

Một Quãng Ngắn Đời

Ngày 7 tháng 10 năm 1998

Kính thưa Thầy,

Bây giờ là 11 giờ đêm 7 tháng 10 năm 1998; sau một giấc ngủ ngon hai tiếng—vì mấy ngày nay con bình cảm cúm, nằm lì bì trên giường, đầu nặng trĩu—con thức dậy, thấy khỏe một chút, định ngồi Thiền giấc khuya như mọi khi, nhưng chợt con có ý định bắt đầu viết một bài trình Thầy về tất cả những gì con thực sự đã trải qua từ khi tu học dưới sự hướng dẫn của Thầy. Mặc dầu thỉnh thoảng con cũng có trình Thầy vài sự kiện mới, hay vài cảm nhận mới mà con đã nhận ra được; tuy nhiên, vào thời điểm đó con chưa trình rõ ràng, mạch lạc, và chi tiết. Hôm nay con viết lại chi tiết từng sự kiện đã xảy ra trong nhận thức của con:

- tâm con như thế nào,
- trí huệ của con ra sao,
- làm sao con có những bước tiến đó và làm thế nào duy trì những bước tiến được đến ngày nay.

Có thể con kể theo thứ tự thời gian, một cách tương đối; con không thể sắp xếp theo một dàn ý rõ ràng được, như mấy bài trình cuối khóa học của con. Bài trình này sẽ chỉ giống như một dòng sông tuôn chảy; con chỉ có thể ngắt ra một đoạn, là bắt đầu từ khi con được gặp Thầy lần thứ nhất, tức là năm 1994, đến nay là 1998.

Kính thưa Thầy,

Sự kiện con được gặp Thầy năm 1994, con đã có viết rồi, trong bài trình cuối khóa II Căn bản năm 1996, và Thầy có in trong quyển II ĐỒ THỊ DẪN GIẢI THIỀN bài trình đó;

tuy nhiên, hôm nay, con xin kể lại chi tiết hơn; vì hôm nay con nhận định rằng bước thứ nhất đó rất quan trọng trong đời tu của con, mà mãi sau này nó vẫn còn ảnh hưởng đến trí huệ của con. Lần đó con chưa *hạ thủ công phu*, mà ngẫu nhiên vì hoàn cảnh, con lại rơi đúng vào *quĩ đạo* của tiến trình *ngộ*. Từ ấy, trí huệ bắt đầu phát triển lần lần. Con xin kể lại.

Vào một buổi chiều, tháng 7 năm 1994, cách đây đúng bốn năm, nhưng các sự kiện này vẫn còn ghi đậm nét trong ký ức của con. Hôm đó, một đạo hữu điện thoại cho con hay là chị đã mời được một vị đệ tử của Hòa Thượng Thanh Từ, < em hãy đến ngay để nghe thầy giảng và tham vấn...>

Đó là lần đầu tiên, con được gặp mặt và biết về Thầy. Buổi nói chuyện giữa Thầy và các đạo hữu đã bắt đầu từ lúc nào rồi; khi con đến, Thầy đang vui vẻ kể lại những bước gian khổ trên con đường tu tập ngày xưa, cho chúng con nghe.

Lúc Thầy vừa kết thúc câu chuyện, trời đã bắt đầu tối, con lấy can đảm cố gắng thưa hỏi một câu:

- Thưa Thầy, con thường nghe nói: “Tức Tâm tức Phật,” và “Kiến Tánh thành Phật.” Vậy thật sự Tâm và Tánh có hoàn toàn giống nhau không ?

Thầy cười, trả lời liền:

- Khác nhau à nha !

Thầy đứng lên, sắp từ giả đi. Con lật đặt bước lên, thưa thêm một câu nữa:

- Thưa Thầy, mình tu đến khi “tâm lặng lẽ” là xong chưa?

Thầy lại cười cười, trả lời:

- Chưa xong à nha !

Hai câu trả lời ngắn gọn này làm cho con hoang mang, không hiểu ý nghĩa bên trong đó như thế nào. Nhưng Thầy đã bước ra cửa, đi rồi ! Làm sao thưa hỏi tiếp đây ?

Kính thưa Thầy,

Bây giờ con mới hiểu, chính hai câu trả lời của Thầy, đối với con lúc ấy, đã trở thành hai “công án,” mà con nghiền ngẫm bao nhiêu ngày đêm không ra. Hai “công án” mới này thêm vào “kho công án” cũ mà con đã tích lũy từ bao lâu nay, thật đã quá đầy ! Từ mấy năm, khi bắt đầu ăn chay trường (1989), con đọc rất nhiều kinh điển Phát Triển, nhưng vì không thừa hỏi với một thiện tri thức nào, nên con không hiểu mấy về nội dung kinh. Tất cả những từ, những câu, những đoạn, những ý, những hình ảnh nào con không hiểu được bằng trí năng, thì con gặt qua một bên, và nói thầm: “Thế nào cũng có ngày mình hiểu tới những *Công án* đó !”

Lúc ấy con gặt qua một bên, nhưng bây giờ con biết là tất cả những nghi vấn đó đã đi vào kho ký ức dài hạn của con.

Cảnh gia đình con khi đó lại lâm vào tình trạng bi đát. Cột trụ của gia đình thì đau yếu trầm kha, càng ngày càng nhiều. Con thì ốm yếu nhỏ nhoi, lại gánh vác hết mọi việc gia đình: com nước, tiền bạc; từ việc nặng nhọc trong nhà, cho đến giao tiếp bà con cô bác hai bên, lo nuôi nấng dạy dỗ các con; con không có tài năng gì, kiếm từng đồng, thức khuya dậy sớm.... Lúc ấy, nhờ đọc kinh sách, nghiền ngẫm nghĩa lý trong kinh, mà con có thêm nghị lực để phấn đấu với chính mình, với nỗi buồn phiền của mình. Có lúc quá mệt, con *xin cho con được ngủ một giấc an lành, sáng mai không thức dậy nữa*. Do ước muốn này mà mỗi ngày con sống trọn vẹn cho ngày ấy: làm việc đời, việc nhà, những điều cần nói phải nói, mỗi ngày dành một ít thì giờ cho riêng mình để tu tập. Bây giờ việc tu tập của con chỉ đơn giản là xem kinh Phát Triển, nghiền ngẫm để hiểu và ứng dụng cho đời sống của mình. Mỗi tối, trước khi đi ngủ, dù là một hay hai giờ sáng, con vẫn dành chút ít thì giờ để đọc kinh Phật, hay luận của Tổ, cho đến khi buồn ngủ quá, mới xếp sách lại. Từ khi con có thói quen này, thì đêm ngủ, không còn ác mộng nữa.

Lúc ấy, con say mê kinh Hoa Nghiêm; con đọc mà không hiểu thấu, chỉ cảm nhận sức lôi cuốn của kinh này.

Ngay sau khi gặp Thầy, lần đầu, con có một cảm nghĩ rằng, theo gót chân Thầy, có một ngày nào đó, con sẽ thấy được cảnh giới Hoa Nghiêm.

Tuy nhiên, hiện tại, gánh đời thì nặng trĩu, buồn phiền; con đường đạo thì lại mịt mù, bít lối. Con ở trong cảnh cùng đường. Con có tâm sự với một người bạn tu rằng: con đi ngõ nào cũng có một bức tường chắn ngang trước mặt, không có lối thoát.

Và trong lòng con, mong mỗi ngày Thầy trở lại Cali, để nghe Thầy giảng rõ ý nghĩa hai câu trả lời vấn tắt ấy.

Năm 1995, Thầy trở lại Cali, để lo việc in sách *Đồ Thị Dẫn Giải Thiền* của Thầy. Đồng thời, Thầy có giảng Thiền tại nhà một đạo hữu ba ngày: thứ sáu, thứ bảy, và chủ nhật.

Thầy giảng thật rõ ràng, dễ hiểu, mà lại còn vẽ sơ đồ để giải thích vai trò các định khu não bộ, và những tác động dây chuyền giữa tâm, pháp, não bộ qua những kỹ thuật thực hành mang lại lợi ích thiết thực cho thân, tâm, và cho trí tuệ. Nội dung bài giảng thật quá mới lạ đối với mớ hiểu biết ít ỏi của con. Thầy đem Thiền học Phật giáo phương Đông đối chiếu với khoa học hiện đại của Tây phương. Con tiếp thu những bài pháp ấy thật nhanh.

Đến ngày chủ nhật, khi Thầy giảng đến ví dụ cái bông hoa này, khi ta nhìn nó, đầu phải chính cái bông hoa đi vào mắt ta, đi vào tâm ta, mà chỉ là NHỮNG XUNG LỰC ĐIỆN TỬ truyền vào các cơ chế từ mắt đến bên trong não, rồi đến cơ chế Tánh thấy của Tánh Giác...

Nghe đến đây, con giật mình. À thì ra, “cái thất của Ngài Duy Ma Cật” đây rồi ! Tại sao cái thất nhỏ mà chứa hết mười phương thế giới cũng không chật, không đầy ?

Đêm ấy, trong lòng vui mừng, thanh thoi, con nằm im, chờ đợi giấc ngủ đến, nhắm mắt, không suy nghĩ. Bỗng nhiên,

con thấy như có một màn ảnh nhỏ trước mắt: một vấn đề hiện ra, ngay sau đó là câu giải đáp vấn đề thật nhanh; lại một vấn đề khác, và rồi một câu trả lời thích hợp; cứ tuần tự, có khi nhanh, có khi chậm. Rất nhiều câu, nhiều vấn đề, mà bây giờ con không còn nhớ hết. Con chỉ có thể nhớ vài điều như: Tại sao không có thời gian ? Tại sao không có không gian ? Cảnh giới Hoa Nghiêm ra sao? Thế nào là ảnh hiện chấp chùng ? Hoa Tạng thế giới ra sao ? Khi Phật phóng hào quang, tại sao toàn thân Phật, các lỗ chân lông cũng mỉm cười ?...

Những hình ảnh mà con trông thấy lúc đó thật rõ ràng, như là con có thể vẽ lại trên bảng được; nhưng con biết rằng nếu con cố gắng vẽ lại, thì nó sẽ rất buồn cười, vì nó không diễn tả được hết những sự kiện con đã thấy, đã hiểu. Cũng như khi con cố gắng kể lại trình Thầy nghe, con biết Thầy hiểu; nhưng các đạo hữu khác chắc không thể mừng tượng được cái gì con đã thấy, đã biết, qua những lời lẽ lấp bắp, vụng về và giới hạn của con lúc bấy giờ.

Lúc đó, thật con chưa biết sự kiện đang xảy ra là gì. Con chỉ cảm nhận có một điều gì mới lạ, mơ hồ, huyền bí, đơn giản tự nhiên, và thật là sáng suốt đang lóe ra, làm cho con tức khắc hiểu và thấy được hết những điều bé tắc bấy lâu nay.

Sự việc này bắt đầu từ 12 giờ đêm cho đến 4 giờ sáng. Con nhìn đồng hồ, thấy đã 4 giờ sáng, con tự nói: “Đã khuya quá rồi, phải ngủ.” Thế rồi con ngủ tới sáng.

Thức giấc, con đi tới đi lui, làm việc trong nhà như thường lệ; con để ý đến nội tâm, thì nhận ra rằng, đang còn có vấn đề nêu lên, và từ từ lại có câu giải đáp. Nhưng bây giờ nhịp điệu chậm đi nhiều, so với đêm trước.

Khoảng xế chiều, con trở lại gặp Thầy và các đạo hữu, thì sự việc hoàn toàn chấm dứt.

Con có trình Thầy nghe, nhưng lúc đó con chỉ kể sơ lược. Thầy cho biết rằng đó là tiềm năng kiến giải của Tánh giác...

Lúc ấy, có một nỗi vui mừng trong lòng mà con không thể nói ra được với ai, vì dù có kể lại toàn thể câu chuyện, chắc cũng không ai hiểu là con muốn nói điều gì. Nỗi vui mừng không bày tỏ ra được, nên nó cứ âm ỷ trong lòng, chắc kéo dài cũng mấy tuần lễ sau đó.

Đây là lần đầu, con biết được, chính trong con, có một tiềm năng sáng suốt. Tiềm năng này đã tỉnh cờ bật ra những kiến giải mới lạ, trong một quãng thời gian dài. Lúc đó, con nghĩ sự việc này là một tình cờ. Nhưng bây giờ con biết con đã tỉnh cờ đi đúng con đường Thiền, nên mới bật ra được những lời kiến giải từ cơ chế Tánh Giác.

