. Chỗ này hồi xưa chư Tổ nói là “thiền duyệt vi thực.” Nhân thức là cái biết nơi mắt. Tại sao quý vị biết đèn đỏ phải đạp thắng? Học lái xe được dạy đèn đỏ phải stop, thông tin đó, khi học cách đây 5 năm 10 năm, được trữ trong kho A-lại-da thức dưới dạng chủng tử. Khi đủ duyên có nghĩa đèn đỏ trước mặt, và đang lái xe, chủng tử này mới hiện hành, tức là hoạt dụng. Bộ phận CPU của computer giống như A-lại-da thức, tích chứa dữ liệu. Ai sáng chế computer, đó là con người, là tâm. Tâm lái xe, là chủ, chiếc xe là thân, dụng cụ. Chúng ta công bằng không xem thân cao hơn hoặc thấp hơn giá trị của nó, mà đặt đúng vị trí giá trị. Đó là mục đích chúng ta học về bộ não.

Kinh nghiệm sống cho thấy thông thường chúng

ta bị thân chi phối nhiều, vì thân bệnh đau, hậu quả là tâm khổ. Như vậy khi tu chúng ta không sửa được thân khiến không đau. Kinh Phật cho chúng ta biết khi chết, tâm thức, nghiệp thức, và cả công phu tu hành sẽ cùng theo chúng ta trong 49 ngày, và qua kiếp sau. Trong khi thân, dầu cho bộ não hay ho cách mấy, rốt cuộc cũng phải để lại ở nghĩa địa, thiêu cháy ra tro. Như vậy chúng ta nên tu thân hay tu tâm?

Tu thiền, điều gì cấm chúng ta đang taichi mà vẫn thiền định, đó là tu trong Động. Tổ nói “trục chỉ nhân tâm.” đi-đứng-ngồi-nằm vẫn có thể tu tâm. Trong sự tu không chỉ trong hiện đời mà nhiều đời kiếp, vì vậy cứu cánh vẫn là thành Phật như câu Đức Phật nói “Ta là Phật đã thành, chúng sanh là Phật sẽ thành.” Về pháp tu, lý thuyết kinh điển có Lăng Nghiêm, Lăng Già v.v... Giờ học thì học, hết kinh này tới kinh khác, lý thuyết giúp chúng ta chuyển hóa cái nhìn, thay đổi thái độ sống, tức có chánh kiến. Thực hành, bây giờ là trả thân về đúng vị trí, chúng ta bắt đầu tu từ thân. Phương pháp tọa thiền của Sư Ông mới vào là điều thân, sau đó điều tâm, cho nên thân vẫn có vị trí quan trọng, nhưng đừng quên tâm, sẽ nguy hiểm. Vì vậy khi bắt đầu với thân, thư giãn, hít thở, yoga, taichi... tất cả các pháp tu đều nhấn mạnh chẳng hạn như từ tốn, chậm rãi trong mọi việc, từ cách đi ... là thuộc về thân. Mỗi lần làm một việc trước mắt, không làm nhiều việc một lúc cũng là thân. Khi làm việc có suy nghĩ, tức có tâm. Vì vậy chủ yếu pháp tu tọa thiền là

thân thì tọa mà tâm phải thiền.

Có nhiều cách để chúng ta tu tập, dù trong sinh hoạt đời thường hay là ngồi trên bồ đoàn. Tóm lại hệ thần kinh đối giao cảm PNS có thể được kích thích qua nhiều cách, tập thư giãn, tập hít thở, tập tọa thiền. Chính tư thế ngồi thiền thẳng lưng kích thích nhóm dây thần kinh trong cuống não mang lại tỉnh sáng, cho nên thân là dụng cụ, phương tiện đắc lực, nhưng Ông Chủ vẫn là tâm, và là tâm Phật. Thân khi thành Phật hậu quả vẫn được 32 tướng tốt, 80 vẻ đẹp, nhưng hậu quả chưa phải cứu cánh và phương tiện không phải cứu cánh. Tọa thiền tăng trưởng chất xám trong não khiến vùng vỏ não không bị lão hóa theo tuổi tác. Ngài Triệu Châu 60 tuổi kiến tánh. Thiền định làm tăng sự chú tâm, phát triển tình thương, thông cảm, làm giảm chất cortisol gây ra do stress, tăng cường hệ thống miễn nhiễm, cải thiện tình trạng bệnh lý về tim, hen suyễn, tiểu đường, đau đón kinh niên, cải thiện tình trạng tâm lý như mất ngủ, lo lắng, sợ hãi. Quan trọng là buông xả, khiến tâm quân bình, toàn hảo, không lay động. Buông xả giống như cầu dao điện cắt đứt dòng mạch phiền não bằng cách tách rời cường độ cảm giác của kinh nghiệm khỏi guồng máy tham ái, hóa giải phản ứng đối với cảm giác này, có nghĩa khi chúng ta đối diện xúc cảnh, và khi gặp biến động, niệm đầu phản ứng tự nhiên theo bản năng, theo nghiệp thức, chúng ta có thể tham hay sân. Nhưng nếu sau đó niệm thứ 2, thứ 3, thứ 4 ... chúng ta biết tu, nhìn

tâm và phát hiện tham hay sân, buông bỏ thì chúng ta được trạng thái quân bình, xả ly tức cảm nhận tham hoặc sân ... và không còn dính mắc. Nói theo Sư Ông thì nhìn tâm, buông thì hết tham hết sân. Nếu quý vị dừng ở niệm đầu tiên “biết mình sân,” vẫn chưa tạo nghiệp, vẫn trong chỗ “nhất niệm vạn niên” của Tín Tâm Minh, là con cháu của Tam tổ Tăng Xán.

Một sư cô hỏi, ngồi thiền cô đang vọng tưởng, nếu tự mình nhận ra rồi buông thì quá tốt. Nhưng có trường hợp không nhận ra, đến vọng niệm thứ 9, chưa kịp qua niệm thứ 10, ngẫu nhiên có tiếng chim xen vào, cắt đứt dòng mạch niệm tưởng. Cô hỏi tiếng chim là vọng hay thật? Chim hót rõ ràng, vậy có phải tiếng chim là thực tế trước mắt? Nếu sau đó phân biệt tiếng chim hay/dở, rồi ưa/ghét, đó là vọng tưởng. Nghe tiếng chim thực tế ngay hiện tiền trước mắt là tỉnh hay mê? Là tỉnh, vì vậy tiếng chim đánh thức sư cô ra khỏi một chuỗi vọng tưởng. Tôi trả lời: “Tiếng chim là Bồ-tát của em.”

Có tu, khởi niệm liền biết, chim hót biết tiếng chim, nếu không dính mắc, tức kéo dài niệm biết, nghĩa là tiếng chim mất rồi, nhưng trạng thái biết vẫn còn, càng duy trì và sống với cái biết, quý vị vẫn đang trên pháp tu. Bây giờ là Giác biết vì không dính mắc. Trước đó, tuy có biết, nhưng vì dính mắc vào niệm tưởng nên một chuỗi vọng tưởng kéo dài, vậy là Thức biết, không phải Giác biết. Nếu tiếng chim tắt rồi quý

vị còn tơ tưởng đến tiếng chim, như vậy tiếng chim bây giờ là vọng tưởng điên đảo vì là quá khứ. Cái biết đơn thuần thì luôn hiện hữu, dù còn hay mất tiếng chim. Tiếng chim ngay đây và bây giờ có hiệu quả đánh thức mình tỉnh dậy khỏi mê vọng như đồng hồ báo thức.

Tài liệu bên ngoài – kinh Phật hoặc ngữ lục Thầy Tổ – giúp mình học và hiểu là Trí hữu sư. Học hiểu rồi, mình tự tu, tự khám phá sáng tạo là Trí vô sư. Trí hữu sư khơi dậy Trí vô sư, không có Trí hữu sư thì khó có Trí vô sư. Tuy Trí hữu sư là điều kiện cần, nhưng chưa đủ vì không ứng dụng lợi lạc được, phải là Trí vô sư. Cũng vậy, không thể xem thường thân, nhưng mục đích cứu cánh vẫn là tâm, không phải thân. Khi chúng ta tu hành có sức lực phát động, tác kích vào não nơi bán cầu phải sẽ nhận biết, tỉnh giác, và hỗ trợ cho trạng thái nhất tâm là định tương đối trong mọi hành động. Tu trong Động quý vị làm chậm lại, bớt nói, mỗi lần làm một việc trước mắt, có thể sử dụng những biến động thông thường, chuông điện thoại reo, đi vệ sinh hoặc uống nước ... xem như là chuông chùa gọi chúng ta trở về chú tâm chánh niệm, trở về pháp tu.

Thí dụ nguyên nhân của đau bụng là ăn đồ sống thiu, trúng độc, giống như nguyên nhân khô do tạo nghiệp bất thiện, ngã chấp, tham-sân-si.... Muốn hết đau bụng phải làm gì? Không phải hiểu biết nguyên

nhân mà hết bệnh, phải uống thuốc, mà thuốc thì không phải nguyên nhân, thuốc là pháp tu. Nếu tu niệm Phật phải niệm sao cho nhất tâm bất loạn, chứng đạt niệm Phật tam-muội. Nếu tu thiền thì trong Động, tức sinh hoạt thường ngày trong đi-đứng-ngồi-nằm thì chánh niệm/tỉnh giác, làm việc gì biết việc nấy, chỉ 1 suy nghĩ, làm 1 việc, 1 động tác. Tu trong Tĩnh, tức ngồi trên bồ-đoàn, phải phản quan tự kỷ, nhìn tâm, nhận biết vọng tưởng, nếu dính thì buông, không dính không theo. Đó là pháp tu, là thuốc uống trị bệnh khổ. Tuy phải biết lý nhân quả để ngừa bệnh, nhưng bây giờ đang đau không phải ngồi đó bàn tới bàn lui về lý nhân quả mà phải uống thuốc pháp tu mới hết bệnh.

Kết luận: Tuy cùng là một quan năng như năm quan năng kia, tức mắt là nhãn căn, tai là nhĩ căn, mũi là tỷ căn, lưỡi là thiệt căn, thân là thân căn, có đời sống vật chất, nhưng ý căn tức bộ não đóng vai trò quan trọng hàng đầu trong tương quan với đời sống tinh thần thuộc về tâm và thức. Khoa học thần kinh hay khoa học bộ não đã nói lên tầm quan trọng này, và đồng thời cũng chứng minh lời Phật dạy trong kinh Pháp Cú.

Câu thứ nhất:

Ý dẫn đầu các pháp,
Ý làm chủ, ý tạo,
Nếu với ý ô nhiễm
Nói lên hay hành động,

Khỏ não bước theo sau
Như xe theo vật kéo.

Câu thứ hai:

Ý dẫn đầu các pháp,
Ý làm chủ, ý tạo,
Nếu với ý thanh tịnh
Nói lên hay hành động
An lạc bước theo sau
Như bóng không rời hình.

Có một giai thoại thiên. Thấy Mã Tổ tinh tấn
ngồi thiền, Nam Nhạc muốn khai ngộ cho đệ tử nên
hỏi:

- Ngồi thiền để làm gì?

Mã Tổ nói:

- Ngồi thiền để làm Phật.

Như đã nói ngồi là tư thế của thân, vì vậy Nam
Nhạc khai ngộ bằng cách hỏi lại:

- Như chiếc xe có trâu kéo, nếu xe không đi,
đánh trâu là phải hay đánh xe là phải?

Trâu chính là tâm, xe chỉ là phương tiện, dụng
cụ giúp tâm. Mã Tổ ngay đó có tỉnh. Từ đó về sau
Mã Tổ thường dạy trong pháp hội của Ngài “Tức tâm
tức Phật.” Ngoài ra kinh điển và ngữ lục chư Tổ răn
nhắc chúng ta, như kinh Lăng Già: “Dĩ tâm vi tông,
dĩ vô môn vi pháp môn (lấy tâm làm chủ, lấy cửa

Không làm cửa pháp),” kinh Lăng Nghiêm: “Tâm địa là bản nguyên của vạn pháp,” kinh Kim Cang: “Phàm sở hữu tướng giai thị hư vọng.” Thân hay bộ não, thuộc về vật chất có hình tướng. Niệm tưởng tuy là tinh thần vẫn có tướng trạng, sân giận cũng vậy, vì vậy niệm tưởng và sân giận ... đều hư vọng vì vô thường. Chỉ có tánh giác là vô tướng, có nghĩa bản thể là “Không,” nhưng đủ duyên thì hiện hành thành “có” nên gọi là Tánh Không Duyên Khởi cho cảnh giới hoặc Chân Không Diệu Hữu cho tâm giới. Hoạt dụng của Tánh Giác hiện hành có tướng trạng, nhưng vì cắm rễ trong cái Không nên là trí tuệ. Trong khi hiện hành của Thức tuy có tướng mà cắm rễ trong bản ngã, trong tham-sân-si, không gọi là dụng mà là vọng. Trong Đốn Ngộ Nhập Đạo Yêu Môn, Đại Châu Huệ Hải dạy: “Thánh nhân cầu tâm chẳng cầu Phật, ngu nhân cầu Phật chẳng cầu tâm, trí nhân điều tâm chẳng điều thân, ngu nhân điều thân chẳng điều tâm.” Riêng Tổ Bồ-đề Đạt-ma bảo: “Trực chỉ nhân tâm, kiến tánh thành Phật.”

*

Chương 2

TU TRONG TỊNH

ĐẠI CƯƠNG và BUÔNG NIỆM

Phần đầu tiên tu tập chánh niệm là Tu trong Tĩnh.

Chánh niệm là một chi phần trong Bát Chánh Đạo, thuộc về nhóm Định, gồm Chánh tinh tấn, Chánh niệm, và Chánh định. Vì vậy điểm đi của chúng ta từ chánh niệm, khai triển uyên thâm tinh thuần sẽ thành Chánh định. Từ Chánh định tiến tu điểm đến là Chân ngộ sẽ có trí tuệ. Định tâm hay chánh niệm giúp chúng ta chú ý vững vàng và tập trung để không tán tâm loạn niệm. Tán tâm làm lãng phí năng lượng, định tâm phục hồi năng lượng. Vì vậy chúng ta hiểu tại sao có một vị trưởng lão lên Hy Mã Lạp Sơn ngồi thiền không ăn uống trong khí hậu giá rét, như vậy năng lượng ở đâu? Ngài cũng là người ta, Ngài không phải bậc siêu nhân.

Những người chưa quen - trước khi vào thời thiền còn lảng xãng, loạn động, không thể thẳng vào phản quan tự kỷ - có thể bắt đầu bằng sổ tức (đếm hơi thở) và điều tức (điều hòa hơi thở) để lôi về chánh niệm. Nhưng chỉ là điều thân, chưa phải dụng công. Sau đó phải vào pháp tu chính thức của Thiền Tông Việt Nam là phản quan tự kỷ, đúng theo tông chỉ của tổ Bồ-đề Đạt-ma là “trực chỉ nhân tâm.” Mặc dù khi đếm hoặc theo dõi hơi thở, chúng ta trụ vào phút giây hiện tiền và chắc chắn không rơi vào quá khứ vị lai,

nhưng vẫn chưa hẳn là “trực chỉ nhân tâm.” Tâm tán loạn là tập khí của chúng ta. Tập trung chánh niệm, tức ngược lại với tập khí, vì thế phải tập luyện. Có thể nói tu là lội nước ngược, làm việc gì mới lạ chưa quen.

Cũng là Phật pháp, cũng là chánh pháp, nhưng không nên ôm đồm pha lẫn hai ba pháp tu, nhất là vào tuổi già sẽ lộn xộn, có thể nguy hiểm đối với tâm. Ngài Bạch Ẩn, và Sư Ông Trúc Lâm, cũng đã nói tương tự: “Một chân đi thuyền này và một chân đi thuyền kia.” Nghĩa là thời của ngài Bạch Ẩn với Sư Ông, một số người vừa tu Tịnh độ vừa tu Thiền. Thời bây giờ có người vừa tu Tứ niệm xứ là thiền Nguyên Thủy, vừa tu Thiền Tông Việt Nam. Tuy nhiên nếu học hiểu trên lý thuyết để bỏ túc tri kiến thì tốt.

Chúng ta thực tập quán sát ý nghĩ cảm xúc, cảnh tượng, mùi hương, tiếng động... mà không bám víu những gì vui thích, và đẩy ra những gì buồn khổ. Trong mọi hoàn cảnh chúng ta đều phản quan tự kỷ, nhìn tâm niệm của mình, như ý hoặc bất như ý, nếu bám víu là dính mắc, đẩy ra là kiềm chế, cả hai thái độ đều là trói buộc. Vì kiềm chế niệm vẫn còn, nhưng khoả lấp che đậy, giống như giấu đồ vật, không phải trở về cái Không. Như vậy còn kẹt hai bên, bám víu vui thích, đẩy ra buồn khổ. Thái độ thứ ba, không vui không buồn, là trung tính, nếu như người bệnh “Alzheimer” vì không biết nên chẳng vui chẳng buồn,

chẳng dính mắc chẳng kiềm dè thì không phải tỉnh giác. Cho nên biết nhưng không dính mắc, như hoa sen ở trong bùn mà chẳng hôi tanh mùi bùn mới là tỉnh giác, tu có đắc lực.

Thời thiền chúng ta quan sát ý nghĩ gọi là phản quan tự kỷ ý nghĩ mình, nhận định chính xác điều gì đang thực sự xảy ra ngay bây giờ. Khi chánh niệm tỉnh giác trong thời thiền, tích lũy được đạo lực, tức Định lực và Huệ lực, hậu quả là trong đời sống hằng ngày, thay vì phản ứng một cách máy móc theo tập khí bản năng, chúng ta sẽ đáp ứng trong tâm trạng tỉnh giác. Như thế không phải thức biết, mà thức tỉnh giác biết. Nếu tu đắc lực, thuần thực, thức chuyển thành trí, lúc đó trí biết, biết điều gì đang thực sự xảy ra ngay bây giờ.

Mỗi ngày tu trong Tĩnh phải ít nhất một thời ngồi thiền. Tu trong Động làm việc gì biết việc nấy, chỉ một việc trước mắt, ví dụ lái xe chỉ một việc lái xe không nghe băng giảng pháp, tức là chánh niệm và hậu quả tỉnh giác. Chánh niệm giúp chúng ta khéo nhận ra sự khác biệt giữa việc đang xảy ra, và những kẻ lờ việc xảy ra, hoặc những vết vờ, như thế là thất niệm, không có tu.

Xin kể một câu chuyện. Một sinh viên trải qua một ngày đầy căng thẳng. Khi vào sân tập thể dục cô vẫn còn căng thẳng, và trong lúc thay y phục cô làm rách chiếc vớ mỏng dài. Cô quá bực bội. Cô nói với

bà lạ mặt đứng gần đó: “Tôi cần một cuộc đời mới!” Bà này, không căng thẳng nên bình tĩnh và có thể là tỉnh giác, trả lời: “Không, cô cần một đôi bít-tát mới!”

Thiền buông bỏ vọng tưởng là pháp tu của Thiền Tông Việt Nam, trước đó phải phản quan tự kỷ để nhận ra vọng niệm. Chúng ta vốn sẵn Phật tánh, nhưng không sử dụng được vì bị che đậy. Vì vậy vấn đề bây giờ chúng ta làm thế nào để nhận ra chụp che – vọng niệm, tập khí tham-sân-si... – và sau đó chỉ cần tháo gỡ chụp che thì Phật tánh hiển lộ. Giống như trái cam, trái thanh long rất bổ ích, nhưng vấn đề là có vỏ, và chúng ta chỉ đơn giản bóc vỏ ra tất hưởng được phần bổ dưỡng bên trong.

Một trong những chụp che chủ yếu là vọng tưởng khi chúng ta khởi niệm, và sau đó hành động. Tuy nhiên nếu chúng ta chánh niệm, tức ở trên pháp tu, suy nghĩ ngay việc trước mắt, ngay đây và bây giờ, tức hiện tiền, đó là chánh tư duy, một chi phần trong Bát Chánh Đạo. Như thế sự tu sẽ đắc lực, nhưng để đề phòng tâm ngã mạn, nên tự nhắc mình lúc nào cũng ở bậc thang thứ nhất, nghĩa là chưa đi tới đâu. Khi nào niệm tưởng là vọng? Khi chúng ta suy nghĩ không phải ngay việc hiện tiền trước mắt, hoặc là quá khứ vị lai, hoặc phân biệt đối đãi. Bát-nhã Tâm Kinh nói đó là điên đảo, và đương nhiên tạo nghiệp, dầu là nghiệp thiện cũng luân hồi sanh tử. Bất thiện chúng ta buông bỏ trước, lành thiện đoạn trừ sau, đi tới tâm Không.

Trên pháp tu chánh niệm / tỉnh giác sẽ có Giới-Định-Huê. Cụ thể trong lớp học, quý vị đang nghe giáo thọ trình bày pháp tu, nghe và suy nghĩ, nhiều khi khó hiểu phải động não. Khi hiểu phần nào, nếu chỗ nào không hiểu liền đưa tay hỏi. Như vậy suy nghĩ ngay bài học trước mắt, hoàn toàn là lý thuyết. Nghe âm thanh, đọc vào tờ giấy hoặc xem biểu đồ trên màn hình, nghĩa là nhãn thức, nhĩ thức, ý thức làm việc, nhưng ngay hiện tiền như vậy có tu không? Có tu, nghĩa là trong lớp học quý vị không phải chỉ vãn và tư mà có tu, có Giới-Định-Huê, không phải lý thuyết suông. Chúng ta tích lũy đạo lực từ Giới-Định-Huê, về sau chúng ta sẽ có dịp xử dụng khi ứng phó với cuộc đời hoặc những lúc bệnh hoạn, cuối cùng lúc lâm chung. Như vậy tu ngay đây và bây giờ, không đợi xuất gia, không đợi già, không đợi rảnh.

Khi chúng ta định tâm là chánh niệm. Chữ niệm bên trên là bộ “kim” nghĩa là hiện thời, và bộ bên dưới là bộ “tâm,” tức là tình trạng tâm hiện thời. Hiện thời tôi đang sân thì tôi có niệm sân. Hiện thời tôi đang nhớ má, tôi có niệm nhớ má. Một niệm về kỷ niệm nhớ lại quá khứ, hãy buông bỏ. Một niệm về kế hoạch làm việc trong tương lai, so sánh, tưởng tượng... , không đúng thời ngay đây và bây giờ, hãy buông bỏ. Nếu dấy khởi niệm sân, phán đoán, chê khen, phê bình v.v..., hay mong chờ nôn nóng về buổi tiệc sắp đi dự buổi tối, chúng ta chỉ đơn giản buông bỏ, bình tĩnh trở lại ngay đây và bây giờ. Chúng ta buông bỏ một niệm

hay một cảm thọ vui buồn, giận hờn v.v..., không phải vì sợ, nhưng vì không cần thiết. Có thể nói pháp tu Sư Ông Trúc Lâm là “dính thì buông, không dính không theo.” Một niệm thì chưa dính, bắt đầu có niệm thứ hai tiếp theo là dính mắc. Nếu chỉ một niệm thì tình trạng tâm chúng ta là nhất niệm, tức chánh niệm, hậu quả là tỉnh giác.

Có một Phật tử hỏi: “Nhìn tâm, tức phản quan tự kỷ, là thế nào?” Xin kể câu chuyện điển hình. Thời Phục Hưng ở Âu châu thế kỷ thứ 14, 15 có nhà điêu khắc nổi tiếng Michel Angelo. Có người hỏi ông làm thế nào điêu khắc một con voi. Ông trả lời: “Tôi lấy một tảng đá lớn và loại bỏ những gì không phải là voi.” Như vậy khi chúng ta ngồi thiền nhìn tâm, nghĩa là chân tâm không một vật, điều gì không phải tâm, tức là niệm tưởng, cảm thọ... chúng ta buông. Chúng ta nhìn tâm nghĩa là không để ý cảnh vật chung quanh. Mắt mở 1/3 nhìn xuống dưới đất. Tại sao không nhắm? Nhắm mắt dễ buồn ngủ, nhưng nếu mở mắt hết những gì xung quanh dễ chi phối, vì vậy khép 2/3 mở 1/3. Nhưng lỗ tai không bịt được, lỗ mũi không bịt được, nên mình nghe tiếng động chung quanh, ngửi mùi thức ăn dưới nhà bếp. Có người, có nghe nhưng không quan tâm, nếu lỡ dính thì buông, không dính thì không theo. Thí dụ cụ thể, có ai đó mở cửa. Có nghe và có biết tiếng mở cửa là niệm biết, tiếng mở cửa là thực tại. Nếu lỡ dính – từ đó khởi vui buồn, quá khứ vị lai... – thì buông, không dính thì

không theo. Biết hoặc không biết tiếng mở đều tốt, vì tọa thiền đối tượng không phải ngoại cảnh. Chỉ có niệm biết là nhất niệm, tức Định tương đối, có Giới-Định-Huệ. Như vậy, nhìn tâm không phê phán chê khen, chỉ nhận diện.

Chánh niệm giúp chúng ta khéo nhận ra sự khác biệt giữa việc đang xảy ra và những kể lể về việc xảy ra, vẫn là hiện tại không phải quá khứ. Ví dụ, chúng ta quan sát chung quanh, nhận diện việc đang xảy ra. Chúng ta thấy biết: có người già người trẻ, có người dẫn chó đi dạo... Nếu kể lể thêm thất thì: “Thấy người già người trẻ mà không biết sao bữa nay người ta đi đông quá, có mấy đứa nhỏ nghịch phá ồn ào, ủa sao con trai mà không có con gái...?” Chúng ta đã lãng phí thì giờ rất nhiều vì những kể lể dư thừa như vậy do tập khí, nên thường ra khỏi pháp tu. Kinh điển sách vở từ Phật đến chư tổ chỉ là hướng dẫn, chính mình khám phá ra mới thật của mình. Như vậy buông thả ý nghĩ kể lể dư thừa là buông niệm.

Niệm dấy khởi hoàn toàn là tự nhiên. Vấn đề ở chỗ có phát hiện đang khởi niệm hay không, có dính mắc hay không. Ví như khởi niệm đi về Việt Nam, thân ngồi tại Diệu Nhân mà tâm ở Việt Nam, và thái độ của chúng ta như thế nào? Có quyết định buông hay không? Trực tiếp buông xả không được thì có thể trở lại hơi thở, mắc đềm hơi thở nên quên niệm tưởng. Nhưng nên tập buông trực tiếp nghĩa là phản quan tự

kỷ và xử lý trực tiếp tình trạng tâm là trở về hiện tiền, vì như thế mới “trực chỉ nhân tâm,” xứng đáng là con cháu tổ Bồ-đề Đạt-ma. Nói ngắn gọn, hành thiền mục đích là duy trì tư thế tọa thiền hết cả thân mạng và tâm thì buông xả niệm tưởng.

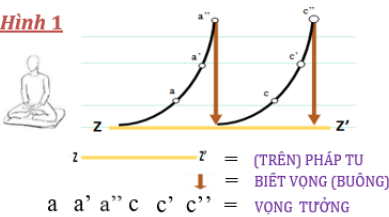
TÂM LÚC TỌA THIỀN

Đường ZZ' màu vàng tượng trưng cho pháp tu. Có ba trạng thái tâm trong lúc ngồi thiền:

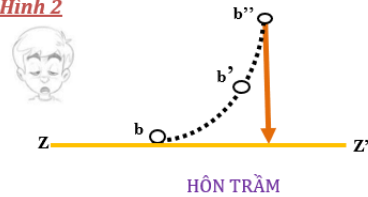
- hình 1 vọng tưởng,
- hình 2 hôn trầm,
- hình 3 trung bình
- hình 4 ngồi thiền có chất lượng.

TÂM LÚC TỌA THIỀN

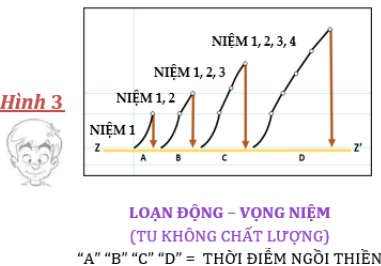
Hình 1



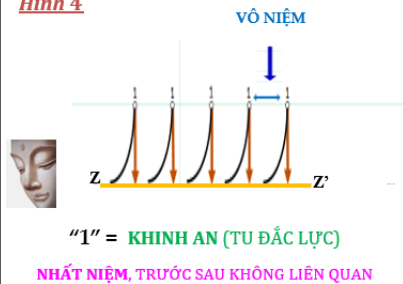
Hình 2



Hình 3



Hình 4



Thí dụ hình 3 ở điểm A, chúng ta khởi một niệm, nếu chỉ một niệm thì chưa hẳn rời pháp tu vì chưa dính mắc. Sau đó tự mình phát hiện, và buông, tức vẫn duy trì pháp tu là đường ZZ'. “Tự mình,” vậy điều gì khiến mình biết như vậy? Không phải tai, không phải mắt, không phải thân, chính là Phật tánh. Lúc đó Phật tánh nhúc nhích, tuy chưa thành Phật. Giống như cây kim trong túi áo hay trong cái dĩa, đã có sẵn từ lâu, mình vẫn sống bình thường, giờ nào việc nấy, lâu lâu có vật gì nhọn đâm vào thân, mình biết đó là cây kim tượng trưng cho Phật tánh. Tại sao có những lúc mê muội tạo nghiệp, nhưng cũng có lúc hồi tâm, ăn năn sám hối, đó là Phật tánh nhúc nhích. Xưa nay mình vốn sẵn có Phật tánh, vì vậy tu để thành Phật là bình thường, là thuận lý thuận tình. Vì thế quý Phật tử thân tại gia mà tâm xuất gia.

Thời điểm B khởi niệm 1 tiếp niệm 2 tức dính mắc, sau đó mới buông. Thời điểm C 3 vọng tưởng mới buông. Thời điểm D 4, 5, 6... một chuỗi vọng tưởng.

Hình 4: Chỉ khởi một niệm rồi buông ngay. Những niệm kế tiếp là niệm trước và niệm sau, không phải niệm 1, niệm 2, niệm 3 vì không liên quan với nhau, tất cả đều là niệm một. Chẳng hạn niệm thứ nhất tạm gọi là nhớ má, nghĩa là trong tâm mình có hình ảnh má. Sau đó buông, không dính. Kế tiếp là nghĩ đến ngày mai là một niệm khác, cũng buông. “Má”

với “ngày mai” không liên quan với nhau. Nếu liên quan thì niệm trước là niệm 1 kế tiếp là 2, 3, 4 ... Ví dụ niệm 1 có hình ảnh Má, nhớ Má ưa ăn bánh xèo, tiếp là niệm 2, tức hình ảnh cái bánh xèo, kế là bánh xèo chợ Bà Chiểu ngon thì có niệm 3 là hình ảnh chợ Bà Chiểu, tiếp theo là ý định về VN là niệm 4. Thân đang ở Mỹ mà tâm đã ở chợ Bà Chiểu, Saigon với cái bánh xèo. Như vậy là niệm 1, niệm 2, niệm 3, niệm 4 dính chùm. Ngược lại bây giờ hình ảnh má lên rồi tắt, hình ảnh ngày mai tắt, đi chợ rồi tắt, không liên quan với nhau, tắt cả đều là niệm 1, cái trước cái sau. Như vậy chúng ta vẫn tu có chất lượng, vẫn trên pháp tu, vì chỉ có Nhất Niệm, là Định tương đối.

Trong hình 4, nếu niệm hiện tại vừa buông xuống niệm kế tiếp chưa kịp khởi lên, sẽ có một khoảng trống giữa hai niệm. Vì đây thuộc về tâm niệm, nên khoảng trống đó là vô niệm, là cái Không, là Định tuyệt đối. Một hành giả chứng ngộ trên bồ đoàn là khi khoảng trống vô niệm này kéo dài lâu, thật sâu và tinh thuần, đủ sức mạnh để bưng ngộ, vậy là ngộ trên bồ đoàn sẽ có huệ lực. Nếu khoảng trống giữa hai niệm chưa đủ mạnh và sâu chúng ta chỉ dừng ở Định tuyệt đối, và có định lực.

Trạng thái Nhất Niệm, tức Định tương đối, tình trạng tâm là khinh an, sau đó chứng Sơ thiền. Đặc tính của Sơ thiền là ly sanh hỷ lạc, vừa hỷ vừa lạc. Ly là lìa đời sống thế gian, nghĩa là thời thiền chúng ta

không nghĩ tới ăn mặc, tiệc tùng, công việc thế gian. Niềm vui hỷ đặc tính là động và thô trong khi lạc thì vi tế và thanh cao hơn. Bậc kế tiếp Nhị thiên là Định sanh hỷ lạc, tức đạt Định. Bậc thứ ba Tam thiên là ly hỷ diệu lạc, niềm vui thô là hỷ không còn. Kế tiếp Tứ thiên là vô niệm, tức xả niệm thanh tịnh địa. Đây là bốn trạng thái Thiên có nhập có xuất. Thiên Tông không dừng ở đây mà phải chứng ngộ và qua Dụng.