Thầy đã nhiều lần giảng về tiến trình *ngộ* trong Thiền trong các khóa học sau này; chớ lúc đó, Thầy chưa giảng. Hơn nữa, vì lớp học chỉ có ba ngày, nên Thầy chỉ xoáy trọng tâm vào việc thực hành Pháp Thiền Biệt Vọng Không Theo của Sư Ông mà thôi.

Con *ráp lại* những điều con đã học sau này vào thời điểm đó về *ngộ*, con nhận thấy rất thích hợp. Con xin trình lại như sau:

- **Giai đoạn I:** Phải có một nghi vấn, hay nhiều nghi vấn mà ta không thể giải quyết được bằng trí năng hay bằng suy nghĩ. Điều kiện này cũng giống như cách áp dụng theo lối thực hành Công án và Thoại đầu, hoặc dụng công theo Thiền tông.
- **Giai đoạn II:** Cuối cùng trí năng bị bế tắc, hay là ý thức và ý căn không hoạt động được nữa. Đây cũng là mục tiêu của Thiền mà ngày xưa chư Tổ đã dạy đệ tử những cách thực tập dùng suy nghĩ, hay tắt ngôn hành, hoặc dứt tầm tứ.
- **Giai đoạn III:** Ngay trong tiến trình trí năng bế tắc này, phải có một nhân duyên bên ngoài tác động vào một trong bốn cơ chế của Tánh Giác: tánh thấy, tánh nghe, tánh xúc chạm và tánh nhận thức biết.

- **Giai đoạn IV:** Lập tức từ bên trong cơ chế Tánh Giác liền bật ra lời kiến giải rõ ràng, và chính xác về nghi vấn mà từ lâu ta đã bế tắc.
- **Giai đoạn V:** Kết quả là: lúc ấy tâm ta bị xúc động mạnh: vui mừng, hay khóc vì cảm động. Sau đó đưa đến:
 - ❖ Chuyển hóa nội tâm.
 - ❖ Chuyển đổi nhận thức.
 - ❖ Trí huệ phát triển dần dần.

Con xét lại quá trình Tánh Giác của con *bật ra và kiến giải* có phần khác hơn đôi chút. Con xin trình như sau:

- **Giai đoạn I:** Kho ký ức dài hạn của con đã chất chứa đầy ấp nghi vấn trong suốt năm năm—trước khi con gặp Thầy—cộng thêm hai câu trả lời quá ngắn của Thầy, làm cho con cảm thấy mịt mù, bí lối.
- **Giai đoạn II:** Đêm Chủ nhật đó, khi con nằm im, chờ đợi giấc ngủ đến, trong đầu không suy nghĩ, trí năng hoàn toàn yên lặng, thân tâm hoàn toàn thư giãn. Lúc bấy giờ, tình cờ con đã rơi vào chỗ *vô niệm* của Thiền. Đó là con có cái *biết rõ ràng mà không nội dung cố định*.
- **Giai đoạn III:** Về sự kiện nhân duyên bên ngoài tác động vào tánh giác của con, con xin mô tả như sau:

Hồi sáng này, khi nghe Thầy giảng: “Bông hoa này, khi ta nhìn nó, đâu phải chính nó đi vào mắt ta, đi vào tâm ta; mà chính là những xung lực điện tử đã truyền vào mắt ta, truyền vào tánh thấy...” Lúc đó, con nhận ra được “Cái thất của ngài Duy Ma Cật.” Con nghĩ rằng, trường hợp con đêm ấy, không phải do bị kích thích một trong ba cơ chế: thấy, nghe, xúc chạm của tánh giác, mà là do trí năng suy nghĩ ngưng hoạt động vì *tình cờ* con rơi vào chỗ thư giãn

tâm, nên cơ chế tánh nhận thức biết có mặt... Con nhớ có lần Thầy giảng trong Tăng Chi bộ kinh về bốn tiến trình ngộ : Phật nói *ngộ* do bốn cách: do mắt thấy đối tượng (qua niệm Như thật), do niệm biết (qua tai nghe mà không suy luận; chỉ lắng nghe), do thân (qua sự xúc chạm bằng niệm chỉ biết; trong đầu không suy nghĩ), và do tuệ (qua nhận thức biết). Như con, suốt ba ngày nghe Thầy giảng pháp, con chỉ chú ý lắng nghe, và hiểu được tất cả; nhờ đó mới giải ra được những chỗ bế tắc từ lâu chất chứa trong tâm con.

- **Giai đoạn IV:** Khi con tình cờ rơi vào chỗ *vô niệm*, vùng Kiến Giải Tổng Quát lập tức bật ra tuần tự những lời kiến giải của nó. Những lời kiến giải này tuôn ra dễ dàng, tự nhiên, con không cần cố gắng, không cần suy nghĩ. Khi cái “Kho chất chứa nghi vấn” cạn, thì tánh giác ngừng kiến giải.

Do đó, con hiểu rõ rằng, nếu không có nghi vấn, thì tánh giác dù có mặt, cũng không bật ra lời kiến giải nào, vì đâu có đủ kiện gì để kiến giải ! Vì vậy, con hiểu những trường hợp Định sâu mà trí huệ chưa phát sáng, là vì trong ký ức dài hạn không có nghi vấn cần giải quyết, nên tánh giác dù có mặt, vẫn không bật ra kiến giải mới lạ, sáng suốt. Nên trí huệ khó phát triển.

Đây là con nói về bước đầu của người sơ cơ, tức là khi tánh giác chưa từng bật ra lần nào; hay nói cách khác, khi chưa có kinh nghiệm về *ngộ*, dù là một cái *ngộ* nho nhỏ, thì cần phải có nghi vấn, nghi tình, mới kích thích được tiềm năng sáng suốt bật ra. Còn trong những bước tu kế tiếp, khi tánh giác đã “mở hé cánh cửa” của nó rồi, thì có khi không cần nghi vấn hay nghi tình, tánh giác vẫn cứ tuôn ra những lời kiến giải mới lạ, chính xác, khi ta đóng cánh cửa của trí năng hay ý căn, hoặc ý thức.

- **Giai đoạn V:** Con cũng có cảm xúc vui mừng, vì nhận ra mình có kho báu sáng suốt riêng, mà từ lâu không biết. Còn kết quả về chuyển đổi nhận thức, chuyển hóa tâm, và phát triển trí huệ tâm linh là những sự kiện lâu dài; mãi sau này, đem so lại với chính mình trong thời điểm đó, con mới nhận ra mình có hiểu biết khá hơn trước nhiều.

Từ đây, tánh giác, đối với con, không còn là một kho tàng ẩn giấu bí mật nữa. Nó là một kho châu báu vô tận của riêng con. Tất cả những gì của thế gian: tiền bạc, danh vọng, danh dự, uy tín...người đời có thể tranh giành hay cướp đoạt đi từ nơi con, nhưng kho báu sáng suốt này là của riêng con, không ai nhìn thấy, không ai lấy được. Kho báu này chất chứa đầy ắp trong một gian phòng trước mặt, con chỉ cần có chìa khóa đúng, là có thể tự ý mở ra mà *xài*.

Lúc ấy, con mới nhận ra là Thầy đã có chìa khóa đó từ lâu.

Trong ba ngày giảng pháp, Thầy dạy cách dụng công trong bước đầu “Không theo vọng tưởng” bằng ba kỹ thuật:

- 1) "Không nói thầm trong não,"
- 2) "Không định danh đối tượng," và
- 3) "Chú ý trống rỗng."

Sau khi Thầy về lại Tiểu bang Oregon, con bắt đầu thực tập Thiền ở nhà. Nhưng kết quả vô ích: mỗi khi con nhìn một vật gì là trong đầu con nói liền tên vật đó, con nhìn một hàng chữ là trong đầu đọc liền hàng chữ đó. Con buồn quá, nghĩ mình nghiệp chướng còn dày, nên con lễ Phật, đọc kinh, sám hối. Nhờ đó, con có thêm một kinh nghiệm mới.

Một hôm, sau khi để hết tâm ý đọc xong một thời kinh như thường lệ, tay mặt con thông thả cầm lấy cái dùi nhỏ, đánh một tiếng chuông. Nghe tiếng chuông ngân, bỗng nhiên con rơi vào chỗ tâm trống không, nhẹ hẫng, thênh thang. Sau đó, con mới nhận ra hồi nãy là tâm vô niệm.

Từ hôm đó, muốn bước vào chỗ vô niệm, con phải đánh chuông. Khi tiếng chuông dứt, con trở lại có niệm liền. Vì thế, con cố gắng dụng công để làm sao bước vào vô niệm mà không cần đánh chuông. Nhưng trong những lúc thực tập “Không định danh đối tượng,” con vẫn chưa chủ động được, tức là vẫn chưa dừng được “lời nói thầm trong não,” khi nhìn thấy một vật.

Mãi đến tháng 7 năm 1996, khi con lên Trung Tâm Thiền ở Oregon để dự lớp 2 khóa Căn bản II, con vẫn chưa chủ động dừng được niệm một chút nào. Trong đầu vẫn nói thầm triền miên.

Nhưng khi Thầy khai giảng lớp, con lại vui vẻ trình Thầy là con đã vào được "cửa Tổ số 1." Con xin kể lại chi tiết những sự kiện nào đã xảy ra trong một tuần lễ quyết định đó.

Kính thưa Thầy,

Lúc ấy, một vị đạo hữu cho con biết Thầy có mở khóa II dạy ở Oregon; lớp 1 thì đã học xong ba tháng rồi, sắp tới đây là lớp 2, lớp tiếp theo. Vị ấy đã xin được phép của Thầy tham dự lớp 2, mặc dù chưa qua lớp 1. Vị ấy rủ con cùng đi học. Con mừng lắm, nhờ vị ấy xin Thầy cho con học lớp 2 sắp tới. Khi được Thầy chấp thuận rồi, vị ấy mua vé máy bay cho cả hai cùng đi. Khi lên đến nơi, các đạo hữu mới kể lại cho con nghe sự thật.

Lúc đầu, Thầy khẳng khái lắc đầu, không cho con học lớp 2, lý do con chưa qua lớp 1, Thầy sợ con không theo kịp lớp. Mãi sau, mọi người thỉnh cầu quá, Thầy mới bắt đầu gật đầu. Con lại được biết thêm một sự thật nữa là: tất cả các vị lớp 1 đều đã có thể dừng được niệm, dù trong một thời gian ngắn, và đều có kinh nghiệm về những tác động sinh học xảy ra trên thân. Thầy gọi đó là cửa Tổ số 1, tức là cửa đầu tiên: Biết Vọng Không Theo hay Dừng Vọng Tưởng mà Sư Ông Thanh Từ chỉ dạy. Tất cả các vị sẽ học lớp 2 phải bước qua cửa Tổ này.

Con nghe hai sự thật này, trong lòng hồ thẹn, buồn giận mình, gần một năm qua rồi, mà pháp “Không định danh đối tượng” vẫn chưa thực hành được kết quả. Thế rồi, cái bản ngã to lớn của con ra lệnh cho con: “Phải tắt niệm ! Phải tắt niệm !” Nếu không, Thầy đuổi về Cali thì còn mặt mũi nào nữa.

Con dụng công bất kể giờ giấc: sáng, trưa, chiều, tối, lúc nào cũng nhìn cảnh vật, cố gắng không nói thầm lời nào trong não. Một ngày sau, nhân một buổi đi thăm một tu viện nổi tiếng ở Portland, khi đi dạo chậm chậm trên con đường thiền hành thâm u, giữa cây cối râm mát, con bỗng nhận ra trên đỉnh đầu có sự xoay chuyển nhẹ nhẹ, như chiều quay của kim đồng hồ, và trong đầu con, trống rỗng. Con dừng lại, mắt vẫn mở, nhưng không để ý tới cảnh trước mắt, con nhìn thấy tâm mình không có niệm, và cái lực xoay chuyển kia, càng lúc càng rõ. Bây giờ, con biết là con đã thành công. Từ lúc đó, con cứ thực tập hoài cái kinh nghiệm này. Các bạn cùng đi chơi, cứ đứng xa xa nhìn con mà cười. Sau đó, các bạn mới nói với con: “Thấy mặt cô càng lúc càng khờ ra.”

Bây giờ, gánh nặng trong lòng con đã được trút bỏ. Sau khi nhận ra được cách thức để dừng niệm, con đường Thiền mới thật sự mở ra thênh thang, thẳng tắp trước mặt con.