*

Chương 3

TU TRONG ĐỘNG

LỤC CĂN CÔNG ĐỨC

Lục căn công đức tóm gọn trong kinh Lăng Nghiêm như sau:

Tổng quát lại trong lục căn, mỗi mỗi có đến 1200 công đức.

Chữ “công” trong công đức là sức lực, giống như công phu bên võ hiệp, mỗi người tự lực, đổ mồ hôi nước mắt, mới đạt giới-định-huệ. Định nghĩa công đức của Lục tổ Huệ Năng như trên, trong khi phước đức có được từ những việc làm tốt, từ thiện, cúng dường..., không phải công đức. Vua Lương Võ Đế hỏi Bồ-đề Đạt-ma: “Trăm cát chùa độ Tăng như vậy có công đức hay không?” Vua là học giả, không phải hành giả, không hiểu phước đức, công đức. Cát chùa độ Tăng có phước, làm công quả ở Diệu Nhân hay ở đâu đều có phước, nhưng phước không dùng nghiệp chuyên nghiệp, không giúp chúng ta đạt giới-định-huệ. Vì vậy Tổ trả lời: “Không công đức.”

A-nan, người nên ở trong lục căn xác định chỗ hơn kém của mỗi căn. Như nhãn căn chỉ thấy phía trước, chẳng thấy phía sau, ngó qua hai bên thì ba phần chỉ thấy được hai. Tóm lại công đức của nhãn căn chỉ được 2/3,

Nghĩa là 1200 công đức của mỗi căn là tối đa,

mắt ba phần chỉ thấy được hai, tức chỉ thấy 2/3,

vậy biết nhãn căn chỉ có 800 công đức.

Xin kể chuyện mắt thấy mà trật lất:

NHAN HỒI THÔI CƠM

Có lần Khổng Tử dẫn học trò đi du thuyết từ Lỗ sang Tề, có Nhan Hồi và Tử Lộ là hai học trò xuất cách cùng đi. Thời Đông Chu chiến tranh loạn lạc, dân chúng lầm than đói khổ. May mắn thay, ngày đầu tiên đến đất Tề, có nhà hào phú từ lâu nghe danh Khổng Tử, biếu thầy trò một ít gạo. Khổng Tử liền phân công Tử Lộ dẫn các môn sinh vào rừng kiếm rau, Nhan Hồi thổi cơm trong bếp. Khổng Tử nằm đọc sách ở nhà trên, đối diện nhà bếp, cách một sân nhỏ. Đang đọc sách bỗng nghe một tiếng “cộp” từ nhà bếp vọng lên, Khổng Tử ngừng đọc, liếc mắt nhìn xuống thấy Nhan Hồi từ từ mở vung, lấy đũa xới cơm cho vào tay và nắm lại từng nắm nhỏ. Xong, Nhan Hồi đập vung lại, liếc mắt nhìn chung quanh, từ từ đưa cơm lên miệng. Hành động của Nhan Hồi không qua mắt vị thầy tôn kính. Khổng Tử thở dài, ngửa mặt lên trời than rằng: “Chao ôi! Học trò đệ nhất của ta ăn vụng, thật đốn mạt. Bao nhiêu kỳ vọng ta đặt vào nay tan thành mây khói!”

Khi Tử Lộ cùng các môn sinh khác mang rau về, Nhan Hồi luộc rau. Lát sau rau chín. Nhan Hồi và Tử Lộ dọn cơm lên nhà trên; tất cả các môn sinh chấp tay

mời Khổng Tử dùng cơm.

Khổng Tử ngồi dậy nói rằng: “Các con! Chúng ta từ đất Lỗ sang Tề đường xa vạn dặm, thầy rất mừng vì trong hoàn cảnh loạn lạc, dãi nắng dầm mưa, đói khổ các con vẫn giữ lòng trong sạch, yêu thương đùm bọc, một dạ theo thầy. Hôm nay, ngày đầu tiên đến đất Tề, may mắn thầy trò có được bữa cơm, thầy tránh lòng nhớ đến quê hương nước Lỗ, đến cha mẹ, nên thầy muốn xới một bát cơm cúng cha mẹ, các con thấy có nên chăng?”

Trừ Nhan Hồi đứng im, các môn sinh đều chấp tay thưa: “Dạ thưa thầy, nên ạ!”

Khổng Tử lại nói: “Nhưng không biết nồi cơm này có sạch hay không?”

Tất cả học trò không rõ ý Khổng Tử muốn nói, nên ngơ ngác nhìn nhau.

Lúc bấy giờ Nhan Hồi liền chấp tay thưa: “Dạ thưa thầy, nồi cơm này không được sạch.”

Khổng Tử hỏi: “Tại sao?”

Nhan Hồi thưa: “Khi cơm chín con mở vung ra xem thử cơm chín đều chưa, chẳng may một con gió thổi vào, bồ hóng và bụi trên nhà rơi xuống làm bẩn nồi cơm. Con đã nhanh tay đập vung lại nhưng không kịp. Con liền xới lớp cơm bẩn ra, định vứt đi, nhưng lại nghĩ cơm thì ít, anh em lại đông, nếu bỏ lớp cơm bẩn này sẽ mất một phần ăn, anh em hẳn phải ăn ít

lại. Vì thế con đã mạo phép thầy và tất cả anh em, ăn trước phần cơm bần ấy, để phần cơm sạch dâng thầy và tất cả anh em. Thưa thầy, vậy là hôm nay con đã ăn cơm rồi. Bây giờ con xin phép không ăn cơm nữa, chỉ ăn phần rau. Và thưa thầy, nồi cơm đã ăn trước thì không nên cúng nữa ạ!"

Nghe Nhan Hồi nói xong, Khổng Tử ngửa mặt lên trời than rằng: “Chao ôi! Thế trên đời này có những việc chính mắt mình trông thấy rành rành vẫn không đúng sự thật! Suýt nữa Khổng Tử này trở thành hồ đồ!”

Người đời có câu, những gì nghe được chỉ nên tin một nửa, những gì thấy được chưa hẳn là thật.

Như nhĩ căn nghe khắp mười phương chẳng sót. Lúc động thì tựa như có xa gần, lúc tĩnh thì chẳng bờ bến, vậy biết nhĩ căn đầy đủ 1200 công đức,

Nghĩa là tối đa, vì sau lưng chúng ta cũng nghe, ở xa, gần cũng nghe.

Còn tỷ căn biết khi thở ra hít vào, có ra có vào mà sót khoảng giữa khi ra vào giao tiếp, vậy ba phần thiếu một nên tỷ căn chỉ có 800 công đức. Thiệt căn tuyên dương cùng tột trí thế gian và xuất thế gian,

vì lời nói nhờ lưỡi mà phát ra tiếng.

lời nói dù có chùng ngắn (có giới hạn,) nghĩa

lý thì vô cùng, vậy biết thiết căn đầy đủ 1200 công đức. Như thân căn ở nơi thuận nghịch sanh ra xúc giác. Khi hợp thì năng giác có xúc giác, khi lìa thì bất tri chẳng xúc giác. Lìa chỉ có một, hợp thì thành hai. Khi lìa chỉ có một năng hoặc một sở chẳng định. Khi hợp thì gồm đủ năng sở thành có hai, vậy ba phần thiếu một nên biết thân căn chỉ có 800 công đức.

Nghĩa là khi đủ duyên có xúc chạm thì mình biết nóng, lạnh, ngứa... , không phải chỉ da mà xương cũng thuộc về thân, cho nên khi gặp tai nạn gãy xương thì mình biết đau, bao tử có vấn đề tiêu hóa cũng biết đau.

Như ý căn thâm lặng mà cùng khắp tất cả pháp thế gian và xuất thế gian trong mười phương, tam thế.

Ý thức, với bộ não là dụng cụ, hiểu biết chuyện thế gian và xuất thế gian, trừu tượng tâm linh. Chẳng hạn nghe kinh điển nói tu tới quả vị nào, tình trạng tâm như thế nào chúng ta đều hiểu nhưng chưa chứng nghiệm.

Cùng tột Thánh phàm đều bao gồm trong đó. Vậy biết ý căn đầy đủ 1200 công đức.

Đức Phật giới thiệu rất là chính xác. Bây giờ sử dụng lục căn như thế nào?

-A-nan, nay người muốn ngược dòng sanh tử,

Nghĩa là muốn giải thoát,
trở về nguồn gốc của lưu chuyển,
tức là Phật tánh,

đến chỗ chẳng sanh diệt, thì nên xét kỹ sự thọ dụng của lục căn, cái nào hợp, cái nào lia, cái nào sâu, cái nào cạn, cái nào viên thông, cái nào chẳng viên thông,

Nghĩa là chúng ta sử dụng lục căn thông suốt viên mãn sẽ tỉnh giác, nghĩa là không dính mắc.

Khi nói về các căn, ngầm là sáu thức, nếu viên thông thì không dính mắc, không trụ trước.

Nếu người ngay nơi những căn này ngộ được căn nào viên thông, nương theo căn viên thông đó mà xoay ngược dòng nghiệp hư vọng từ vô thủy,

Trước tiên căn phải viên thông, từ đó dụng công sẽ chứng ngộ, hậu quả là ngược dòng nghiệp hư vọng từ vô thủy, tức giải thoát sanh tử.

thì so với các căn khác hiệu quả gấp nhiều lần, một ngày bằng một kiếp.

Nghĩa là tùy duyên, đang ăn hoặc nói thì tu với thiệt căn, đang nghe thì tu với nhĩ căn.

Nay ta hiển bày một số công đức của lục căn như vậy, tùy người lựa chọn căn nào để nhập, thì ta sẽ phát minh khiến người được thêm tinh tấn. Vì người nay còn thấp kém,

Ngài A-nan lúc đó đã chứng Tu-đà-hoàn, thị hiện giúp chúng sanh, ngài hỏi vì chúng ta, đó là tâm hạnh Bồ-tát. Thuật ngữ gọi A-nan là “phát chúng khởi.” Trình độ chúng ta còn biết tu trong động, ngài A-nan thị giả đã chứng quả Tu-đà-hoàn, vào dòng Thánh, không lẽ mỗi lần sẵn sóc Đức Phật, như lau chân, thay y phục, bung thức ăn lại không biết tu, không chánh niệm tỉnh giác, không có giới-định-huệ? Một vị Thánh đệ tử như ngài A-nan chặm chúng quả A-la-hán là vì thị hiện làm “phát chúng khởi” đặt câu hỏi để Đức Phật trả lời tạo lập kinh điển cho chúng sanh. Ngoài ra Ni giới nhờ ngài A-nan nên được xuất gia, tuy Thánh Tổ là bà Kiều-đàm-di nhưng đại ân nhân là ngài A-nan.

A-nan hỏi:

Bạch Thế Tôn, tại sao ngược dòng sanh tử đi sâu vào một căn có thể khiến lục căn đều nhất thời trong sạch?

Phật bảo A-nan:

Nay người đã được quả Tu-đà-hoàn, diệt được kiến hoặc của chúng sanh ba cõi trên thế gian,

Nghĩa là tu tới quả Tu-đà-hoàn sẽ diệt được kiến hoặc là chướng ngại tri kiến khiến chúng ta sanh tử luân hồi. Chính “tri kiến lập tri tức vô minh bôn.”

nhưng còn chưa biết những tập khí hư vọng đã tích chứa trong căn từ vô thủy.

Đó là những tập khí thói quen, không phải tri kiến, có phần nhẹ hơn. Chẳng hạn như thói quen vừa ăn vừa nói chuyện, làm hai ba việc một lúc.

Phật dạy:

tập khí ấy phải nhờ tu tập đạo mới được dứt trừ,

Nghĩa là phải có giới-định-huệ. Như vậy từ nguyện lực, chúng ta mạnh dạn và bền chí công phu tu tập mới được định lực và huệ lực giúp trừ được tập khí.

Nay người xét lục căn này là nhất hay lục?

Đức Phật trả lời:

A-nan, nếu cho là nhất, tại sao tai chẳng thấy, mắt sao chẳng nghe, đầu sao chẳng đi, chân sao chẳng nói? Nếu cho là lục, như ta ở trong hội vì người chỉ dạy pháp môn nhiệm mầu, vậy lục căn của người căn nào lãnh thọ?

A-nan đáp: Con dùng tai để nghe.

Phật nói: Tai người tự nghe, có liên quan gì đến thân miệng, mà miệng thì hỏi đạo, thân tỏ cung kính?

Nghĩa là không phải chỉ tai nghe, miệng hỏi, còn thân tỏ ra cung kính, như vậy là cả lục căn.

Đức Phật dạy tiếp:

Vậy phải biết phi nhất thành lục, phi lục

thành nhất, kỳ thật căn người chẳng phải vốn nhất vốn lục,

Nghĩa là không phải một cũng không phải sáu.

A-nan, nên biết các căn phi nhất phi lục này, vì vọng chấp điên đảo, chìm nổi từ vô thủy nên ở nơi bản tánh viên thông sanh ra cái nghĩa nhất lục.

Giống như hai mặt của một đồng tiền, một là vì cùng một bản tánh viên thông, sáu là vì có sáu phương diện là mắt-tai-mũi-lưỡi-thân-não, “nhất tinh minh sanh lục hòa hợp,” cho nên khi chúng ta nghe, đồng thời mắt, lưỡi đều tham gia, nhất là bộ não lúc nào cũng có mặt.

Nhãn căn nơi diệu viên, tánh vốn trong lặng, do hai thứ sáng tối tỏ bày lẫn nhau, dính bụi thành cái thấy, cái thấy gặp sắc trần, kết sắc trần thành căn, gốc căn thuộc nơi thanh tịnh tứ đại, gọi là bản thể con mắt như trái nho tươi. Phù căn tứ trần lưu chuyển theo sắc trần tạo đủ thứ nghiệp.

Dính bụi tức sáu căn gặp sáu trần, thức hoạt động, nghĩa là nhắm mắt không có trần cảnh sắc tướng thì nhãn thức không hoạt động, tức không thấy. Mở mắt nhưng trước mặt không vật tức không có sắc trần, nhãn thức cũng không hoạt động. Nếu mở mắt và trước mặt có vật, nếu không có ánh sáng, tối đen thì nhãn thức cũng không hoạt động, vậy phải đủ trần, nhãn thức, và ánh sáng mới có cái thấy.

A-nan, cho nên người hôm nay, lia tối lia sáng thì chẳng có cái thấy, lia động lia tĩnh thì vốn chẳng có cái nghe, không thông không nghẽn thì cái tánh người chẳng sanh, không vị không lạt thì sự nếm chẳng ra, bất ly bất hợp thì xúc giác vốn chẳng có, không sanh không diệt thì sự liễu tri đặt ở chỗ nào?

Nghĩa là phải đủ điều kiện mới có nghe, không phải nhĩ căn mà nhĩ thức nghe. Tánh nghe là tự tánh tức tánh giác hiển lộ nơi nhĩ căn, lúc đó nhĩ thức chuyển thành trí, một trong thành sở tác trí.

Người chỉ cần chẳng duyên theo sự động tịnh, hợp ly, vị lạt, thông nghẽn, sanh diệt, sáng tối mười hai tướng hữu vi này.

Chẳng duyên là chẳng dính vào, nghĩa là động tịnh mặc nhiên, lia hay hợp, có mùi vị hay không mùi vị, thông hay nghẽn, sanh hay diệt, sáng hay tối ... nghĩa là không dính vào mười hai tướng hữu vi thì

tùy tiện nhổ ra một căn, thoát khỏi sự dính mắc.

Nghĩa là nếu căn nào dính mắc thì tùy tiện - tùy theo phương tiện - buông đi, nhổ ra,

trở về bản tánh chân thật, hiện ra sự chiếu soi của tự tánh.

dùng sáu căn để khai quật, khơi dậy tự tánh là Phật tánh.

Tánh chiếu soi phát ra ánh sáng thì sự dính mắc của ngũ căn kia liền cùng được giải thoát và tri kiến khởi lên chẳng do cảnh trần.

Tri kiến này không phải do cảnh trần, mà là vô kiến vì tánh chiếu soi phát ra ánh sáng, tức là trí tuệ.

Và chiếu soi chẳng duyên theo lục căn. Nhờ lục căn phát ra ánh sáng do đó sự thọ dụng của lục căn dung thông lẫn nhau.

Phật bảo A-nan: Người chỉ học rộng nghe nhiều, chưa dứt sạch tập khí phiền não, trong tâm dù biết rõ cái nhân điên đảo, mà điên đảo thật hiện tiền thì chẳng biết.

Nghĩa là biết nguyên nhân bệnh do đường cao, mỡ cao, nhưng hiện tại trước mặt đang bệnh thì không biết, không trị liệu không uống thuốc làm sao hết bệnh!

E rằng người còn chưa thiết lòng kính phục, nay ta thử đem những việc trần thế để phá trừ cái nghi của người.

Tức thời Như Lai bảo La-hầu-la đánh một tiếng chuông, hỏi A-nan: Nay người nghe chăng?

Đức Phật bảo đánh chuông, phát ra âm thanh nhưng hỏi về cái nghe, hai sự kiện khác nhau.

A-nan và đại chúng đều đáp: Có nghe.

Khi tiếng chuông dứt rồi,

âm thanh mất rồi,

Phật lại hỏi: Các người nghe chẳng?

A-nan và đại chúng đều đáp: Chẳng nghe.

Nghĩa là có tiếng thì có nghe tức không điếc, không tiếng thì không nghe. Nếu thế, nghe hay không tùy âm thanh, vậy không đúng lẽ thật.

Khi đó La-hầu-la lại đánh thêm một chuông,

Phật lại hỏi: Các người nghe chẳng? A-nan và đại chúng đều đáp: Có nghe.

Phật lại hỏi A-nan: Người cho thế nào là có nghe, thế nào là chẳng nghe?

A-nan và đại chúng đều bạch Phật rằng: Khi tiếng chuông đánh lên thì chúng con nghe, khi tiếng chuông ngưng, âm vang đều dứt thì chẳng nghe.

Theo quý Phật tử tính năng nghe tùy theo âm thanh, hay tùy theo nhĩ căn nhĩ thức? Đại chúng và ngài A-nan thị hiện lầm lẫn thanh trần với nhĩ căn nhĩ thức. Chính nhĩ thức nghe, và thuộc về tâm, không lệ thuộc âm thanh có hay không. Nhĩ căn là dụng cụ để nghe. Tánh nghe luôn hiện hữu, khi bị năm ám che đây là nhĩ thức. Giác ngộ thì nhĩ thức chuyển thành Trí thuộc về Thành Sở Tác Trí.

Như Lai lại bảo La-hầu-la đánh chuông, rồi

hỏi: Nay có tiếng chãng?

Ngài A-nan và đại chúng đều đáp: Có tiếng.

Thủ thuật của Đức Phật bây giờ đổi lại hỏi có tiếng chãng.

Ít lâu tiếng ngưng Phật lại hỏi: Nay có tiếng chãng? A-nan và đại chúng đều đáp: Không tiếng.

Ngài A-nan và đại chúng thị hiện trình ra cái ngu si của chúng sanh lầm lẫn giữa tiếng và nghe.

Lát sau La-hầu-la đánh một tiếng chuông, Phật lại hỏi: Nay có tiếng chãng?

A-nan và đại chúng đáp: Có tiếng.

Phật hỏi A-nan: Người cho thế nào là có tiếng, thế nào là chãng có tiếng?

A-nan và đại chúng đều bạch Phật rằng: Khi tiếng chuông đánh lên thì có tiếng, khi tiếng chuông ngưng, âm vang đều dứt thì chãng có tiếng.

Phật bảo A-nan và đại chúng: Lời nói các người tại sao càn loạn với nhau?

Càn là mê, loạn là lộn xộn.

Đại chúng và A-nan đồng thời bạch Phật: Sao gọi chúng con là càn loạn?

Phật nói: Ta hỏi về nghe thì các người nói nghe, ta hỏi về tiếng thì các người nói tiếng. Cái nghe và tiếng trả lời chãng định như thế không

phải càn loạn là gì?

Khi Đức Phật hỏi, đại chúng và ngài A-nan chấp dính vào danh tự. Cũng đồng thời đánh chuông, không thay đổi cảnh, thủ thuật của Phật là thay đổi danh từ khi hỏi, để khám phá tính càn loạn của chúng sanh mà ngài A-nan và đại chúng thị hiện đại diện. Phật hỏi nghe thì trả lời nghe, hỏi tiếng thì trả lời tiếng, vậy là dính mắc vào danh tự. Vào tuổi già có người “liệu,” đang bung rở chén tô nếu ai biểu “liêng chén tô,” bà cười lặp đi lặp lại “liêng chén tô,” bà dính chữ “liêng.” Lặp tức bà liêng rở chén tô bẻ nát, đó là “liệu,” là càn loạn.

A-nan, tiếng dứt chẳng âm vang thì người nói là chẳng nghe, nếu thật chẳng nghe thì tánh nghe phải diệt, đồng như cây khô.

Khi có tiếng thì có nghe, không tiếng thì không nghe, nghĩa là tánh nghe lúc đó mất hẳn, người như vậy là cây khô, không phải người, không có Phật tánh.

Khi tiếng chuông đánh lên thì người làm sao biết được? A-nan, thanh trần ở trong tánh nghe tự có sanh diệt, chẳng phải tánh nghe của người theo thanh trần sanh diệt khiến tánh nghe thành có thành không.

Thể tánh trùm khắp pháp giới, tức tâm giới lẫn cảnh giới vũ trụ, vì vậy bao trùm cả thanh trần, chính thanh trần tự có sanh diệt, khi có khi không. Như vậy tánh nghe là hiện hành của Phật tánh Chân tâm. Dù

thân qua đời, sẽ đi đầu thai, Phật tánh Chân tâm không mất, không sanh diệt.

Người còn điên đảo nhận làm thanh trần là tánh nghe, lạ gì chẳng mê muội cho Thường là Đoạn?

Ngài A-nan mê lầm, cho tánh nghe chạy theo thanh trần, thành có thành không.

Tóm lại chẳng nên cho rằng lia các tướng động tịnh, thông nghẽn nói chẳng có tánh nghe.

Xin giải thích: Đánh chuông thì có tiếng chuông, người chánh niệm/tỉnh giác khi được hỏi “có nghe không?” sẽ đáp: “có nghe,” khi dứt tiếng chuông sẽ đáp “vẫn nghe,” vậy nghe cái gì? “nghe không có tiếng chuông.” Quý vị phải nghe mới biết là không có tiếng chuông, phải nghe mới biết là tiếng chuông dứt rồi, nếu không nghe làm sao biết có tiếng, tiếng dứt, không tiếng? Thí dụ một người điếc, có tiếng chuông hoặc không tiếng chuông đều không nghe. Họ chẳng biết gì về tiếng chuông vì họ điếc. Tánh nghe là hoạt dụng của Phật tánh luôn hiện hữu, dù có tiếng hay không tiếng vẫn nghe. Tuy nhiên nếu nhĩ căn và bộ não già lão hoặc bệnh tật sẽ điếc, dù có tiếng hay không tiếng vẫn không nghe.

Chúng ta không điếc, vậy trong giờ ngồi thiền, có nghe không? “Có nghe,” nghe cái gì? “Nghe thanh lặng.”

*

THIÊN HÀNH



Thiền hành là pháp tu trong Động, chúng ta sử dụng thân căn – chân – và động tác là bước đi. Những pháp môn thuộc tông phái khác có cách đi kiểu khác. Tu theo Thiền Tông, mới đầu chưa quen vì chúng ta phải đi trong chánh niệm nên đi chậm. Khi đã quen, vì tu trong Động là trong đời thường, nên đi bình thường, và không phải đợi có giờ rảnh mới thiền hành. Chẳng hạn như trong sở làm, đang ngồi bàn giấy, có việc phải vào nhà vệ sinh thì đứng lên và từ bàn giấy đi tới nhà vệ sinh chúng ta thiền hành, tức là tu Giới-Định-Huệ. Đương nhiên chúng ta nhìn xuống chân, không quan tâm chung quanh, và nếu không việc gì cần thiết cũng không cần hỏi thăm những người gặp trên đường đi, chỉ một việc duy nhất là đi về hướng nhà vệ sinh. Đi như vậy là thiền hành. Khi mở cửa, cũng chánh niệm, khi rửa tay cũng chánh niệm, nghĩa là mỗi động tác đều tu. Không đợi phải đến thiền viện Diệu Nhân, dự khóa tu, giờ thiền hành mới tu. Nếu tu như thế sẽ không kịp với sanh tử luân hồi.

Bây giờ tập thì quý vị sẽ tập lúc rảnh rang ở nhà, đi chậm, chú ý bàn chân và gót chân, nhưng sau đó dẫu cho tu một mình, khi quý vị đi thiền hành cũng

bình thường như là đi chợ, đi công việc. Như vậy, đúng ý nghĩa tu trong Động thì khi nói chuyện, đi bộ, gấp thức ăn lên miệng rồi nhai ... Tất cả những động tác người ngoài nhìn vào thấy không có gì thay đổi, nhưng trong tâm chúng ta có chánh niệm. Như vậy mới đạt, không phải lập dị, ngồi ăn mà cứng ngơ cứng ngắt. Không có điều gì bên ngoài thay đổi, chỉ có tâm thay đổi.

- Giai đoạn một là ở trên pháp tu, duy trì pháp tu, sử dụng pháp tu giống như đi với cây gậy.

- Giai đoạn hai là bậc thượng thủ dụng công, không cần cây gậy, nghĩa là không cần pháp tu. Thiền hành tự động tự nhiên. Tâm không còn thất niệm và vượt qua chánh niệm. Đây là trở về cội nguồn. Tiếng Anh gọi là home ground. Đây là Định của đi bộ. Không phải Nguyễn Thị A đi, không phải chân của bà X đi, đây là Định của đi bộ “đang đi,” nghĩa là Vô ngã. Bây giờ trình độ chúng ta tu chưa đạt, khi đi nghĩ lăng xăng, dính mắc đủ thứ, vui buồn, vì vậy cần phải nương pháp tu, đi trong chánh niệm/tỉnh giác.

Đây là lời mở đầu hướng dẫn pháp tu trong sinh hoạt hằng ngày:

Thường chúng ta có thể học được từ việc quan sát một sinh hoạt đơn giản và áp dụng vào suốt cuộc đời còn lại của chúng ta. Hãy nhìn xem bạn có thể sử dụng một phần trong sinh hoạt hằng ngày như là

thiền tập, một thời gian để sống trong giây phút Hiện Tiền.

Nếu tu Thiền Tông Việt Nam tức là Thiền Tông khởi nguyên từ tổ Bồ-đề Đạt-ma, quý vị cứ nắm một đầu mối, đó là Hiện Tiền. Pháp tu chúng ta là trở về Hiện Tiền, không phải hơi thở. Chỉ khi nào bế tắc quá không trở về Hiện Tiền được thì tạm dùng hơi thở. Có thể nói Hiện Tiền giúp chúng ta giống như lá bùa qua tất cả cửa ngõ. Sống Hiện Tiền thì bảo đảm tỉnh giác.

Lưu ý đến kinh nghiệm thật sự của bạn, học hiểu về chính bạn, thưởng thức sâu sắc những niềm vui đơn giản, hay cân nhắc xem bạn có thể xúc tiến công việc một cách khéo léo hơn.

Tâm tỉnh giác sẽ sáng suốt hơn, sẽ nhận ra mình đang Sân, Tham ... , đang tạo nghiệp, đang gọi lại quá khứ, nghĩ tưởng tương lai, đó là hậu quả thứ nhất.

Hậu quả thứ hai là thưởng thức niềm vui đơn giản, tâm sẽ nhẹ nhàng thư thái, mặc dầu trước đó có lo âu về COVID, hay chân đau thấp khớp....; COVID vẫn còn và chân vẫn đau nhức, nhưng tâm thư thái nhẹ nhàng.

Hậu quả thứ ba là sáng suốt cân nhắc công việc để xúc tiến, nghĩa là trước đó việc làm dở dang hoặc bế tắc, không thể tìm ra hướng giải quyết. Chúng tử bế tắc sẽ lưu ký trong A-lại-da thức, khi đủ duyên

thì hiện hành, và ngay lúc đó, vì có tu chánh niệm nghiêm túc nên tâm tỉnh giác sẽ tự thấy ra giải pháp, mặc dầu không tác ý. Đây không phải dính mắc mà đủ duyên sự việc tự chín muồi. Vì vậy, khi trở về Hiện Tiền chúng ta sẽ được ba lợi lạc là:

- hiểu mình nhiều hơn,
- có niềm vui đơn giản,
- và sáng ra những gì bế tắc trước đây.

Nhưng làm thế nào trở về Hiện Tiền? Vì chúng ta tu sáu Căn với sáu Trần nên chúng ta sẽ trở về Hiện Tiền với những động tác của lục căn và công việc trước mắt.

Hãy chọn một sinh hoạt ngắn gọn, một việc mà bạn đã làm hằng ngàn lần nhưng chưa bao giờ hoàn toàn tỉnh giác.

Có nghĩa mình đã làm như máy, giống như khi bước đi theo thói quen, đụng cục đá, té rồi mới thấy là mình bất giác.



Lần này hãy hoàn toàn tỉnh giác, cố tình lưu tâm đến, bạn có thể thử một thực tập chú tâm là: Thiền hành. Thiền hành - theo nghĩa đen - là cách thức đi từng bước kỳ diệu để tập giữ chú tâm, và mang chú tâm vào trong mọi sinh hoạt hằng ngày.

Nghĩa là khi thiền hành tập thành thói quen chánh niệm, không phải chỉ động tác thiền hành, mà rửa chén hoặc khiêng ghé dời chỗ khác vẫn chánh niệm trong những động tác khác nhau.



Thiền hành trở thành một khuôn mẫu và một gạch nối để có chánh niệm trong tất cả cử động suốt ngày.

Vì vậy phải tập như một thói quen giống như cài dây an toàn (seat belt) khi lên xe hơi thì sau này sẽ có thói quen tu, hoặc thói quen thức đúng giờ mặc dầu đồng hồ không reo. Thân người rất hay, vì là dụng cụ để tu nên phục vụ cho Phật tánh Chân tâm. Vì vậy, nếu khéo sử dụng thân, đó là một chức năng giúp thành Phật.

Điều cốt tủy của thiền hành là mang chú tâm vào hành động mà chúng ta thường làm một cách máy móc. Bạn sẽ hoàn toàn chú ý vào cảm xúc của bàn chân (cảm thọ do xúc chạm) và ống chân khi bạn nhấc lên, đưa chân trong khoảng không, và đặt xuống mặt đất.

Vì đây là tập nên cần pháp tu, khi lão luyện không cần chú tâm vẫn chánh niệm tỉnh giác, tức là tự động tu không tác ý. Giống như biết viết chữ thành thạo sẽ viết thoải mái, đâu cần kèm cây viết gò từng chữ, với tờ giấy kẻ hàng như khi mới tập viết ở lớp mẫu giáo hay lớp một. Hồi xưa hạnh phúc khi thiền hành mà không biết - chỉ bàn chân đặt xuống và cảm giác đất mềm cứng - quan sát kỹ sẽ thấy đời sống thật hay đẹp. Sợi râu con kiến chụp hình rọi to, quý vị sẽ thấy bên trái bên mặt và những chi tiết khác rất đều đặn và cân đối, da con rắn có những mảng màu sắc rất hài hòa, cánh bướm cũng vậy. Thiên nhiên cho ta, ôi tận tình! Tuy nhiên mình không thưởng thức vì không có tâm Thiên, hoặc vì dính mắc vào danh, vào lợi, vào tham-sân-si...

Thông thường chúng ta có cảm tưởng rằng ý thức là chúng ta, ở trong đầu mình, đầu đó đằng sau mắt. Nhưng trong thiền tập này, chúng ta để đôi chân chịu trách nhiệm.

Hãy cố gắng cảm nhận mà không khen chê, không phê bình, giống như máy chụp hình, tròn thì biết tròn, vuông biết vuông, cứng biết cứng, đau biết đau, rồi chấm dứt không thêm thắt.

Hãy cố gắng cảm nhận đôi chân không phải như bạn nhìn xuống chân, nhưng như chân đang nhìn lên bạn (có nghĩa chủ bây giờ là đôi chân chứ không phải mình, đây là cách ví von của tác giả) như là ý thức

của bạn đang khởi nguồn từ dưới đất lên.