Trong ba tháng tu học ở Oregon, nội tâm con đã được chuyển hóa nhiều: từ mặc cảm tự ty bấy lâu, con đã lần lần tự tin hơn qua việc tiếp thu pháp học và pháp hành thật dễ dàng, mau chóng. Từ tâm phiền muộn về những bất hạnh trút xuống gia đình con hai cái đại tang cuối năm 1995, con dần dần hiểu được cảnh vô thường của thế gian; và con đã nhìn thấy dòng đời 50 năm của con đã qua rồi, như một giấc chiêm bao mà thôi. Giờ đây, con đã bước được bước thứ nhất trên một con đường mới, an vui hơn.

Trong ba tháng này, con lại có thêm một kinh nghiệm mới về “cái thấy như thật của Tánh Giác.”

Lúc ấy, có tất cả năm vị ở xa đến tu học, nên chúng con được nội trú tại Thiền viện. Ai cũng theo đúng nội quy, giữ năm điều hòa hợp, tu tập có tiến bộ. Tuy nhiên có một vị thường hay bắt bẻ những điều nhỏ nhặt của các bạn, sửa đổi người khác phải làm đúng theo ý muốn của mình. Do đó, riêng con là người nhỏ tuổi nhất, dù con ráng giữ gìn cẩn thận, vẫn thỉnh thoảng bị bắt bẻ. Trong lòng con cảm thấy buồn bực, có lúc tủi thân, cũng chảy nước mắt thầm. Nhưng có một lần, con và vị đó nói chuyện với nhau, không biết nội dung gì con đã quên, trong lúc mặt đối mặt, nhìn nhau thật gần, miệng thì cười ha ha, chợt một tia sáng lóe ra trong đầu con: “Ô, chị ấy đâu có ghét mình !” Trong lòng con rung động. Gánh nặng bực bội tan mất, trong lòng nhẹ nhàng thanh thoi. Từ đó, con đối với vị ấy thật cởi mở, tự nhiên.

Và con biết rằng, tính nết, thói quen của người ta là vậy, không thể mới tu tập mà sửa đổi ngay được.

Sau này, Thầy giảng kỹ về tập khí, con hiểu là con cũng đã nhìn người qua tập khí nghi kỵ của con, để rồi tự mình chuốc lấy bực bội phiền não. Có một lần, vị ấy nói với con: “Sao cô không khôn tí nào hết !” Lúc trước chắc là con sẽ buồn bực mấy ngày vì câu nói này. Bây giờ nghe nói vậy, con cất tiếng cười ha ha, vị ấy cũng cười theo, cuối cùng con mới hỏi: “Không biết em có “mát dây” hay không, nghe người ta nói mình không khôn tí nào, mà em thấy buồn cười quá. Còn chị có “mát dây” hay không, sao dám nói em không khôn tí nào ?” Thế rồi cả hai lại cười ha ha tiếp cho đến chảy nước mắt.

Mãi sau này, Thầy dạy pháp “Không dán nhãn đối tượng”, con so lại mới biết, lúc ấy, con lóe ra một cái “nhìn như thật”, “không dán nhãn đối tượng”, nên nó chuyển đổi tâm con thật nhanh, từ buồn bực nặng nề trở thành nhẹ nhàng, vui vẻ; mối liên hệ bạn tu trở thành thân ái.

Thời gian con tu học ở Oregon là quãng thời gian đáng ghi nhớ, vì đã từ lâu lắm rồi, con không còn biết cười thoải mái

như vậy. Chính con cũng tự nhận thấy mình cần cỗi, già nua trước tuổi. Từ trước 1975, con là một cô giáo trẻ, trẻ hơn tuổi. Nhưng từ 1975 đến 1996, hai mươi năm phong trần, nhất là thời gian sau này, một mình gồng gánh cả gia đình, có nhiều lúc con muốn gục ngã. Nhờ nhìn thấy con đường tu, con mới sống được đến ngày nay.

Con có làm mấy câu:

CẢM ỨNG

Bao năm qua, mãi miết côi u buồn,

Nước mắt và thơ, nghe chừng đã cạn.

Bỗng giờ đây, thơ từ đâu lai láng ?

Chiến thắng mình, thôi lập tức vô ngôn.

Về việc dụng công, con được tiến bộ đều. Duy có một sự kiện buồn cười là: mỗi khi xả Thiền, Thầy luôn luôn đánh chuông. Con nghe tiếng chuông, lại càng phóng vào chỗ vô niệm. Thầy đánh chuông càng lúc càng nhanh hơn và lớn hơn để xả Thiền, con lại càng phóng vào Định sâu hơn. Mãi tới bây giờ vẫn vậy. Con biết đó là vì cái kinh nghiệm đầu tiên về trạng thái vô niệm trong khi nghe tiếng chuông ngân của lúc trước.

Có một lần tọa thiền, con rơi vút vào trạng thái Trống Không thật vững chắc, trong một quãng thời gian mấy mươi phút. Con có ghi lại trong mấy câu sau đây:

CON TÀU VŨ TRỤ

Đêm nay phải ráp con tàu,

Bay vào vũ trụ Trống Không.

Bước vào vô ngôn,

*Nhẹ nhàng, thanh thản,
Lâng lâng tươi mát,
Chẳng chút trần ai.*

*Đầu nghe nặng trĩu, ô hay,
Sao lại hôn trầm,
Ngược lên, gục xuống.
Bỗng nghe như vừa hụt hẫng,
Toàn thân rơi xuống vực sâu...
Nhưng sao như vẫn ngồi yên,
Sững sờ, sáng trung, tỉnh thức,
Dòng biết không lời miên man chảy,
Ngọt ngào cam lộ,
Ấm áp toàn thân.*

*Ta phải ráp cho được con tàu vũ trụ,
Để thành thời bay,
Ngàn đời,
Vào cõi Tâm Không...*

Trong ba tháng tu học ở Oregon này, những tác động sinh học trong con rất thô, tức là có hoạt hóa cơ bắp, kéo dài bốn tuần lễ, con dứt chứng đau thắt lưng mỗi buổi sáng khi thức dậy; chữa trặc cổ cho con, dị ứng mũi và da. Sau đó, thầy dạy con thở nội lực để chấm dứt hoạt hóa cơ bắp; bấy giờ tác động sinh học dần dần nhẹ nhàng hơn. Con dừng niệm càng ngày càng dễ dàng. Khi con ngồi nghe Thầy giảng pháp, con dừng niệm, và rơi vào vô niệm. Tâm con không

có tập niệm, bao nhiêu lời Thầy giảng, con đều thâm nhập và hiểu rõ. Trong tháng sau cùng, Thầy giảng về Cửa Không, Tâm Không, Thầy đã mở ra trước mắt con một chân trời mới. Khi con bay trở lại Cali, con biết mình đã là một con người mới: tự tin, vui vẻ, lạc quan, và nhất là biết rõ con đường mình phải đi tiếp là con đường thênh thang, dẫn tới trí huệ và tự tại.

Đầu tháng 10- 1996, con trở lại đời sống thường nhật, sau khi khóa học bế giảng. Con vẫn tiếp tục tọa thiền, nhưng không thể giữ thời khóa bốn lần mỗi ngày, và mỗi lần dài một tiếng. Con chỉ tọa thiền mỗi tối một tiếng hay hơn một chút. Ngoài ra, mỗi khi có thì giờ rảnh, con lại tập không nói thắm, dù chỉ trong một thời gian ngắn. Con thực tập trong sinh hoạt hàng ngày: khi tưới cây, nhổ cỏ; khi đọc sách, mệt, xếp sách lại, con nhắm mắt, tắt niệm; trong một buổi họp mặt đông người, ồn ào cười nói, con cũng có thể tắt niệm dễ dàng.

Theo cách tu tập như vậy, con nhận thấy trong thời gian dài xa Thầy xa bạn, giữa hai khóa Nhập Hạ, con đã có nhiều tiến bộ trong sự dụng công theo chiều rộng. Còn sự dụng công theo chiều sâu, chỉ trong giờ tọa thiền, thì con chưa có kết quả gì đáng để trình Thầy.

Từ khi biết phương thức “Lách vào chỗ vô niệm”, con vẫn thường xuyên sử dụng, vì con nhận ra rằng, khi ở trong vô niệm, tâm con yên tĩnh thanh thoi, và thân lúc đó thật nhẹ nhàng, thoải mái, như là con *không còn thân* nữa, con vẫn thường có cảm tưởng như là con đang “tàng hình”. Vì lúc đó, mọi diễn tiến chung quanh như không có liên hệ gì đến con nữa.

Con đang ẩn trú kín đáo trong chính con. Con biết Thầy không vừa ý con nói như vậy. Con xin dùng thuật ngữ chính xác hơn. Con đang ẩn trú trong tánh giác, hay con đang trở về sống trong Tự Tánh. Nơi đó, không có suy nghĩ tính toán, so đo hơn thiệt, không có tranh luận thị phi, không có

ưu phiền, không ghét thương, không xúc cảm, không có nước mắt, và cũng không có cả tử thần.

Vào tháng 5- 1997, con lại phải mang thêm cái đại tang cha trên đầu. Từ đây, một thân côi cút trên đời, không nơi nương tựa. Mà sóng gió thị phi thì vẫn cứ thổi tới, không thương xót.

Trong ba tháng liền, mỗi buổi chiều vào ra bệnh viện thăm cha, con đã tận mắt nhìn thấy tất cả những cảnh khổ đau của con người. Không cần phải mượn quán chiếu sanh, lão, bệnh, tử, con cũng nhận ra được, bước vào cánh cổng bệnh viện là vào một thế giới khác, thế giới của tử thần. Địa ngục không phải là đây hay sao.

Từ đó, con lại càng cố gắng tu tập, biết rằng sức khỏe rất quý, mai kia ngã bệnh, làm sao tu tập được. Mà tử thần thì không tha một ai.

Khoảng thời gian này, con có làm mấy câu:

THỈNH CẦU

Buổi sáng soi gương,

Thấy mặt vô thường,

Ngó sợi tóc nhỏ,

Thấy mình đáng thương.

Buổi chiều, vô bệnh viện,

Cánh cổng phân chia cảnh giới người,

Đâu cần quán sanh, già, bệnh, chết,

Cũng thấy đời, nước mắt mà thôi.

Cúi đầu đánh lễ Thế Tôn,

Xin ưu đàm hãy nở luôn trên đời,

Sao cho tắt cả mọi người,

Tâm hoa khai nở nụ cười vô ưu.

Từ đây, mỗi khi rảnh rỗi, mỗi khi có chuyện buồn phiền, con đều tìm yên tĩnh nơi nghĩa trang. Mỗi lần đi thăm ba ngôi mộ nằm cạnh nhau, chỉ còn là ba tấm bia và một bãi cỏ xanh. Nơi đây, không có tiếng động, không có lời chỉ trích, không có ghen ghét, chê bai, không có thù hận, khinh bỉ, không có buồn phiền, giận hờn. Thân đất, nước, gió, lửa, thì trả về cho đất, nước, gió, lửa. Còn cái dòng sông của mỗi người thì vẫn cứ tiếp tục lưu chuyển trên con đường tiến hóa của mỗi người. Mình còn đang sống đây, vậy phải cố gắng tiến lên một bước để không uổng một kiếp người.

Kính thưa Thầy,

Quãng thời gian qua, chăm sóc ba người bệnh là ba người thân yêu nhất trên đời; mỗi ngày nhìn người ta lần lần đi vào cõi chết, thử hỏi trái tim nhỏ bé, yếu đuối của con làm sao chịu đựng nổi ? Con đã phải phân đấu với chính con hàng giờ, hàng ngày. Trận chiến này thật là cay đắng. Mãi cho tới khi tu học với Thầy, con mới biết phương thức chiến thắng là bước vào Vô Niệm, hóa giải hết ưu phiền đau khổ. Ngoài ra, con quán chiếu về vô thường. Đến bây giờ, con không còn sợ hãi tử thần nữa, mà con thấy rõ lúc nào tử thần cũng theo ta như bóng theo hình. Khi còn cái sắc thân này, là bất cứ giờ phút nào, nó cũng có thể hoại diệt. Huống chi ở tuổi của con, nhiều người đã bỏ thân rồi; vậy thì cứ coi như mình đã chết, các con cũng phải tự sống mà thôi. Do đó, con mới thành thoi mà dự các khóa Hạ ba tháng mỗi năm. Chuyện đời, các con phải tập giải quyết.

Kết quả của những chuyện bất hạnh xảy đến cho con lại giúp con quyết tâm tu học hơn nữa, giúp con nhìn rõ luật vô thường: thân thì vô thường, mà tâm cũng vô thường. Vì thân vô thường, nên mỗi ngày lo tu. Con luôn luôn tự nhắc mình: “Mục tiêu cuộc đời hiện tại của ta là dụng công tu tập

cho chính mình”. Còn tâm vô thường, vì thấy tâm mình, khi vui, khi buồn, khi thương, khi giận. Tâm người cũng vậy, lúc đó người ta giận mình, người ta chỉ trích mình, sau nếu hiểu rõ, người ta sẽ đổi tâm. Nếu mình cứ in trí là người ấy xấu, thì mình cố chấp, không biết tâm con người luôn luôn thay đổi.

Vào khoảng tháng 7 năm 1997, Thầy đang ở tại Oregon, thầy giao việc lo tổ chức khóa III Căn bản tại Nam Cali cho con, vì con rảnh rỗi hơn các vị khác. Con tự biết mình không có tài năng gì, con không có tài tổ chức, không thông minh hoạt bát, không biết xã giao, tuổi đời còn nhỏ hơn nhiều vị khác, không thể tránh được những sơ sót, lỗi lầm. Nhưng con biết đây là một Phật sự, con phải ráng dần thân mà thôi. Bên cạnh con cũng có nhiều vị phụ giúp hết lòng. Công việc êm xuôi trôi chảy, chỉ chờ ngày khai giảng lớp. Không ngờ phút chót lại có trục trặc, vài ba vị không đồng ý địa điểm. (Địa điểm dự định tại một ngôi nhà rộng rãi khang trang ở Corona, do hai thiên sinh trẻ phát tâm cúng dường trong ba tháng để Thầy mở khóa hạ nhập thất và khóa tu học.) Họ kêu gọi hội họp, biểu quyết. Một mặt, họ điện thoại tới đả kích con. Đồng thời, bên ngoài lễ, lại có đội lại con, từ một hướng khác, những lời công kích rêu rao khắp nơi về con. Do đó, thầy dự định hủy bỏ khóa III. Con tự trách con vụng về, bất tài, nên có một việc nhỏ Thầy giao mà làm không xong. Trong quãng thời gian này, gia đình con lại có một việc không như ý. Con nghe mà muốn khóc, không biết phải xử trí ra sao cho vẹn toàn. Bấy giờ đêm đêm lại chạnh lòng nghĩ đến thân phận mình, nước mắt cứ âm thầm chảy, các con không hay biết. Nếu chỉ có một việc bất như ý, chắc con còn ráng đứng vững được, thêm một việc bất như ý nữa vừa mới xảy ra, con thật cùng đường. Đêm đêm ngủ, con lại xin: “Sáng mai, con không muốn thức dậy nữa.”

Lúc ấy, con biết rõ là con đang bị khủng hoảng tinh thần. Con đem hết nhiệt tâm ra làm việc; đối xử với mọi người tử tế chân thật; làm không vì lợi lộc, không ham danh tiếng,

làm một việc có ích lợi chung cho tập thể; vậy tại sao có người nhìn con trong cái nhìn xấu xa như vậy ?

Trong gần một tuần lễ, con sống vật vờ, trong tâm bối rối, ngổn ngang. Con lại tự nghĩ: Nếu mình không giải quyết được các sự kiện này, tâm cứ rối ren hoài, làm sao nhập thất được, chỉ còn hai tuần nữa thôi. Nếu không giải quyết được, quyết định “Không nhập thất.”

Kính thưa Thầy,

Một đêm kia, sau một giấc ngủ dài, con thức dậy, trong đầu lóe ra hai chữ “VÔ TÁC.” Con biết ngay đây là cửa giải thoát thứ ba trong Ba Cửa Giải Thoát: Không, Vô Tướng, Vô Tác. Con cũng biết cửa này còn có tên nữa là Vô Nguyên. Lúc bấy giờ con chỉ mới học xong khóa căn bản, chưa được học chủ đề “Ba cửa giải thoát” của chương trình Bát nhã vì Thầy chưa mở khóa Bát nhã, nên con chỉ hiểu là con nên làm tất cả mọi việc, vì người, mà không có lòng mong cầu điều gì, không đợi người biết ơn hay đền đáp; không tác ý vào sự việc, không khởi ý định, ý muốn, hay ý đồ gì. Mọi việc sẽ trôi chảy theo nhân và duyên của chúng. Con hiểu rằng: nếu con làm trong cái Biết trong sáng của tánh giác; đến kết quả của sự việc, con cũng giữ vững cái Biết trong sáng của tánh giác; thì con sẽ thoát ra ngoài phiền não, nghiệp chướng.

Con đem ráp “Vô Tác, Vô Nguyên” vào sự việc thứ nhất. Con đã thành tâm làm mọi việc trong sức của mình rồi, bây giờ kết quả ra sao, do những duyên khác, ngoài tầm tay của con. Những ai tạo ra nhân gì, duyên gì, sẽ hưởng kết quả của họ.

Đây là lần đầu tiên, con thấy mình, rõ ràng, đứng trên bờ, ngắm nhìn dòng sông nhân quả, trôi chảy bên ngoài mình.

Sau này, con có làm bốn câu thơ, nhưng giờ đây, con chỉ nhớ có một câu chót:

“Dòng sông nhân quả trôi ngoài tâm không.”

Bây giờ, Thầy dạy dụng công cho tánh giác được vững chắc để làm nhân chứng, đối với Niệm, trong khi tọa thiền. Hồi đó, con chưa được học đến hai chữ “Nhân Chứng”; con chỉ tự nhắc mình lúc nào cũng phải đứng ngay bậc cửa giải thoát thứ ba: “Vô Tác, Vô Nguyện” thì mình sẽ an toàn. Nếu khởi ý, nếu mong cầu, thì lập tức sẽ rơi vào dòng sông nghiệp báo kia.

Sau đó, con lại đem ráp “Vô Tác, Vô Nguyện” vào việc gia đình, con cũng tìm ra được giải pháp êm đẹp. Từ đó, tâm con an. Con mới biết điều kiện giải do tánh giác bật ra đã đưa con ra khỏi chỗ bế tắc một cách dễ dàng, mà rất kỳ diệu. Giống như trò chơi Puzzle, phải tìm mảnh vụn nào ráp vào chỗ trống của bức tranh cho thật vừa vặn, sát sao, mỗi cạnh không dư, không thiếu. Lời kiến giải của tánh giác cũng vậy, ráp vào mọi sự, mọi việc, thích hợp, thỏa đáng.

Tuy nhiên, cho đến bây giờ, tánh giác của con chỉ bật ra kiến giải khi con bị bế tắc mà thôi.

Ngày 9 tháng 8- 1997, Thầy khai giảng khóa Hạ, là khóa Giáo Thọ sơ cấp, đầu tiên, và cũng khai giảng khóa III, lớp 1 tại thành phố Corona.

Về mặt dụng công, khóa Hạ mỗi ngày sáu tiếng rưỡi tọa thiền; con có tiến bộ một bước; dừng niệm được lâu hơn và vững hơn trước. Bây giờ nhìn lại, con biết lúc đó, con ở trong trạng thái- tạm gọi là tâm hỷ lạc: lúc nào cũng thấy vui, cũng sẵn sàng cười, cười ha ha mà không có lý do. Ngẫm nghĩ lại, con cũng thấy lạ: tang cha mới mấy tháng, vài tuần trước còn buồn phiền; tại sao vào thất, lại quên hết chuyện cũ, tâm cứ thơ thới, an vui, hể xả thiền ra là cười.

Tuy nhiên, nếu ai không cùng ở trong trạng thái này sẽ không hiểu được, và lúc đó đã có vài nhận định nghiêm khắc về con.

Bây giờ, con không còn cười dễ dàng như lúc đó nữa. Và con cũng hiểu tại sao Phật dạy phải “Ly hỷ, trú xả.” Lúc trước con suy nghĩ: “Hỷ lạc là vui vẻ, thích thú. Trạng thái tâm này là tốt, sao phải bỏ đi?”

Bây giờ con hiểu tâm hỷ lạc không thể kéo dài lâu, vì nó không vào định sâu hơn được. Tâm bình thân dừng dừng trước mọi sự việc mới vào định sâu dễ dàng. Tuy nhiên, phải đặt vấn đề lại cho chính xác hơn. Tâm Hỷ lạc là kết quả của sơ định. Tâm Xả hay tâm bình thân là kết quả của mức định vững chắc hơn.

Ngày 24- 5- 1998, Thầy khai giảng Khóa Hạ và Khóa IV. Trong quãng thời gian này, tánh giác của con đôi khi có cho ra những lời kiến giải trong các buổi sáng sớm khi thức giấc, và ngay cả trong thời tọa thiền buổi sáng; nhưng những điều này không quan trọng nên con không còn nhớ rõ. Tuy vậy, con có một nhận định rõ ràng là: có lúc quá thật: “Ta và tánh giác hợp làm một thể thống nhất.”

Điều này, trong khóa III- 1997, Thầy đã có giảng. Con nghe, hiểu, nhưng trên lý thuyết mà thôi. Đến nay, con mới thâm nhập được thực sự “Thể thống nhất” đó ra sao. Khi trong đầu con lóe ra một lời kiến giải, con biết rõ: “Cũng là Ta.” Làm sao để phân biệt cái nào là tánh giác, cái nào là trí năng ? Câu trả lời thật giản dị: khi có suy nghĩ, đó là trí năng, đó là phạm ngã chủ động; khi không suy nghĩ, đó là tánh giác làm việc. Mỗi khi con có một lời kiến giải mới lạ, hay ho, con thường soi lại xem nó có thực sự bật ra khi con tắt suy nghĩ hay không.

Lúc trước, lời kiến giải của tánh giác thường bật ra sau một giấc ngủ ngon. Con biết là sức định của con còn yếu, chưa đóng cửa được trí năng, phải nhờ giấc ngủ mới đóng được trí năng. Về sau, lần lần trong giờ tọa thiền buổi sáng sớm, đôi khi con có những lời kiến giải nho nhỏ. Từ đây, con dần dần có thói quen không cần suy nghĩ, mà con làm theo trực giác. Con sử dụng thuật ngữ “trực giác” cho dễ hiểu. Thật ra, đó là con biết như thế nào, con làm theo thế ấy. Ví dụ,

sau những bài giảng dài của Thầy, con viết lại bài đúc kết, gọn gàng, theo một dàn ý rõ rệt, dễ nhớ; con làm thật nhanh, không cần làm nháp, không cần suy nghĩ.

Cho đến cuối Khóa Hạ, con mới thấy rõ hơn vai trò của tánh giác trong bài trình mãn khóa của con.

Khi Thầy cho ba vị nhập hạ bạn con mỗi người một chủ đề, Thầy có hỏi con: “Con chọn chủ đề gì đề trình cho năm nay?” Con thưa con chưa có chủ đề.

Lúc ấy, 12 vị của Khóa IV cũng đã chọn mỗi người một chủ đề riêng. Như vậy đã có 15 chủ đề rồi, con không còn ý gì đặc sắc nữa. Tuy vậy, con vẫn bình thản, không nôn nóng, không suy nghĩ; thực ra đầu óc con lần lần làm biếng suy nghĩ một cách tự nhiên, không phải con cố ý không suy nghĩ.

Cho đến mấy ngày sau, trong giờ tọa thiền 5:30 sáng, trong đầu con hiện ra chủ đề bài trình mãn khóa, rồi kiến giải ra luôn cái dàn ý thật rõ ràng, thêm thắt toàn bộ chi tiết cho dàn ý. Sau khi xả thiền, buổi điểm tâm sáng xong, con chỉ cần lấy giấy viết ra ghi lại toàn bộ dàn ý. Từ đó, nhìn vào dàn ý, con từ từ khai triển ra, viết lại bài trình.

Mỗi buổi sáng, sau khi xả thiền, con lại có thêm nhiều ý tứ để viết tiếp bài của con. Khi thấy ý đã cạn, con xếp lại giấy viết, đi làm việc khác, theo thời khóa của Nhập Hạ.

Đến khi con đúc kết tất cả các kỹ thuật và chiêu thức dụng công, con mới trình Thầy là con đã sắp xếp thành ba kỹ thuật chính, ứng hợp với ba mức định:

- 1- Không định danh đối tượng: để đi đến Sơ định là Biết không lời.
- 2- Thâm nhận Biết: để đi đến Cận hành định là Định không tầm không tứ.
- 3- Tỉnh thức Biết: để đi đến An chỉ định là Chánh niệm tỉnh giác.

Còn hai kỹ thuật: Không dán nhãn đối tượng và Chú ý trống rỗng là phụ thuộc, nằm trong kỹ thuật thứ nhất mà thôi. Thầy không đồng ý. Thầy dạy con: “Có tất cả năm kỹ thuật. Không dán nhãn đối tượng và Chú ý trống rỗng là hai kỹ thuật riêng, quan trọng, cần thiết, ngang với kỹ thuật Không định danh đối tượng.”