Trong khi đi, mắt bạn sẽ dĩ nhiên mở to và sẽ luôn tỉnh giác về cảnh vật chung quanh, mặc dù bạn chú tâm vào cử động của thân thể. Tập trung vào đôi chân và mắt nhìn phía trước. Phía sau không thể thấy, nhưng vì chánh niệm hậu quả là tỉnh giác, có những việc chúng ta biết mà không cần qua sáu căn. Không cần mắt vẫn có thể biết việc gì nguy hiểm phía sau phải tránh né, tự động giải quyết cũng không qua suy nghĩ, không qua bộ não, không qua sáu căn, vì vậy nhanh chóng kịp thời.

Hãy bắt đầu bằng cách đứng thoải mái, nhìn vào đầu con đường đã chọn. Hai bàn chân cách xa nhau bằng khoảng rộng của vai, sức nặng của thân dồn đều xuống hai chân. Bây giờ hãy chú ý vào hai bàn chân. Nhận biết cảm giác ở đầu bàn chân, ở gót chân; để ý xem bạn có thể có cảm nhận mỗi ngón chân hay không.

Và điểm nào trong bàn chân bị đau, hãy ghi nhận và sống thực tế trước mắt, như vậy tình trạng tâm tỉnh giác vì chúng ta đang chánh niệm và sống Hiện Tiền, sống với bàn chân, không sống với ý niệm, quá khứ vị lai, không sống với điều gì xa xôi chung quanh.

Nếu đi ngoài trời, bạn có thể thấy mình bị phóng tâm vì những người di chuyển chung quanh, ánh nắng lung linh và bóng mát, tiếng chó sủa. Không sao; hãy quay về tập trung vào chân bạn đang tiếp xúc mặt đất.

Khi bạn nhận ra rằng tâm đang lang thang, hãy mang sự chú ý về bước chân, về cảm giác từng cử động. Hãy lưu ý ngay lúc nhận ra mình đang lơ đãng, tức bạn đã bắt đầu trở về tỉnh giác.

Nhận biết cảm giác ở đầu bàn chân, ở gót chân; để ý xem là bạn có thể có cảm nhận mỗi ngón chân hay không. Tỉnh giác chân bạn đang chạm vào giày và rồi cảm giác chân bạn khi tiếp xúc với sàn nhà hay mặt đất. Bạn có cảm nhận được cái nặng, cái mềm, cái cứng (của mặt đất)? Sự trơn láng hay gồ ghề? Bạn có cảm thấy có liên hệ nhẹ nhàng khi tiếp xúc với sàn nhà hay mặt đất cứng? Hãy mở lòng ra với những cảm giác khi chân tiếp xúc với sàn nhà hay mặt đất, hay bất cứ vật gì.

Mở lòng ra nghĩa là đón nhận mà không thấy khổ, không bực bội, sao cũng được, cứng cũng được, mềm cũng được, nặng cũng được, chỉ thưởng thức.

Hãy bỏ hết những ý niệm về chân nặng và đơn thuần cảm nhận những cảm giác đó.

Nghĩa là không thắc mắc, không phê phán, chỉ cảm nhận cứng mềm, v.v... và v.v...

Bây giờ bạn sẽ bắt đầu đi với cử động thận trọng giống như trên, với sự chú ý nhẹ nhàng mà bạn vừa thực hành khi bạn luân phiên chuyển sức nặng của thân mình từ chân này sang chân kia. Hãy giữ sự thư thái nhưng cảnh giác và sẵn sàng tiếp nhận mọi thứ.

Đi với tốc độ bình thường, chú tâm vào cử động của chân và bàn chân. Hãy lưu ý là bạn có thể tập trung vào cảm giác của chân khi tiếp xúc với mặt đất và đồng thời có thể nhận biết cảnh vật và âm thanh chung quanh mà không đánh mất mình vào sắc và thanh.

Nghĩa là thấy biết, ghi nhận. Stop. Không thấy bông đẹp quá, khởi niệm: “Phone cho bà láng giềng, mua bông này ở đâu? Bây giờ không biết còn bán hay không? Mùa này mùa đông...” Không nên khởi niệm, chỉ biết “bông.” Có thể biết bông hồng, bông cúc hoặc hoa lan, không nhận ra cũng được. Mở rộng tầm lòng nghĩa là biết tới đâu hay tới đó, nhưng không tự khởi thắc mắc, tìm hiểu.

Bạn có thể thâm ghi nhận trong tâm là xúc chạm, xúc chạm.

Trước đó là sự chú tâm nhẹ nhàng vào cảm giác từng cử động, không phải một sự chú tâm căng thẳng. Có thể mới đầu chưa quen, hơi tập trung, tâm hơi nặng nề thì quý vị thư giãn, đừng căng thẳng.

Chỗ này Phật tánh “nhúc nhích.” Đi một đoạn, trước mặt thấy con chó, thâm nghĩ “con chó này đẹp quá,” đương nhiên là rời pháp tu. Không sao, nên nhận ra mình phóng tâm, dính mắc hình ảnh con chó thì quay về pháp tu. Như vậy, ngay lúc nhận ra mình lơ đãng, tâm ý lang thang, tuy chưa làm gì hết, nhưng ngay lúc đó là trở về tỉnh giác như trở bàn tay. Vì sao? Vì mình vốn sẵn Phật tánh, khi đủ duyên Phật tánh

nhúc nhích. Phật tánh nơi mình không ai đoạt, không ai cho. Người qua đời chết rồi đầu thai, giả sử làm súc sanh, Phật tánh vẫn còn nguyên. Tuyệt vời như vậy, nếu không biết sử dụng lợi lạc cho mình và cho người thật là uổng phí. Tuy chưa chứng quả, nhưng nhận biết gia tài Phật tánh như vậy tâm đủ vui rồi, tự tin, mặc dầu chưa đạt Giới-Định-Huệ bao nhiêu, nhưng nếu nguy khốn xảy ra chẳng hạn như COVID v.v..., mình sẽ can đảm đón nhận vì có tín tâm tín lực. Quyết tâm thì quý vị có nguyện lực. Tri kiến chuyển qua hành trì không còn kiến thức nữa, vì đã chuyển thành kiến lực. Đạo lực, tức định lực và huệ lực, chưa đạt, nhưng khi đi vào pháp tu chúng ta có kiến lực, nguyện lực và tín lực, tiếp tục công phu sẽ đạt Giới-Định-Huệ. Giới luật tuy không tạo sức mạnh tâm linh, nhưng là hàng rào an toàn ngăn ngừa si mê tạo nghiệp.



Sau vài phút, đi chậm lại và chia mỗi bước thành ba phần: giở chân lên, đặt chân xuống, tiến lên phía trước. Hãy xong hẳn một bước, trước khi nhấc chân kia lên.

Quan trọng là chánh niệm, không có niệm tưởng dư thừa.

Hãy để ý xem bạn có nhận ra được cảm giác đặc biệt liên hệ với mỗi phần nhỏ từng bước: nhón gót lên, giở cả bàn chân lên, đưa bàn chân về phía trước, đặt chân xuống mặt đất; cảm giác xúc chạm, chuyển sức nặng của thân mình sang gót chân kia, (vì mình bước chân trái rồi chân phải v.v...) Nhịp đi chậm khác với nhịp chúng ta thường đi. Cách này có thể ít lâu sau bạn mới quen với tốc độ và nhịp đi: nhấc lên, bước, đặt xuống và nghỉ. Chỉ lúc đó bạn mới nhấc chân sau lên.

Tuy bạn chú ý ở bàn chân và ống chân, bạn có thể thỉnh thoảng rà xét phần còn lại của thân. Hãy tỉnh giác về những cảm giác ở chân, hông, áp lực ở lưng, và có thể trạng thái tê cứng hay thông lưu. Tuy nhiên không cần phải gọi tên ra, chỉ cảm nhận đơn thuần thôi. Sau đó trở lại với những cảm giác ở ống chân và bàn chân. Hãy cảm nhận cái nảy nhẹ khi bàn chân chạm mặt đất và sự an toàn của mặt đất đang nâng đỡ bạn.

Những người mới tập thiền hành có thể cảm thấy

hơi loạng choạng—Bạn càng bước chậm, bạn càng ý thức về chân, bạn càng cảm thấy mát thẳng bằng. Nếu như thế, hãy đi nhanh hơn một chút. Đi nhanh hơn một chút nếu bạn thấy tâm mình bắt đầu lang thang hơi nhiều, hay nếu bạn gặp khó khăn trong việc cảm nhận cảm giác của thân thể.

Sách giới thiệu cách đi chậm để chúng ta tập trung chánh niệm dễ hơn, đi nhanh sẽ khó tập trung. Trên đây là tài liệu hướng dẫn, chúng ta có thể tùy nghi linh động ứng dụng theo thân thể của mình.

Lưu ý những gì bạn cảm nhận chỗ chân tiếp xúc mặt đất; ghi nhận điều thấy và nghe chung quanh mình. Hãy thông thả kết thúc buổi thiền hành.

Ghi nhận có nghĩa vẫn thấy vẫn nghe vẫn biết, nhưng tới đó STOP, không khởi niệm tìm hiểu “Cái gì đây?” Trong tình trạng tỉnh giác như vậy nếu thấy-nghe thuộc về nguy hiểm cứu cấp đương nhiên trong tỉnh giác chúng ta sẽ sáng suốt giải quyết kịp thời, tốt đẹp. Cuối cùng nếu duyên của mình phải ra đi (chết) nhưng ra đi như thế nào? Vấn đề là ra đi trong tỉnh giác hay mê muội. Dù tuổi thọ ngắn ngủi như ngài Đạo Nguyên, tổ tông Tào Động Nhật Bản, năm mươi mấy tuổi viên tịch, nhưng cuộc đời cao đẹp, viên mãn, lợi mình lợi người. Tuổi thọ thuộc về thân, 30, 40, 50, 70, 80, tùy duyên. Ông bà mình có nói: “Trời cho bao nhiêu hưởng bấy nhiêu,” trời đây chính là nghiệp. Vì vậy, nên mở lòng, sống thoải mái, giờ nào việc nấy.

Xin nhớ bất cứ ở đâu và lúc nào suốt thời gian còn lại trong ngày, bạn đều có thể đưa chú tâm vào một động tác, tỉnh giác đối với thân, cảm thấy thế nào khi đứng, ngồi, đi, lên cầu thang, quẹo, đưa tay lấy điện thoại, nâng chiếc nĩa trong bữa ăn, hay mở cửa trước.

Đó là tu trong bốn oai nghi.

*

THIÊN TRÀ

Trước khi vào phần tu tập thiền trà chúng ta học giai thoại uống trà. Mời quý vị uống trước một ngụm trà để chuẩn bị tinh thần thưởng thức giai thoại thiền “Trà Triệu Châu.”

Chúng ta thường nghe nói: “Xưa nay không một vật, chỉ gặp trà uống trà, gặp cơm ăn cơm,” tức là tâm cảm rỗng trong cái Không và tùy duyên sống với thực tại hiện tiền. Ngài Triệu Châu là đại thiền sư để lại cho thiền học pháp tu và nhất là những giai thoại rất nổi bật.

Một vị tăng đến thưa hỏi Triệu Châu.

Hỏi câu gì không đề cập, thường thường “Đạo là gì?” hoặc “Cái gì là ý Tổ Sư từ Tây sang?” Tây là Tây Thiên, tức Ấn Độ, sang Đông độ là Trung Hoa. Dầu cho hình thức như thế nào, câu hỏi đều có tâm mong cầu thầy khai ngộ hoặc khai thị; hoặc có thể hỏi chỉ là hỏi.

Triệu Châu thấy Tăng liền hỏi: “Từng đến đây chưa?”

Nghĩa là mới lần đầu hay đã đến rồi.

Tăng thưa: “Đã từng đến.”

Một dịp khác, vị tăng thưa: “Chẳng từng đến.”

Nghĩa là mới đến lần đầu. Cả hai trường hợp từng đến và *đã thưa hỏi*, hoặc mới tinh khôi chưa gặp chưa biết, không thắc mắc,

Triệu Châu chỉ bảo: “Uống trà đi!”

Triệu Châu bây giờ là Hòa thượng đường đầu, không làm việc hành chánh, để cho viện chủ lo việc trong chúng.

Viện chủ ngạc nhiên,

Khi nghe cả hai trường hợp Triệu Châu đều chỉ nói một câu “Uống trà đi!” viện chủ không hiểu, và với tâm cầu đạo,

hỏi: “Hòa thượng bình thường đối với Tăng từng đến và chẳng từng đến, thấy đều bảo “Uống trà đi!” là ý chỉ thế nào?

Thường trong thất một vị hòa thượng chắc chắn đặt cái bàn, trên bàn có ấm và tách trà, khách đến, rót trà mời khách. Trường hợp ở đây chủ mời khách “*Uống trà đi!*” Theo quý vị có uống trà chưa? Có chén trà ra không? Không. Triệu Châu chỉ bảo “*Uống trà đi!*” vậy là âm thanh phải không? Thế thì khai thị tánh gì? Tánh nghe. Đây có phải thiền trà không? Thiền với tánh nghe không phải thiền trà. Nhiều người làm cho rằng giai thoại của Triệu Châu là thiền trà, nghĩa là thiền trong hành động uống trà, tức là thiền tánh nếm. Nghe chữ “*Uống trà đi!*” cho là khai thị khai ngộ với tánh nếm. Có âm thanh “*Uống trà đi!*” mà không một giọt trà, không tách trà, cũng chưa đưa

lên miệng, chưa hóp trà hay uống trà. Vì vậy, chỗ này tai nghe tiếng “*Uống trà đi!*” chúng ta dính mắc vào chữ uống, vào chữ trà, và cho là uống trà, thật ra câu nói âm thanh chỉ là kéo vị tăng trở về hiện tiền trước mắt. Đối với hai vị tăng, từng đến và chưa từng đến, khi giáp mặt, Triệu Châu thấy tâm đầy ấp câu hỏi Đạo, nghĩa là tăng chỉ sống với câu hỏi, mà câu hỏi là quá khứ mấy tháng nay ôm ấp trần trở, và trên đường đi chỉ biết câu hỏi. Gặp mặt Triệu Châu cũng chỉ biết câu hỏi. Vì vậy, thủ thuật nhà Thiền nếu đưa về *tỉnh giác* ngay đây và bây giờ thì phải làm thế nào? Đánh, hét, hay quăng liệng đồ vật ... khiến người hỏi giật mình trở về với sự kiện “đang có mặt ở đâu biết không?” Bây giờ trong phòng một vị thiền sư thì có tách trà, chung trà, ấm trà, vì thế thiền sư nói “*Uống trà đi!*” Nếu trở về được hiện tiền trước mắt, người hỏi sẽ ngộ Đạo, lúc đó sẽ rót trà và uống. Như vậy “*thi đậu.*” *Đạo là ngay đây và bây giờ*, là hiện tiền. Đối với trường hợp hai vị tăng không mô tả chi tiết. Vấn đề chánh ở đây là viện chủ diện kiến Triệu Châu hỏi Đạo.

Triệu Châu thấy tâm của viện chủ đang đứng trước mặt Triệu Châu, đối diện sập gụ, cái bàn, có tách trà, ấm trà mà không thấy, không biết ngay đây và bây giờ, chỉ sống với câu hỏi thắc mắc - tại sao từng đến, chưa từng đến đều bảo uống trà, đạo ở chỗ nào? Vì vậy, muốn lôi viện chủ trở về với thực tại trước mắt, Triệu Châu dùng hai thủ thuật, đầu tiên

Triệu Châu bầy giờ gọi: “Viện chủ!”

Viện chủ ứng thanh: “Dạ!”

Có nghĩa Triệu Châu gọi tên để lôi viện chủ trở về thực tại nhưng viện chủ ngỡ ngác, chỉ nghe gọi tên rồi dạ theo bản năng, tập khí và thức tình, thật sự không phải tỉnh giác. Nếu thật sự đang ở trên pháp tu, nghe với thức tỉnh giác, và công phu chín muồi, viện chủ liền ngộ.

Biết viện chủ chưa nhận ra, nên

Triệu Châu bảo: “Uống trà đi!”

Triệu Châu cho thi hai lần, cũng “rót!”

Gọi/ dạ là một thủ thuật trong nhà Thiền nhằm khai ngộ, trong khi “*Uống trà đi!*” cắt đứt vọng tưởng không liên quan đến việc trước mắt. Về đạo lực có hai phương diện: Tự lực và tha lực. Vị thầy chỉ dạy là tha lực, sức tu của trò là tự lực, có cả hai thì “đi thi mới đậu.”

Giai thoại sau cũng liên quan đến uống trà:

Vô Trước đến tham vấn Bồ-tát Văn-thù Sư-Lợi. Khi uống trà Văn-thù đưa chung pha lê lên hỏi: “Phương Nam lại có cái này chăng?”

Đây là xô cờ ra trận. Tuy đưa chung pha lê lên – tức vật bị thấy – nhưng lại hỏi “cái này?” tức không phải hỏi “vật” mà khai thị tánh thấy.

Vô Trước thưa: “Không.”

Vô Trước không nhận ra, chỉ hiểu theo nói năng

thường tình là hỏi “vật” nên đáp “Không,” có nghĩa đáp theo nhãn thức và ý thức. Vô Trước không sống với tánh thấy mà sống với vật bị thấy. Thật ra có vật hoặc không vật, tánh thấy đều luôn hiện hữu. Chỗ này cao siêu hơi khó, không sao vì sẵn có Phật tánh và có tín lực-kiến lực-nguyện lực, quý vị tiếp tục công phu trong Động và trong Tĩnh, không phải học lý thuyết suông, rồi một ngày nào công phu chín muồi quý vị sẽ nhận ra.

Câu trả lời trên là đậu hay rót? Rót!

Cho thi lần hai.

Văn-thù: “Bình thường dùng cái gì uống trà?”

Vô Trước không đáp được bèn từ giả ra đi.

Vậy lần hai đậu hay rót? Rót! Vì không đáp được.

“Dùng cái gì uống trà?” chỉ phương tiện thuộc về tánh nếm, không phải đáp theo thường tình mà đậu.

Khi mới qua Mỹ ở Diệu Nhân, tôi đến một thiền viện Nhật ở St Bernardino của thiền sư Joshu, ý muốn xem tổ chức kiểu Tây Phương như thế nào, ăn ở ra sao. Mãn khóa tu, một Sư Cô chở tôi về. Trên đường về, tôi nói với Sư Cô: - Xin phép không ‘driving meditation’ vì cô Bạch tiếc không dự hết khóa tu, nên thắc mắc hỏi về buổi đọc tham một thầy một trò.

Sư Cô đáp: - Trước mặt thiền sư Joshu có một bình bông trên bàn. Ai vào Ngài cũng chỉ bình bông

và hỏi một câu thôi “*Có thấy không?*”

Tôi hỏi: - Cô trả lời sao?

- Dạ con trả lời “*Có thấy.*”

Ngài hỏi tiếp: - Thấy cái gì?

- Thấy bình bông.

Xin hỏi quý vị “*Đậu hay rót?*” “*Rót.*” “*Hay quá!*”
Vì thấy biết này chỉ liên quan đến vật, không biểu lộ
sống với tánh thấy.

Nghe xong tôi chấn động trong tâm, nên bảo:

- Kể lại bấy nhiêu đủ rồi. Bây giờ vừa lái xe vừa
nói chuyện không được. Ngừng lại, vào rest area, tôi
trả lời cho cô. Nếu bây giờ ngài Joshu hỏi: “*Có thấy
không?*” Cô Thuần Bạch sẽ trả lời: “*Không có bình
bông vẫn thấy.*” Như vậy đậu hay rót quý vị?

- Đậu (lớp học trả lời).

Đây là học trò chấm điểm Thầy!!!

Khi soạn bài giảng cho ngày hôm nay, tôi không
nhớ câu chuyện này. Hiện giờ từ trường của quý Phật
tử trong Lớp Học mạnh đến nỗi khiến tôi nhớ lại. Nếu
chúng ta sống với tánh thấy thì có bình bông đương
nhiên là thấy, nhưng không có bình bông vẫn thấy.
Thấy cái gì? Thấy không có bình bông. Có thấy mới
biết là không có bình bông. Nếu mắt – dụng cụ để
thấy – bệnh, hoặc có tật, cho dù có bình bông hoặc
không có bình bông, chúng ta đều chẳng thấy chẳng
biết. Hoặc là tuy mắt tốt, nhưng lo ra, thiếu tập trung
tỉnh giác, dù có hay không có bình bông vẫn chẳng

thấy biết. Hoặc là bệnh tâm thần cũng chẳng thấy biết. Nếu sống với tánh thấy, tức tỉnh giác thì có bình bông biết có, không có bình bông biết không, nhưng không dính mắc vào bình bông.

Giai thoại tiếp:

Xưa có vị tăng từ già Đại Tỳ.

Đại Tỳ hỏi: “Đi đâu vậy?”

Tăng thưa: “Lẽ bái Phổ Hiền.”

Đây không phải nói chuyện xã giao mà là vấn đáp thiên, khai thị khai ngộ.

Đại Tỳ dựng đứng cây phát tử nói: “Văn-thù, Phổ Hiền đều ở trong đây.”

Có nghĩa Văn-thù, Phổ Hiền đại diện chân tánh, đều ở trong đây tức ngay hiện tiền, nếu không dính mắc vào vật, không bị năm ám che đậy. Văn-thù, Phổ Hiền chỉ là danh xưng, bản thể là chân tánh.

Vị tăng vẽ một vòng tròn lấy tay đưa trình lên rồi ném ra sau lưng.

Như vậy là đậu hay rớt?

- Đậu.

Vậy là quý vị có duyên với Thiên. Nếu đáp với ngôn ngữ văn tự lại là thế trí biện thông, tức hiểu theo tri kiến, tri thức. Trái lại vị tăng hành động, cử chỉ trực tiếp từ tâm biết, tức đã hội đã ngộ.

Đại Tỳ gọi: “Thị giả, đem chung trà cho vị tăng này.”

Chung trà này thưởng hay phạt? Đó là ẩn chúng.

Vì thế Vân Môn nói “Tuyết Phong đá cầu, Hòa Sơn đánh trống, chén nước của Quốc Sư, Triệu Châu uống trà – tất cả điều này đều nêu lên việc hưởng thượng.”

Hưởng thượng có nghĩa khai ngộ, đưa vào đường Đạo, đối với tánh thấy hoặc tánh nghe...

*

Bây giờ thiền trà là tu tập khi uống trà, với tánh nếm. Nhưng không phải đơn độc tánh nếm, vì có nhiều động tác kết hợp, chúng ta sẽ phân tích. Quý vị ai có tách trà, xin chuẩn bị cùng nhau uống trà, tôi đọc trước đoạn mở đầu:

Bao nhiêu lần trong ngày chúng ta hành động mà không thực sự có mặt ở đó?

Vì sao? Vì chúng ta sống với quá khứ vị lai, chạy theo vọng tưởng điên đảo, trong khi việc trước mắt thì chúng ta không tập trung, nghĩa là không *chánh niệm*.

Khi chúng ta cùng một lúc vừa đọc báo, vừa đọc điện thư, vừa nói chuyện, vừa nghe radio và uống trà, vậy hương vị trà ở đâu?

Lớp học Diệu Nhân từ lâu nhiều Phật tử đã tập *chánh niệm* rất tốt, lái xe không nghe băng nữa, dầu là băng Phật pháp.



Trong bài thực tập này chúng ta có thể cố gắng hiện diện hết mình trong từng thành phần động tác của một sinh hoạt đơn giản—uống một tách trà.

Hãy bỏ hết lãng xãng, và rót ra một tách trà.

Thay vì một giờ ngồi thiền là tu trong Tĩnh, bây giờ chúng ta tu trong Động với tánh nếm và ngồi uống trà, được không? Không đau lưng, không đau đầu gối, chỉ làm một việc uống trà thôi. Không xem ti-vi, không nói điện thoại, dầu có ai kêu tên, trừ phi emergency thì mới xả ra, giống như đang ngồi thiền. Khéo sắp xếp quý vị sẽ có nửa tiếng, 45 phút, hoặc 1 giờ, bây giờ mới là thiền trà. Còn những giai thoại vừa kể, quý vị có thấy một giọt trà nào không? Rất nhiều người làm bởi vì dính mắc vào chữ nghĩa, chữ

uống chữ trà. Thứ hai đa phần quý vị không tu trong Động, chỉ tu trong Tĩnh, phải tới chùa, mặc áo tràng mới tu, nếu mặc y phục thường ở nhà thì không tu.

Có lẽ bạn sẽ muốn pha trà theo một phong cách đầy thiền vị. Hãy chậm rãi cho nước vào ấm nấu,

Chúng ta có hai động tác: cho nước vào ấm nấu là tu với tánh gì? Bàn tay cử động, tức tu với tánh xúc chạm và thân thức. Kế đến

Lắng nghe tiếng nước thay đổi khi nóng lên, tiếng reo khi sôi, tiếng kêu mạnh khi hơi nóng thoát ra và tiếng còi của ấm nấu.

Lắng nghe tức tu với tánh nghe và nhĩ thức.

Hãy từ từ đong trà vào đồ lọc, để vào bình trà,

Tức tu với tánh xúc chạm, tánh thấy và thân thức, nhãn thức.

thưởng thức mùi hương thơm của trà khi ngấm.

Vậy là tu với tánh ngửi và tỉ thức.

Hãy sờ nắm bình trà và xúc chạm về lóng mịn bén nhạy của tách trà.

Sờ nắm cũng là tu với tánh xúc chạm và thân thức.

Hãy tiếp tục trạng thái hành thiền khi với lấy tách trà.

Chúng ta trượt từ động tác với lấy tách trà, tu với tách xúc chạm và thân thức.

Quan sát màu sắc và dáng vẻ, và màu của tách trà làm đổi màu nước trà trong tách.



Bây giờ chuyển qua tu với tách thấy và nhãn thức. Nhưng lúc nào cũng chỉ một việc trước mắt. Nghĩa là trong đời sống chúng ta trượt mỗi lần tu với một tách và một thức, có kết hợp nhưng trước mắt vẫn là một động tác, trở đi trở lại. Như vậy mới *chánh*

niệm và hậu quả là tỉnh giác. Không được hai việc một lúc, tay lấy tách trà đồng thời mắt nhìn ấm nước. Vậy là thất niệm, hậu quả là bất giác.



Dùng hai tay bao quanh tách trà và cảm nhận hơi ấm. Khi nâng tách trà lên, bạn cảm nhận được sự cố gắng nhẹ nhàng trong bàn tay và cánh tay.

Tu với tánh xúc chạm và thân thức.

Hãy nghe nước hơi sóng sánh khi bạn nâng

tách trà lên.

Tu với tách nghe và nhĩ thức.

Thở vào hơi nóng thơm tho; cảm nghiệm sự láng mịn của chiếc tách trên môi bạn, làn khói nhạt nhòa trên mặt bạn, cái ấm áp hay cái nóng bỏng của ngụm trà đầu tiên trên môi và lưỡi.

Tu với tách xúc chạm và thân thức.

Thưởng thức vị trà; bạn nhận được mùi gì?

Tu với tách nếm, tách ngửi và thiệt thức (đắng), tỉ thức (thơm).

Để ý xem có mảnh trà nào trên lưỡi bạn không, cảm giác khi bạn nuốt xuống, hơi ấm đi qua cổ họng. Cảm nhận hơi thở của bạn phả vào thành tách tạo một màn sương mỏng manh. Cảm nhận bạn đang để tách xuống. Hãy tập trung vào mỗi giai đoạn riêng rẽ trong khi uống trà.

Chúng ta làm được phải không?

Bây giờ còn một chút thời gian, mỗi người nâng tách trà và chúng ta dành vài phút nhắm nháp hương vị trà, chú ý khi nâng tách trà uống, cảm nhận mùi vị thơm và đắng như thế nào. Chúng ta thưởng thức trong vòng một hai phút. Xin mời rót trà.

*

THIÊN TÁNH NGHE

Lớp học ngày hôm nay gồm có hai phần.

Phần thứ nhất về Giới-Định-Huệ:

- Tu tập thế nào đạt Giới-Định-Huệ,
- Ứng dụng Giới-Định-Huệ nhất là lúc lâm chung.

Phần thứ hai là tập tu hạnh lắng nghe hoặc Thiên Tánh Nghe theo:

- Bồ-tát Quán Thế Âm
- Kinh Lăng Nghiêm và giai thoại thiền.

1. Giải Thích Giới-Định-Huệ.

Tu như thế nào để có Giới-Định-Huệ mới là tu có chất lượng. Tuy theo đủ thời khóa nhưng có chất lượng không? Ngồi thiền có chất lượng không? Lạy Phật có chất lượng không? Chất lượng ở đây là Giới-Định-Huệ. Khi công phu tu hành tại gia hoặc xuất gia mà không có Giới-Định-Huệ kể như không có tu. Chẳng hạn như tưới cây, nếu không có Giới-Định-Huệ sẽ giống như người làm vườn, nghĩa là thường tình, không tu hành. Khi nào có Giới-Định-Huệ mới có tu.

Bây giờ chúng ta xem tác dụng của Giới-Định-Huệ như thế nào. Thứ nhất nương Giới sanh Định. Giới cụ thể là oai nghi, dáng ngoài một người tu sĩ, nhiều khi chân chất mộc mạc, nhất là xuất thân ở đồng ruộng, nhưng trong tính mộc mạc chất phác vẫn giữ oai nghi và nếu

đào sâu sẽ chuyển qua Định rồi tỉnh giác tức có trí huệ. Đi đứng oai nghi nghĩa là chỉ một động tác, không vừa đi vừa nhai, không vừa đi vừa cài nút áo, không vừa đi vừa đội nón. . . Giới luật dọn đường chuẩn bị, giống như nhỏ cỏ, xới đất để gieo trồng nhưng chưa gieo trồng. Gieo trồng, bỏ hạt giống vào đất tâm gọi là gieo nhân tu hành. Gieo thì phải gieo hạt, mà hạt là nhân không phải duyên. Nương Giới sanh Định nghĩa là Giới dọn đường giúp chúng ta đi vào Định gọi là chánh Giới, là Giới của Phật. Không được như vậy gọi là Giới Cẩm Thủ, có nghĩa chấp chặt và dính mắc. Khi qua định, phải là chánh định chúng ta mới có sức mạnh tâm linh, là Định lực, và chánh định sẽ chuyển qua chân ngộ. Chứng ngộ và giác ngộ chúng ta có Trí huệ gọi là Huệ lực.

Sư Ông nói tu là dừng nghiệp và chuyển nghiệp. Đi vào chi tiết, sức lực nào, sức mạnh, năng lực, năng lượng nào ngăn chúng ta dừng phạm giới, và chận không tạo nghiệp? Không những ngăn chận rồi mà còn chuyển hóa nghiệp? Sức mạnh đó, năng lực năng lượng đó chính là Định lực và Huệ lực. Không có Giới, không oai nghi thì không thể phát sinh Định lực và Huệ lực, như vậy cần có cả ba. Chính Giới-Định-Huệ giúp chúng ta dừng nghiệp và chuyển nghiệp trong cuộc sống hằng ngày.

Có thể nói yếu tố trong lúc lâm chung nặng nhất, trùm hết những yếu tố khác là sợ hãi. Quý vị có gia đình, có thương nhớ dính mắc vào con cái và tài sản, nhưng quan trọng vẫn là sợ hãi, và viên thuốc trị bệnh

sợ hãi là Định lực và Huệ lực. Muốn có Định lực và Huệ lực thì phải có Giới luật. Như vậy Giới-Định-Huệ là viên thuốc giúp chúng ta chữa bệnh tạo nghiệp, đau thiện hay bất thiện cũng đều là trầm luân sinh tử luân hồi, và viên thuốc cũng giúp chúng ta giải quyết sợ hãi và dính mắc lúc lâm chung.

Chân lý tức Đạo thì trùm khắp, và pháp tu để khám phá và ứng dụng lợi mình lợi người là Mười Bức Tranh Chấn Trâu. Trong chánh văn chữ nho Sư Ông dịch có câu “được mất bưng lên, phải quấy đưa khỏi,” nghĩa là tâm trạng con người ở cõi ta-bà nhị nguyên này thường bị chi phối bởi được/mất, và hậu quả là phải/quấy xuất hiện tranh đua. Phải/quấy, tốt/xấu, khen/chê, đúng/sai ..., là ngọn ngành. Gốc là được/mất, muốn được và sợ mất. Tâm muốn, tức ái dục, sẽ làm mình khổ. Được rồi nhiều khi thấy lãng nhách, vô duyên. Sợ mất, nhiều khi mất rồi thì thở cái phào. Điều gì qua rồi nên cho qua luôn. Sợ mới làm mình điều đứng.

2. Bồ-tát Quán Tự Tại và Quán Thế Âm



*Bồ-tát
Quán Tự Tại*



Bồ-tát
Quán Thế Âm

Bồ-tát Quán TỰ TẠI và Quán Thế Âm chỉ dạy chúng ta tu tánh nghe như thế nào? Danh xưng chữ Phạn là Avalokiteshvara, theo chiết tự có hai nghĩa:

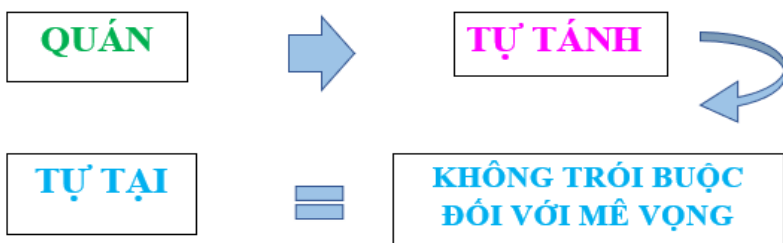
- Quán TỰ TẠI, do chữ “shvara” là tự tánh
- và Quán Thế Âm, do chữ “avalok” là thế gian

Tại sao theo Bát-nhã Tâm Kinh là Quán TỰ TẠI, trong khi kinh Lăng Nghiêm và những kinh khác như kinh Pháp Hoa xưng tán là Quán Thế Âm?

Quán TỰ TẠI: quán là quán chiếu. Ngoài ra tông phái Tây Tạng và Tịnh Độ có tu quán tưởng, hai pháp tu khác nhau. Quán chiếu vào tự tánh có nghĩa *phản quan tự kỷ*, quán chiếu chính mình, tự tánh “nơi” mình không phải trong cũng không phải ngoài, không có vật gì nhốt được tự tánh mà gọi là “trong / ngoài,”

không phải “của” vì không thể sở hữu. Cũng vậy, mưa không phải là mưa “của” thiền viện Diệu Nhân, mà mưa tại thiền viện Diệu Nhân. Quán chiếu vào tự tánh nơi mình, nếu đặc lực hậu quả là chúng ta sẽ được giải thoát, được tự tại. Đó là ý nghĩa Quán Tự Tại.

BỒ-TÁT QUÁN TỰ TẠI AVALOKITESVARA



BÁT-NHÃ TÂM KINH	
Quán Tự Tại Bồ-tát	Khi Bồ-tát Quán Tự Tại
hành thâm Bát-nhã	hành sâu Bát-nhã
Ba-la-mật đa thời	Ba-la-mật đa
chiếu kiến ngũ uẩn	ngài soi thấy năm uẩn
giai không	là không
độ nhất thiết khổ ách	liền qua tất cả khổ ách

Nhân đây chúng ta ôn lại kinh Bát-nhã. “Khi Bồ-tát Quán Tự Tại hành sâu Bát-nhã,” chữ sâu bồ nghĩa cho chữ hành, hay bồ nghĩa cho chữ Bát-nhã? Chỉ có một tác giả nói chữ sâu bồ nghĩa cho chữ hành, nghĩa là hành trì thâm sâu. Những tác giả khác đều đồng ý chữ sâu bồ nghĩa cho Bát-nhã tâm kinh, nghĩa

là kinh vi diệu uyên thâm. Bát-nhã tâm kinh có thể nói là nền tảng của Thiền tông với lý sắc/không, vì thế không đặt vấn đề hành trì sâu hay không sâu. Ngộ có sâu có cạn. Sơ ngộ là cạn, đại ngộ triệt ngộ là sâu, rồi giác ngộ mới là viên mãn. Ý nói Bát-nhã tâm kinh là bộ kinh uyên thâm. Chữ sâu (thâm) bổ nghĩa cho bộ kinh có lý hơn là bổ nghĩa cho chữ hành; tuy nhiên cũng là tri kiến thôi. Quan trọng là phải hiểu hành trì kinh Bát-nhã là sao? Là quán chiếu hay chiếu kiến ngũ uẩn, tức sắc-thọ-tướng-hành-thức nơi mình và nhận biết đều là Không. Gieo nhân hành trì như thế, hậu quả là vượt qua hết khổ ách. Chúng ta tụng kinh sông có vượt qua khổ ách được không? Hay là phải hành trì kinh?

Có một Phật tử hỏi cầu nguyện có phải hành trì không? Cầu nguyện âm thanh sông thì không có hành trì, trừ phi cầu nguyện là một pháp tu. Nghĩa là chúng ta cầu nguyện trong chánh niệm, tức tu tánh nghe và tánh nói, như thế sẽ chuyển thành nguyện lực. Đào sâu và phát triển mạnh nguyện lực sẽ có Giới-Định-Huệ.

Như vậy, định nghĩa Quán Tự Tại là tự độ – tu cho mình – bằng cách thực hành Bát-nhã thâm sâu, chiếu kiến ngũ uẩn là Không, chúng ta sẽ đạt Định, và sau đó chứng ngộ thì sẽ có Huệ, nhận ra Tự tánh và được tự tại. Đây là phương diện tu tập trước tiên: tự độ. Đức Phật nói “tự độ, độ tha” nghĩa là chúng ta

tự độ trước. Chưa tốt nghiệp, chưa tự độ mà độ tha là độ người khác, coi chừng mê ngủ!



Độ tha không phải bố thí người khác năm ba đồng, không phải làm từ thiện mà được. Trừ phi ngay lúc bố thí có tam luân không tịch, tức là:

- thấy người nhận là Không,
- thấy tài vật, mồ hôi nước mắt của mình là Không,
- thấy chính mình là Không, tức là không tự hào khoe khoang.

Nếu không chánh niệm tỉnh giác thì không thể nào bố thí tam luân không tịch được.

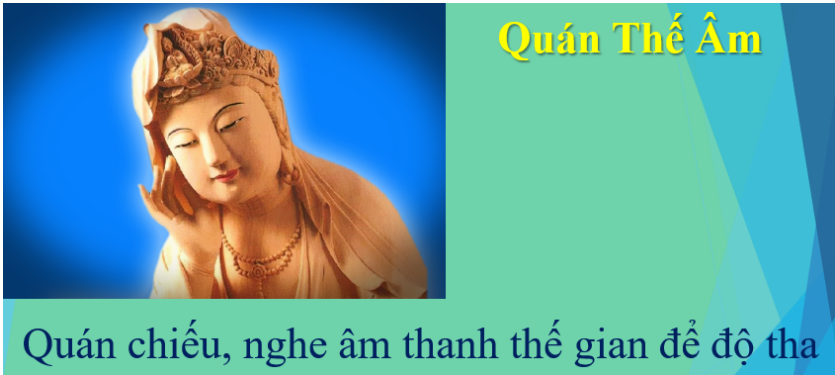
Danh xưng Quán Thế Âm chính là độ tha, có nghĩa quán chiếu hoặc nghe âm thanh thế gian để độ thoát chúng sanh đau khổ.

Định nghĩa Bồ-tát gồm hai phần:

- hữu tình giác: Bồ-tát là loài hữu tình, tức phàm tình, tu tập được giác ngộ, tức phương diện tự độ.

- giác hữu tình: Bồ-tát chỉ dạy loài hữu tình khác giác ngộ, tức phương diện độ tha.

Hạnh tu của Bồ-tát Quán Tự Tại là quán chiếu âm thanh, nhận ra tự tánh, được tự tại. Vì pháp tu chuyên về tánh nghe và âm thanh nên khi độ tha, tức Bồ-tát Quán Thế Âm cũng chuyên về âm thanh và tánh nghe, nghĩa là quán chiếu âm thanh không phải nơi mình nữa vì mình xong việc rồi, mà nghe âm thanh, nghe đau khổ của thế gian và độ tha.



Ngoài ra Bồ-tát còn có nghĩa phân giác tức là giác ngộ từng phần, chưa viên mãn. Giác ngộ viên mãn là Phật. Tóm lại Quán Thế Âm là độ tha, Quán Tự Tại là tự độ. Trong khi Tổ vị, Tranh Chấn Trâu số 10, bầu rượu xâu cá, vào chợ chén chú chén anh với thiên hạ, thuật ngữ gọi là du hí tam-muội, hí là vui chơi, du là đi khắp nơi; tuy đã ngộ đạo nhưng chưa đến Bồ-tát.

Nếu tọa thiền chánh niệm rồi triển khai chánh niệm thật sâu, thật lâu đạt Định là tọa thiền tam-muội. Niệm Phật chánh niệm đạt Định là niệm Phật tam-muội, nấu cơm là nấu cơm tam-muội, lái xe là lái xe tam-muội, dịch sách là dịch sách tam-muội.

Có hai danh từ và cũng là hai pháp tu của Thiền tông Việt Nam là buông và không theo:

- Nếu dính mắc vào vật, trần cảnh... thì buông.

- Không dính mắc, chúng ta chỉ ghi nhận, nhận biết, để ý... và tập trung vào thấy-nghe-ngửi-nếm-nói-xúc chạm-suy nghĩ hiện tiền, thì không theo.

3. Tập Tu Thiền Tánh Nghe

Trong thực tế đời sống hằng ngày:

Hãy theo dõi hơi thở trong ít phút, rồi đưa sự chú tâm từ hơi thở tới lắng nghe những tiếng động xung quanh.

Tại sao chúng ta bắt đầu bằng hơi thở mặc dù pháp môn của chúng ta từ hệ Bồ-đề Đạt-ma là trực chỉ nhân tâm tức là phản quan tự kỷ? Nhưng vì đây là tu trong Động, trong sinh hoạt hằng ngày chúng ta vừa làm việc vừa chánh niệm tỉnh giác. Thông thường trong Động chúng ta quên tu vì bận rộn với công việc, lãng xăng chuyện này chuyện nọ, dính mắc, phân biệt..., tức đã rời pháp tu. Vì vậy khi nhớ lại trở về pháp tu, bước đầu chúng ta mượn hơi thở để có sức tập

trung. Đây là giai đoạn mở đầu thôi, không phải công phu chính thức của Pháp tu Thiền Tông Việt Nam.

Bây giờ chúng ta thẳng vào công phu tu tập với âm thanh tức là với tánh nghe.

Vài tiếng ở gần vài tiếng ở xa. Có âm thanh bạn thích nghe như tiếng phan linh, một đoạn âm nhạc. Có âm thanh bạn không thích, tiếng còi xe hụ, tiếng máy khoan điện, tiếng tranh cãi trên đường phố. Trong bất cứ trường hợp nào, âm thanh chỉ đơn thuần những tiếng động khởi lên và qua đi.

Đây là một sự kiện thực tế không phải tưởng tượng, đang xảy ra trước mắt; không phải quá khứ hoặc vị lai, nhưng giá trị vẫn chỉ là tiếng động khởi lên và qua đi, tức là vô thường.

Dù êm dịu hay chói tai, bạn ghi nhận tiếng động và buông xả.

Thật sự bản chất tiếng động tự không phải êm dịu hoặc như ý, tự không phải chói tai hoặc bất như ý, mà chỉ là như thị. Chẳng qua chúng ta dính mắc vào âm thanh, vừa ý thì cho là êm dịu, nghịch ý thì cho là chói tai. Đúng ra không có điều gì giá trị hoặc nguy hiểm đối với âm thanh, nhưng vì chúng ta dính mắc, từ đó khởi niệm, hoặc tham-sân-si rồi tạo nghiệp, vì vậy chúng ta đổ thừa là tại âm thanh, tại ngoại cảnh. Thực tế là do chính mình bất giác, không tu, ra ngoài pháp tu và sống theo tập khí, theo bản ngã nên tạo

nghiệp. Gieo nhân thế nào phải chịu quả báo thế đó. Vì vậy vấn đề tu của chúng ta là có dính mắc hay không. Không phản quan tự kỷ mà chỉ phóng ra ngoài, làm sao biết mình có dính mắc hay không? Vì vậy, chúng ta không quên lời dạy của Sư Ông là phải nhìn lại chính mình, nhìn về nội tâm mới thấy rõ chúng ta có dính mắc hay không. Nếu lỡ dính thì buông, không dính thì không theo.

Một âm thanh sở dĩ như ý hay bất như ý là tùy nơi mình, nơi người nghe. Cảm nhận âm thanh thuần túy vẫn là cái biết của nhĩ thức. Nhưng riêng nhĩ thức không thể biệt biệt được là tiếng chó sủa hay tiếng kèn xe hơi, phải có ý thức cộng tác. Ngâm còn có A-lại-da thức mới định vị, xác định được tiếng gì. Ngoài ra khi ý thức làm việc, ngay lúc đó có thức thứ bảy chấp ngã là Mạt-na thức tác động. Tất cả đều là tạo tác của thức. Nhưng nếu chúng ta chánh niệm, ở trên pháp tu, chỉ tập trung vào tiếng động, không hai việc một lúc, thì thức trên pháp tu là thức phản quán, tức là thức tỉnh giác. Chúng ta thấy biết rõ ràng (liễu liễu thường tri) tình trạng tâm, niệm tưởng của mình, và như thế thức tạo nghiệp trước đó đang chuyển hóa sang thức tỉnh giác. Như thế tình trạng tâm là nhất niệm và khi buông nhất niệm sẽ tiến tới vô niệm, chứng nghiệm cái Không, tức đạt Định và triển khai Định lực thật mạnh thật sâu sẽ chứng ngộ. Sau khi trở thành thức tỉnh giác, rồi thuần túy tỉnh giác, rồi chứng ngộ. Từ Sơ ngộ qua Đại ngộ, Triệt ngộ, lúc đó 8 thức

chuyển thành 4 trí:

- Tiền ngũ thức (Nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân thức)
chuyển thành Thành Sở Tác Trí

- Ý thức chuyển thành Diệu Quan Sát Trí

- Mạt-na thức chuyển thành Bình Đẳng Tánh Trí

- A-lại-da thức chuyển thành Đại Viên Cảnh Trí

Tiến trình như vậy đầu tu trong Động hay Tĩnh, với bất kỳ trần cảnh nào, sắc tướng, âm thanh, mùi vị ... đều không khác.

Bạn không phải làm gì về những tiếng động này, bạn có thể nghe mà không phải cố gắng gì cả. Bạn không cần phải phản ứng lại, trừ phi đó là còi báo động, lửa cháy, hay con của bạn đang khóc.

Nghĩa là có những âm thanh cần phải hành động, nhưng nếu chúng ta hành động chánh niệm vẫn ở trên pháp tu, nhưng nếu hành động mà dính mắc là rời khỏi pháp tu, tức không có Giới-Định-Huệ.

Không cần phán đoán,

phân biệt đối đãi, hoặc

tìm cách điều khiển hay ngăn cản.

Vì như thế đều là dính mắc, không có Giới-Định-Huệ, chỉ là tạo nghiệp hoặc thiện hoặc bất thiện.

Cũng không cần hiểu hoặc cố đặt tên.

Thông thường, tập khí của chúng sanh cõi ta-bà

là tò mò cho nên dù không cần thiết, dư thừa, chúng ta vẫn cố tìm hiểu, cố đặt tên rồi suy diễn; vì thế bộ não làm việc quá mức, quá căng thẳng, có thể đưa đến bất giác, tạo nghiệp. Chúng ta tiêu hao năng lượng, tiêu hao sức khỏe, tiêu hao trí thông minh, vân vân, sau đó về lâu về dài suy yếu bệnh hoạn. Vì vậy, chúng ta đa phần là tạo nghiệp mặc dầu căn bản chúng ta có Phật tánh.

Sống Hiện tiền là ứng đối với việc trước mắt khi cần thiết, như nghe âm thanh có thể hiểu biết, suy nghĩ trong chánh niệm, đó là chánh tư duy, vẫn ở trên pháp tu. Quay về pháp tu nếu lỡ ra khỏi pháp tu; nếu đang trên pháp tu thì cố gắng duy trì.

Hãy chú ý đến cường độ hay âm lượng khi tiếng động đi qua, không bị trở ngại, không bị phán đoán - chỉ khởi lên và chìm xuống, khởi lên và chìm xuống.

Nghĩa là mình nghe một cách rất vô tư, không dính mắc. Khoảng thời gian nghe chánh niệm như vậy là chúng ta đang ở trên pháp tu, không có niệm tưởng dư thừa. Chúng ta khởi niệm ngay việc trước mắt thì được, đó là niệm một. Từ cái biết đây là tiếng kèn xe hơi và nhận định lớn hay nhỏ thật ra đó là biết, không phải suy nghĩ, không phải khởi niệm.

Nếu bạn thấy mình co rút lại hay ước mong qua đi, hãy ghi nhận điều đó và để ý xem bạn có thể có mặt cùng với tiếng động một cách kiên nhẫn

và cởi mở không? Hãy giữ thân bạn được thư giãn.

Như vậy, ghi nhận khi có một *tiếng động* đi ngang qua và quan trọng là có mặt, tức là chúng ta sống hiện tiền, không nghĩ về quá khứ, không nghĩ về tương lai, mà có mặt ngay đây và bây giờ.

Nếu tiếng động làm bạn bực mình hay căng thẳng, hãy trở về với hơi thở trong ít phút.

Nghĩa là lúc đó chúng ta bị *tiếng động* chi phối, dính mắc vào *tiếng động*, cho nên bực mình căng thẳng, vậy đã ra ngoài pháp tu rồi! Nếu trực tiếp trở về pháp tu được thì rất hay, rất tốt. Nếu không được, có nghĩa sự dính mắc quá sâu, quá chặt chẽ, lúc đó chúng ta tạm mượn hơi thở để trở về pháp tu, trở về hiện tiền. Hít vào thở ra đếm một, hít vào thở ra đếm hai, v.v... Đây là mượn tạm thôi không phải pháp tu chánh của chúng ta. Vì vậy chúng ta chỉ sử dụng trong ít phút thôi.

Đừng cố gắng lắng nghe, chỉ sẵn sàng để nghe *tiếng động* kế tiếp.

Nghĩa là chúng ta vẫn còn trên pháp tu.

Nếu bạn thấy mình ham muốn nghe thêm,

tức đã có sự dính mắc rồi, hãy buông cái “ham muốn” và để mặc nhiên.

hãy thở một hơi sâu, và thư giãn.

Chỉ đơn thuần ghi nhận có một tiếng động

khởi lên rồi bạn có phản ứng lại, và có một khoảng cách giữa hai sự kiện.

Tức là có dính mắc.

Hãy sẵn sàng nghe tiếng động kế tiếp, biết tiếng động tiếp tục đến và đi ngoài tầm kiểm soát của ta.

Sẵn sàng thư giãn là chúng ta đang ở trên pháp tu. Nếu niệm tưởng dấy lên, hãy ghi nhận và để đi qua, tức không theo. Bỏ phần chúng ta nếu không muốn dính mắc vào tiếng động thì ngừng ở chỗ ghi nhận là biết tiếng còi xe hơi, tiếng chó sủa, tiếng trẻ con nô đùa v.v... Tới đó STOP. Chúng ta chỉ ghi nhận, nhận diện...

Bạn đừng thêm thắt,

không khởi thêm niệm tưởng dư thừa.

Sau đây là một ví dụ. Có thể bạn ngồi gần một trạm xe buýt, thấy một chiếc xe trò tới thẳng kết trước mặt mình, chỉ ghi nhận,

À đó là chiếc xe buýt,

và cho qua, không chú ý vào chiếc xe, vì đây chỉ là ngồi nghe *tiếng động*, tu với tánh nghe. Vì vậy nghe biết nhẹ nhàng, thư giãn, để *tiếng động* đến và đi. Chưa thêm thắt vì đó là sự kiện trước mắt, hiện tiền, là thực tế thực tại. Nhưng bắt đầu câu sau đây mới thật sự là tò mò, tri kiến lập tri, dư thừa:

Không biết là xe số mấy? Phải chi xe đổi lộ trình thì tiện lợi hơn. Ước gì mình không phải đi xe buýt. Thiệt là bực mình, cái xe hơi của mình nằm ở tiệm sửa xe...

Tất cả chi tiết kể trên đều là niệm tưởng dư thừa, thêm thắt vào. Còn thực tại thực tế hiện tiền trước mắt chỉ là một chiếc xe buýt. Chấm hết. Nếu biết thêm chi tiết kể trên thì xử dụng vào chỗ nào? Lợi ích cho ai? Toàn là dư thừa. Lãi nhãi như vậy không giải quyết được việc gì, chỉ làm cho tâm ô nhiễm, rước rác vào tâm, không một chút lợi lạc.

Đây là lời kết thúc:

Tất cả những điều phải làm là có mặt.

Thực Tập Lắng Nghe



Thực tập lắng nghe là tỉnh giác về tiếng động khi khởi lên, dừng trụ, và lặng mất.

Không thêm gì khác, không nói đúng/sai phải/quấy, không nói hay, vui, xấu, tốt, bực mình hoặc khó chịu. Chỉ biết đó là âm thanh, chấm dứt.

Lắng nghe tinh thuần và sáng tỏ, không bị tô vẽ thêm bất cứ thứ gì. Từ nền tảng lắng nghe là cái Không, cái Không này được diễn tả hiển lộ thành một âm thanh đồng nhất. Đó là biểu hiện của tánh Không như là nhất thể, hay Phật tánh, hay ba thân của Như Lai.

Như vậy, sự kiện lắng nghe vẫn cảm rõ trong tánh Không. Tánh Không này trùm khắp vũ trụ, không có nhiều loại, chỉ một tánh Không là nhất thể trùm khắp.

Nghiệp và Sự Lắng Nghe

Thực tập lắng nghe không đòi hỏi tập luyện đặc biệt. Vì là con người chúng ta sinh ra để lắng nghe, nhưng vì nghiệp – tập khí nhiều đời – khả năng nghe không bị méo mó hay phóng chiếu đã bị che mờ.

Chính năm âm che mờ.

Nghe và tiếp nhận rõ ràng không phải vấn đề gán ghép thêm điều gì vào quá trình nghe, nhưng chính là xóa bỏ những gì không phải là nghe.

Cho nên pháp tu của Thiên tông Việt Nam là buông bỏ, và khi buông được một điều gì là quý vị nên mừng vì quý vị đang trở về pháp tu.

Khi tâm trong sáng như tấm gương sẽ phản chiếu mà không nhiễm một điều gì nhận được. Lắng nghe tự có tính chất trị liệu. Tất cả vấn đề khó khăn xung đột sẽ tan hòa trong giây phút lắng nghe sáng rõ. Nhưng thỉnh thoảng khi đang nghe ai nói, cảm xúc, ý kiến và phán đoán của chúng ta sẽ xuất hiện.

Tức là chúng ta đang khởi niệm, nhưng nếu một niệm đầu tiên rồi dừng thì tình trạng tâm chúng ta là nhất niệm, như vậy vẫn ở trên pháp tu. Một niệm thì chưa dính, nếu dính mắc thì phải hai niệm trở lên, thí dụ hỏi xem ai mua hoa này, mua ở đâu, giá tiền bao nhiêu ...

Có hai lý do để nghiệp tạo tác đến việc lắng nghe: Thứ nhất là điều được nghe có thể làm cho biệt nghiệp dấy khởi.

Nghiệp thì thâm căn cố đế, kéo dài và có thể trôi lên vào lúc bất ngờ nhất, như kỷ niệm, sợ hãi, và mong chờ. Nghĩa là chúng ta sinh ra đời với rất nhiều chủng tử nghiệp ngũ ngầm trong A-lại-da thức, khi chúng ta không ở trên pháp tu, không chánh niệm, không tỉnh giác, lúc đó hiện hành và chi phối. Nếu ở trên pháp tu thì chủng tử nghiệp tuy có nhưng vô dụng, không nguy hiểm. Chẳng hạn như ai cũng có vi trùng bệnh lao trong người, có dư bản, nhưng không phải lúc nào chúng ta cũng bị bệnh ho lao phải không? Chỉ khi nào sức đề kháng – tương đương với sức tỉnh giác – yếu, vi trùng hoành hành tác hại, lúc đó mới bệnh. Làm thế nào để vi trùng, chủng tử nghiệp không phát triển và không hiện hành, hoặc hiện hành mà không chi phối sai xử? Duy trì pháp tu, chánh niệm tỉnh giác. Nếu sức duy trì mạnh và liên tục có thể tiến tới ngộ đạo thì những chủng tử nghiệp sẽ tự triệt tiêu và lúc đó A-lại-da thức rỗng không. Khi A-lại-da thức không còn chủng tử nghiệp sẽ là Như Lai tàng, tàng trữ hạt giống Như Lai. Tu đắc lực như thế sẽ có sự chuyển biến từ A-lại-da thức qua Như Lai tàng, và quá trình đạt Định, chứng ngộ rồi đại ngộ, sẽ chuyển thành Đại viên cảnh trí.

Thứ hai, chúng ta có thể sáng tạo thêm những

gì đang nghe, thêm giải thích, phỏng đoán, có ý kiến rồi cảm xúc, rồi lo sợ đứt ruột, sân hận, xúc động.

Tất cả những việc này là dính mắc khiến sinh khởi nhiều niệm tưởng.

Lắng nghe cũng giống như những cách thiền tập khác, cần cố gắng và tập trung. Lắng nghe chỉ là:

- không đánh giá khi chúng ta lắng nghe,
- không phân tích nội dung đang nghe, hay những gì xuất hiện trong tâm thức chúng ta.

Chúng ta tiếp tục trở lại với việc lắng nghe. Trở lại lắng nghe tức là trở về với thực tại hiện tiền, không quẹo trái, không rẽ mặt, không đi tới, không bước lui, chỉ lắng nghe tròn đầy từng giây phút. Người ta chỉ có thể lắng nghe ngay bây giờ, chúng ta không thể lắng nghe quá khứ, chúng ta không thể lắng nghe tương lai, chúng ta không thể lắng nghe hiện tại. Lắng nghe là một hiện trạng từng phút giây này tới phút giây kia, không tùy thuộc vào thời gian hay suy nghĩ.

Trên đây là tinh thần kinh Kim Cang:

- Ứng vô sở trụ nhi sanh kỳ tâm (nên không chỗ trụ mà sanh tâm)
- Tâm quá khứ bất khả đắc, tâm hiện tại bất khả đắc, tâm vị lai bất khả đắc (quá khứ tâm không

thể được, hiện tại tâm không thể được, vị lai tâm không thể được)

Ở đây có thể hiểu lầm, nếu lắng nghe và không cho suy nghĩ thì làm sao làm việc? Khi chỉ lắng nghe không đánh giá, không phân tích... tức không dính mắc, tình trạng tâm chúng ta là chánh niệm và hậu quả là tỉnh giác. Và suy nghĩ trong tỉnh giác là Chánh tư duy, không phải vọng tưởng điên đảo. Được như thế, chúng ta có thể suy nghĩ nếu cần xử lý khi nghe tiếng động ngay hiện tiền mà vẫn trên pháp tu. Nghe mà dính mắc rồi xử lý trong bất giác là rời khỏi pháp tu, và nếu quyết định sẽ tạo nghiệp. Ban đầu là nghe tinh thuần, chẳng hạn ông sếp dặn dò công việc, hoặc rầy la, chúng ta không phản ứng lại. Đây là giai đoạn một, nghe đơn thuần, nghe chánh niệm và tỉnh giác, và trong tỉnh giác mới quyết định nên phản ứng hay không, phản ứng ra sao. Có những việc không cần phản ứng, nên để như thị mặc nhiên, nhiều khi phản ứng lại hư chuyện, tạo nghiệp.

*

4. Giai Thoại Thiền

Xin giới thiệu hai giai thoại thiền để rút ra kinh nghiệm tu tập, không phải tri kiến suông.

Cảnh Thanh Tiếng Mưa Rơi

Cảnh Thanh hỏi Tăng:

Đây gọi là diện kiến, hoặc độc tham, giữa thầy và đệ tử, hoặc thiền sư và khách tăng. Thầy và đệ tử khi sống chung trong chùa có đạo tình thầy trò. Bôn phận thầy phải khai thị hoặc khai ngộ đệ tử. Ngoài ra những vị thiền sư lỗi lạc ở Trung Hoa khi có khách tăng đến gặp, đều biết họ công phu có sở đắc hay không, hoặc chỉ là tri kiến, kiến giải, làu thông ý kinh ý Đạo và đến để “trả bài.” Đức Phật và chư Tổ không cần mình trả bài những lời Phật dạy, nếu như thế, tập khí còn nguyên, tham-sân-si còn nguyên, vậy có tu hay không?

Vị hòa thượng là Cảnh Thanh và khách tăng đến trình kiến giải. Khi thì khách hoặc trò nói trước, khi thì chủ hoặc thầy nói trước, tùy duyên. Ở đây hòa thượng Cảnh Thanh khơi mào buổi diện kiến độc tham:

- Ngoài cửa là tiếng gì?

Lấy đề tài âm thanh để trắc nghiệm công phu tu chứng, không phải kiểm tra bài học thuộc lòng.

Tăng đáp: - Tiếng mưa rơi.

Trời đang mưa, hỏi tiếng gì, đáp tiếng mưa rơi,

không phải tiếng ễnh ương, không phải tiếng còi xe, nghe qua hợp lý. Vậy là đậu hay rớt? Trả lời: Đậu rớt. Vị tăng trả lời theo phàm tình, hiểu theo nghĩa đen, chưa nhận ra ý Đạo.

Cảnh Thanh đáp: - Chúng sanh điên đảo quên mình theo vật.

Đây là lịch sự, chúng ta nên hiểu “Ông đang điên đảo, bất giác, Phật tánh nơi ông bị che mờ, vì ông dính mắc với vật bên ngoài là tiếng mưa rơi.”

Tại sao đáp “tiếng mưa rơi” khi trời đang mưa lại bị rầy là “quên mình theo vật”? Bởi vì đáp như thế, tất nhiên tai và mắt vị tăng dính theo tiếng mưa và hình ảnh giọt mưa đang rơi là những hiện tượng trần cảnh sanh diệt, quên mình là Ông Chủ, là tánh biết bất sanh bất diệt. Nếu thật sự vị tăng sống được với Ông Chủ nơi mình sẽ có cách trả lời nào đó, không kẹt vào đối tượng bên ngoài là tiếng mưa rơi. Chỗ này mỗi người tự tu, tự thiền định sẽ khám phá, không có công thức hoặc đáp số chung cho tất cả mọi người. Thí dụ như trời đang mưa, quý Phật tử được hỏi đang nghe tiếng gì, nếu đáp tiếng mưa rơi lại là dính mắc, quên mình theo vật, vậy thì đáp tiếng gì? Biết và đáp tiếng mưa rơi theo nghĩa đen là phàm phu phàm tình, không cần tu. Vậy làm sao biểu lộ mình biết mà không dính mắc vào vật, như thế mới có tu. Mỗi người mỗi kiểu, tức là sẽ có những hành động, hoặc hét, hoặc đá đổ, giất sập thế nào đó.... Ở đây vị tăng thi rớt. Nếu người đủ

đạo lực có cách biểu lộ riêng.

Tuy nhiên vị tăng thông minh, có tâm tìm hiểu cầu tiến, nên mạnh dạn hỏi lại:

- Còn Hòa thượng thì thế nào?

Đương nhiên Cảnh Thanh là một thiền sư sáng đạo nên trả lời:

- Toàn chẳng quên mình.

Nghĩa là không quên tự tâm, hằng sống với Ông Chủ, tức không dính mắc ngoại cảnh.

Nếu xem đây là một công án Thiền thì không thể lý giải, vì sẽ làm sai lệch mục tiêu là tạo nên khối nghi gọi là nghi tình trong pháp tu công án hay thoại đầu. Như thế niệm tưởng điên đảo, dư thừa, phân biệt đối đãi ... sẽ không có chỗ để xen lẫn vào. Sau đó duy trì củng cố pháp tu như thế nào để khối nghi, từ nghi tình thưa mỏng tăng trưởng lớn mạnh thành nghi đoàn, càng ngày càng dày đặc, giống như đám mây. Khi nghi đoàn thật lớn thật mạnh thì “tan nát” giống như đám mây thật dày đặc thì đổ mưa. Giây phút đổ mưa là bùng ngộ. Thiền Tông Việt Nam không tu công án ³, ở đây chỉ giới thiệu cuộc sống thực tế giữa thầy và trò để chúng ta thân cận nhà Thiền, từ đó tự mình

³ Tuy Thiền Tông Việt Nam chân truyền chánh thức không ghi rõ là có tu công án hay không, nhưng có hai trường hợp:

- Trần Thái Tông để lại tác phẩm Khóa Hư Lục trong đó có Ngũ Lục Vấn Đáp và 43 câu Niêm Tụng Kệ.

- Thiền sư Pháp Loa có bài Phát Nguyện – bây giờ thuộc về thời khóa tất cả thiền viện Trúc Lâm tụng đọc mỗi ngày – trong đó có câu: “Ba nguyện khối nghi liền tan nát.”

tham cứu và khám phá lý Đạo uyên áo khó nghĩ bàn.

Huyền Sa Tiếng Suối Chảy

Đây cũng là âm thanh.

Tăng hỏi Huyền Sa: - Thế nào là Đạo?