Con vâng dạ, mà vẫn chưa hiểu được hai kỹ thuật ấy quan trọng ra sao. Lúc ấy, con bị *khựng lại*, không làm bài tiếp được nữa. Vì con chỉ hiểu là ba kỹ thuật ấy tương tự nhau, tại sao lại không thể xếp chúng cùng chung trong một kỹ thuật ?

Buổi sáng hôm sau, tự nhiên con hiểu rõ tất cả vấn đề, con thấy được điểm giống nhau của ba kỹ thuật là đưa đến dừng niệm trong bước đầu dụng công. Nhưng mỗi kỹ thuật phải ứng dụng trong tư thế riêng; kỹ thuật nào ứng dụng trước, nếu không kết quả, sẽ ứng dụng tới kỹ thuật kia. Kỹ thuật **Không định danh đối tượng** vẫn là bước quan trọng hàng đầu, cần thực hành miên mật qua các tư thế nhìn phong cảnh: nhìn lướt, nhìn chăm chăm, nhìn gần, nhìn xa, thiền hành vv... Nếu kết quả dừng được niệm từ đầu, thì không cần tới kỹ thuật **Không dán nhãn đối tượng** và **Chú ý trống rỗng**. Còn kỹ thuật **Không dán nhãn đối tượng** đặc biệt ứng dụng trong mối quan hệ giữa người và người: lúc nào cũng phải giữ vững “cái nhìn như thật về đối tượng” của tánh giác: không nên nhìn người qua lăng kính méo mó, tối tăm của tập khí của mình. Nếu ta dán nhãn cho người khác, tức là ta tạo ra một mạng lưới niệm vô minh gồm: tham, sân, si, mạn, nghi, ác kiến... của chính tâm mình, và tạo ra phiền não cho chính mình trước nhất. Còn kỹ thuật **Chú ý trống rỗng** ứng dụng khi ta tập chú vào một đối tượng, ở gần hay xa, nhưng ta không chú ý đến nội dung, chi tiết gì của đối tượng; chỉ giữ vững cái *thấy biết, nghe biết và xúc chạm biết về đối tượng* mà thôi.

Những điều hiểu biết này, đối với người khác, cũng không có gì là đặc sắc. Tuy nhiên, đối với con mà nói, đêm trước con còn hiểu lơ mờ, sáng hôm sau lại nhận ra được rõ ràng.

Từ đó, con viết cho đến xong bài, không còn nghi vấn gì nữa. Nhưng một buổi sáng, con phải viết thêm một trang trình bày về chức năng của tánh giác. Con nhận rõ rằng tánh giác có hai chức năng quan trọng.

Chức năng đầu tiên là Kiến Giải tổng quát, nói dễ hiểu là “cái nhìn như thật”: vật thể nào thấy biết y thế đó, không suy nghĩ, không quán chiếu, không xét đoán, không thêm thắt gì... Nếu ta dụng công thường xuyên trong lúc đối duyên xúc cảnh, ta sẽ kinh nghiệm được “Bình thường tâm.” Nếu tọa thiền, ta sẽ vào Định. Tuy nhiên, nếu chỉ tới đó, tâm sẽ an, tĩnh lặng, nhưng trí huệ chưa phát sáng. Chỗ này, con nghĩ là chỗ mà các vị Tổ nói: “Trầm không trệ tịch,” là chỗ “Đầu sào trăm trượng,” là chỗ “Vô tâm còn cách một lớp rào.” Phải vào Định thật sâu, thật vững chắc. Đó là trong suốt thời thiền, ít nhất là 20 phút, ta biết rõ ràng mình đang trong trạng thái không tầm, không tứ, trí huệ mới bật ra được từ từ.

Do đó, để bổ sung cho việc dụng công, các vị Tổ Thiền Tông đã đề cao sự kiện Ngộ. Đây là chức năng thứ hai của tánh giác.

Mỗi lần Ngộ là có chuyển hóa tập khí. Tập khí thật sự là những thói quen, nó biểu lộ ra cử chỉ, hành động, ý nghĩ, lời nói của ta. Mỗi khi Ngộ một điều gì, lập tức nhận thức của ta chuyển đổi, nội tâm ta cũng chuyển đổi theo, trí huệ từ từ phát sáng ra.

Đó là tập khí cũ đã được chuyển hóa một phần, chuyển hóa tức khắc. Trong khi quán chiếu, ví dụ về thực tướng của hiện tượng thế gian, cũng giúp ta có một cái nhìn mới, nội tâm chuyển đổi từ từ. Do đó, tập khí cũng được chuyển hóa, nhưng chậm hơn.

Khi Ngộ một điều gì, có nghĩa là ta thoát ra khỏi một vấn đề bế tắc nào đó. Trong một đời tu, ta có thể phải trải qua nhiều lần ngộ.

Cho nên, con hiểu giác ngộ là một tiến trình; cũng như giải thoát cũng là một tiến trình. Và giải thoát thực ra là kết quả của giác ngộ.

Bài trình mãn khóa của con dài 22 trang viết tay, chủ đề là “Con đường Thiền ta đi.”

Khi lên trình bày trước Thầy và trước khóa học, con lại còn có thêm một ý mới lạ, trong bài không có ghi, mấy ngày trước cũng không hề nghĩ tới. Đó là con giải thích rõ về lý dục trong thời gian khổ hạnh của đức Phật, dứt ngũ chướng sau khi đạt Vô Tầm Vô Tứ Định, và lời công bố của đức Phật sau khi thành đạo: “Nur Lai đã chứng quả Vô Sanh Bất Diệt và Nur Lai đã tận diệt mọi ái dục.”

Con đã giảng và phân biệt ba mức độ diệt trừ ái dục đó.

Kính thưa Thầy,

Trên đây, con cố gắng ghi lại vài sự kiện đối với con là đáng nhớ, để trình Thầy.

Cho đến bây giờ, con vẫn chưa làm chủ được Tầm Tứ trong suốt buổi tọa thiền. Tuy vậy, có khi đó là kiến giải của tánh giác bật ra, nên con cứ để nó diễn biến tự nhiên. Nhưng con cũng biết rõ khi nào nó là tầm và tứ, cần phải chủ động tắt. Đây là nhược điểm của con, con biết con cần phải công phu miên mật hơn nữa để thực sự có kinh nghiệm định sâu hơn. Đó là trong đầu tầm tứ tự yên lặng.

Bây giờ, càng ngày con càng nhìn rõ tâm của con. Lúc nào có niệm sân nổi lên, con biết, con theo dõi coi nguyên nhân từ đâu và nó muốn làm gì. Lúc nào có niệm buồn, con biết và nhìn nó coi nó hết chưa. Con vẫn còn sử dụng “Phân quan tự kỷ.” Pháp này giúp ích cho con nhiều lắm. Nhờ nó mà con từ lần ít xét đoán, ít phê bình người khác. Họ có cử chỉ, hành động hay lời nói, cách sống ra sao, cũng như là

những hình ảnh phớt qua mắt con, không để lại ảnh hưởng gì để cho con bận tâm. Ngay cả những lời nói có liên quan đến con, chỉ giúp con soi lại tâm mình, coi có thực sự xấu như vậy không.

Con lại có một phương cách riêng để tự nhắc nhở. Đó là con tự hỏi: “ Nếu như mình còn một tuần lễ nữa phải chết. Vậy bảy ngày này còn sống, nên làm gì đây ?”

Câu trả lời thật rõ ràng. Con chỉ có một việc phải làm là tự mình dụng công tọa thiền ngày đêm, để khi ra đi không bỏ ngổ.

Con vẫn thường xuyên nhắc nhở mình như vậy; con cứ đem Tử Thần ra mà dọa cái tên phàm ngã lười biếng gian xảo của con. Nó đâu có bao giờ đưa bộ mặt thật của nó ra, là bộ mặt vô minh, dễ ghét của nó, chỉ gồm: tham, sân, si, mạn, nghi, ác kiến... Nó cứ mang mặt nạ tốt đẹp ra để đánh lừa con, đánh lừa thiên hạ. Vì vậy, trận chiến giữa tánh giác và phàm ngã này vẫn cứ còn liên miên, tối trời tối đất.

Giống như trận chiến giữa Tôn Hành Giả thật và Tôn Hành Giả giả, mặt mũi cứ giống nhau, chỉ khác cái tâm thôi. Tuy vậy, con nhận ra được khi nào là tánh giác chủ động, khi nào là phàm ngã; con cố gắng công phu để có thể sử dụng được Kho Châu Báu của mình.



Mấy tháng nay, con được học hỏi nơi “Kho Châu Báu” của Thầy. Thầy đưa quyển Tự Điển Song Ngữ cho con ráp nối và đánh vào máy computer để làm bộ Tự Điển Phật Học Thiền Dụng Yếu Lược. Con có dịp đọc đi đọc lại, nghiền ngẫm từng câu, từng ý, từng từ. Con biết thêm được chút ít tiếng Pali, Sanskrit, tiếng Anh. Và quan trọng hơn, là con hiểu được thêm nhiều về ý nghĩa chính xác của những thuật ngữ Thiền. Con lại thích thú học hỏi thêm những lời giảng dạy của Phật, của các vị Tổ, những công án nổi tiếng, những điển tích hành trạng trong Thiền sử.

Công việc này đã rèn luyện con rất nhiều: phải nhẫn nại, phải thận trọng, phải có trách nhiệm, phải cầu tiến, và nhất là con phải chú tâm vào công việc mà thôi: nên con không có tạp niệm.

Đến bây giờ, nhìn lại quãng thời gian bốn năm qua, bao nhiêu sự kiện xảy đến cho con: có vui, có buồn, có lời khen, có tiếng chê trách, người thương, người giận. Tất cả đều giúp cho con vượt qua được, và tiến tới trên bước đường công tu tập của con. Hoàn cảnh càng dồn con tới chỗ bế tắc, càng thúc đẩy con nhảy vọt lên, giống như hình ảnh “Cá nhảy khỏi lưới” mà Hòa Thượng Sư Ông có lần đã giảng. Tất cả mọi việc xảy đến cho con đều là thuận duyên cho con tu tập. Con không còn thấy là chướng ngại nữa.

Con nhớ lời Phật dạy: Không ai có thể làm cho ta bị ô nhiễm, cũng không ai có thể làm cho ta trong sạch. Chỉ có ta tự làm cho mình ô nhiễm hay trong sạch.

Bây giờ, con nhận ra rằng con chỉ có thể làm chủ thân và tâm của chính con và chỉ chính con mà thôi. Con ráng tu tập làm sao để chỉ làm chủ được thân và tâm của chính mình trong hiện tại và mai sau. Con biết mỗi người phải tự mình đặt bước chân đi trên con đường tiến hóa của chính mình; không ai có thể đi giùm, tu giùm hay sống giùm mình được.

Kính thưa Thầy,

Trên đây chỉ là vài kinh nghiệm thô sơ của con.

Công ơn Thầy, đối với tất cả chúng con, thật như trời biển.

Đệ tử kính bái.

Vài Điều Thấy Biết

Kính thưa Thầy,

Bài trình của con hôm trước con đã viết xong, con đã đệ trình Thầy xem. Tuy nhiên, đêm qua, ba giờ khuya con thức giấc, tọa thiền; con chợt nhận ra là bài trình vừa rồi, con chỉ kể lại những sự kiện xảy đến cho con trên bước tu tập của con mà thôi. Còn đằng sau những sự kiện đó là cái gì, thì con chỉ phớt qua mà không nói rõ. Thật là thiếu sót.

Hôm nay, con cố gắng hết sức con để nói ra những điều khó nói đó.

Kính thưa Thầy,

Đêm qua, con đã cho cái chủ đề của bài trình hôm trước là:

MỘT QUẢNG NGÃN ĐỜI

Bài kế tiếp này là:

VÀI ĐIỀU THẤY BIẾT

Và toàn bộ sẽ là:

BÀI TRÌNH THẦY

Lúc trước, Thầy có gợi ý con viết lại tiến trình tu tập của con trong một cuốn sách nhỏ, chủ đề: “Tôi tu Thiền.” Con đã có thưa với Thầy rằng viết một cuốn sách rất công phu, mất nhiều thời gian. Con đang dụng công ở bước đầu, là mục tiêu hiện tại của con. Con chưa muốn bước sang lãnh vực khác. Nhưng sau đó, con chợt có ý định viết một bài ngắn trình Thầy mà thôi. Bây giờ hóa ra lại là một tập dài, tuy vậy cũng không mất nhiều thời gian của con, vì đây chỉ là những lời thưa trình của một đệ tử với Thầy của mình.

Nhưng làm sao thừa trình hết những điều thấy biết của con đây, làm sao diễn tả được rõ ràng cái không thể nói được, cái mà mình chỉ thấy trong tâm ?

Tất cả những cái mà con thấy lúc đó, một đêm chủ nhật của năm 1995 đó, thật sự đâu có hiện hữu trước mắt con. Chính con mở mắt ra mà nhìn thì đâu có thấy gì. Vậy làm sao người khác có thể thấy được bằng mắt của họ ? Tuy vậy, con biết Thầy đã thấy, nên con mới trình hôm nay đây. Tất cả những cái con đã thấy đó, con tạm định danh là “Cảnh giới Hoa Nghiêm”, người khác có thể giả lập những tên gọi khác cũng được, ví dụ: Chân Tâm, Tánh Giác, Bản Lai Diện Mục vv...Dù là tên gọi nào, đối với cái nhìn của thể giới hiện tượng mà nói, thì cũng là “hoa đốm trong hư không” mà thôi. Vì nó không tên tuổi, không có hình tướng, âm thanh, không thể tiếp nhận qua 6 căn: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý. Chỉ khi nào dùng được 6 căn này, mới biết nó mà thôi.

Vậy thưa Thầy, cái không hiện hữu trong thể giới hiện tượng này, làm sao con có thể dùng lời nói, là công cụ của thể giới hiện tượng, mà diễn tả được ? Con nhớ người xưa từng nói: “Uống nước, nóng, lạnh, tự biết.”

Con đã từng có nhận định rằng: không phải chỉ có “NÓ” mới không diễn tả được bằng lời nói. Mà tất cả vật, dù là cụ thể trên thế gian này, cũng không thể dùng lời nói để diễn tả đúng “y như thật” được; ta chỉ có thể nói chung chung, nói gần gần mà thôi. Chỉ khi nào ta tận mắt nhìn, tận mũi ngửi, và tận miệng nếm... mới biết được nó ra sao. Ví dụ, đối với người Mỹ, chưa từng biết trái chùm ruột của Việt Nam, làm sao ta có thể diễn tả lại cho họ “biết đúng như thật” được ? Ta chỉ có thể nói: nó có từng chùm như chùm nho, nó có màu xanh giống như nho xanh, nhưng nó không tròn như nho mà có khía, nó chua lắm nhưng vị chua không giống nho, không giống chanh, không giống bưởi...Vậy thì người chưa từng thấy, chưa từng ăn trái chùm ruột, làm sao hình dung nó “đúng như thật” được ?

Đó là đối với “vật” cụ thể rõ ràng, ta còn khó diễn tả lại. Huống chi “sự” trừu tượng, vô hình ? Huống chi là “cái không hề có” trong thế giới hiện tượng này ?

Cho nên con hiểu là Phật và chư Tổ đã vất vả biết bao nhiêu để chỉ diễn tả cái không thể nói được, không thể suy nghĩ tới, mà kinh thường viết là: “bất khả xung, bất khả thuyết, bất khả tư, bất khả tư nghị...”

Bây giờ con xin đi vào trọng tâm, nhưng thật ra, con cũng chỉ đi vòng vòng chung quanh “Nó” mà thôi.

Con nhớ buổi sáng chủ nhật đó, nghe Thầy giảng: “Khi ta nhìn cái bông hoa này, không phải chính cái bông hoa đi vào mắt ta, đi vào tâm ta, mà chính là những XUNG LỰC ĐIỆN TỬ truyền vào mắt ta, truyền vào Tánh Giác...” Nghe tới đó, con bừng hiểu liền: “Cái thất của Ngài Duy Ma Cật đây rồi !” Cái thất nhỏ mà chứa hết 10 phương thế giới cũng không chật, không đầy.

Cái thất trống không của ngài Duy Ma Cật, chính là tánh giác, hay chân tâm, hay là tâm thuần nhất, chỉ có cái Biết không lời, hay vô ngôn, vô niệm, thuần tịnh, sáng suốt. Nó được gọi nhiều tên. Bạch tịnh thức, hay Vô cấu thức, tức là cái thức trong sạch, không bợn nhơ, ô nhiễm. Đại viên cảnh trí, tức là cái trí huệ tròn vẹn trong sáng, như cái gương soi tất cả vạn vật. Ông Chủ, hay chân ngã, tức là chủ thể điều động mọi việc một cách sáng suốt, để đối lại phàm ngã. Bản lai diện mục, tức là bộ mặt thật của ta từ xưa đến nay, không hề thay đổi. Nó còn có tên là Tri kiến Phật, là Viên ngọc châu trong chéo áo, Viên ngọc châu trên búi tóc, Viên ngọc như ý, là Mặt trăng Lăng Già ... Mỗi tên gọi là muốn nhấn mạnh đến một khía cạnh nhìn về nó. Ví dụ: Vô cấu thức: muốn nhấn mạnh đến tính cách thuần tịnh, không có ô nhiễm cấu uế của tâm, tức là tâm trống không. Đại viên cảnh trí: nhấn mạnh đến tính cách trong sáng, có thể soi rọi tất cả sum la vạn tượng mà không lưu lại hình ảnh gì, giống như một cái gương vĩ đại. Bản lai diện mục, hay tâm bất sanh, cũng là Cái Vô Sanh, mà

Phật đã gọi cái chưa từng diệt vì chưa từng sanh. Viên ngọc như ý, vì nó quý giá, sáng rõ và đem lại hạnh phúc an lạc thực sự cho ta...

Còn nhiều nữa, nhưng con xin ngừng ở đây. Tóm lại, dù đặt tên gọi nó là gì, cũng để chỉ “cái đó” mà thôi.

Khi con nghe Thầy giảng bốn chữ XUNG LỰC ĐIỆN TỬ, lập tức nó mở ra cho con thấy nhiều lắm. Lúc đó, con chỉ xem kinh đại thừa, có nhiều nghi vấn chất chứa trong tâm con. Bấy giờ, con hiểu vì sao tên các vị Bồ tát, các vị Phật hầu hết có liên quan đến ánh sáng và âm thanh; và thường dùng từ “tạng”, tức là một khối, một tập hợp của quang minh hay của âm thanh. Ánh sáng hay âm thanh, thực chất là các làn sóng điện tử, cũng như tất cả các trần khác: hương, vị, xúc, pháp. Tóm lại, tất cả thế giới hiện tượng này đều là các điện tử di chuyển không ngừng.

Tâm của ta cũng vậy. Nói rõ hơn, ta phân biệt: vọng tâm và chân tâm. Vọng tâm là tất cả mọi ý nghĩ, tình cảm, tính toán, mơ ước... đều được cấu thành bằng các làn sóng điện tử. Khi ta nhìn một vật, nghe một lời nói của ai, chúng đi vào não ta bằng những làn sóng điện tử. Những xung lực điện tử này truyền đi và khuếch tán qua các cơ chế khác nhau trong não, như Cơ cấu mạng lưới, khu Đồi thị, vùng Ý thức phân biệt, vùng Ý căn suy nghĩ, vùng Trí năng biện luận, khu Dưới đồi, các trung tâm Ký ức... tạo nên tâm hành, và sau đó truyền qua cơ chế Giải mã khái niệm, vùng Ý chí vận động, vùng Thân thọ, vùng Nói, từ đó tạo ra ngôn hành và thân hành.

Còn chân tâm hay tánh giác cũng hình thành qua những làn sóng điện tử. Tuy kinh luận thường nói: Chân tâm không hình tướng, con hiểu không hình tướng đối với mắt thường, không sờ mó được, không nghe được; tóm lại, sáu căn: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý, không thể tiếp xúc với nó được, cho nên Phật, Tổ mới tạm nói “không hình tướng.” Nếu ta hiểu nó không hình tướng là nó không có giới hạn, là nó bàng bạc khắp nơi, ngoài thân ta, là nó bao trùm hết

vũ trụ, không có nơi xuất phát, không có nơi nương gá... là sai. Đó chỉ là sự tưởng tượng mơ hồ.

Phật đã từng nói: Chân tâm không ra ngoài tâm thân một trượng này.

Con xin trở lại ý: chân tâm hay tánh giác cũng hình thành qua những làn sóng điện tử. Trường hợp một người đã đạt được tánh giác, tức là Biết tất cả, nhưng tâm không động, và làm tất cả, nhưng làm trong cái Biết không lời sáng suốt của tánh giác. Khi người này nhìn thấy một cảnh, một người, hay nghe một lời nói của ai, những xung lực điện tử truyền lập tức vào các cơ chế trong não, khi đến vùng tánh giác thì dừng lại ở đó. Vì khu vực này còn có tên khoa học là vùng Kiến Giải Tổng Quát, nên nó sẽ tự động kiến giải ra, tức là người ấy Biết rõ tất cả. Nếu các xung lực điện tử cứ tiếp tục truyền đi qua các cơ chế ý thức và ý căn, thì sẽ có phân biệt, suy nghĩ, tính toán, cộng thêm phạm ngã cố chấp, truyền đến khu Dưới Đồi sẽ có thêm xúc cảm, truyền đến khu ký ức sẽ có thêm dữ kiện nữa để thêm thắt vào. Do đó hình thành mạng niệm vô minh của phạm ngã. Ở đây, người ấy đừng được quán tính động của tâm, nên cái Biết giữ lại ở tánh giác. Từ đó, những xung lực điện tử sẽ truyền qua khu giải mã, vùng ý chí vận động, vùng thân thọ, vùng nói. Người ấy sẽ nói, làm bằng tánh giác. Do đó, Thiền Tông thường gọi tánh giác là Ông Chủ, trong ý nghĩa này.

Con đã mượn những điều hiểu biết sau này do Thầy giảng dạy để soi rọi lại chuyện xưa, mới có thể diễn giải ra được những điều khó nói.

Vậy tất cả những hiện tượng bên ngoài đều đi vào chân tâm bằng những làn sóng điện tử. Nên mười phương thế giới cũng có thể đi vào chân tâm, mà chân tâm không chật, không đầy.

Kinh Hoa Nghiêm thường nói: tam thiên đại thiên thể giới thu vào một vi trần, hay thu vào một quyển sách nhỏ, hay để trên đầu một hột cải, hay thu vào một lỗ chân lông...

Trên đây, con nói về mặt thu vào của chân tâm, nó giống như một cái gương lớn, sáng rõ, có thể soi rọi tất cả thể giới bên ngoài một cách trung thực, mà không khuấy động được trạng thái tĩnh lặng, trong sáng, thuần nhất của chân tâm. Tuy nhiên, chân tâm có cái Biết Như Thật, vô ngôn, còn cái gương thì vô tri giác.

Còn về mặt phát ra của chân tâm. Nó cũng phóng ra những tia xung lực điện tử, có nội dung tùy ý. Ví dụ, trong kinh có nói: Phật phóng ra quang minh, chạm đến ai thì người đó được giải thoát, có quang minh chạm đến ai thì người đó cảm thấy vui vẻ, an lạc. Có nghĩa là Phật từ chân tâm phóng ra những tia trí huệ hay từ bi.

Về sau này, con được nghe Thầy giảng về kết quả của Định sẽ tạo ra một từ trường bao quanh thân gia. Vậy Phật công phu viên mãn, nên từ trường rộng lớn, ai ở trong từ trường này sẽ cảm nhận được trạng thái an lạc, tĩnh lặng.

Tóm lại, chân tâm hay tánh giác dường tượng như một chỗ thu vào và phát ra những làn sóng điện tử. Những làn sóng điện tử chính là bản chất của tất cả thể giới hiện tượng chung quanh nó.

Và cái chỗ thu vào và phát ra đó, khi ta có sắc thân đất, nước, gió, lửa này, nó tạm nương gá trong khu vực Kiến giải tổng quát, nằm ở phía sau bán cầu não trái, thuộc võ não. Tánh giác không phải là chính khu vực Kiến giải tổng quát. Vì một người đã chết, bộ não còn nguyên vẹn, nhưng tri giác, của phàm ngã và chân ngã, đều không còn nữa.

Tuy bộ não và tánh giác đều được cấu tạo bằng những điện tử (mà sau này khoa học khám phá ra những thành phần nhỏ nhất của điện tử là Quarks); nhưng bộ não, ta có thể dùng sáu căn mà biết nó; còn tánh giác thì vi tế hơn, phải vượt qua sự nhận biết của 6 căn.