Thiền sư ở trong thất, giữa rừng núi, bên dòng suối, thực tế đời thường như thế, nên Huyền Sa chọn âm thanh để trải nghiệm tánh nghe ngay hiện tiền trước mắt:

- Ông có nghe tiếng suối chảy không?

Tăng đáp: - Có nghe.

Huyền Sa bảo: - Ngay đó là cửa vào.

Như vậy đậu hay rót? - Đậu.

Hay quá! Xin cho tràng pháo tay. Có thể nói lớp học này đúng là lớp học chuyên về thực hành Thiền, đa phần quý vị trả lời đúng hết. Quý vị có công phu.

Tiếng mưa rơi và tiếng suối chảy có khác nhau không? Tại sao đáp “tiếng mưa rơi” bị quở là quên mình theo vật, trong khi đáp “có nghe” lại là cửa vào Đạo? Bởi vì nói “tiếng mưa rơi” là chạy theo đối tượng của tai hoặc nhĩ thức là âm thanh giọt mưa và đối tượng của mắt hoặc nhãn thức là hình ảnh giọt mưa. Trong khi đáp “có nghe” là đang sống với tánh nghe. Dừng lại ở tánh nghe, không nói tiếp vật đối tượng là mưa rơi, là suối chảy ... Biết vật nhưng không dính mắc vào vật.

Thiền tông chân truyền, có nghĩa truyền từ Phật, Tổ Bồ-đề Đạt-ma, Tam tổ Tăng Xán và đệ tử của Tam

tổ Tăng Xán là tổ Tỳ-ni Đa-lưu-chi, tức sơ tổ Thiền tông Việt Nam. Về sau là Lục tổ Huệ Năng và đến thời nay, Sư Ông Trúc Lâm là vị tổ khôi phục Thiền tông Việt Nam. Chỉ Thiền tông chân truyền dùng năm cụm từ sau đây giúp chúng ta tu mà một số Phật tử tâm đắc, nên chúng tôi xin nhắc lại:

- Thứ nhất là **phản quan tự kỷ**, nhìn lại tâm mình.

- Chữ thứ hai là **dính mắc** và **không dính mắc**.

- Chữ thứ ba là **phân biệt đôi đũa, nhị nguyên** thương/ghét, đúng/sai ...

- Chữ thứ tư: **Buông**, tức hành động xóa bỏ phân biệt đôi đũa, bây giờ là bất nhị.

- Chữ thứ năm đặc biệt nhất là **hiện tiền**, trở về **ngay đây** và **bây giờ**.

Phản quan tự kỷ mới thấy mình dính mắc và phóng ra ngoài, tức lọt ra pháp tu, sẽ bắt giặc tạo nghiệp. Ví dụ: Chị A khó quá, la rầy tối ngày, nếu chỉ thấy chị A, tất nhiên sẽ không thấy mình đang nổi sân. Tuy biết trên lý thuyết sân là một trong 55 Tâm sở, nhưng vấn đề là có nhận ra mình đang sân hay không? Nhận ra rồi có chịu buông hay không? Chịu buông rồi mà buông không rớt, Vậy phải làm sao? Trở về hiện tiền, tức hiện tại không dính mắc. Tuy chị A vẫn còn ở đó là thực tại, nhưng vì lỡ dính mắc vào lời nói chị A rồi, bây giờ nhìn đối tượng khác: cây cối, người khác.....

*

Hôm nay lớp học là ngày Thọ Bát. Trong quá trình tu tập, chúng ta cần có tâm biết ơn Thầy Tổ, đáng sinh thành tâm linh, cao nhất là Tam Bảo, nhưng cụ thể là Thầy Tổ.

Có một Phật tử hỏi: “Vị thầy trong nhà Thiên sao có vẻ oai quyền và độc tài.” Đối với nước Mỹ như vậy rất lạ vì Hoa Kỳ là một nước dân chủ. Philip Kapleau là vị thiền sư Mỹ đầu tiên của nước Mỹ, đã trả lời “Vị thầy trong nhà Thiên oai quyền gần như độc tài vì đại diện cho Tam bảo.” [Tôi có dịch đoạn trên trong sách Vấn Đáp Thiền trên mạng Diệu Nhân.] Vì chúng ta không thể trực tiếp với Tam Bảo, chỉ tiếp xúc với vị Thầy, dầu Thầy chưa phải là Phật nhưng trọng trách là đại diện Tam Bảo, cho nên chúng tôi hay chúc quý vị gặp minh sư chánh pháp. Vì vậy mùa Vu Lan đối với người xuất gia là mùa biết ơn và đền ơn Thầy Tổ. Dù duyên lành khi dịch sách *Xưa Nay Không Một Vật*, bình về Kinh Pháp Bảo Đàn, tôi có làm bài thơ Dâng Thầy Một Đóa Hồng Vàng đăng trong phụ bản.

Dâng Thầy Một Đóa Hồng Vàng

Bông hồng đỏ thời gian biến thành trắng⁴

Đóa hồng vàng màu pháp phục ca-sa

Mãi thắm tươi theo năm tháng dòng đời

Mùa vu lan

Mùa báo hiếu mẹ cha

⁴Bông hồng tượng trưng tâm hiếu, màu đỏ khi chúng ta còn cha mẹ, biến thành trắng khi cha mẹ quá vãng.

Ngày tự tử⁵
Ngày đèn ơn Thầy Tổ
Nhớ thuở nào chập chững đến Chân Không
Đánh lễ thầy con bập bẹ hỏi thưa
Thầy nhấn nhủ lời vang giữa đồng trống
Con dại khờ nên trôi nổi gian truân
Rồi một ngày, lễ tự tử Viên Chiếu
Con mon men bước vào cổng thiên trang
Thầy ngồi đó giữa Ca-sa đại chúng
Giảng kệ thiên vang dội cả không trung:
Nếu không biết bản lai vô nhất vật
Công lao kia uổng phí một đời ai.
Thầy dạy chúng con chỉ cần đổi lại:
Nếu biết [rõ] bản lai vô nhất vật,
Công lao kia viên mãn một đời ai.
Ngày tháng dài hai mươi năm nhập nháy.
Tiếng Thầy hôm nay khác xa ngày trước
Âm ba trùng trùng tận đáy biển tâm.
Ồ! Con đã một đời phí phạm
Làm sao, bây giờ biết phải làm sao
Đầu óc quay cuồng câu hỏi xôn xao
Biết làm sao cho viên mãn một đời.
Viên Chiếu cũ dẫn đường con trở lại
Học làm người, tu tập hạnh thiên sinh
Khoác Ca-sa nương đại chúng chẵn trâu

⁵ Ngày tự tử là ngày viên mãn sau ba tháng an cư tu tập miên mật, thường trong mùa Vu Lan, và nhấn mạnh chỗ đèn ơn thầy tổ, tức bậc cha mẹ tâm linh.

Ngày bì bõm dưới ruộng, trên vườn rẫy
Đêm khuya về tĩnh tọa dưới trăng sao
Đây quê hương, ôi muôn thuở thanh bình.
Đời tu huy hoàng, thời gian nhập thất
Một năm bốn lần tham kiến ân sư
Ngã tể, ngô cụt, mịt mù dầu mắt
Thầy khai thông, từng bước đường chỉ trao
Chúng con, lớn dùi dất nhỏ vào đạo
Dưới bóng Thầy che chở và bao dung.
Đàn con dại Thầy khổ công lắm nỗi
Lũ con hư Thầy nhọc sức xiết bao
Công ơn Thầy giáo dưỡng, bắt tư nghi
Ngưỡng vọng về, son sắt dạ kính ghi
Thầy chỉ dạy năm xưa đắp tường đất
Là xây dựng thành vách cho đạo tâm
Nhưng cho ai, sao Thầy mãi lo toan.
Cho chúng con, vì chúng con tất cả
Nói người xưa, Tâm tha thiết lão bà.

Mùa Vu Lan,
Mùa báo hiếu Mẹ Cha
Ngày Tỵ Tứ
Ngày đền ơn Thầy Tổ
Trời phương ngoại xa xôi đường thăm thăm
Đóa hồng vàng xin phụng hiến tri ân.

*

Chân Không⁶ là tên thiền viện đầu tiên của Thiền

⁶ Theo tên của thiền sư Chân Không, thầy của thiền sư ni Diệu Nhân.

phái Trúc Lâm, ở Núi Lớn Vũng Tàu. Nhân đây xin kể lại khoảng thời gian trước khi tôi xuất gia, lần đầu tiên được diện kiến Sư Ông tại thiền viện *Chân Không*, nhân dịp dự lễ xuất gia của huynh đệ lúc còn là cư sĩ ở đạo tràng của Ni trưởng Trí Hải, viện đại học Vạn Hạnh. Những huynh đệ cùng đi dự lễ đề nghị tôi quý thưa xin Sư Ông ban một bài pháp, bảo tôi nhanh lên, sợ không kịp. Tôi rất bất ngờ, mới đi chùa, chưa học đạo lâu, nên tôi hơi bối rối. Từ trường của Sư Ông với Đại chúng thanh tịnh như thế nào mà tôi chỉ chớm bực bội rồi hết, hoàn toàn là nhờ tha lục. Rồi tôi vội vàng thưa hỏi. Nhưng tâm lúc đó không định tĩnh, vì thế bây giờ tôi không nhớ nội dung câu hỏi. Nhưng tôi nhớ từ trường và sắc mặt của Thầy, tôi rất biết ơn những huynh đệ bảo tôi thưa hỏi. Bây giờ nhớ lại ơn đó rất lớn, nhất là ơn của hai huynh đệ xuất gia. Nhờ vậy lần đầu tiên trong đời, tôi diện kiến Sư Ông.

Thầy nhấn nhủ lời vang giữa đồng trống

Bởi vì tôi không tiếp nhận được, không có tiếng vang. Vì sao? Vì tôi dốt. Chưa tu tập nên không lãnh thọ được *lời Thầy nhấn nhủ*, tâm như đồng trống, không phải là tâm Không. Vì vậy,

Con dại khờ nên trôi nổi gian truân

Rồi một ngày, lễ tự tứ Viên Chiếu

Đây là năm 1986. Trước đó 1983 tôi đã có suy tư về đời mình, khi du lịch Sapa. Thời gian này tôi chuẩn bị đi Mỹ theo diện đoàn tụ gia đình, nghĩ rằng không

biết tương lai sau này có cơ hội trở về quê hương xứ sở hay không, nên cùng cô em gái ghi tên theo đoàn du lịch nhiếp ảnh do cụ Phạm Văn Mùi hướng dẫn. Khi ấy, đứng trên sân khách sạn ở Sapa, nhìn qua bên kia là dãy núi Phan Xi Păng (Hoàng Liên Sơn), tay cầm máy ảnh tìm góc độ. Phan Xi Păng là nóc nhà Việt Nam cao nhất 3,000 mét. Khi nhìn, tôi thấy mây tụ mây tan quá nhanh, như vậy thấy biết thường tình, chắc chắn là nhãn thức hoạt động, và phải có ý thức lấy dữ liệu trong A-lại-da Thức. Thường ý thức đi đến đâu là thức Mạt-na chấp ngã đi theo. Như vậy có nhãn thức, ý thức, Mạt-na thức, A-lại-da Thức, ít nhất là có bốn thức thì chúng ta mới thấy đầy đủ. Chỉ thấy mây tụ tan và cũng biết đó là nhanh. Sau đó từ cái nhân có học chút ít Phật pháp, đến đây mới khởi niệm, trước đó chưa khởi niệm, chỉ là cảm nhận cảm giác, biết dữ kiện, biết cảnh thực tế. Khi khởi niệm không phải thực tế mà suy nghĩ vọng tưởng. Tôi suy nghĩ vô thường quá! “Vô thường” không phải thực tế, thực tại, đó là ý niệm. Nhưng chữ “vô thường” là danh từ Phật Pháp nên đánh động vào Phật tánh, lúc đó Phật tánh nhúc nhích. Rồi khởi niệm thứ hai “như vậy đi Mỹ để làm gì?” Tôi dừng ở niệm này. Và từ 1983 đến 1986 tôi rất siêng đi chùa có khi ở lại trên viện Vạn Hạnh bên thất của Ni trưởng Trí Hải và sư cô Tố Liên. Tuy không tu nhưng tôi có duyên với công án, và thường trần trở với nghi vấn “đi Mỹ để làm gì?” Rồi đến 1986, trải qua ba năm dài, tôi đến Viên Chiếu, ngày đó

Thầy ngồi đó giữa Ca-sa đại chúng

Giảng kệ thiên vang dội cả không trung:

Một huynh đệ trong Đạo tràng Vạn Hạnh xuất gia ở Viên Chiếu, bảo tôi đứng chờ sẵn ở nhà Tổ, đợi Thầy tác lễ Tự Tứ xong, vào chánh điện ngay để nghe Thầy giảng pháp. Và đây là lần thứ hai tôi diện kiến Thầy. Đại chúng đã ngồi đầy chánh điện, tôi không thể bước vào được, đành đứng bên cửa sổ lắng nghe pháp thoại, thỉnh thoảng nhìn vào trong. Bỗng tình cờ Thầy ngược lên, tôi nhìn Thầy, không biết tâm tôi ở giai tầng nào, cảnh trí vẫn bình thường, mắt cũng bình thường, nhưng tâm tôi không biết ra sao mà tôi nhìn thấy mắt của Thầy như hai ánh đèn pha chiếu rục. Tôi chân động, và ngay đó tâm tôi vắng bật và sau đó rất tập trung. Có thể giải thích là do từ trường từ lực của Thầy tiếp dẫn và chiếu sáng. Tuy tâm tôi có biến chuyển, nhưng khi Thầy đọc hai câu của thiền sư Thanh Đàm Minh Chánh:

Nếu không biết bản lai vô nhất vật

Công lao kia uổng phí một đời ai.

Tôi chỉ nghe và hiểu uổng phí theo ngữ ngôn văn tự. Nhưng khi thầy nói:

Nếu biết [rõ] bản lai vô nhất vật,

Công lao kia viên mãn một đời ai.

Một sự chân động trong tâm càng lúc càng lớn

mạnh, lớn mạnh đến nỗi tôi nhận ra đời mình đang *uổng phí*. Đáng lý nghe câu của thiền sư Minh Chánh tôi phải nhận ra đời mình đang *uổng phí*, vì thực sự là như thế, nhưng tôi lại không nhận ra. Trong khi Thầy nói ngược lại là *viên mãn* thì tôi nhận ra đời mình đang *uổng phí*. Thật lạ lùng. Lúc đó tôi chỉ nhận biết sự kiện như vậy, nhưng không thể nào lý giải được. Bây giờ tôi có thể giải thích như sau. Khi thầy đọc lại bài kệ của thiền sư Minh Chánh

Nếu không biết bản lai vô nhất vật

Công lao kia uổng phí một đời ai.

Tác giả bài kệ, dù thiền sư Minh Chánh là Tổ sư, nhưng không có mặt tại đây với từ trường, mà chỉ là quyền sách thôi. Vì vậy có nghe, có hiểu đúng là *không biết bản lai vô nhất vật thì uổng phí*, nhưng chưa có từ trường từ lực đập vào tâm mình khiến Phật tánh nhúc nhích. Trong khi Sư Ông, tuy là hàng con cháu của Tổ sửa lại, câu cú có khác nhưng thật ra cùng một ý, và chính Sư Ông là người thật đang sống đạo, có từ trường từ lực vì là thực tại hiện tiền nói ra, nên chữ “*viên mãn*” đánh vào Phật tánh, khiến tôi nhận ra đời mình không phải viên mãn mà quả thật đang *uổng phí*. Và từ đó thắc mắc “đi Mỹ để làm gì?” - đã trở trong ba năm từ 1983 đến 1986 - đủ duyên lành vỡ tung, tôi có đáp số cho bài toán đời mình: quyết định xuất gia.

Lúc đó Thầy không nhận đệ tử ni, vì đã có những đệ tử lớn của Thầy đệ ni rồi. Tôi hỏi một huynh đệ hỏi ở Đạo tràng Vạn Hạnh: “Vậy ai đệ Ni?” Được trả lời: “Trụ trì Viên Chiếu.” “Vậy tôi xin làm đệ tử cô trụ trì, miễn là được tu Thiên Tông Việt Nam.” “Nhưng cũng không được, vì Cô bảo chưa nhận đệ tử.”

Chán quá, tôi rời Viên Chiếu vì mãn hạn công quả. Nghĩ đến phải về nhà, tôi đắn đo, không vui, nên ghé thát một huynh đệ khác, khi xưa cũng ở Đạo tràng Vạn Hạnh, đã xuất gia với Sư Ông ở Chân Không từ lâu, hiện đang tu trong khu vực Am Thất Thường Chiếu, và ở lại vài ngày. Không thể kéo dài thời gian, mặc dù ý muốn ở thêm, sau 3 ngày tôi đành rời thát về Saigon. Sư cô huynh đệ bảo tôi đến đánh lễ Sư Ông chào về. Hai chúng tôi cùng đến thát Thầy đánh lễ. Chúng tôi đồng quỳ trước Sư Ông, tôi thưa:

- Thưa Thầy con về Sài Gòn, chưa biết tu, con rất phiền não. Thời gian ở Viên Chiếu gần một tháng công quả, con rất an ổn, xin Thầy dạy cho con một câu một chữ để con hết phiền não.

Thầy hỏi: - Còn cha mẹ không?

Quý vị hiểu ý Sư Ông không? Sư cô huynh đệ thì hiểu. Tôi cũng không hiểu, nhưng không dám tìm hiểu sợ mất thì giờ của Thầy, liền đáp:

- Dạ thưa thầy, ba mất còn mẹ.

- Mời mẹ ra đây thầy cho phép.

Lúc đó tôi mới hiểu là Thầy cho xuất gia, rồi tôi đánh lễ Thầy ra về.

Đến ngày Má tôi ra xin, Thầy hỏi:

- Bây giờ là con của bà, xuất gia rồi con của ai?

- Dạ, con của Phật.

Thầy cho ngày làm lễ.

Má tôi và tôi đều quy y với Hòa thượng bên Nguyên Thủy nên ít biết danh xưng Bò-tát. Vậy mà gặp Sư Ông một lần thôi, và đó là lần duy nhất, ngồi trên xe lam khi ra về, má tôi dạy: “Con à, Thầy là Bò-tát, con nhớ ráng tu.” Tôi rất ngạc nhiên. Sau này tôi mới hiểu, sở dĩ má tôi biết chữ Bò-tát là do chủng tử từ kiếp trước. Như vậy cũng nhờ từ lực của Thầy, má tôi nhớ lại danh xưng Bò-tát, và từ đó biết khuyên nhắc tôi. Ôi, ơn Thầy quá lớn lao! Chỉ ráng tu mới có thể đáp đền trong muôn một. Khi nhận ra đời mình uổng phí tức là tôi tỉnh giác, và vẫn phải qua con đường rõ biết nhờ từ lực của Thầy.

Xin kết thúc bài giảng hôm nay nhắc lại đoạn cuối bài thơ:



*Mùa Vu Lan,
Mùa báo hiếu Mẹ Cha
Ngày Tụ Tứ
Ngày đền ơn Thầy Tổ
Trời phương ngoại xa xôi đường thăm thẳm
Đóa hồng vàng xin phụng hiến tri ân.*

*

THIÊN TÁNH NÓI

Thiên Tập Với Sáu Căn

Trước hết xin hỏi quý vị nhìn lại cuộc đời mình từ trẻ cho tới bây giờ, đa phần bản thân mình làm điều gì cho người khác buồn? Có thể vô tình, có thể không để ý, khiến người buồn mình nhanh nhất, nhiều khi nhận ra thì cũng hơi muộn. Như vậy là qua những căn nào? Đúng, là căn lưỡi, tức nói, như vậy có nên tu tập với tánh nói không? Ngược lại sống trong đời thường, ngoài xã hội cũng như trong nhà, căn nào khiến chính mình buồn nhanh nhất, khổ nhiều nhất? Đúng, chính xác, là tai, nhĩ căn. Vì vậy thiên lắng nghe và thiên nói ưu tiên. Miệng lưỡi nói, vì vậy lưỡi có hai chức năng, một là nếm khi ăn uống và hai là nói.

Trước tiên, tổng quát xin giới thiệu Thanh Quy thiên viện đặt nặng về Lục Hoà, là thân hoà đồng trụ, khẩu hoà vô tránh, ý hoà đồng duyệt, kiến hoà đồng giải, giới hoà đồng tu, lợi hoà đồng quân, tất cả đều phá ngã vì chính bản ngã khiến chúng ta tạo nghiệp. Thí dụ nước là nước, sữa là sữa, khi pha trộn vào thành một dung dịch đồng nhất, nhưng có dụng cụ máy móc có thể tách riêng làm hai, nghĩa là hoà thuận không chống trái, vì vậy thường nói ăn ở với nhau như nước với sữa.

1/ Thân hoà đồng trụ là cùng sống chung với

nhau, đồng lao cộng khổ.

2/ Khẩu hoà vô tranh: tránh hoặc tranh là tranh cãi. Dùng lời ăn tiếng nói thế nào để đừng tranh cãi, không nói đúng hay sai, vấn đề là đang tranh cãi và đang tạo nghiệp và sẽ chịu quả báo. Cõi Ta-bà này rất tương đối, hôm nay là đúng, ngày mai có thể sai, đối với đạo Phật chỉ có tỉnh hay mê, vì vậy dầu cho đúng mà mê cũng bị tội báo, tức quả báo xấu.

3/ Ý hoà đồng duyệt: Duyệt là vui, tâm ý vui thuận, ban đầu thấy khác với mình sau đó nghĩ: “Thôi, đây là chuyện chung, nên tôn trọng,” vì vậy mình chịu theo người khác, tức là phá ngã.

4/ Kiến hoà đồng giải là tri kiến, hiểu biết, huynh đệ cùng nhau bàn bạc lý giải trong hoà thuận, không phải bênh vực ý riêng của mình, tuy nhiên vẫn là kiến giải, tri kiến, vẫn còn trong vòng tri kiến lập tri.

5/ Giới hoà đồng tu, chẳng hạn ở đây Tỳ-kheo Ni tuân giữ 348 giới, nhưng nền tảng vẫn là 5 giới cư sĩ. Giới là hàng rào bảo vệ an toàn, và nương Giới sanh Định, đạt Định sẽ chứng ngộ được Trí Huệ.

Xin giới thiệu pháp tu nhân quả tam-muội. Khi gặp rắc rối, không biết giải quyết thế nào, tâm bất an. Từ tâm bất an, có thể khởi tham-sân, tạo ý nghiệp, nếu không dừng kịp sẽ qua khẩu và thân nghiệp. Bây giờ,

- hoặc trở về pháp tu chánh niệm/tỉnh giác

- hoặc chúng ta quán chiếu lý nhân quả, để “nhân quả lo, mình khỏi lo,” tâm sẽ an định, tức đạt Định là tam-muội. Vì tam-muội này đặt trên lý nhân quả, nên có tên “nhân quả tam-muội.” Đương nhiên là tỉnh giác và có thể qua Ngộ. Được như thế vì cơ bản vì chúng ta có Phật tánh, đúng theo câu Pháp Cú Phật dạy “Hay thay được làm người.” Như vậy chúng ta có muốn làm người kiếp sau không? Không phải để sung sướng, nhưng ít nhất đó là điều kiện thù thắng để chúng ta tu tập.

6/ Lợi hoà đồng quân, nghĩa là ở trong đại chúng, sự chi tiêu, quyền lợi bình đẳng, không thể giống nhau như hai giọt nước được, bởi vì có những người bệnh hoặc đi xa về mệt, cần ăn uống nghỉ ngơi có thể hơi khác, không đồng chúng, nhưng không phải phân biệt giai cấp.

Cư sĩ tại gia sống chung nhà sẽ có Tứ hoà là thân hoà, khẩu hoà, ý hoà, và giới hoà. Lợi hoà hơi khó vì có người làm lương nhiều người làm lương ít, nhu cầu chi tiêu khác nhau. Kiến hoà cũng khó vì mỗi người ý kiến khác nhau tùy theo trình độ và ngành nghề. Nhưng nếu cư sĩ “thân tại gia tâm xuất gia” vẫn có thể sống hòa hợp như ở chùa, nếu khéo dung hợp lợi hoà và kiến hoà.

*

Chúng ta học Tánh nói trong

1/ Kinh Pháp Cú.

Pháp Cú 133

Chớ nói lời thô ác
Nói ác bị nói lại,
Khổ thay lời thù hận,
Hình phạt tất tới thân.

Pháp Cú 134

Như chiếc chuông bị bẽ
Tự mình giữ yên lặng
Người đã chứng Niết-bàn
Tự mình không sân hận

Thô ác thuộc giới vọng ngữ, và gieo nhân nói ác đối với người sẽ bị quả báo người sẽ nói với mình ác.

Khi hai bên tranh cãi, không cần biết ai lớn ai nhỏ, ai đúng ai sai, ai ngừng trước là người đó tỉnh trước, tức có đạo lực, “thi đậu.” Bởi vì khi người đã mê, đã sân rồi, mình nói đúng thế nào vẫn không giải quyết được, chỉ ngừng thôi.

Vọng ngữ là nói dối nằm trong ngũ giới gồm:

- vọng ngữ: nói dối, tức chuyện có nói không, chuyện không nói có,

- nói hai lưỡi: nói lời đâm thọc, đâm bị thóc thọc bị gạo, qua bên đây nói khác, qua bên kia nói khác. Không hẳn là nói dối, tuy có phần nào sự thật nhưng đã bị cắt xén, nhân mạnh chỗ này chỗ nọ, để hai bên tranh chấp, giận hờn.... Đâm bị thóc sẽ đổ thóc ra, thọc bị gạo sẽ đổ gạo ra, nghĩa là mang tính phá hoại.

- ác khẩu: nói lời là thô ác, rửa xả mắng chửi,

- ý ngữ: nói lời trau chuốt, thêu dệt để âm mưu

hại người lợi mình. Ví dụ cho vui. Muốn đi mượn tiền, tới nhà người thấy cô con gái, bèn nói: “Sao đẹp quá, đẹp chim sa cá lặn,” nghĩa là chim chóc bay qua thấy đẹp quá, hết hồn hết vía, sa xuống đất. Cá lội dưới nước nhoi đầu lên để đớp mồi, thấy nàng ngồi trên bờ hồ đẹp quá, thất kinh hồn vía bèn lặn mất tiêu.

Nên giữ miệng lưỡi không phạm những khẩu nghiệp kể trên, “thủ khẩu như bình,” tức miệng không nói như miệng chiếc bình hoặc như chiếc chuông bể, dù có đánh lên đánh xuống vẫn không vang tiếng. Có nghĩa tuy có xúc chạm với cảnh nhưng không phản ứng lại, tức không lên tiếng, tự mình giữ yên lặng, không dính mắc, không tạo nghiệp.

Tu pháp môn nào cũng cần yên lặng, phải tập sống yên lặng và làm quen với sự trống vắng một mình. Yên là tĩnh (dấu ngã), còn chữ tĩnh (dấu hỏi) là tỉnh giác, tỉnh sáng. Nếu không biết sống yên lặng và tu hạnh độc cư sẽ khó đào sâu nội tâm, khó gần đạo. Chưa tự mình sống tĩnh lặng được nên bước đầu đến chùa để nhờ cảnh yên khiến tâm yên, tập dần rồi tự mình giữ tâm yên lặng dù ở chỗ ồn náo, tức tâm tĩnh dù cảnh động. Thật ra, không phải cảnh động, cảnh giới vốn như thị, chỉ do tâm mình, như ý hay bất như ý... Vì TU là SỬA, nên tâm có tu thì sửa tâm được, cảnh thì không sửa được. Điềm đi của chúng ta bước đầu là tĩnh lặng, điềm đến là “nói/nín, Động/Tĩnh thể an nhiên.” Nếu ai chỉ đề cao tĩnh lặng, bằng lòng ở

điểm đi, nghĩa là sẽ không rời điểm đi, làm sao đến mục tiêu?

Thiền không phải là yên lặng, có câu “tâm và cảnh không đến nhau” nghĩa là không dính mắc, tuy có tiếp xúc, có gặp gỡ nhưng không khởi tham-sân-si, vui buồn... Một nhà hiền triết là Khrishnamurti có nói “Thiền là hoạt động của tĩnh lặng.” Nếu uống nước chúng ta biết là đắng, biết là nóng, tuy khó chịu mà không giận, được không? Như vậy có tiếp xúc, có khó chịu, nhiều khi chảy nước mắt vì phản ứng tự nhiên, nghĩa là có hoạt động, nhưng tâm không khởi vui buồn vẫn là không dính mắc, vẫn tĩnh lặng, ở trên pháp tu, vẫn tỉnh giác, vẫn có giới-định-huệ. Trong cảnh dầu sôi lửa bỏng tâm vẫn an nhiên bất động, đó mới là an lạc chân thực, là hoa sen trong lửa.

Pháp cú 176

Ai vi phạm một pháp,
Ai nói lời vọng ngữ,
Ai bác bỏ đời sau
Không ác nào không làm.

Pháp cú 408

Nói lên lời ôn hoà
Lợi ích và chân thật,
Không mất lòng một ai
Ta gọi Bà-la-môn.

Đức Phật dùng danh xưng Bà-la-môn chỉ cho những người tỉnh giác, có tu, không phải người thuộc giai cấp Bà-la-môn. Ngạn ngữ có câu “lời nói không mất tiền mua, lựa lời mà nói cho vừa lòng nhau,” “chim khôn hót tiếng rảnh rang, người khôn nói tiếng dịu dàng dễ nghe.” Tại sao chúng ta không làm chủ lời nói, mang lại an vui như chiếc máy điện thoại?

Ai cũng có máy điện thoại nơi mình, tại sao không sử dụng để chỉ phát ra những lời làm vui lòng người khác, đó là ái ngữ.

Bồ thí, lợi hành, đồng sự và ái ngữ thuộc Tứ nhiếp pháp, là bốn phương pháp đắc nhân tâm (thu phục lòng người) khi tương giao người với người, trong xã hội, trong gia đình, nơi sở làm, hoặc là huynh đệ trong chùa.

- Lợi hành là cùng đồng hành trong lợi lạc, không phải dành riêng cho mình.

- Đồng sự là cùng làm chung, giúp đỡ lẫn nhau, trẻ giúp già, giỏi giúp dở, mạnh giúp yếu.

*

2/ Kinh Trung Bộ Ví Dụ Cái Cưa

Phật dạy ngũ ngôn, là năm câu nói của Phật.

1- Nói đúng thời, tức thiên thời, địa lợi, nhân hoà. Đúng thời là về thời gian, địa lợi về không gian nơi chốn, phải lợi mình lợi người, và lòng người phải hoà thuận.

2- Nói nhu nhuyễn, chớ dùng lời thô, nếu có mạnh bạo cũng vừa phải, và nhớ khẩu hoà vô tránh.

3- Nói chân thật, đừng tưởng tượng thêu dệt.

4- Nói có lợi ích: Nếu không lợi ích, hoặc dư thừa mất thời gian, làm tâm rối loạn, không nên nói.

5- Nói với từ tâm, nghĩa là khi giận phải buông

giận rồi hãy nói mới có từ tâm, “no mất ngon giận mất khôn.” Khi giận Phật tánh bị che, chỉ từ tạo nghiệp tới tạo nghiệp, vì giận là sân độc.

*

3/ Kinh Đại Bát-nhã

Tu-bồ-đề hỏi Phật: “Bạch Thế Tôn, nếu đại Bồ-tát muốn chứng đạt Vô thượng Chánh Đẳng Chánh Giác thì phải làm sao?”

Phật đáp: “Phải tu hạnh xả, và tu xả ngôn ngữ với tất cả chúng sanh; không nên thiên vị một người nào.

Tu xả ngôn ngữ: Xả là buông xả, không phải buông bỏ ngôn ngữ, mà dùng ngôn ngữ với tâm buông xả, không dính mắc. Nghĩa là nói ra lời nào đừng dính mắc vào lời mình nói ra, nếu người nghe bằng lòng vui vẻ mình chấp nhận, họ không bằng lòng, phản đối hoặc giận, mình cũng đón nhận, không gây gổ, có thể xin lỗi rồi bỏ qua. Vấn đề là nhận ra có lỗi và trở về pháp tu để tỉnh giác và sửa lỗi, vậy thôi, bởi vì chữ sám hối là sám lỗi trước chừa lỗi sau. Trong sám hối không bảo mình tự dằn vặt, tự rầy la, tự phiền não. Vì vậy mình càng phải duy trì tỉnh giác, giữ tâm an bình để sửa lỗi.

Trong pháp tu chúng ta ứng dụng ngôn ngữ để tập hạnh buông xả, nếu mình với người khác hoặc hai người tranh cãi thì mình sử dụng ngôn ngữ như thế

nào để hai bên buông xả tranh cãi. Ngược lại, nói hai lưỡi, lại đầu này nói kiểu khác, lại đầu kia nói kiểu khác là phạm giới vọng ngữ. Tu hạnh xả, tuy tự độ nhưng bao hàm độ tha, đó là hai mặt của một đồng tiền, vì từ nền tảng đạo Phật là vô ngã.

- Phải từ bi với tất cả chúng sanh, và từ bi khi dùng ngôn ngữ.

Chúng ta từ bi với mọi người nhưng cũng nhớ từ bi với mình. Từ-bi-hỷ-xả là tứ vô lượng tâm. Vô lượng vô biên là nhiều không ngần mé, ranh giới, đó là cái Không. Khi chúng ta ở trên pháp tu, cảm rễ trong cái Không, hành động của chúng ta tùy duyên, tùy hoàn cảnh, khi thì từ, khi thì bi, khi thì hỷ, khi thì xả.

Phản quan tự kỷ nhận ra mình móng niệm, khởi niệm ngã chấp, tức không phải từ-bi-hỷ-xả. Khi nói chuyện với người trước mặt, phải nhìn người đó vì tu trong Động nên không nhìn tâm mình. Như một thiền sinh hỏi: “Con lái xe chánh niệm, không nhìn tâm, và đương nhiên là con đã bỏ nghe băng, mặc dầu băng Phật pháp. Tại sao con không nhìn tâm nhưng khi tâm con máy động khởi niệm, con biết?” Đáp: “Trong tình trạng chánh niệm tỉnh giác cộng với thói quen nhìn tâm khi ngồi thiền, khi tâm máy động sẽ phát hiện.” Vì vậy không thể bỏ ngồi thiền được, nếu bỏ hay gián đoạn, như tập thể dục, công phu sẽ yếu kém. Tu trong Tĩnh, tọa thiền, là tập thói quen nhìn tâm, đó là căn

bản phản quan tự kỷ. Nếu không tu cả hai Động và Tĩnh, sẽ thiên lệch một bên.

- Nên mở lòng tốt đối với mọi người, và mở lòng tốt khi dùng ngôn ngữ.

Lòng tốt cũng nằm trong từ bi.

- Nên an bình với mọi người, và an bình khi dùng ngôn ngữ.

Tức là để trị tâm sân. Tâm như thế nào thì miệng nói ra thế đấy. Dù có người miệng khéo – như Hoạn Thư trong truyện Kiều “ngoài mặt thon thớt nói cười ...” – vẫn không che đậy được tâm, nhất là đối với Nhân Quả.

- Trong tương giao với mọi người nên khởi tâm tháo niêm mở trí, và dùng ngôn ngữ tháo niêm mở trí.

Được như vậy là tâm trên pháp tu và tỉnh giác. “Tháo niêm mở trí” tức là hỷ xả, ngược lại với dính mắc và “đâm bị thóc thọc bị gạo.” Trong tỉnh giác chúng ta sẽ sáng suốt chọn được cách làm tỉnh huống nhẹ đi và đặc biệt là không phạm giới nói dối.

- Không nên khó chịu bực mình với mọi người, và dùng ngôn ngữ không gây khó chịu bực mình.

Vì vậy nên làm tỉnh, và nếu tại đó không giải quyết được thì “tam thập lục kế dĩ đào vi thượng,” có nghĩa 36 kế, đi chỗ khác là thượng sách.

Nên từ ái và kính trọng trong tương giao đối với mọi người, đối xử như thân quyến bạn hữu.

Đối người dung nước lã hoặc khách lâu lâu đến thăm, chúng ta dễ buông xả, không buồn giận, nhưng với thân quyến ở chung hoặc bạn hữu thì khó hơn.

4/ ĐẠT-MA LUẬN

Tất cả ngôn ngữ đều là Phật pháp.

Ngôn ngữ là phương tiện để tu tập. Ngay như Đức Phật dạy chúng ta cũng phải dùng ngôn ngữ,

Nếu không có chỗ nói tức trọn ngày nói mà thấy là đạo.

Không có chỗ nói nghĩa là nói mà không dính mắc, không khởi tham-sân-si, tức ở trên pháp tu và cắm rễ trong cái Không.

Nếu có chỗ nói tức trọn ngày làm thinh mà chẳng phải đạo.

Vì sao? Vì mình không phải tu miệng, tu thiền là tu tâm. Làm thinh là miệng không nói, nhưng tâm có nổi sóng ba đào không? Không nói mà hành động lạ lẫm bất thường ai nhìn vào đều thấy đang sân, và cho dù không ai thấy vì ở nhà một mình, nhưng với tâm sân mình có tạo nghiệp không? Không có thuật ngữ thinh lặng tam-muội mà có ngữ ngôn tam-muội. Vì vậy lặng thinh tu trong Tịnh đạt định, nhưng khi qua ngộ, dù ngộ trên bề đoàn, tức trong Tịnh cũng

chưa hoàn chỉnh, chưa được ấn chứng. Trong Ngũ Lục chư Thiên Sư, tất cả sự ấn chứng đa phần là trong Động. Tuy nhiên thiếu làm thính, chúng ta cũng khó lên lớp, vì vậy không kẹt vào nín cũng không kẹt vào nói.

Chính trong Động mới là thực tế đòi thường vì đời sống là tương giao, làm việc là trong Động. Không nắm vững pháp tu trong Động chúng ta dễ tạo nghiệp. Đây là cõi Ta-bà, là trường thi Phật, tất cả đều là thử thách, các pháp chỉ là như thị. Tất cả sự kiện xảy ra từ covid, trời mưa trời nắng, oan ức tiếng bác tiếng chì, mất chức mất nhà mất cửa, đều là bài thi, đều là thử thách. Ráng làm bài, nộp bài thì không ăn “trúng vẹt.”

Thế nên Như Lai nói chẳng nương nơi nín, nín chẳng nương nơi nói, nói chẳng lia nín.

Có nghĩa tùy duyên, trong nín có nói, trong nói có nín, đó là hai mặt của một đồng tiền.

Ngộ được [thì] nói và im lặng thấy đều ở trong tam-muội.

Ngộ là biến chuyển đột ngột, nhiều khi thiên sư dùng danh từ “long trời lở đất,” Chúng ngộ thấp nhất là sơ ngộ, tức Kiến Tánh (tranh chẵn trâu số 4.) Sau khi ngộ, tâm tỉnh giác, do đó luôn ở trong tam-muội là Định. Trong Chứng Đạo Ca có câu: “*Nói nín, động tịnh thể an nhiên.*” Nghĩa là dù nín dù nói vẫn cảm rõ trong cái Không, tức thể tánh an nhiên tự tại.

Nếu người biết thời mà nói thì nói cũng được giải thoát. Nếu người không biết thời mà nín thì nín cũng bị trói buộc.

Biết thời đó là thiên thời/địa lợi/nhân hoà, chẳng hạn như “một nụ cười bằng mười thang thuốc bổ” nhưng mà “cười không nhằm chỗ, lấy rỏ đặng răng,” hoặc “nói không nhằm chỗ cũng lấy rỏ đặng răng,” im lặng mà không nhằm chỗ cũng lấy rỏ đặng răng, vấn đề là phải biết thiên thời/địa lợi là thời gian và không gian, và lòng người phải hoà thuận.

Cho nên nói mà lia tướng thì nói cũng được giải thoát. Còn làm thỉnh mà chấp tướng thì làm thỉnh đó vẫn bị trói buộc.

Tóm tắt lại nguyên bài này là dù nói hay nín, vấn đề là có bị trói buộc hay không, có dính mắc hay không. Tất cả đều tùy duyên.

Phàm văn tự bản tánh giải thoát,

Thời Phật có ngôn ngữ nhưng không có văn tự, vì vậy chư Tỳ-kheo phải thường tụng đọc để đừng quên lời dạy của Đức Thế Tôn. Văn tự, vì thể tánh là Không, đương nhiên bản tánh giải thoát.

văn tự không đến hệ phược, hệ phược không đến văn tự.

Không đến có nghĩa không liên quan, không dính vào. Hệ phược, đó là dính mắc.

*

TRUYỆN

Trong một ca mổ bên Nhật, lúc đó động đất, bác sĩ mổ đang tập trung cao độ nên không nhận ra, vì vậy vẫn tiến hành. Đến giai đoạn kế tiếp bác sĩ đưa tay ra để nhận dụng cụ thích ứng, không ai đưa kèm hay kéo, mọi người đều di tản, nhưng điện vẫn còn nên bác sĩ không biết. Sau đó còi hụ báo động đất.

Như vậy bác sĩ có tu không? Thực ra bác sĩ không ở trên pháp tu, chẳng qua vì lương tâm chức nghiệp mà tập trung cao độ, nhưng không hẳn là tu chánh niệm theo Bát chánh đạo. Nếu tập trung quá mức lại là chìm vào công việc, vì thế bất giác. Một Phật tử trong lớp học phản ảnh, đôi khi mãi mê làm việc có người gọi tên mà không nghe, cũng là bất giác.

Nếu một người chánh niệm thực sự, ở trên pháp tu, khi động đất, tuy tập trung vào ca mổ với nhãn thức, ý thức... sẽ tỉnh giác và biết toàn diện, không phải thức biết mà thức tỉnh giác biết có động đất. Khi mọi người rút lui hết bác sĩ sẽ biết mặc dầu mắt không thấy, vì vẫn nhìn vào vết thương đang mổ. Trường hợp vị bác sĩ trong ca mổ chỉ là tập trung, không phải tu chánh niệm.

*

Chiếc Máy Điện Thoại

Một chú bé thường thấy người lớn hay nói chuyện với máy điện thoại, chú tò mò gỡ máy và nghe có tiếng nói, chú thích lắm và nghĩ rằng trong máy có một nhân vật kỳ diệu. Một hôm không có ai ở nhà, chú đóng đinh lỗ bị búa đập vào tay đau điếng, chú không biết làm sao, bèn bắt máy điện thoại và quay số, vừa hỏi vừa khóc “xin vui lòng cho cháu biết,” chú kể chuyện như vậy. Một giọng nói dịu dàng cất lên:

- Cháu cần gì?

- Dạ, ngón tay cháu đau quá!

- Có mẹ cháu ở nhà không?

- Không ai cả, một mình cháu thôi.

- Cháu có bị chảy máu không?

- Có chút chút, cháu bị cây búa đập vào ngón tay. Trời ơi đau quá!

- Cháu tự lấy nước đá trong tủ lạnh được không?

- Dạ được.

Sau đó người trong máy điện thoại hướng dẫn chú bé băng bó ngón tay, chú bắt đầu hết đau.

Từ đó thỉnh thoảng chú nhắc máy điện thoại chuyện trò mỗi khi cảm thấy buồn, hoặc nhờ cô điện thoại giúp học địa lý, giải bài toán khó. Cô lắng nghe và lúc nào cũng trả lời cho chú.

Có Thiên không quý vị? Đâu phải người tu, đâu phải ở chùa mới có Thiên. Đây lời của ngài Hoàng Bá: “Không sợ không Thiên, chỉ sợ không Su.” Thiên là chân lý bằng bạc khắp nơi, chỉ sợ là không có người tu thiên đắc lực.

Một hôm con chim hoàng yến của chú bé chết, chú mất ăn mất ngủ, gọi cô để chia sẻ nỗi buồn.

Cô lắng nghe và an ủi chú bé. Chú lại hỏi tại sao những con chim hót hay và mang đến niềm vui, lại chết cô đơn trong chiếc lồng chật hẹp vậy cô? Cô giữ máy điện thoại an ủi: “Không, nó không chết đâu cháu, nó chỉ bay sang một thế giới khác để ca hát và làm vui lòng những gia đình bên đó,”

Có lần buồn quá chú nhấc điện thoại chỉ để hỏi: “Thưa cô, $24 + 15$ bằng mấy?”

Sau này chú lớn lên dọn nhà đi xa nhưng thỉnh thoảng chú nhớ và gọi điện thoại. Chú hạnh phúc khi nhận được giọng nói trong trẻo ngọt ngào khi xưa. Bằng đi một dạo mấy năm, chú mới chợt nhớ lại và gọi điện thoại hỏi: “Thưa cô, $24 + 15$ bằng mấy?” Giọng cô bên kia đầu dây đáp: “Bây giờ ngón tay của cháu lành chưa?” Rồi có hôm chú hỏi chuyện và được cô thổ lộ: “Thuở đó tôi chờ điện thoại của cháu hằng ngày, tôi không có con, vì thế cháu là nguồn vui của tôi.”

Một thời gian lâu xa chú quay số điện thoại, trong

lòng linh cảm một điều gì chẳng lành, một giọng nói khác hẳn trả lời, và chú được biết cô trong máy khi xưa đã qua đời cách đây năm tuần, cô đã để lại dòng nhắn tin: “Cháu yêu, có lần tôi nói chim hoàng yến không chết, nó chỉ bay sang một thế giới khác để làm người bên đó vui lòng, bây giờ cô cũng vậy.”

Một cuộc đời đã sống rất đẹp.

Ai cũng có máy điện thoại nơi mình tại sao chúng ta không sử dụng để chỉ phát ra những lời làm vui lòng người khác gọi là ái ngữ.

Vì vậy đối với ngôn ngữ văn tự, nếu dính mắc thành bệnh, nếu không dính mắc là một lợi khí tuyệt vời để tu tập thành đạo. Đức Phật thuyết pháp có phải ngữ ngôn không?

*

Thiền Khó Lắm!

Đây là một giai thoại sống đạo, thực tế đời thường. Hôm đó cùng ngồi trên xe, thị giả chở thiền sư Shunryu Suzuki, kế bên có một Phật tử là bạn đạo và một người là bạn thường thôi, chưa biết về Thiền.

Người bạn thứ hai này trong túi áo có bao thuốc lá Camel, hỏi thiền sư Suzuki:

- Thiền là gì?

Suzuki nhìn và nhận biết chi tiết quan trọng này, biết do trí không phải thức.

Thiền Sư trả lời: - Thiền khó lắm! Khó như là bỏ hút thuốc lá.

*

Im Lặng Sấm Sét

Một thiền sư ở Tokyo được mời làm cố vấn hôn nhân.

Một hôm, một cặp vợ chồng trung niên tìm đến Sư. Trước tiên, Sư nghe ý kiến người vợ, và thấy có lý. Sư nghĩ, “Thảo nào bà ta muốn ly dị ông chồng.” Sau đó Sư lắng nghe ý kiến người chồng chống lại việc ly dị, và Sư nghĩ ý kiến đó không thể bác bỏ được. Sư muốn duy trì cuộc hôn nhân, nhưng phải làm sao đây? Vì vậy Sư ngồi suy nghĩ, suy nghĩ, trong sự im lặng *tuyệt đối*.

Cặp vợ chồng nhìn sự khổ sở của vị thiền sư, bắt đầu nói chuyện với nhau. “Nhìn kia,” họ nói, “Thầy đang khổ sở vì mình. Đâu có lý do gì mà Thầy phải khổ sở vì mình? Nếu bà và tôi đều hiểu nhau thì chẳng có vấn đề.”

Họ đồng ý với nhau: đúng là như thế. Và sau khi vị thiền sư chịu khổ sở và im lặng khoảng mười phút hay hơn, họ tự giải quyết được vấn đề của họ.

*

Một Ly Sữa

Một cậu bé nghèo làm nghề bán hàng rong để kiếm tiền học. Một ngày nọ, nhận thấy mình chỉ còn mỗi một hào mà bụng đang đói, cậu định bụng sẽ sang

nhà kế bên xin một bữa ăn. Một phụ nữ trẻ đẹp ra mở cửa. Bối rối trước cuộc gặp gỡ không chờ đợi này nên thay vì xin ăn cậu lại xin uống. Người phụ nữ đoán là cậu đang đói, bèn mang cho cậu một ly sữa lớn.

Cậu chậm chậm ngấp từng ngụm sữa rồi hỏi: “Cháu phải trả cô bao nhiêu?”

Người phụ nữ trả lời: “Cháu không nợ cô gì cả. Mẹ cô đã dạy không bao giờ nhận tiền trả cho lòng tốt.”

Cậu bé cảm kích đáp: “Cháu hết lòng biết ơn cô.”

Khi đi ra, cậu cảm thấy khỏe khoắn hơn và niềm tin của cậu vào con người như mãnh liệt hơn. Trước đó cậu gần như muốn đầu hàng số phận.

Thời gian sau, người phụ nữ bệnh nặng. Các bác sĩ địa phương đều bó tay. Họ chuyển bà đến thành phố lớn để các chuyên gia nghiên cứu căn bệnh lạ lùng này. Tiến sĩ Howard Kelly được mời đến tham vấn. Khi ông nghe tên thị trấn nơi người phụ nữ ở, một tia sáng ánh lên trong mắt ông. Ngay lập tức, ông khoác áo choàng và đi đến phòng bệnh của người phụ nữ nợ. Ông nhận ra ngay ân nhân của mình năm xưa. Quay về phòng hội chẩn, ông quyết định dốc hết khả năng chữa trị người bệnh. Và cuối cùng nỗ lực của ông được đền đáp.

Tiến sĩ Howard Kelly đề nghị phòng y chuyên cho ông hóa đơn của ân nhân để xem lại. Ông viết vài

chữ bên lề biên lai và cho chuyển đến người phụ nữ. Bà nhìn tờ hóa đơn, biết rằng mình sẽ phải thanh toán số tiền cho đến hết đời mới xong.

Bỗng nhiên có điều gì bên lề tờ giấy khiến bà chú ý, và bà đọc được dòng chữ:

TRỊ GIÁ HÓA ĐƠN = MỘT LY SỮA

Ký tên: Tiến sĩ Howard Kelly.

*

THIÊN TÁNH THẤY

Gần như tất cả pháp môn tu thiền đều bắt đầu bằng chánh niệm, và nếu triển khai uyên thâm và tinh tường thì chánh niệm sẽ chuyển thành chánh định. Xưa nay chúng ta hàm sẵn tánh giác là Phật tánh, vì vậy chánh định sẽ chuyển qua chân ngộ. Nếu tà định không thể đưa đến chân ngộ, chỉ là hiện tượng lạ hoặc có thần thông. Chư vị thiền sư nói mạnh mẽ cảnh tỉnh chúng ta nên gọi đó là ma cảnh, tức ma chướng, chướng ngại cho sự tu. Ngoài ra còn có si định, tức trầm không trệ tịch, cũng không thể qua chân ngộ.

Hôm nay chúng ta học tánh thấy, xin giới thiệu sách Thiền Tập Chánh Niệm Những Lúc Không Chú Tâm:

1. Thiền Tập Khi Làm Việc Nhà

Pha trà hay cà phê buổi sáng. Hút bụi. Nhổ cỏ dại. Trong phần này, chúng ta sẽ học cách chuyển những sinh hoạt thường ngày thành thiền tập chánh niệm tại nhà. Rốt cuộc, nếu chánh niệm ở nhà được thì có thể chánh niệm bất cứ nơi đâu!

Đánh răng

Lưu ý khi thoa kem đánh răng lên bàn chải...

Ở đây tập trung vào tánh thấy, như vậy mình

không nhằm lẫn kem đánh răng với những vật khác đã lờ bầy biện ở chỗ rửa mặt. Chỉ một việc là tập trung nhìn và thoa kem mà được Giới-Định-Huệ, nếu không làm, quá uổng phải không? Giới-Định-Huệ này còn cạn, có thể thô sơ nhưng vẫn là Giới-Định-Huệ, không phải tham-sân-si... Như vậy tu từng động tác, ngay đây và bây giờ, không phải đợi đến chùa, đợi xuất gia rồi mới tu. Chúng ta đã bỏ qua cơ hội rất nhiều, đã uổng phí rất nhiều thời gian tích lũy Giới-Định-Huệ.



Thiền Vá May

Hút Bụi Sàn Nhà

Đẩy máy hút bụi trên thảm..., để ý đường đi máy hút bụi trên sàn nhà, để lại phía sau một đường thảm sạch.



Đây là tu với nhãn thức và dụng cụ là mắt. Thức chưa tu còn tạo nghiệp thiện ác, vẫn trôi lăn trong sanh tử. Nếu chánh niệm thì không phải nghiệp thức mà thức trên pháp tu, thức phản quán, tuy chưa chuyển nghiệp nhưng dùng nghiệp, và sẽ chuyển thành thức tỉnh giác.

“Để ý” là dùng mắt tập trung vào đường đi máy hút bụi, không ngó trái ngó phải, tai có thể nghe tiếng chung quanh, nhưng không quan tâm vì đang hút bụi, tu với tánh thấy. Có thể có người tuy thất niệm bất giác mà khéo tay hơn mình, không quan trọng, vì tiêu

chuẩn thể gian tuy mình đỡ hơn, nhưng về đạo có Giới-Định-Huệ.

Thanh Toán Hóa Đơn

Cho dù trả tiền trực tuyến hay viết chi phiếu, hãy để ý bàn tay và cánh tay chuyển động khi thanh toán hóa đơn...

Nghĩa là tập trung nhìn vào cây bút, hàng số...

Gấp Xếp Y Phục Giặt Sạch

Nhận diện từng thứ một khi lấy y phục ra khỏi máy sấy. Gấp từng thứ thật ngay ngắn...

Nhận diện, gấp xếp đều dùng mắt tu với tánh thấy.



Tu trong Động: Cày *Biết* Cày

Tưới Cây

... Hãy quan sát nước chảy lên cây, và nhớ là nước đã giúp cây cối tăng trưởng.

Chúng ta nhìn vòi nước, quan sát nước chảy và tự thấy thú vị khi chánh niệm.

Hồi ở Viên Chiếu làm rẫy, tôi gánh nước tiêu từ nhà vệ sinh đến rẫy rau, dầu cho vấp cục gạch té, hoặc có lần gặp một Phật tử quen nhìn tôi rơm rớm nước mắt vì không dè tôi lam lũ đến thế, nhưng tôi vẫn thấy thú vị vì biết mình đang tu. Một lần khác xách thùng phân heo, mười ngón tay thọc sâu vào miệng thùng mới nâng nổi chiếc thùng 20 lít, tôi vẫn thú vị. Trong dầu sôi lửa bỏng, khi chánh niệm tỉnh giác, làm việc gì chúng ta cũng thú vị, ưa ghét không xen vào được.

Sắp Xếp Đồ Đạc

Khi lấy từng món đồ trong ngăn kéo ... Hãy nhớ món đồ ấy đã được sử dụng như thế nào. Để vào đúng chỗ và vui hưởng sự ngăn nắp mới mẻ.

Quan trọng là ghi nhận từng thứ nhìn thấy, và nếu không cần dùng nữa sẽ dẹp bớt.

Dọn Dẹp Bao Túi

Mở túi ra, hãy ghi nhận từng thứ nhìn thấy. Xem xét từng đồ vật ấy và nghĩ về lý do tại sao đã có. Nếu không cần nữa, hãy bỏ đi!

Làm trống nhà cửa, phòng ốc khoáng đãng, sẽ

giúp chúng ta làm quen và sống với cái Không. Trong cuộc sống không thể nào chúng ta tách ra từng căn môn hoặc từng thức được, phải có sự kết hợp, chẳng hạn

Nấu Bữa Cơm Tối

Khi sửa soạn vật liệu nấu ăn, chú ý cảm giác và hương vị từng món. Lắng nghe âm thanh khi cho vật liệu vào chảo và quan sát hơi nước bốc lên.



Để kết thúc bài học hôm nay, qua tánh thấy chúng ta có thể thực tập lý sắc/không trong kinh Bát-nhã. Một thiền giả giới thiệu đặt một tách trà và nhìn vào trong, hình dáng tách là “sắc” hay là “không”? Là sắc. Sau đó nhìn trong lòng tách chứa nước trà, thông

thường chúng ta chỉ biết vật chứa đựng, tức cái “có” mà không biết cái trống rỗng, cái “không.” Đối với cái “không” muốn dính cũng không được, muốn nắm cũng không được, mặc dầu cái “không” tràn trề cùng khắp, do đó chẳng ưa chẳng ghét. Trong khi cái “có” chúng ta dễ dính mắc. Ở đây tập tu tánh thấy với lý sắc/không, nhìn trong lòng tách sẽ nhận ra nhờ khoảng không trống rỗng mới chứa được nước trà. Như vậy qua tánh thấy chúng ta tương quan giữa sắc và không. Nếu muốn chứng nghiệm cái “không” phải buông hết, buông sạch sành sanh thì “bùm” chứng nghiệm cái Không, tức nhập định.

*

Liên quan tới tánh thấy xin giới thiệu những tác công án trong

BÍCH NHAM LỤC

[1]

Triệu Châu Độ Lừa Độ Ngựa

Tăng hỏi Triệu Châu: “Nghe tiếng cầu đá Triệu Châu đã lâu, nhưng đến nơi chỉ thấy cầu khỉ.”

Hồi xưa cầu bắc qua sông ngòi thì xây bằng đá; qua kinh rạch là cầu khỉ dùng một cây cau, hoặc cây tre hoặc mảnh ván đơn sơ. Nghĩa là cầu khỉ không quan trọng, vật rẻ tiền mau hỏng, chỉ phục vụ một người đi; trong khi cầu đá rộng lớn, chắc chắn, nhiều

người vừa đi vừa gánh gồng, cả loài súc vật trâu bò.

Triệu Châu trả lời: “Ông chỉ thấy cầu khỉ nên không thấy cầu đá.”

Ngài Bạch Ẩn bình: Với con mắt [trần tục] của ông thì *chỉ thấy cầu khỉ*.

Giống như cỡi Ta-bà này có Đức Phật Thích-ca Mâu-ni ra đời và những vị cao tăng như Đức Đạt-lai Lạt-ma hoặc Sư Ông, nếu chúng ta không thấy không biết vì sao? Vì kết bạn, tương giao với những điều tầm thường, tượng trưng là *cầu khỉ*, không phải Ta-bà không có thánh nhân. Đức Phật nói Ta-bà khổ, chúng ta phải hiểu là “chúng sanh ở cỡi Ta-bà không tu, dính mắc vào cảnh giới thành ra khổ.” Đức Đạt-lai Lạt-ma có khổ không? Sư Ông có khổ không? Ta-bà mới có Phật, cỡi trời tuy sung sướng nhưng không có Phật. Tâm khổ, không phải cảnh giới khổ, “Người buồn cảnh có vui đâu bao giờ.”

Tăng lại hỏi: “Thế nào là cầu đá?”

Triệu Châu đáp: “Cho lừa qua, cho ngựa qua.”

Ngài Bạch Ẩn bình: Nghĩa là phạm phu hay tăng lữ, mèo hay chó, bình đẳng, không phân biệt.

Giải thích: Thành Triệu Châu có cây cầu đá do Lý Ứng tạo đến nay nổi tiếng trong thiên hạ, cầu khỉ tức là cái cầu bắc một cây. Vị tăng này cố ý làm giảm uy quang Triệu Châu nên hỏi: “Nghe tiếng cầu đá Triệu Châu đã lâu đến

nơi chỉ thấy cầu khỉ.”

Triệu Châu đáp: “Ông chỉ thấy cầu khỉ nên chẳng thấy cầu đá.”

Cứ chỗ hỏi của vị tăng giống như lời nói chuyện bình thường, Triệu Châu dùng câu để câu y.

Chữ “câu” vừa là câu cú vừa là lưỡi câu. Triệu Châu lấy lưỡi câu của tăng trả lại cho tăng, nghĩa là Triệu Châu “dùng gậy ông đập lưng ông.”

Quả nhiên y bị mắc câu.

Theo sau y hỏi: “Thế nào là cầu đá?”

Triệu Châu đáp: “Cho lừa qua cho ngựa qua.”

Quả thật trong lời tự có chỗ xuất thân,

Đa phần chư vị thiền sư không dùng lời nói để giải thích vì dễ dính mắc. Triệu Châu đặc biệt nổi tiếng ngược lại, Ngài lấy lời nói để khử lời nói, lấy độc trị độc. Vì vậy trong lời có chỗ xuất thân, nghĩa là trong lời có cơ hội vươn lên để chứng ngộ.

Triệu Châu không giống Lâm Tế Đức Sơn dùng gậy dùng hét đập tắt ngôn ngữ.

Vì ngôn ngữ dễ khiến mình làm lẫn, nên phải đánh hét, tuy nhiên Triệu Châu dùng ‘ngôn cú sống chết,’ nghĩa là dùng ngôn cú khiến chết hết ý niệm lý luận để sau đó cái “mới mẻ” sống lại hiển bày.

Công án này khéo xem chỉ giống như bình thường đối cơ ... tuy như thế cũng khó nương gá.

và quan trọng là chỗ này:

Một hôm Triệu Châu cùng thủ tọa xem cầu đá.

Châu mới hỏi: “Người nào tạo?”

Thủ tọa đáp: “Lý Ung tạo.”

Châu hỏi: “Khi tạo nhằm chỗ nào hạ thủ?”

Triệu Châu hỏi tọa chủ có biết ý nghĩa về hạ thủ công phu qua sự kiến tạo cầu đá hay không.

Thủ tọa đáp không được.

Châu bảo: “Bình thường nói cầu đá, hỏi đến chỗ hạ thủ cũng không biết.”

Nghĩa là tọa chủ chỉ có tri kiến về lịch sử cầu đá, nhưng ý nghĩa hạ thủ công phu thì không biết. Chỗ này phải tu đắc lực mới đáp được. Vậy thủ tọa đậu hay rớt?

*

[2]

Có vị Tăng hỏi: “Thế nào là Đạo.”

Triệu Châu đáp: “Ngoài tường ấy.”



Đạo nghĩa đen là con đường, “**ngoài tường**” tức không phải trong nhà, nhưng lại trùng hợp với ý nghĩa đạo lý là ngay phố thị đời thường, không hẳn phải nơi chùa chiền, trên núi non, hay phải qua Ấn Độ, Tây Tạng..., không bắt buộc phải đắp y, trong thời khóa mới có Đạo. Chỗ chợ búa, trong lao tù hoặc đi-đứng-ngồi-nằm, thậm chí ăn uống, lái xe hoặc ho khắc... cũng có Đạo, chỉ cần chánh niệm tỉnh giác thì tất cả đều là Đạo.



Tặng thưa: “Chẳng phải hỏi đạo này mà hỏi đại đạo.”

Vị tặng làm qua, nghĩa là rút.

[Châu đáp:] Đại đạo thấu Trường An.

Là đến tận thủ đô, tức cứu cánh thành Phật.

*

[3]

Bá Trượng Con Vịt Trời

Mã Tổ và Bá Trượng dạo vườn, thấy bầy vịt trời bay qua.

Mã Tổ hỏi: “Cái gì vậy?”

Đây là cuộc thi thầy chấm điếm trò, đậu hay rút là ở đâu? Không phải ở trong chùa, không phải ngồi thiền tụng kinh, mà trong đời thường đi đạo, vậy là

Động hay Tĩnh? Phật là giác, không phải Tĩnh, không phải an lạc. Quan trọng là Mã Tổ thấy được công phu của Bá Trượng đã thuần thục, đến thời để khai ngộ hầu truyền thừa kế vị.

Bá Trượng thưa: “Bầy vịt trời.”

Như vậy Bá Trượng mắt thấy sắc, nhãn thức phát sanh, dính mắc, có vật nói có.

[Sau đó bầy vịt trời bay mất.]

Thiền sư rất từ bi cho thi lại khóa hai.

Mã Tổ hỏi: “Đi đâu rồi?”

Vì hoàn toàn sống với thức, nên

Bá Trượng thưa: “Bay qua rồi.”

Khóa hai thi đậu hay rớt? Có vật nói có, không vật nói không, y như ngài A-nan trong kinh Lăng Nghiêm, tức là dính mắc vào vật, không sống với tánh thấy. Nếu trên pháp tu, sống với tánh thấy thì không có vịt trời vẫn thấy, thấy cái gì? Thấy không có vịt trời.

Thay đổi thủ thuật,

**Mã Tổ liền nắm mũi Bá Trượng vặn mạnh.
Bá Trượng đau quá,**

“hết biết” – cái biết này là thức biết đối tượng là cảnh vật vịt trời – “hết biết” tức thức triệt tiêu, nghĩa là tâm của Bá Trượng “bất thức” y như Tổ Đạt-ma trả lời vua Lương Võ Đế khi được hỏi “Trước mặt trẫm là ai?” Do vì Tổ Đạt-ma đã triệt ngộ, 8 thức triệt tiêu,

chuyển thành 4 trí nên Tổ luôn sống với trí tuệ Bát-nhã.

la lên.

Bá Trượng sống HIỆN TIỀN với cái biết đau – cái biết này là nhất niệm, là định tương đối, không phải thức duyên theo cảnh vật là vệt trời.

Mã Tổ với tâm từ bi khai ngộ đệ tử, liền bảo: “Bay qua mắt ở đâu.”

Bá Trượng liền tỉnh.

Tức là đại ngộ.