Kính thưa Thầy,

Khoảng năm năm trước, khi con chưa được tu học với Thầy, con thường thích đọc kinh điển đại thừa, chỗ hiểu chỗ không. Lúc đó, con có một người bạn tu, thỉnh thoảng vẫn gặp nhau để bàn bạc nghĩa lý. Cuối cùng cả hai đi đến chỗ bế tắc. Đó là về hình ảnh rất ráo của Niết Bàn. Người bạn ấy cho rằng: Niết Bàn giống như biển, người đang tu như những con sông nhỏ, sẽ có ngày chảy ra biển: khi ấy hòa đồng tất cả vào một biển mà thôi, tức là chỉ có một pháp thân Phật mà thôi, cũng còn gọi là chân như pháp giới tính. Con thì cho rằng Niết Bàn giống như một khu rừng, ví dụ là rừng thông. Đến đó thì tất cả đều viên mãn công phu, đều là thông hết, giống nhau hình dáng, đặc tính...nhưng mình vẫn là mình, chứ không phải mất mình mà hòa tan vào cái gì rộng lớn hơn.

Bây giờ thì con biết rõ, Niết bàn, cũng như địa ngục, không phải là nơi chốn nhất định nào, đó chỉ là những trạng thái tâm của ta mà thôi. Niết bàn là trạng thái tâm vô niệm: “Một niệm không sanh, đạt Niết bàn”, Niết bàn là trạng thái tâm không phiền não: “Dứt phiền não, là Bồ Đề”, Niết bàn là Tâm Không, là Tâm Như, là nhận thức biết không lời .

Con xin trở lại hình ảnh so sánh tánh giác với cái gương. Dù là một cái gương vĩ đại cũng chỉ soi rọi, phản chiếu được có một mặt, hay là một phương hướng mà thôi, dù là phương hướng đó kéo dài đến vô biên.

Con muốn so sánh tánh giác với một viên kim cương sáng rõ, giả sử chỉ có mười mặt thôi, để soi rọi mười phương thế giới. Đây là hình ảnh đơn giản nhất, thô sơ nhất về tánh giác tròn đầy nơi một người hằng sống với tánh giác. Vậy thì mười phương thế giới sẽ phản ánh vào viên kim cương tánh giác bằng những sóng điện tử nhanh như chớp; và từ viên kim cương tánh giác ấy cũng phóng ra những sóng điện tử từ, bi, hỷ, xả, nhanh như chớp đi khắp mười phương thế giới, kéo dài đến vô cùng. Cái hình ảnh mười

phương thế giới đó, con muốn nói đến tất cả núi non, sông biển, vườn rừng, tất cả chúng sanh từ quá khứ, hiện tại, vị lai, tất cả Bồ tát từ khi giáng trần, tu hành, thành đạo, chuyển pháp luân...(như trong kinh Phát triển thường nói đến).

Tất cả sắc tướng thế gian này đều ảnh hiện vào viên kim cương tánh giác của người đạt đạo. Vậy thì, còn có thời gian và không gian trong đó không ?

Bây giờ con xin đi thêm một bước nữa để cố gắng diễn tả cái mà con đã thấy. Trên đây, con đã lấy một ví dụ nông cạn nhất, đơn sơ nhất để so sánh tánh giác của một người.

Nếu có nhiều người đạt đạo, tức là hằng sống trong tánh giác như vậy, hay nói theo kinh điển, nếu tất cả đều là Phật, hay đều là đại bồ tát, thì cảnh giới sẽ ra sao ? Ta cứ hình dung thử cảnh giới Hoa Nghiêm đi ! Hằng hà sa số viên kim cương tánh giác sáng rỡ đó, và “bất khả xưng, bất khả thuyết, bất khả tư nghị” sóng điện tử đan nhau trùng trùng điệp điệp, phản chiếu tương tác qua lại, ảnh hiện lẫn nhau (trong kinh có nói: như lưới đế châu). Trong kinh cũng nói: Ở cảnh giới Ta Bà, ngài Phổ Hiền Bồ tát thừa thỉnh trước Phật; mười phương thế giới kia, cũng có đức Phổ Hiền thừa thỉnh trước Phật, giống y như thế...

Ở trên, con mới ví dụ viên kim cương tánh giác chỉ có mười mặt thôi; bây giờ ta cứ bình phương các mặt, rồi bình phương các mặt...thì sẽ như thế nào ?

Tóm lại, đem óc suy nghĩ, so lường của tri kiến thế gian có giới hạn, ta sẽ không biết được nó thật sự ra sao cả.

Bây giờ, con xin nói thêm một chút về thời gian và không gian. Lúc ấy, con thấy là không có thời gian và không gian ở đó. Nhưng con chưa thể diễn giải ra được. Qua 3 năm nghiền ngẫm, nay con có thể trình bày phần nào về cái thấy của con.

Ngày trước, con thường được nghe giảng về thời gian và không gian không có thật. Thời gian và không gian chỉ là hai khái niệm qui ước xã hội đặt ra. Thời gian bắt đầu là qui ước về ngày và đêm. Vì có ánh sáng mặt trời soi chiếu, gọi là ban ngày. Bóng tối, gọi là ban đêm. Ban ngày và ban đêm gọi chung là một ngày. Ngày là đơn vị thời gian. Từ ngày phân chia ra giờ, phút, giây... Từ ngày qui ước ra tuần, tháng, năm, thế kỷ... Còn không gian, qui ước ra các hướng đông, tây, nam, bắc, trên, dưới... Thật sự, trong không gian vô tận, không có gì để làm chuẩn mà định đông, tây, nam, bắc cả.

Cách giảng như thế, mục tiêu là phá làm chấp cứng ngất về thời gian và không gian có thật. Đây là hiểu theo quán chiếu tục đế.

Thật ra, trong thế giới hiện tượng này, là thế giới của tương đối, thì thời gian và không gian, cũng như tất cả sự vật khác, đều hiện hữu để giữ vững cái trật tự chung của tương đối.

Còn trong kinh Hoa Nghiêm, dịch giả là Hòa Thượng Trí Tịnh, trong Lời nói đầu, dịch giả có bàn như sau:

.. “*Sự sự vô ngại pháp giới:*

Sự sự là tất cả sự hoặc là tất cả pháp, tức là toàn thể không gian và thời gian.

Về không gian dung thông vô ngại, văn kinh nói:

*Bao nhiêu vi trần trong thế giới
Trong mỗi vi trần thấy các cõi
Bửu quang hiện Phật vô lượng số
Cảnh giới tự tại của Như Lai.*

.....
Vô lượng vô số núi Tu di

*Đều đem để vào một sợi lông,
Một thế giới để vào tất cả
Tất cả thế giới để vào một,
Thế tướng thế giới vẫn như cũ
Vô đẳng, vô lượng đều cùng khắp.*

.....

*Trong một chun lông đều thấy rõ
Vô số, vô lượng chư Như Lai
Tất cả chun lông đều thế cả
Tôi nay kính lạy tất cả Phật.*

.....

Về thời gian dung thông vô ngại, văn Kinh nói:

*Kiếp quá khứ để hiện, vị lai,
Kiếp vị lai để quá, hiện tại,
Ba đời, nhiều kiếp là một niệm,
Chẳng phải dài, vẫn: hạnh giải thoát.*

.....

*Tôi hay thâm nhập đời vị lai,
Tất cả kiếp thu làm một niệm,
Hết thấy những kiếp trong ba đời
Làm khoảng một niệm tôi đều nhập...*

Về không gian và thời gian dung thông vô ngại nhau, văn Kinh nói:

*Khắp hết mười phương các cõi nước
Mỗi đầu lông đủ có ba đời
Phật cùng quốc độ số vô lượng*

*Tôi khắp tu hành trải trần kiếp
Trong một niệm tôi thấy ba đời
Tất cả các đẳng Nhơn Sư tử
Cũng thường vào trong cảnh giới Phật
Như huyễn, giải thoát và oai lực...*

Tất cả sự không ngoài thời gian và không gian. Thời gian dung thông thời gian, không gian dung thông không gian, thời gian dung thông không gian, không gian dung thông thời gian. Một không gian dung thông tất cả không gian, một thời gian dung thông tất cả thời gian, tất cả dung thông với một, thời gian với không gian, một cùng tất cả cũng đều dung thông như vậy. Đây chính là Sự Sự Vô Ngại Pháp Giới, mà cũng chính là Cảnh Giới Giải Thoát Bất Tư Nghì mà kinh Hoa Nghiêm này lấy đó làm nội dung như đã nói ở trên.”

Riêng con, về sau này, được nghe Thầy giảng kỹ về đặc tính và chức năng của tánh giác, con biết rằng khi ta sống trong tánh giác, thì không có một khái niệm tư duy nào có mặt lúc đó. Tánh giác tức là Tâm Không (hay Tâm Như): ta phải “Trút sạch hết khái niệm” mới vào được. Vậy khái niệm thời gian và không gian cũng phải buông bỏ mới vào được.

Bây giờ, đem những hiểu biết sau này soi rọi lại thời điểm trước, con cố gắng trình bày cái thấy “không có thời gian và không gian” trong “Cảnh giới Hoa Nghiêm.”

Trước hết, con xin lấy trở lại cái ví dụ về trái chùm ruột. Một người Việt Nam muốn mang trái chùm ruột qua Mỹ để biếu cho mấy người bạn Mỹ. Có một người Việt Nam khác, sáng suốt hơn, đã từng biết nước Mỹ rồi, khuyên: “Anh mang trái chùm ruột qua Mỹ cũng vô ích thôi, bên đó không ai biết trái chùm ruột, không ai ăn đâu, nhất là khi anh đáp xuống phi trường ở Mỹ, người ta sẽ quăng nó vào thùng rác thôi.” Tuy nhiên, nếu là một người Mỹ, thì có

lẽ anh ta sẽ nói ngắn gọn: “Ồ Mỹ, không hề có trái chùm ruột.”

Con muốn tạm so sánh thời gian và không gian với trái chùm ruột. Thời gian và không gian hữu ích trong thế giới tương đối, nhưng không hề có trong Tuyệt Đối. Dịch giả kinh Hoa Nghiêm giảng “Thời gian và không gian dung thông vô ngại nhau”, tức là ông đang đứng trong thế giới tương đối, lấy cái nhìn qui ước đem soi rọi vào cái Tuyệt Đối. Ông thấy trong Tuyệt Đối, không có gì ngăn ngại cả. Nhưng nếu ta đứng hẳn trong Tuyệt Đối, thì ta sẽ nhìn thấy rõ là không hề có thời gian và không gian, làm gì có ngăn ngại hay không ngăn ngại.

Bây giờ con xin trở lại “cảnh giới Hoa Nghiêm” trùng trùng điệp điệp ảnh hiện; tất cả đều là những viên kim cương vĩ đại, sáng rực, trong suốt, phản chiếu rõ ràng tam thiên đại thiên thể giới đều có trong mỗi viên kim cương.

Vậy thì đâu là bóng tối để qui định ngày và đêm ? Không có đơn vị ngày, làm gì có giờ, phút, làm gì có tháng, năm ? Vậy thời gian là cái gì đây ? - Không hề có thời gian.

Trong mỗi viên kim cương đều có cả tam thiên đại thiên thể giới, vậy đâu là gần, là xa, đâu là khoảng cách, đâu là phương hướng ? - Làm gì có không gian ở đó.

Tất cả chỉ là một tổng hợp vô cùng, vô lượng, vô biên. Như một trò ảo thuật, như một cảnh biến hóa chớp chùng. Tất cả những cái mà con thấy, chỉ là HUYỄN MỘNG mà thôi.

Kinh Hoa Nghiêm nói bà Mahā Māyā phu nhân, mẹ của Thái Tử Siddhattha, bà có nguyện là mẹ của chư Phật ba đời. Māyā có nghĩa là Huyền Mộng. Bà mẹ Đại Huyền Mộng này không những là mẹ của Phật Thích Ca, là mẹ của chư Phật ba đời, con nhận ra bà cũng là mẹ của vạn pháp và chúng sanh ba đời, vì trong huyền mộng mới thoát có vạn pháp và chúng sanh.

Cuối kinh Kim Cang có nói:

*“Nhất thiết pháp hữu vi,
Nhu mộng, huyễn, bào, ảnh,
Nhu lộ, diệt như điện,
Ứng tác như thị quán.”*

Hình ảnh viên kim cương trong suốt, sáng rỡ, con muốn nói đến tánh giác, hay chân tâm. Chính từ chân tâm mà Phật tánh được phát huy. Phật tánh khai triển pháp. Pháp đó cũng gọi là pháp thân. Hễ nói đến pháp thân, phải nói đến báo thân, và ứng hóa thân. Báo thân và ứng hóa thân thường là sắc thân. Do đó, trong kinh Hoa Nghiêm thường nói đến hình ảnh lỗ chân lông. Con hiểu khi nói: mỗi lỗ chân lông Phật đều phóng quang, đó là nói cả ba thân cùng lúc.