*

Về sau, trong hội chúng của Bá Trượng có ngài Quy Sơn. Lúc bấy giờ có người cúng một miếng đất ở núi Quy, Bá Trượng trách nghiệm đệ tử để chọn người trấn nhậm. Trong phòng có một tịnh bình, là bình đựng nước để uống.

Bá Trượng chỉ tịnh bình, hỏi: “Đây là tịnh bình, không được gọi là tịnh bình, gọi là cái gì?”

Theo thứ tự hạ lạp trong chúng, thủ tọa Hoa Lâm là người đứng đầu, đáp trước: “Không thể nói là khúc cây lủng” nghĩa là chiếc bình gỗ làm bằng khúc cây khoét ruột. Hoa Lâm dè dặt thưa rõ “Không thể nói...” Theo quý vị đậu hay rót? Đến lượt Quy Sơn, ngài đến đá tịnh bình ngã, như vậy đậu hay rót? Đá ngay tịnh bình, tức là biết tịnh bình nhưng không nói, không kẹt vào ngôn ngữ.

*

Tứ Tổ Đạo Tín và Ngưu Đầu Pháp Dung

Ngưu Đầu Pháp Dung tự học tự tu không có thầy, khi gặp Tứ tổ Đạo Tín mới phá ngã cúi đầu. Tối hôm trước, khi ngủ tâm trong định, Ngưu Đầu thấy ngày mai sẽ gặp vị Tổ là thầy mình và rất hỷ lạc. Tổ Đạo Tín trong định cũng thấy ngày mai sẽ gặp đệ tử. Hôm sau hai vị gặp nhau, và cả hai đều biết đang giáp mặt người đã thấy trong định. Ngưu Đầu thỉnh Tổ Đạo Tín về thất đối xử như bậc thầy, nhường cái đơn cho Tổ nghỉ, còn ngài nằm dưới đất hầu thầy. Trong đêm, Tổ ngủ và ngáy vang, Ngưu Đầu không ngủ say thành ra nghe Tổ ngáy, khởi nghĩ chắc không phải cao tăng, hạnh thô quá, ngủ ngáy. Khi ngủ Tổ ngáy là thân ngáy, nhưng Phật tánh bất biến, và đồng thời có hiện hành không?

Sáng ra Tổ đọc được tâm của Ngưu Đầu chê mình là phàm phu tục tử ngủ ngáy mất oai nghi, nên nói: “Ông xem dưới đơn hai con rệp tối hôm qua cắn nhau, hình như có con chết, ông hãy kéo ra.” Ngưu Đầu kéo ra thấy rõ hai con rệp. Như vậy thân thì ngáy mà tâm Tổ Đạo Tín có tỉnh giác không? Vì tỉnh giác nên thấy xuyên qua cái đơn, vậy là có thần thông. Tứ tổ Đạo Tín là đệ tử của Tam tổ Tăng Xán, đồng môn với Tỳ-ni-đa-lưu-chi, vị Tổ đầu tiên của Thiền tông Việt Nam.

Kể chuyện này để thấy rằng trong giấc ngủ Phật

tánh vẫn có thể hiện hành nếu công phu vững chãi, đạo lực thâm hậu. Khi đang ngủ, đồng hồ reo quý vị thức. Vậy quý vị thức trước hay sau khi đồng hồ reo? Sau khi đồng hồ reo quý vị thức, như vậy khi đồng hồ reo quý vị chưa thức phải không? Vậy quý vị nghe đồng hồ reo trước rồi mới thức, tức nghe khi còn ngủ. Chính là A-lại-da thức và Mạt-na thức biết đồng hồ reo, trong khi dụng cụ để nghe là lỗ tai thì im ngủ nên nhĩ thức không hoạt động, và có thể bộ não là dụng cụ của ý thức cũng im ngủ nên ý thức chưa hoạt động. Khi thức rồi mới sử dụng lỗ tai và nhĩ thức. Chư tổ sư thì “ngủ thức nhất như,” nghĩa là thân dù ngủ hay thức tâm luôn nhất như không đổi, vì Phật tánh thường xuyên hiện hành.

Phật tánh luôn luôn có có mặt, ở tù hoặc xuống địa ngục cũng không mất, nhưng bị năm ám sắc-thọ-tưởng-hành-thức, tham-sân-si mạn, nghi, ác kiến... che khuất. Trở về pháp tu là tháo gỡ chụm che, lúc đó thức tạo nghiệp chuyển qua thức tỉnh giác. Khi công phu viên mãn 8 thức sẽ chuyển thành 4 trí.

*

[5]

Cây Bách Trước Sân

Vô Môn Quan Tắc 37

Có vị Tăng hỏi Triệu Châu: “Ý Tổ sư sang đông là gì?”

Đạo Phật xuất xứ từ Ấn Độ, gọi là Tây Thiên, Trung Hoa gọi là Đông Độ. Vì vậy “Ý Tổ sư sang đông” nghĩa là Tổ thứ 28 Bồ-đề Đạt-ma sang Trung Hoa, có sách ghi “Tây lai ý” là Tổ Đạt-ma rời Tây Thiên, mục đích mang sứ mạng khai mở và truyền bá Thiên tông, vì lúc đó nước Trung Hoa có đạo Phật mà chưa có Thiên. Tổ Đạt-ma được thầy là Tổ thứ 27 cử đi, gọi là tăng sai. Trên thực nghĩa của Thiên thì đây là Đại ý Phật pháp.

Khi hỏi Triệu Châu “Ý Tổ sư sang Đông là gì” đầu óc vị tăng đang chấp trước vào Phật pháp, đây là “tri kiến lập tri, tức vô minh bản.” Nếu thiên sư hoặc thiên giả sẽ nói hoặc dùng cử chỉ thế nào cho tăng hết mê loạn, không phải nhồi nhét thêm kiến thức, tri giải, biện luận. Khác với giờ học trong lớp là tiếp nhận kiến thức, tuy nhiên nếu người học nghe giảng có chánh niệm, vẫn có tỉnh giác, vẫn có Giới-Định-Huệ, vì tri kiến khi chánh niệm là kiến lược, không phải “tri kiến lập tri.”

Một thủ thuật đặc biệt thiên tông là lôi người hỏi về hiện tiền. Lúc bấy giờ ngoài sân, trước mắt Triệu Châu và vị tăng, có cây bách.

Triệu Châu đáp: “Cây bách ở trước sân.”

Nghĩa là: “Trước sân cây bách sờ sờ, ông thấy không? Ông hãy buông sạch những thứ trừu tượng viển vông, tri kiến. Ông hãy trở về thực tại hiện tiền, ngay đó là Đạo. Ông ngộ đạo thì đó là Ý Tổ Sư Sang

Đông truyền cho ông.

Như vậy Triệu Châu thốt lên “Cây Bách Trước Sơn” hoặc “Uống Trà Đi!” chính là chặt đứt vọng tưởng, quá khứ, vị lai... không phải thực tại, thực tế, do đó Cây Bách Trước Sơn là đại ý Phật pháp, là thực tại hiện tiền.

*

THIÊN TÁNH NẾM

Buổi học hôm nay trước tiên xin trả lời góp ý về câu hỏi cũng như kinh nghiệm tu tập với tánh nếm của một Phật tử khi dùng bữa.



Dọn món ăn lên rồi, trước khi ăn cô Phật tử nhìn bằng mắt. Cô có khởi niệm nhưng tỉnh giác vì mới niệm thứ nhất là niệm biết mình khởi niệm. Sau đó khởi niệm thứ hai “món ăn rất là bắt mắt,” có dính mắc vào thức ăn chưa? Phật tử trả lời: “Dạ thưa con nghĩ là chưa dính.” Có chê khen phải không? – Có, vậy là dính mắc. Thí dụ thấy cà chua biết cà chua, stop, là chưa dính. Nhưng “bắt mắt” là hay, tốt, tức có phê bình, qua niệm thứ hai rồi. Niệm đầu tiên là niệm biết thì chưa dính mắc, niệm thứ hai, ba, tư... mới

dính mắc. Rồi cô khởi niệm thử, mới niệm một, chưa dính mắc. Sau đó ăn, cô nghĩ vừa miệng quá, ngon quá! Dính mắc mạnh rồi phải không?

Nếu ăn mà không dính mắc thì thế nào? Trước tiên phải có chánh kiến: Bữa ăn này tôi thực tập tu với tánh nếm. Như vậy quý vị chỉ tập trung ngọt, chua, cay ..., đây là tàu hủ v.v... Không thắc mắc so sánh, có sao thấy vậy. Khi đã dính mắc, bất giác rồi, hậu quả thứ nhất là nhai vội vã, không chánh niệm. Hậu quả thứ hai là khởi niệm “ngày mai làm nữa.” Hiện giờ không sống với miếng ăn trong miệng, không sống với tánh nếm mà phóng ra ngoài đến ngày mai. Thêm niệm kế tiếp “làm ít thôi, vì hôm nay ăn rồi, sợ ngán.”



Chúng tôi rất cảm ơn kinh nghiệm của Phật tử, trình bày dễ hiểu, và quan trọng là Phật tử có tu tập.

*

TIỀN TRÌNH TU CHỨNG THIÊN TÔNG

Chúng ta đã học Đại Cương và Buông Niệm, tiếp theo là Tiền Trình Tu Chứng giải thích qua sách Không Một Vật, luận giải Pháp Bảo Đàn của Lục Tổ Huệ Năng.

Hiện trạng con người chúng ta sống với tạp niệm.



Chữ niệm, trên bộ KIM (hiện thời) dưới bộ TÂM, có hai nghĩa:

1/ Nếu khởi niệm, chữ niệm là niệm tưởng, suy nghĩ, ví dụ: tôi khởi niệm “ngày mai điện thoại cho một Phật tử” thì không phải thực tại, thực tế.

2/ Trạng thái tâm: Tạp niệm là trạng thái tâm tạp nhạp; loạn niệm là trạng thái tâm loạn động quá khứ

vị lai, dư thừa... Khi nghe không chánh niệm, tức là thất niệm, vì thế nói sẽ không chánh niệm, bất giác.

Tiến Trình Tu Chứng Thiền Tông

ĐIỂM
ĐI

TRẠM 1

TRẠM 2

ĐIỂM
ĐẾN

TẬP
NIỆM



NHẤT
NIỆM



VÔ
NIỆM



NGỘ



DỤNG

- QUÁ KHỨ,
VỊ LAI
- TẬP KHÍ
- THỨC
TẠO
NGHIỆP

- ĐỊNH
TƯƠNG ĐỐI
- TÌNH GIÁC
- DỪNG
NGHIỆP

- ĐỊNH
TUYỆT
ĐỐI
- CHỨNG
NGHIỆM
KHÔNG

- TRÍ TUỆ,
RÕ RÀNG
THƯỜNG
BIẾT
- CHUYÊN
NGHIỆP

- SỐNG HIỆN
TIỀN, NHƯ
THỊ
- TÂM BÌNH
THƯỜNG

TÁM THỨC

TỬ TRI

Biểu đồ gồm trong 5 khung:

- 1- Tập niệm
- 2- Nhất niệm, Chánh niệm
- 3- Vô niệm
- 4- Ngộ
- 5- Dụng

Điểm Đi chưa tu, vì thế tập niệm, loạn niệm. Khi trở về pháp tu, đến Trạm 1, chúng ta được chánh niệm, nhất niệm nghĩa là một việc, một động tác, một suy nghĩ, là tình trạng tâm đạt Định tương đối, tuy

chưa hẳn chuyển nghiệp, nhưng đã dừng nghiệp.

Vấn đề là làm sao đến Trạm 1? Trở về hiện tiền. Tâm lý chung của chúng sanh cõi Ta-bà này là câu hỏi giúp chúng ta dừng lại và dễ tập trung. Tâm đang lang thang quá khứ vị lai hoặc vọng tưởng điên đảo dư thừa, có ai hỏi, stop liền. Vì thế phát sinh pháp tu công án thoại đầu. Tuy không tu công án thoại đầu, nhưng chúng ta có thể dùng câu hỏi để ngăn chặn, để stop niệm tưởng lang thang. Có thể đề câu hỏi “Tại sao buồn? Buồn để làm gì? Có giải quyết được gì không? Khi buồn là mê hay tỉnh? ...” Không cần lý do giải thích, chỉ cần buông được cái buồn.

Trên pháp tu, chúng ta buông luôn nhất niệm thì đạt trạng thái vô niệm. Vô niệm có ba định nghĩa.

Định nghĩa thứ nhất thông thường, vô là không, niệm là suy nghĩ niệm tưởng, nghĩa là trong tâm hiện tại không một niệm, không khởi niệm. Thật ra chúng ta vẫn còn y nguyên trong A-lại-da thức và ngũ ngầm, chờ đủ duyên sẽ hiện hành. Trong sinh hoạt thì tiền ngũ thức (nhãn-nhĩ-tỷ-thiệt-thân), ý thức, thức thứ bảy là thức chấp ngã và tư lương làm việc.

Khi khởi niệm, đầu tiên tâm máy động, nhưng chưa thành hình hẳn là một niệm tưởng, gọi là móng niệm. Một người công phu đặc lực nhận ra liền và sẽ buông “tử trong trứng nước,” tức chưa thành hình, chưa thành tham-sân-si..., chưa phát ra miệng thành lời ăn tiếng nói, chưa hiện ra tay chân hành động.

Giống như nhỏ cỏ tận gốc, không đợi cỏ mọc lên cao, màu xanh mới nhỏ. Nhìn trên mặt đất nâu, thấy chấm trắng là biết mầm cỏ, phải thọc ba ngón tay xuống sâu vào mặt đất rồi rút ra mầm cỏ màu trắng, như vậy mới là hành giả lão luyện.

Chúng ta có Phật tánh, từ từ quý vị cũng sẽ lên lớp. Vì vậy đào sâu vô niệm nghĩa là không còn mầm cỏ, không còn móng niệm. Lúc đó chúng ta chứng nghiệm cái Không, đạt định, và nếu theo hướng minh sư chánh pháp là chánh định, tức đến trạm 2. Nếu ngay từ đầu tu học với tà sư sẽ chứng nghiệm tà định, có thể có thần thông, hoặc si định là trầm không trệ tịch. Vì vậy ngay từ lúc bắt đầu tu tập rất cần minh sư chánh pháp để bảo đảm chánh định và bảo đảm qua chân ngộ. Kế tiếp chân ngộ sẽ qua hoạt dụng.

Tu đạo Phật vì vô ngã nên luôn luôn tự độ độ tha, tự lợi lợi tha. Vấn đề làm thế nào học lý thuyết và sau đó thực hành để chúng ta lên lớp tiến bước đến Trạm 1 Chánh Niệm rồi Trạm 2 Vô Niệm. Chánh niệm và nhất niệm là một, đồng nghĩa, chỉ sai khác theo danh từ. Chánh niệm là một chi phần trong Bát chánh đạo – 8 đường diệt trừ khổ để tiến đến diệt đế là Niết-bàn – vì thế là pháp tu chung cho các tông phái Phật giáo. Ý nghĩa chữ chánh trong đạo Phật và trong Bát chánh đạo là giác, vì Phật là Giác.

Tuy như thế, Thiền khai triển đi vào thực hành nên phải cụ thể là Nhất niệm, một tình trạng, một thái

độ tâm, không được hai, ba... một lúc. Cho đến động tác, hành động, suy nghĩ cũng chỉ một. Ví dụ nấu ăn, lúc bỏ tàu hủ vô nồi canh, chỉ một việc mắt nhìn kiểm tàu hủ, tay bốc tàu hủ rồi bỏ tàu hủ vào nồi canh, đó là nhất niệm. Dầu cho tu trong Tịnh hay trong Động tình trạng tâm là nhất niệm ở trên pháp tu, có Giới-Định-Huệ. Đang ngồi thiền là tu trong Tịnh, một niệm khởi lên nhận ra là biết, stop, không khởi niệm tiếp, như thế tình trạng tâm là nhất niệm. Biết có khởi niệm là “niệm biết,” tức niệm một, nhất niệm, stop ngay đó chưa dính mắc, vẫn ở trên pháp tu. Niệm tưởng bản chất là vô thường, nếu không dính mắc, chỉ biết hoặc nhìn tức là ghi nhận và để mặc nhiên như thị, niệm tưởng sẽ tự tan. Nếu lỡ dính mắc, tức có niệm 2 niệm 3 ... thì buông.

Tu trong Động chúng ta phải đạt trạng thái nhất niệm là định tương đối, vừa định tĩnh vừa tỉnh giác. Nếu buông luôn không còn niệm lúc đó là vô niệm, là định tuyệt đối. Định tương đối không qua ngộ được, vì thế từ nhất niệm phải chuyển qua vô niệm. *Vô niệm không có nghĩa quay lưng lại thế gian và tham cầu không gian yên tĩnh cho riêng mình khỏi phải nghĩ suy.* Tùy duyên, nhập thất thì tu kiểu nhập thất, trong Động lái xe thì tu lái xe, nấu bếp thì tu khi nấu... Ở trên non cũng là thế gian, đi đâu cũng không ra khỏi Ta-bà. Rỗng rang niệm tưởng dư thừa có nghĩa thấy-nghe-ngửi-nếm-xúc chạm ngay hiện tiền, không phải quá khứ vị lai, và không suy nghĩ phân biệt, lượng

giá, thêm thất dư thừa. Rỗng rang là cảm rỗng trong cái Không, là không dính mắc. Cuộc đời là phải suy nghĩ, muốn thở vào thở ra cũng phải suy nghĩ, thức thứ 6 cũng phải làm việc. Chính mình là “thủ phạm” không phải cảnh, cảnh chỉ là “rửa” thôi. Khi nhìn thấy tất cả sự vật mà không vướng mắc, thể tánh nơi mình tự do luân lưu trôi chảy. Tâm trôi chảy nghĩa là không vướng, không dính, không kẹt. Cảnh duyên trôi tới đâu tâm trôi theo đó, luôn có mặt, luôn tỉnh giác.

Chúng ta cảm thấy trách nhiệm như thân bằng quyến thuộc đối với mọi vật hiện hữu mà không bị lôi kéo vì chấp trước. Chẳng hạn như Covid, bây giờ hai thái độ ưa/ghét, chọn thái độ nào rồi cuộc cũng phải sống chung. Sống chung với không khí, với cây với cỏ, xem như thân bằng quyến thuộc nghĩa là tương giao tương tác. Đây là về tâm linh, không phải vật chất, vật lý, hoặc kinh tế. Để diễn tả từ trường năng lượng, giao thoa tần số... ảnh hưởng lẫn nhau, ông bà nói “gần mực thì đen, gần đèn thì sáng,” thí dụ nói chuyện hạp là cùng băng tần, không hạp là đẹp hoặc dễ thương. Vì vậy sống chung đối với mọi vật, từ cảnh trí đến con người, sẽ không có rắc rối dù thuận dù nghịch, “ở bầu thì tròn” mà “ở ống thì dài.”

Nói thì dễ, làm thì phải trở về pháp tu, chánh niệm/tỉnh giác. Sống là chứng nghiệm, thể nghiệm, kinh nghiệm, trải nghiệm ... không phải lý thuyết suông.

Tu Tịnh Độ Tông, cứu cánh rốt ráo là về cõi Tịnh Độ, và pháp tu là niệm “Nam-mô A-Di-Đà Phật.” Nhưng tu thoạt đầu chur Tổ dạy “Ai niệm Phật? Ai đang buồn? Ai thấy? Ai nghe? ...” Khi tự hỏi mình như vậy, sẽ buông được dính mắc. Ngồi thiền vọng tưởng lên hoài, quán giả quán Không cũng không rốt, tức cái mình, đề lên câu hỏi “Vọng tưởng, từ đâu đến?” liền rốt mất.

Bát-nhã Tâm Kinh rầy chúng ta “điên đảo,” chuyện đáng lý phải làm và làm được – tức là tự sửa mình – thì không làm, chuyện không nên làm và làm không được – nghĩa là sửa người khác – thì lại làm. Đa phần tập khí người tu chúng ta là tò mò về lý thuyết, kinh này hay quá, thầy này dạy hay quá vui quá ..., muốn nghe nữa, nhưng không hành. Như thế chỉ thỏa mãn tò mò vì vẫn lòng vòng trong Văn và Tư, chưa qua Tu, tức công phu hành trì là Giới-Định-Huệ. Khi có hành trì, tò mò sẽ giảm bớt. Vì lúc đó Phật tánh nhúc nhích, và khi Phật tánh nhúc nhích, kết quả là tỉnh giác an lạc và có sáng kiến. Xin nhớ hành trì mới có sáng kiến, có cả đạo lực và tự lực, và sẽ mang theo mình nhiều đời nhiều kiếp! Còn thỏa mãn tò mò không bao giờ có sáng kiến, toàn là nô lệ bên ngoài dù là kinh điển ngữ lục, cho dù tha lực vẫn là bên ngoài, nhà Thiền có câu: “Tự cứu chẳng xong!” Tổ Thiệu Hoa, thầy của Sư Ông Trúc Lâm bảo: “Học mà không tu là đũa đưng sách.” Chur Tổ bảo kinh điển không tu là “tử ngữ,” có tu mới là “hoạt ngữ.” Có sáng kiến sẽ

sách tấn chúng ta tiếp tục hành trì, trong khi tò mò hiếu kỳ chỉ càng dính mắc vào văn tự ngữ ngôn, tri kiến lập tri.

Bây giờ lớn tuổi, già bệnh, không hành trì đắc lực, rất tiếc ra đi với hai bàn tay trắng, không đạo lực thì lấy vốn liếng nào hỗ trợ chuyển thân qua kiếp sau. Tai hại thứ hai, tuy nhỏ nhưng không kém quan trọng, là não bộ đã suy mòn, bây giờ nhồi nhét kiến thức vào đương nhiên sẽ càng yếu và mau lão hóa, và từ đó có thể phát sinh chứng bệnh về tâm thần đem qua kiếp sau. Nhất là ngay lúc nhắm mắt buông tay, ra đi trong bất giác, lảo đảo ngỡ ngác... cận tử nghiệp không thể tốt được. Rất là uổng phí một đời tu! Tại sao không ngắm trời đất chung quanh và tu với tánh thấy tánh nghe...? Không phải hiểu biết sự kiện, sự vật trên tri thức, mà chính mình thể nghiệm, chứng nghiệm, kinh nghiệm, trải nghiệm.

Tu đến Trạm 2 là Vô Niệm, tức Định tuyệt đối, chứng nghiệm tánh Không. Và Điểm Đến là chứng ngộ, đạt trí tuệ, rõ ràng thường biết, và chuyển nghiệp, qua Dụng, thường xuyên sống Hiện Tiền, Như Thị, và tâm lúc nào cũng Bình Thường.

Trong Pháp Bảo Đàn, Lục Tổ bảo:

Trong mỗi niệm không nghĩ cảnh trước.

Tức không nhớ quá khứ.

Nếu niệm trước, niệm hiện tại, niệm sau,

trong mỗi niệm tương tục không dứt

Tức là tất cả niệm kết dính vào nhau thành một chuỗi niệm tương, thì

gọi là hệ phược (trói buộc).

Vô niệm là đối với niệm mà không niệm.

Đây là định nghĩa thứ hai của Lục Tổ. Có khởi niệm nhưng luôn cảm rỗng trong cái Không.

Đối trên các cảnh tâm không nhiễm.

Là không dính mắc.

Nếu chỉ trảm vật chẳng nghĩ, niệm phải trừ hết, một niệm dứt tức là chết,

Nghĩa là nếu kiềm dè không cho niệm khởi, trừ diệt niệm, và như thế đến chết

rồi sẽ sanh nơi khác, ấy là làm to.

Này thiện tri thức, pháp môn của ta đây từ trước đến nay, trước lập vô niệm làm tông, vô tướng làm thể, và vô trụ làm bản.

Vô tướng là đối với tướng mà lìa tướng,

Nghĩa là tiếp xúc, sống với sắc tướng mà không dính mắc.

vô niệm là đối với niệm mà không niệm,

Tuy khởi niệm nhưng không dính mắc, mỗi lần chỉ một niệm rồi buông không kết dính thành chuỗi

niệm 1, 2, 3..., mà chỉ là niệm trước niệm sau không kết nối.

vô trụ là bản tánh của người và trần cảnh đều không.

Tức là ngay trong trần cảnh, có tiếp xúc nhưng luôn cảm rỗng trong cái Không, tức không dính mắc.

Này Thiện tri thức, vô là vô việc gì? Niệm là niệm vật nào?

Và đây là định nghĩa thứ ba của Lục Tổ:

Vô đó là không có hai tướng, không có các tâm trần lao;

Tức là không phân biệt hai bên, không nhiễm trước trần cảnh.

niệm là niệm chân như bản tánh.

Tức là trạng thái tâm luôn sống với chân lý là các pháp như thị.

Chân như tức là thể của niệm,

Là Phật tánh.

niệm tức là dụng của chân như.

Tuy cái biết bản nguyên là Phật tánh nhưng bị tham-sân-si... che khuất nên gọi là thức, nghiệp thức hoặc thức tình. Vì Phật là Giác, lúc nào cái biết bản nguyên hé mở một chút gọi là thức tỉnh giác, mở hẳn 100% tức là Phật tánh hiển lộ tròn đầy là chứng ngộ,

chứng ngộ viên mãn là giác ngộ hay toàn giác, rồi qua diệu dụng. Lúc đó

Chân như tự tánh khởi niệm, không phải mất tai mũi lưỡi hay khởi niệm.

Đến đây tám thức không còn vì đã chuyển thành Tứ Trí. Tất cả thi vi tạo tác khởi niệm đều từ chân như bây giờ là Tứ Trí.

Ngài Bạch Ẩn trong Tọa Thiền Hòa Tán:

**Trong tướng thấy được vô tướng,
Đi hoặc về vẫn thường vô trụ.
Có nghĩa không dính mắc.
Trong niệm thấy được vô niệm.**

Không chấp trước vì cảm rã trong cái Không. Khi được cả ba vô niệm, vô tướng và vô trụ, hậu quả là

ca và múa đều là pháp âm.

Tức qua hoạt dụng.

*

Đầu tiên phải có văn tự. Trong nhà Thiên, ngữ lục, công án rất nhiều, sao nói là không lập văn tự? Văn tự là tri kiến, kiến thức, điều kiện cần ban đầu nhưng chưa đủ. “Bất lập văn tự” nghĩa là văn tự chỉ là phương tiện dụng cụ như chiếc xe, như GPS chỉ đường, không phải mục đích cứu cánh. Tam Huệ Học gồm Văn-Tư-Tu, văn tự chỉ là trạm đầu Văn và Tư, cứu cánh phải vượt qua Văn và Tư, phải Tư là hành trì, tức xe phải chạy mới đến nơi, lúc đó chuyển tri kiến văn tự thành kiến lục, chí đến vô kiến là Giới-Định-Huệ. Đạo Phật thuần nhất không sai khác nhưng đặc điểm của thiên tông là nhấn mạnh chỗ văn tự chỉ là cửa thôi, và khi đạt hiểu biết trên văn tự ngữ ngôn là quý vị đến cửa, bảo đảm không lạc đường, đúng địa chỉ, đứng trước cửa hàng. Đây rõ ràng là Walmart, không phải cửa hàng khác kế bên, nhưng đứng ngoài cửa có mua được rau cải về nấu ăn không? Muốn vào cửa hàng mua thực phẩm quý vị vẫn đứng yên ngoài cửa nói năng ba hoa hay phải rời cửa mới vào trong cửa hàng? Vì vậy rời cửa là “bất lập văn tự,” đứng ngoài cửa là “tri kiến lập tri tức vô minh bổn,” chẳng lợi lạc mà lại mê mờ. “Tri kiến” là có tri kiến rồi, tới cửa rồi, và “vô kiến” là rời tri kiến, rời cửa, lúc đó vào được trong tiệm tức hành trì. Vì vậy “Tri kiến vô kiến” là “bất lập văn tự.” Phải có cả hai, có tri kiến và có vô kiến, có văn tự và có bất lập văn tự, đó là hai mặt của một đồng tiền. Điểm Đi là văn tự tri kiến, giáo thuyết giáo ngôn, Điểm Đến là bất lập văn tự, vô kiến. Đừng nghiêng một bên, văn tự

không được, vô tự cũng không được.

2. Giáo Ngoại Biệt Truyền

Là **Truyền Riêng Ngoài Giáo**, bỏ túc câu thứ nhất. **Ngoài Giáo** tức cứu cánh không phải giáo điển. Truyền là “dĩ tâm ấn tâm,” tâm thì không phải văn tự, không phải giáo điển, tâm là Giới-Định-Huệ, là tri kiến vô kiến.

Giáo là giáo lý, tức lý thuyết, pháp là pháp môn, tức thực hành. Khi nói Phật pháp là pháp tu, pháp môn thành Phật. Trong Tam Bảo, Phật bảo, tức con người, là trên hết, thứ nhì Pháp bảo là Phật pháp. Vì vậy **Giáo Ngoại Biệt Truyền** là trao truyền đặc biệt siêu vượt giáo điển, qua công phu tu hành và sống đạo. Ngay như đại hội thi văn chương ở Washington, 91 em gia đình Phật tử đi thi, mỗi em tự làm thơ, tự đọc và diễn tả cảm xúc của mình, nghĩa là phải thực hành, không phải chữ nghĩa thi văn suông.

Nói truyền mà thật sự chẳng truyền, vì mọi người vốn sẵn Phật tánh. Theo Sơ Đồ Truyền Thừa Thiên Tông Ấn Độ, Trung Hoa, Việt Nam và Nhật Bản:

- Sáu vị Phật quá khứ là: Tỳ-bà-thi, Thi-khí, Tỳ-xá-phù, Câu-lưu-tôn, Câu-na-hàm-mâu-ni, Ca-diếp

- Vị Phật hiện tại: Thích-ca-mâu-ni

- Hai mươi tám vị Tổ Ấn Độ: 1. Ma-ha Ca-diếp, 2. A-nan.... 12. Mã Minh....14. Long Thọ...21. Thế Thân... 27. Bát-nhã-đà-la 28. Bồ-đề Đạt-ma.

Chư tổ Mã Minh, Long Thọ và Thế Thân đồng thời là tổ Duy Thức Tông.

Thiền tổ Ấn Độ thứ 27 Bát-nhã-đa-la là thầy của Tổ Đạt-ma không phải truyền tâm Phật cho Tổ Đạt-ma là Tổ thứ 28, mà chỉ đường cho Tổ Đạt-ma tự khơi dậy, tự hiển lộ Phật tánh nơi mình, do đó truyền mà chẳng truyền. Nếu dùng chữ “truyền” là truyền dạy pháp tu làm thế nào khơi dậy hiển lộ Phật tánh, tức là thầy dạy trò, nhưng trò phải đi thi, thầy không đi thi giùm. Thầy trò đối đáp với nhau tuy dùng ngôn ngữ âm thanh nhưng để dò mạch ngầm của tâm, không phải y cứ trên ngôn ngữ âm thanh để ấn chứng. Vị thầy nghe âm thanh biết được tâm đệ tử tu trình độ tới đâu. Chỗ này rất vi tế uyên thâm. Đây là lớp học quý vị chánh niệm trên tánh nghe, chánh niệm với âm thanh, quý vị ở trên pháp tu và trong tỉnh giác quý vị sẽ nhận được ý nghĩa uyên áo. Và để kiểm chứng chỗ lĩnh hội của quý vị, xin mời quý vị đến dự khóa tu hoặc trao đổi với quý thầy giáo thọ. Lúc đó mới có thức ăn, còn bây giờ nghe chỉ là thực đơn. Lời của Phật cũng là thực đơn, lời chư Tổ cũng là thực đơn, chính quý vị bỏ thực phẩm vào miệng nhai nuốt, tiêu hóa... mới có thức ăn nuôi dưỡng sinh mạng tâm linh. Phải dự khóa tu, phải ngồi thiền, tu trong Tĩnh và tu trong Động. Không dự khóa tu, ở nhà, ở thất, ở ngoài chợ ... quý vị phải tu mới có thức ăn, “có thực mới vực được Đạo.”

3. Trục Chỉ Nhân Tâm

Chúng tôi lấy câu này làm đề tựa Đặc Điểm

Thiền Tông, và đương nhiên bao gồm pháp tu Thiền Tông Việt Nam.

Phương pháp tọa thiền của Sư Ông Trúc Lâm gồm hai phần: điều thân và điều tâm.

1/ Điều thân sơ khởi là hơi thở, vì hơi thở thuộc về thân, chưa đi vào chuyên môn, kỹ thuật hành trì. Trước đó lãng xăng vì ngoại cảnh, công việc... nên phải mượn hơi thở để chuẩn bị vào pháp tu, giống như thể thao trước tiên cần làm vài động tác “warm up (hâm nóng)” cơ thể trước khi bắt đầu thi đấu.

2/ Khi chánh thức vào pháp tu phải trực chỉ nhân tâm, chỉ thẳng tâm người, tức tâm phàm phu tham-sân-si mạn nghi ác kiến ... nhất là phiền não. Nhà thiền nói “Té đâu thì đứng lên tại đó,” càng nhận ra phiền não là càng sáng suốt, phải tu ngay phiền não, tham-sân-si ... không chỗ nào khác, chuyển tâm không chuyển cảnh. Vì vậy, Lục tổ Huệ Năng bảo: “Phiền não tức Bồ-đề.”

Phản Quan Tự Kỷ của Thiền Tông VN đồng nghĩa với Trực Chỉ Nhân Tâm của Tổ Đạt-ma vì đều là nhìn tâm và cả hai pháp tu đều là đặc điểm của Thiền Tông đạo Phật. Như vậy Thiền Tông VN đúng là chân truyền từ Phật, Tổ.

Phản Quan Tự Kỷ không qua trung gian, không mượn câu niệm Phật, không mượn bên ngoài, như vậy có phải trực tiếp không? Nhân tu của chúng ta trực tiếp vào tâm, nhưng quả vị tu chúng có thứ lớp vì tập khí, tập nghiệp. Mười bức Tranh Chấn Trâu từ số

1 tới số 10 cũng là Phản Quan Tự Kỳ, trực tiếp nhìn tâm, kết quả sơ ngộ kiến tánh là số 3, số 4, sau đó là đại ngộ triệt ngộ số 9, số 10 là tỏ vị rồi sau đó Bồ-tát đạo v.v... Tuy ngay giây phút bừng ngộ là đột biến nên gọi là đốn ngộ, và pháp tu trực chỉ nhân tâm, phản quan tự kỷ là đốn tu, quả vị tu chứng là tiệm, có thứ lớp từ cạn tới sâu vì lý do nghiệp.

Nhân đây xin giải thích thêm. Ở Nhật khóa tu gọi là “sesshin” âm từ chữ Nho là “tiếp tâm” hoặc “nhiếp tâm.” Theo quý Phật tử, chữ nào chính xác là thuật ngữ Thiền? Nhiếp là nhiếp phục, đề kèm chắc chắn không phải thiền. Thiền thì thư giãn, thông dong tự tại, mặc nhiên, tự như như. Bản chất của niệm tưởng, vọng tưởng là vô thường, tự đến và tự đi, chẳng qua vì chúng ta dính mắc nên phải buông bỏ, vậy thôi. Đề kèm giống như đá đè cỏ, khi giờ viên đá lên thì cỏ mọc nhiều hơn. Khóa tu của thiền tông Nhật Bản đặc biệt nhấn mạnh chỗ trực tiếp với tâm Phật, nên gọi là tuần tu “tiếp tâm,” mà tâm Phật là tinh giác. Ngày Phật thành đạo quý vị đến Diệu Nhân tu tập, buông bỏ dính mắc, tháo gỡ chập che như thế nào để trực tiếp với tâm Phật, đó là ý nghĩa của tuần tu “tiếp tâm,” không phải đề kèm nhiếp tâm. Vì vậy Điểm Đi là Trực Chỉ Nhân Tâm, Phản Quan Tự Kỳ và Điểm Đến là trực tiếp với tâm Phật, tức là: Kiến Tánh Thành Phật.

4. Kiến Tánh Thành Phật

Giai đoạn 1 Điểm Đi là nhân tâm, thực tế, đời thường, và Điểm Đến là **Kiến tánh**. Qua giai đoạn 2, Điểm Đi là kiến tánh và Điểm Đến là **thành Phật**.

見

chữ KIẾN

Chữ Kiến ở trên bộ Mục là con mắt, đây là con mắt tâm linh thấy, biết. Ở dưới là bộ Nhân, mà là nhân đi. Như vậy chữ kiến là thấy biết trong động. Chúng nghiệm cái Không, chánh định, và nếu qua chân ngộ trên bờ đoàn, không phải trong động nên không phải kiến tánh, chưa được ấn chứng. Chỉ ấn chứng khi nào kiến tánh trong động. Đây là đặc điểm của thiền tông, và nếu kiến tánh ở Tranh Chấn Trâu số 3, công phu tu tập sẽ mang qua kiếp sau, và đời sau chúng ta tu tiếp từ tranh số 3. Đương nhiên mới sanh ra cũng là em bé, mấy tuổi vào chùa cũng phải học a-b-c bước đầu, nhưng đã kiến tánh rồi thì công phu qua tranh số 1, số 2 rất nhanh. Như Đức Thích-ca Mâu-ni làm sao mà tu một đời thành Phật! Kinh điển nói rõ là đã tu nhiều A-tăng-kỳ kiếp mới thành Phật. Kiếp này là kiếp cuối ngài thị hiện có gia đình rồi bắt đầu tu, sáu năm khổ hạnh không phải đạo Phật, để chứng minh Đức Phật cũng khổ hạnh như ngoại đạo, nhưng vẫn không chứng đạo. Chư vị thiền sư cũng không thể một kiếp mà thành thiền sư, phải có sự tích lũy nhiều đời nhiều kiếp.

Đúc kết bốn câu kệ của Tổ Đạt-ma hoàn toàn là công phu hành trì. Đầu tiên gieo nhân bất lập văn tự, giáo ngoại biệt truyền, và chỉ thẳng tâm người, tức phản quan tự kỷ, nhìn trực tiếp tâm mình, không phải nhìn người kè bên. Lục tổ Huệ Năng dạy “Chớ nhìn lỗi người, nhìn lỗi người, lỗi mình kè bên.” Đồng thời chúng ta nhớ lời Sư Ông dạy: “Tọa thiền nhìn tâm thấy vọng tưởng, dính mắc thì buông, không dính thì không theo.” Buông bằng cách nào? – Trở về hiện tiền, trước mắt là thấy vật gì? Chỉ một niệm thấy biết. Nghe tiếng gì? Chỉ một niệm nghe biết... Gieo ba nhân tu:

- chẳng lập văn tự,
 - truyền riêng ngoài giáo,
 - chỉ thẳng tâm người,
- quả đầu tiên là thấy tánh, sơ ngộ, tranh số 3.

Tiếp tục tu, bây giờ thấy tánh là nhân và quả là thành Phật.

*

GIAI THOẠI THIÊN

[6]

Thiền sư Vân Cư Đạo Ứng, người ở Ngọc Điền U châu. Thuở bé Sư đã xuất gia theo thầy học đạo. Năm 25 tuổi Sư thọ giới Cụ túc tại chùa Diên Thọ ở Phạm Dương. Thời gian sau, Sư đến núi Thúy Vi hỏi đạo [thiền sư Vô Học] và ở lại đây ba năm. Một hôm, có du tăng từ Dự Chương đến khen ngợi pháp hội ở Động Sơn, Sư liền từ tạ, đến Động Sơn. Qua nhiều buổi tham kiến, Động Sơn thấy được cơ phong bèn giao Sư làm lãnh tụ trong chúng.

Sư cất thảo am nơi Tam Phong trải tuần nhật không xuống trai đường. Động Sơn thấy lạ mới hỏi “Mấy ngày nay sao ngươi không đến thọ trai?” Sư thưa “Mỗi ngày có thiện thần cúng dường.”

Như vậy là thi đậu hay rớt? Nếu không chuyên sâu vào pháp tu Giới-Định-Huệ, chúng ta sẽ hãnh diện vì được thiện thần hoặc người đời cúng dường. Được cúng dường, là cúng dường thân hay tâm? Thuộc về thân là sinh diệt. Đây không phải là giới, không phải định, không phải huệ mà là phước hữu lậu, tức còn rơi rớt lại trong vòng sanh tử luân hồi. Không đến thọ trai với chúng, tức thỏa mãn với phước của mình và chấp nhận là tốt, là hay, đó là dính mắc vào của cúng dường.

Động Sơn bảo “Ta bảo ngươi là kẻ vẫn còn kiến giải.

Có phước, được thiện thần cúng dường lại bị thầy rầy “vẫn còn kiến giải.” Đâu phải chép kinh, đâu phải nô lệ kinh, tại sao kiến giải? Có nghĩa ngài Vân Cư Đạo Ứng tới đây chỉ ngang với học hiểu, chưa chứng ngộ. Vì vậy bốn phạm vị thầy gọi cho diện kiến, độc tham để khai thị, khai ngộ, cho nên bảo:

Ngươi rảnh chiều lại.” Chiều, Sư đến.

Động Sơn gọi: “Ứng am chủ!”

Động Sơn dùng thủ thuật gọi/dạ để trắc nghiệm tánh nghe và tánh nói. Vì Vân Cư Đạo Ứng ở am thất nên gọi là Ứng am chủ. Động Sơn không gọi tên “Vân Cư,” không đề cập chức vụ thủ chúng tức trụ trì mà nhắc tên Am Chủ ngụ ý “Ông có nhớ Ông Chủ nơi ông không?” Vị thầy sử dụng tánh nói để khai ngộ cho đệ tử, còn đệ tử sử dụng tánh nghe để trở về cội nguồn Ông Chủ nơi mình. Nếu công phu đạo lực thuần thực thì “một nghe gọi liền ngộ.”

Lời dạy bảo răn nhắc của một vị thầy – không hẳn phải là trong buổi độc tham, trình kiến giải trong thất – bất cứ lúc nào và ở đâu, đều giá trị. Như lời Sư Ông có lần rầy cô Bạch khi cô Bạch làm Tri khách. Sư Ông vào thẳng vấn đề: “Thuần Bạch, con quen thói ở ngoài đời làm việc chức vụ, bây giờ đi tu rầy la người ta.” Từ trường từ lực Sư Ông làm cho mình tỉnh giác, biết sợ, biết kính, tuy thoáng buồn nhưng không

sân, không bất an, chắc chắn không phải tự lực. Tôi chấp tay sám hối, một lòng vâng phục. Ngẫm nghĩ càng thấm thía lời dạy của bậc thầy: “Quen thói ngoài đời,” là tập khí ngoài đời chưa thanh lọc hết. Sư Ông sống đạo nên lời nói, hoặc dáng điệu đứng lên, ngồi xuống đều oai nghi đạo vị. Chúng ta hàng con cháu biết ơn đền ơn và cố gắng gieo nhân lành để đời đời được gặp minh sư chánh pháp.

Sư ứng thanh “Dạ!”

Nhưng không tỏ lộ biến chuyển, vì vậy thi kỳ hai.

Động Sơn bảo: “Chẳng nghĩ thiện chẳng nghĩ ác’ là cái gì?”

Câu trên trong *Pháp Bảo Đàn*:

Huệ Năng được Ngũ Tổ y bát trao truyền và dặn dò, liền từ giã rồi cất bước về phương Nam, khoảng hai tháng đến ngọn núi Đại Dữu.

Ngũ Tổ trở về, mấy ngày không thượng đường, chúng nghi mới đến hỏi: “Hòa thượng có ít bệnh, ít nã chẳng?”

Ngài đáp: “Bệnh thì không, mà y pháp đã về Nam rồi.”

Chúng hỏi: “Ai là người được truyền?”

Tổ bảo: “Người có khả năng thì được.”

Chúng liền biết. Khi đó vài trăm người đuổi

theo muốn cướp y bát, một vị tăng họ Trần, tên Huệ Minh, trước là tướng quân bậc Tứ phẩm, tánh hạnh thô tháo, hết lòng theo tìm, chạy trước mọi người, đuổi kịp Huệ Năng.

Huệ Năng để y bát trên bàn thạch nói: “Y này là biểu tín có thể dùng sức mà tranh sao!”

Tâm thượng tọa Minh muốn giành y bát, khi nghe câu trên cộng với từ trường từ lực của Tổ, liền dừng lại, có tỉnh và buông bỏ.

Huệ Năng ẩn trong lùm cỏ. Huệ Minh đến cầm y lên mà không nhúc nhích,

Lá y chỉ là mảnh vải đơn sơ, cũng như chiếc bát là vật vô tri vô giác, không thể có sức mạnh khiến Huệ Minh nguyên là võ tướng mà không giở lên nổi. Chắc chắn là do từ trường từ lực của Tổ tác động lên Huệ Minh khiến ông bủn rủn tay chân không đủ sức giở y bát.

mới kêu rằng: “Cư sĩ, cư sĩ! Tôi vì Pháp mà đến chớ không phải vì y.”

Huệ Năng bèn bước ra ngồi trên bàn thạch.

Huệ Minh liền làm lễ thưa: “Mong cư sĩ vì tôi nói pháp.”

Huệ Năng bảo: “Ông đã vì Pháp đến thì nên dứt sạch các duyên,

Nghĩa là nên buông sạch niệm tướng y bát là nhân duyên khiến ông đến đây.

chớ sanh một niệm,

Xong rồi thì không khởi niệm tiếp.

tôi vì ông nói.”

Huệ Minh im lặng giây lâu,

Tức là chứng nghiệm tánh Không, đạt Định.

Huệ Năng bảo: “Không nghĩ thiện, không nghĩ ác, chính khi ấy cái gì là bản lai diện mục của Thượng tọa Minh?”

Câu này có hai phần:

1- “Chẳng nghĩ thiện, chẳng nghĩ ác” nghĩa là tâm có suy nghĩ nhưng không kẹt bên thiện cũng không kẹt bên ác, tức là bất nhị, nhất niệm và cảm rỗng trong cái Không, do đó định tĩnh và tỉnh giác.

2- “Cái gì là Bản Lai Diện Mục?”

Xin phép trả lời: ““Chẳng nghĩ thiện, chẳng nghĩ ác” chính khi ấy là Bản Lai Diện Mục.” Lời đáp ngay câu hỏi, vì thế

Huệ Minh ngay câu nói đó liền đại ngộ.

Nhưng trường hợp ngài Vân Cư ngay đó tâm chưa có biến chuyển, nên

Sư trở về am ngồi yên lặng lẽ,

Nghĩa là chuyển qua tu trong Tĩnh. Tuy Vân Cư không đại ngộ ngay câu hỏi, nhưng công phu đặc lực không khởi niệm, chứng nghiệm cái Không, đạt Định. Vì thế

thiên thần tìm mãi không thấy, trải ba ngày như thế mới thôi cúng dường.

Về sau

Sư đến trụ ở núi Vân Cư, tứ chúng đua nhau tìm đến, pháp hội nơi đây rất thịnh hành.

*

[7]

Có một vị tăng ở trong phòng tụng kinh, Động Sơn Lương Giới ở ngoài cửa hỏi “Xà-lê, tụng đó là kinh gì?”

Đây là xô cờ ra trận, là bài thi trắc nghiệm trình độ tu chúng.

Vị tăng thưa “kinh Duy-ma.”

Vị tăng có hiểu ý của vị thầy hay không? Đây là thầy hỏi về tâm, không hỏi sự vật. Vị tăng trả lời theo sự vật, như vậy là đậu hay rớt? – Chắc chắn là rớt. Ngài Động Sơn giải thích

“Chẳng hỏi kinh Duy-ma,

Tức chẳng hỏi vật là kinh điển

người tụng là kinh gì?”

mà hỏi tâm, hỏi “Người” tụng kinh là Ông Chủ.

Vị tăng này nhân đó được ngộ.

*

Có vị quan liêu đến cúng dường, hỏi: “Thế Tôn có mật ngữ, Ca-diếp chẳng phú tàng, thế nào là Thế Tôn mật ngữ?”

Mật ngữ là lời nói bí mật, phú tàng là che đậy, chẳng phú tàng là khai mở. Đối với chúng ta trình độ thấp thì sử dụng cái nghe là nhĩ thức cộng với ý thức để trở về pháp tu. Riêng ngài Động Sơn dùng tánh nghe khai thị hoặc khai ngộ vị quan, cho nên

Động Sơn gọi: “Thượng tho!”

Vị quan ấy: “Dạ!”

Động Sơn dùng thủ thuật gọi/dạ. Vị quan không tỏ lộ được sự chứng đạo, tức chỉ nghe/dạ với nhĩ thức, thiết thức và ý thức, tức là với nghiệp thức phàm tình. Vì thế

Sư hỏi: “Hội chẳng?”

Hội là khi nghe bằng giảng hoặc xem kinh ngộ ra và qua hoạt dụng sống với tánh nghe, tánh thấy.

Hiện tại trong lớp học quý Phật tử đang tu với tánh gì?

- Dạ, hiện tại chúng con đang tu với tánh nghe.
- Đúng.

Nếu nghe chánh niệm/tỉnh giác thì hiểu không phải kiến giải mà là kiến lực, không phải “tri kiến lập

tri” mà “tri kiến vô kiến.” Trong Kinh Lăng Nghiêm gọi là “nhất tinh minh sanh lục (mắt-tai-mũi-lưỡi-thân-não bộ hoặc nhãn-nhĩ-tỷ-thiệt-thân-ý thức) hòa hợp.” Tuy với một căn là tai và với một thức là nhĩ thức, nếu chánh niệm/tỉnh giác thì năm căn kia vẫn hoạt dụng. Việc gì sau lưng vẫn biết mà không qua nhãn căn nhãn thức vì lúc đó thức tỉnh giác biết.

Nói trên phone có phải hội ngộ không? – Không. “Tay bắt mặt mừng” mới là hội ngộ, nghĩa là nhận ra Phật tánh, giống như mình tay bắt mặt mừng với Phật tánh gọi là hội ngộ. Tất cả những bài thuyết pháp của Đức Phật đều dạy bảo cho mình hội ngộ. Nếu hội được nghĩa là giác ngộ thì “bí mật” đã “bật mí” tức là Thế Tôn phơi bày hết chẳng dấu diếm.

Vị quan thưa: “Chẳng hội.”

Sư bảo: “Ông nếu chẳng hội

Nghĩa là ông hiểu biết tri kiến về Phật tánh trên băng giảng kinh điển, lời dạy của chư Tổ mà chưa hội.

**thì Thế Tôn có mật ngữ. Nếu ông hội thì
từ Phật đến**

Ca-diếp chẳng phú tạng.

Nghĩa là đều được khám phá phơi bày, không còn che đậy.

*

Một đêm Trí Tạng, Hoài Hải và Phổ Nguyệt theo hầu thầy là Mã Tổ (709 – 788), xem trăng.

Chư vị thiền sư xem trăng chắc chắn không phải tụ tập mua vui, giải sầu. Ngoài đời có câu “tức cảnh sinh tình,” nhiều khi chẳng vui chẳng buồn, ra đứng bờ suối sanh tâm vui buồn. Bài sám Thiền tông Việt Nam cũng cảnh tỉnh chúng ta “Lầm nhận hoa giả/ Quên ngắm trăng thật,” nghĩa là dính mắc vào cảnh. Ở đây, vị thầy ngay trong một sinh hoạt đời thường, thầy trò xem trăng, cũng không quên bốn phận khai thị khai ngộ đệ tử.



Mã Tổ hỏi: “Ngay bây giờ nên làm gì?”

Nghĩa là hiện tiền, không quá khứ vị lai, dư thừa.

Trí Tạng thưa: “Nên cúng dường.”

Về mặt luân lý hiền thiện với tâm biết ơn nghĩ tới cúng dường rất hay tốt, nhưng cúng dường ai?

- Cúng dường Phật.

Phật có mặt mọi nơi. Thiên nhiên trời trăng mây nước trong vũ trụ, chúng sanh các loài đều có Phật tánh.

Hoài Hải thưa: “Nên tu hành.”

Đôi duyên tiếp cảnh dù trước mặt là tình huống, vui buồn, mát mát, cô đơn ... một Phật tử thuần thành, một thiền giả thiền sư, đều quay về pháp tu. Giữa sự cúng dường và tu hành, đối với chư vị đại đệ tử của Mã Tổ, chúng ta không dám có ý kiến vì thời điểm này không biết các ngài đã chứng ngộ chưa, hay chỉ là học tăng, thiền tăng. Chủ yếu là từ đối đáp giữa các bậc lão thành trong thực tế đời thường, chúng ta rút ra điều gì cho mình tu tập. Cúng dường chỉ có phước, Tuy nhiên nếu cúng dường tam luân không tịch, nghĩa là tâm cắm rễ trong cái Không, tức là đối với:

- tài vật cúng dường, thấy là không

- đối tượng cúng dường thấy là không, không so đo giữa cơ quan từ thiện và chùa hoặc giữa tăng ni và cha mẹ

- chính mình là không, nghĩa là không thấy mình hay tốt, hoặc là khoe khoang,

sẽ có Giới-Định-Huệ.

Riêng Phổ Nguyện phải áo ra đi.

Ngài đã siêu vượt kinh điển, đến chỗ vô công

dụng hạnh, công phu tự động không cần tác ý tập trung, hoàn toàn tự tại (Tranh Chấn Trâu số 6: Về Nhà).

Mã Tổ bảo: “Kinh vào Tạng, thiên về Hải, chỉ có Phổ Nguyệt vượt ngoài sự vật.”

Ngài Nam Tuyên Phổ Nguyệt vẫn nghe hỏi đáp tự nãy giờ nhưng không dính mắc. Ngài vượt ngoài sự vật là buông bỏ tất cả, nghĩa là hoàn toàn không dính mắc, chỉ sống với hiện tiền, vượt ngoài pháp tu, hoàn toàn tỉnh giác, hiện hành qua hành động phui áo ra đi.

*

[10]

Mã Tổ Phật Nhật Diện Phật Nguyệt Diện

Theo kinh Phật Danh có tất cả 1,193 tên vị Phật và Bồ-tát. Một vị tên Nhật Diện Phật tuổi thọ 1,800 năm, trong khi Nguyệt Diện Phật chỉ sống một ngày một đêm. Viện chủ là trụ trì, Mã Tổ là Hòa thượng đường đầu.

Công án: Mã Tổ bệnh, Viện chủ đến thăm hỏi:

Tuy có tính cách xã giao lễ phép hoặc là săn sóc, nhưng thăm hỏi ngay việc trước mắt, ngay hiện tiền, không hỏi quá khứ vị lai, chỉ biết tập trung vào Mã Tổ:

“Gần đây thân thể Hòa thượng thế nào?”

Mã Tổ đáp:

Theo tên của hai vị Phật trong kinh Phật Danh,

“Phật Nhật Diện, Phật Nguyệt Diện.”

Nếu Mã Tổ đáp: “Hôm nay khỏe, ăn được ngủ được” là nói về thân sanh-lão-bệnh-tử, là các pháp như thị, nhưng không có ý khai ngộ hoặc khai thị. Ý nghĩa lời khai mở của Mã Tổ nhắc viện chủ nên nhớ thân tuy bệnh, dù thọ mạng dài như vị Phật sống 1,800 năm hoặc ngắn ngủi như vị Phật chỉ sống một ngày một đêm, quan trọng là lúc ra đi tâm vẫn tỉnh giác, sống với Phật tánh.

Về tên hai vị Phật, Sư Ông giải thích qua sự tu tập, không qua tự điển lịch sử, nhưng không khác với Mã Tổ: Phật là giác, nhật là ban ngày, nguyệt là ban đêm, dù thân đau bệnh nhưng tâm không bệnh nên Mã Tổ luôn thấy Phật và sống với Phật tánh, vì vậy tâm Mã Tổ ban ngày là Nhật Diện Phật, ban đêm là Nguyệt Diện Phật, nghĩa là luôn tỉnh giác, tự tại giải thoát. Như vậy Sư Ông có trả lời câu hỏi của viện chủ chưa? – Có trả lời, ngoài ra còn khai thị khai ngộ là thân bệnh không quan trọng.

Hiện hành thân bệnh mà tâm vẫn tỉnh giác tự tại như Mã Tổ là những bậc đã qua khỏi bức tranh số 10 là tổ vị, trình độ chúng ta chưa thể với tới. Muốn noi gương Ngài, chúng ta tâm vẫn duy trì trên pháp tu để thân bệnh mà tâm không khổ, hơi khó, nhưng Phật tánh còn nguyên, vì thế vẫn trong tầm tay, có lúc cũng có thể làm được. Noi gương tu theo Sư Ông thì chúng ta nhớ lời dạy của Sư Ông, dù hoàn cảnh thế

nào cố gắng duy trì pháp tu thì ngày là Nhật Diện Phật và đêm là Nguyệt Diện Phật, tức là sáu thời đều tỉnh giác.

*

Xin giới thiệu một kinh nghiệm của tôi liên quan tới công án này. Có lần bị bệnh, tôi vào bệnh viện Marshall Placerville siêu âm thấy mật có sạn. Trước khi quyết định chọn một trong hai biện pháp cắt bỏ nguyên túi mật hay chỉ bắn tia Laser lấy sạn ra thôi, bác sĩ cho vào CT Scan. Lúc đó lại thấy lá gan nhiễm trùng, có mủ. Bác sĩ cho biết phải xử lý gan trước nên đục ống vào để hút mủ ra và cho trụ sinh, sau đó mới cắt túi mật. Vì thế trong người rất khó chịu, ăn ngủ không được. Cô y tá bắt đi bộ, tay vịn vô giá xe đẩy có treo lưng lẳng một bình nước biển, một túi hút mủ máu trong lá gan ra và một bình trụ sinh. Tôi nhớ tên một trụ sinh rất khó chịu không ăn uống được là Cipro. Bước đi theo thời gian qui định không nổi, chỉ được ba phần tư, rồi phân nửa. Tuy ở chùa, trách nhiệm giáo thọ mà đến khi bệnh hơn mười ngày rồi tôi không nhớ tu, chỉ biết đau nhức, ăn không được, buồn, khó chịu bực bội. Tôi chợt nghĩ tới huynh đệ ở chùa chuẩn bị đi về Việt Nam, bây giờ đang tất bật đóng gói hành lý, rồi so sánh sao mình rảnh rang quá, nằm nhà thương, không làm gì hết, lúc đó mới khởi niệm “sao rảnh rang mình không tu?” Tôi giựt mình, ngoắc cô y tá lại, nhờ cô điều chỉnh giường đứng lên, tôi ngồi dựa vào giường giống như nằm ghé bô và bắt

đầu tọa thiền, mặc dầu không kết già bán già. Như vậy thân vẫn đau nhức nhưng tâm tọa thiền quên đau, quên buồn, hoặc nói cụ thể mắc đém hơi thở vì phần mở đầu là điều thân. Sau đó phản quan tự kỷ, quan sát niệm tưởng vui buồn đủ thứ, giống như đang ngồi thiền ở Viên Chiếu hay Diệu Nhân, và buông được vọng tưởng, không trao cử, không hôn trầm, nhất là không vọng tưởng. Và trong giây phút tỉnh giác, chỉ một niệm: đau/ không dính, hoặc buồn/ buông, hoặc ngứa/ không dính... Dầu cho nhất niệm hoặc vô niệm đều ở trên pháp tu và đang tỉnh giác. Ngay đó hoá nhiên một chủng tử trong A-lại-da thức hiện hành liên quan tới thân bệnh – không phải tôi suy nghĩ có ý thức để nhớ lại – đó là công án Mã Tổ Bệnh Viện Chủ Đền Thăm. Vì đang tọa thiền và trên pháp tu nên thức tỉnh giác nhớ lại lời Sư Ông “Mã Tổ Nhật Diện Phật là ban ngày vẫn thấy Phật, vẫn sống với Phật tánh, Nguyệt Diện Phật là ban đêm vẫn sống với Phật tánh.” Ngay đó tôi chợt tỉnh: “A!” Và sau thời thiền, không để ý thời gian bao lâu, chợt nhìn ra cửa sổ, thấy rất rõ vẫn cây thông này bây giờ màu xanh đậm hơn, tươi hơn, toàn cảnh vật chung quanh tươi đẹp, mịn màng hơn, rõ oi là rõ. Không phải cảnh thay đổi, vì chỉ khoảng một tiếng đồng hồ hơn, mà tâm có chuyển biến. Thân vẫn đau, nhưng bây giờ tâm không khó chịu.

*

TRUYỆN

[1]

Truyện kể có một ông bác sĩ phân tâm học, vì lương tâm chức nghiệp và nhân từ đối với bệnh nhân chữa trị không khỏi, nên tìm hiểu y học Đông phương. Sau đó qua Đạo học, rồi đến với đạo Phật và có duyên với Thiền tông. Có thể vì hiền thiện từ kiếp trước, nên kiếp này ông gặp quyển sách hay, tác giả là thiền sư chứng đạo. Hàm sẵn Phật tánh và hội đủ duyên lành, ông thiết tha tọa thiền. Đầu tiên ông chứng nghiệm cái Không rất cạn. Lần thứ hai sâu hơn, rồi lần thứ ba càng sâu, nhiều lần như vậy, rõ ràng về lượng là tiệm, có sâu có cạn, nhưng về phẩm chất vẫn là cái Không, không cạn không sâu. Như vậy tiệm và đốn, lượng và phẩm vẫn là hai mặt của một đồng tiền. Cõi Ta-bà này là nhị nguyên, sự kiện có hai bên như hai mặt của một đồng tiền là thường tình. Vì vậy pháp tu thiền trực tiếp là đốn, quả chứng thì có thứ lớp do tập khí, tập nghiệp.

Qua nhiều lần chứng nghiệm, vị bác sĩ với tinh thần khoa học nhận ra “không thầy đố mày làm nên.” Sau cùng ông đến một thiền viện xin làm đệ tử một thiền sư. Và lần chứng nghiệm cái Không sau cùng, rất ráo thì “Ồ!” không phải là Không mà bùng sáng, chứng ngộ.

Trong một khóa tu tại thiền viện nơi ông tu học, khi được hỏi:

“Hiện giờ cuộc sống của bác sĩ như thế nào?”

Ông trả lời: “Tôi vẫn hành nghề như xưa.”

“Ông có thấy điều gì đổi mới.”

“Tôi thấy càng ngày càng gần gũi với bệnh nhân hơn.”

Như thế chứng tỏ vị bác sĩ càng khai mở lòng từ bi sau khi chứng đạo. Có thể tùy duyên nghiệp, trong số bệnh nhân của ông có người được chữa lành, có người không, nhưng chắc chắn tất cả đều hưởng được từ lực từ vị bác sĩ, đây mới thực sự là lợi lạc tâm linh.

*

[2]

Tên Trộm Được Tặng Tiền

Vị tăng Shichiri đang tụng kinh,

Nếu chánh niệm, tu với tánh nói và tánh nghe, chắc chắn vị tăng tỉnh giác.

thì có tên trộm lẻn vào nhà dí mũi dao sau lưng bảo đưa tiền.

Vị tăng ngưng tụng kinh, bình tĩnh nói:

“Tiền cất trong hộp để đằng kia.”

Xong tiếp tục tụng kinh. Tuy trượt từ tụng kinh sang nói chuyện, vị tăng lúc nào cũng tỉnh giác vì chỉ

một việc trước mắt,

Ngay khi tên trộm vừa bỏ đi,

và biết sự kiện ngay hiện tiền, không phải biết với nhãn thức, ý thức...tức không qua sáu căn, mà biết với trí tuệ Bát-nhã.

Shichiri nói “Này, để lại cho tôi một ít để trả thuế chứ! Ngày mai họ đến thu rồi.”

Tên trộm có Phật tánh không? Trong lúc ăn trộm có Phật tánh không? Có, nhưng mà bị che. Nằm trong quan tài, ở tù hoặc xuống địa ngục... Phật tánh cũng không mất nhưng mà bị che. Vì thế,

Tên trộm rút bớt tiền để lại rồi cất bước đi.

Nghĩa là Phật tánh lúc đó nhúc nhích.

Shichiri lại bảo “Nhận quà sao không cảm ơn?”

Vì tỉnh giác, Shichiri luôn nghĩ đến sống đẹp.

Tên trộm cảm ơn Shichiri xong, ra đi.

Tên trộm cũng lịch sự, tức tỉnh giác khi nghe Shichiri nói. Như vậy sức tỉnh của vị tăng truyền đến tên trộm, tức là có sự giao thoa, nối kết.

Vài ngày sau y bị bắt, thú nhận có lấy trộm tiền nhưng Shichiri không thừa nhận, bảo là đã tặng cho y tiền.

Cả hai bên không ai nói dối, vì Shichiri chỉ chờ

cắt tiền, bảo cảm ơn, và tên trộm có cảm ơn khi ra về.

Nhưng tên trộm vẫn phải bị phạt tù.

Vì có ý trộm nên phải chịu quả báo.

Khi được trả tự do tên trộm bèn tìm đến Shichiri thưa: “Xin thầy nhận con làm đệ tử.”

*

[3]

Sau một bài giảng tại chùa Sokoji một du khách gặp thiền sư Suzuki hỏi: “Tại sao thầy lại cạo đầu.” Suzuki xoa đầu trả lời: “đó là kiểu tóc căn bản.”

Nghĩa là chúng tôi, người xuất gia cạo tóc, lý do thứ nhất, trở về cái Không, thứ hai, tóc là phiền não, đi tu rồi phải buông phiền não, trở về căn bản nguồn cội.

*