Ở trên, tại sao con lại viết: hễ nói đến pháp thân, phải nói đến báo thân và ứng hóa thân ? - Nếu chỉ nói đến pháp thân, làm sao nói được ? Nó là cái gì ? Nó có tên không ? Nó có sắc tướng không ? Làm sao cho người khác nhận ra được nó ?

Khi đặt ra tên cho một vị Phật hay một vị Bồ Tát, tức là ta đã bước vào thế giới tương đối, dùng ngôn ngữ giả lập, qui ước rồi. Do đó khi một vị Phật hay một vị Bồ Tát có tên, chính là báo thân hay ứng hóa thân mà thôi. Và thường đó là thân có sắc tướng, giả lập giống như sắc tướng của con người, để dễ giáo hóa người. Thân này dù là nhẹ nhàng, trong sạch, thanh cao, vẫn bao bọc bằng da với vô số lỗ chân lông. Nhưng bên trong, chân tâm hay tánh giác và Phật tánh vẫn sáng rỡ, nương gá, an trú trong thân sắc tướng đó. Phật tánh vẫn thường phóng quang minh trí huệ, từ, bi, hỷ, xả, ra khắp pháp giới. Nên nếu lấy mắt trần mà nhìn, thì thấy Phật phóng quang minh từ những lỗ chân lông, hay thấy hình ảnh cả pháp giới thu vào lỗ chân lông,

mà thực ra là phát ra từ chân tâm, hay đi thẳng vào chân tâm.

*“Vô lượng vô số núi Tu Di,
Đều đem để vào một sợi lông.*

.....
*Trong một chun lông đều thấy rõ
Vô số vô lượng chư Như Lai
Tất cả chun lông đều thể cả.”*

Tóm lại, từ bốn chữ XUNG LỰC ĐIỆN TỬ, mà thầy giảng, con nhận ra được “Cảnh giới Hoa Nghiêm.”

Những câu kệ trên đây của Hoa Nghiêm không phải chỉ muốn nói đến “không gian và thời gian dung thông vô ngại”, mà con hiểu là nó muốn diễn tả một thực tại của vạn pháp. Thực tại đó là gì ? - Là sự Trống Không của vạn pháp. Ngay cả Niết Bàn, ngay cả chư Phật và chư Bồ Tát, ngay cả ba cõi. Vì sao? - Tất cả vạn pháp, bao gồm “cảnh giới Niết Bàn”, đều là những làn sóng điện tử di động không ngừng. Đơn vị nhỏ nhất của điện tử mà khoa học hiện đại mới khám phá ra là đơn vị Quarks, nó bao gồm khoảng trống không, nhưng trong khoảng trống không đó có lực di động không ngừng. Chính từ những lực này mà hình thành nên thế giới hiện tượng. Đây là ý nghĩa của câu: sắc tức thị không, không tức thị sắc.

Vậy kết luận, vạn pháp thực chất là Trống Không. Ngay cả “cảnh giới Hoa Nghiêm” cũng có từ một sát- na chiêm bao, một sát- na huyền mộng mà ra, cũng như vạn pháp vậy.

Phật và chư Tổ viết ra kinh, luận, là đã dùng công cụ qui ước của thế giới tương đối này, tức là ngôn ngữ, văn tự, để cố gắng diễn đạt cái Tuyệt Đối. Cho nên tất cả kinh, luận, không phải là chính cái Tuyệt Đối. Nó là cái tương đối.

Phật từng nói: nó là ngón tay chỉ, chứ không phải là chính mặt trăng.

Kính thưa Thầy,

Trên đây, con cố gắng diễn tả lại một cách đơn sơ, điều mà con đã thấy, sau ba ngày nghe Thầy giảng pháp, năm 1995.

Những nhận định của con, nếu có sai lầm, xin Thầy từ bi chỉ dạy.

Kính bút

9 tháng 11 - 1998

Những Khúc Sông TÂM

Kính thưa Thầy

Đêm nay, 20-12-1998, con bắt đầu viết bài trình này, con xếp làm bài trình thứ ba. Lúc trước, khi con viết bài trình thứ hai, con không hề nghĩ đến chủ đề này, không biết là mình trình còn thiếu sót. Hôm nay, con sẽ đào sâu hơn nội tâm con, vì con nhớ đã có lần con nói là bây giờ càng ngày con càng nhìn thấy rõ tâm mình.

Con cho cái chủ đề này, chắc tại vì con thích hình ảnh của một dòng sông. Cuộc đời của mỗi người, khi quanh co, khi xuôi chảy, khi như thác đổ, khi lặng lẽ. Tâm của mình cũng vậy, những suy tư, những xúc cảm, khi băng khuâng, xao xuyến, khi ray rứt, u sầu, lúc vui, bao dung, tha thứ, khi buồn phiền, nặng trĩu. Nhưng không lúc nào dừng được cái dòng liên tục tuôn chảy của tâm. Chỉ có một dòng sông, nhưng nước sông không phải giống nhau từ đầu sông đến cuối sông. Mỗi khi va chạm một môi trường khác, sông lại tạm đổi màu, có khi đổi hướng, nhưng cuối cùng sông vẫn về biển, mặc dù trên quãng đường dài, không biết bao nhiêu hình ảnh in bóng vào lòng sông. Con sông dài không thể nào cắt ra từng khúc để nhận định, nhưng ta có thể chọn lọc vài điểm đặc sắc để tạm phân ra từng khúc sông.

Con xin đi ngược lại thời gian để nhìn ngắm lại những khúc sông dài của tâm mình.

Con xin lấy cái mốc thời gian năm 1989. Vào khoảng tháng 10- 1989, con bắt đầu ăn chay trường. Sự kiện ăn chay trường không phải là một điều đặc sắc; nhưng đối với con, nó đánh dấu bước khởi đầu cho việc tu tập. Trước đó con có dâng hai lời nguyện lên Tam Bảo. Hai lời nguyện đều được thực hiện, con an tâm về những người thân trong gia đình, mới bắt đầu lo cho chính bản thân. Hướng về

đạo, tức là cắt bớt những ham muốn của đời, lúc ấy, con chưa có suy nghĩ sâu sắc về ý nghĩa của việc ăn chay, chỉ biết “không ăn thịt cá” là một điều dễ dàng. Từ nhỏ, có lần con nằm chiêm bao thấy một con cá trê, nhìn xa thì thấy đầu con cá trê tròn tròn, đen đen; chớp mắt nhìn kỹ lại thì thấy rõ ràng là đầu một người, hai cánh tay bắt chéo ôm trước ngực; chớp mắt nhìn lại thì thấy là đầu con cá trê. Mỗi lần phải cầm một miếng thịt tươi, nhìn màu máu đỏ, trong lòng thấy rờn rợn, vì biết rõ đây là một phần xác chết của con bò, con heo, con gà. Lần lần, con không thể ăn thịt cá ngon miệng nữa. Từ khi con ăn chay, dường như “nghệ thuật nấu nướng” của con được nhẹ bớt nhiều. Con vẫn lo cơm nước cho cả gia đình như trước, nhưng lần lần cả gia đình ăn uống dễ dãi hơn, nấu thức gì cũng ăn được, không còn chê mặn, nhạt, nóng hay nguội nữa... mặc dù con không nếm nếm kỹ như khi xưa.

Như con đã nói, từ đây con bắt đầu tu tập, một mình. Buổi sáng, dành chút ít thì giờ lễ Phật, sám hối, đọc vài trang kinh trước bàn Phật, mỗi tối dành chút ít thì giờ, trước khi đi ngủ, để đọc kinh sách, nghiền ngẫm nghĩa lý. Đời sống của con chỉ thu hẹp trong gia đình, dòng sông vẫn miên man chảy xuôi, không có gió đời thổi đến, nhưng đã thấy thấp thoáng bóng đen của Vô thường. Đến cuối năm 1995, sau những tháng ngày dài nặng trĩu, cuối cùng định mệnh đã gõ cửa, hai người thân lần lượt ra đi. Mất mẹ là mất tất cả; đối với người con gái, mẹ không những là cánh tay êm bảo bọc triu mến khi con còn thơ dại, mẹ còn là người tri âm tri kỷ cùng vui cùng buồn với đứa con gái khi nó đã lớn khôn; khi mẹ buồn, con an ủi; khi con buồn, mẹ an ủi; con khổ, mẹ thương; mẹ không vui, con thao thức; mẹ và con gái, hai thể hệ mà cũng chỉ một dòng sầu.

Những tháng ngày này, chỉ có những giọt nước mắt thầm, trong đêm, không ai biết; không có nụ cười, chỉ có tiếng cười gượng gạo khô khan. Con thấm thía câu ca dao:

“Lan huệ sầu ai, lan huệ héo ?

Lan huệ sâu đời, trong héo ngoài tươi.”

Và câu thơ của Nguyễn Du:

*“Vui là vui gượng kẻo mà,
Ai tri âm đó, mặn mà với ai ?”*

Cho đến khi con lên Oregon để dự lớp Thiền vào tháng 7-1996, con vẫn gầy gò ốm yếu, chỉ có 85 lbs., da xanh mét, cần cỗi vì từ lâu quên cười. Nhiều lúc con cũng lấy làm lạ: tại sao mình thay đổi quá nhiều. Khi còn ở trung học, mấy đứa bạn thân vẫn gọi đùa mình là “cây cười của lớp.” Khi ra dạy học, là một cô giáo được nhiều học trò thương mến, lúc nào cũng tươi. Vậy mà giờ đây, muốn nở một nụ cười, sao khó quá.

Khi con quyết định xin học Thiền với Thầy, dòng sông đời của con bắt đầu đổi hướng. Trong ba tháng tu học, vừa thâm nhập giáo nghĩa, vừa hạ thủ công phu dưới sự chăm sóc, hướng dẫn trực tiếp của Thầy, con lần lần chuyển hóa nội tâm, chuyển đổi nhận thức cũ. Trong bài trình này, con không kể lại sự kiện “một đêm chủ nhật của năm 1995, Tánh Giác của con đã tung ra những kiến giải mới lạ”; sự kiện đó lúc bấy giờ chỉ như những ngọn pháo bông tung bay rực rỡ giữa khung trời bao la tối thẫm. Pháo bông tàn thì bầu trời trở lại thẫm u. Niềm vui mừng âm thầm có lan tỏa, kéo dài cũng một vài tuần sau, có thắm gì trong những ngày tháng đó, là những ngày dài nhất của một đời người.

Lúc ấy, con biết mình có một tiềm năng sáng suốt, nhưng nó cũng chỉ như một tia sáng lóe lên ở cuối con đường hầm dài mịt mù; còn trí huệ mãi sau này mới từ từ phát triển chút ít theo sức dụng công. Tuy nhiên, dù là những tia pháo bông vừa tung ra đã tắt, dù là một tia sáng cuối đường hầm vừa lóe đã tàn, nó đã là nguồn sinh lực tiềm tàng nâng đỡ con mỗi khi con muốn gục ngã.

Ba tháng Hạ đầu tiên của con, tức là khóa II- 1996, đã thay đổi nội tâm con nhiều. Đây là lần đầu tiên trong đời, con sống xa nhà, tạm cắt hết những nhân duyên với đời, như:

các con, anh em, bạn bè, bà con, việc làm, nhà cửa, điện thoại, T.V... Trong lòng con lúc ấy, thật là nhẹ nhàng, thanh thoi, không buồn nhớ quá khứ, không mơ tưởng tương lai, không lo lắng gì cho hiện tại, ngày đêm chỉ thực tập pháp: “Không định danh đối tượng.” Mỗi khi lách vào chỗ vô niệm, đầu trống rỗng, nhẹ nhàng, thân cũng như tan biến trong hư vô, chỉ còn cái Biết Không Lời rõ ràng.

Con còn nhớ cái kỷ niệm “chua cay” của mùa Hạ đó. Thường sau thời ngồi thiền buổi tối, chúng con xả thiền, thở nội lực xong, ai có điều gì cần thưa hỏi, Thầy sẵn sàng giải đáp. Một lần, con ngớ ngẩn hỏi: “Thưa Thầy, con đọc trong một quyển sách nào đó nói đến “Mặt trăng thứ hai và mặt trăng thứ ba”. Mặt trăng thứ hai là gì ? Mặt trăng thứ ba là gì ?” Thầy mở lớn mắt nhìn thẳng con, rồi bất thần dơ chân đá bay cái gối ngồi thiền bên cạnh con. Con sững sốt, ngồi im, mà nghe đau. Sau đó, Thầy mới nói: “Lúc này là lúc dụng công dẹp quán tính suy nghĩ, sao còn vướng mắc tri kiến thế gian ?” Từ đó, con không còn băn khoăn về cái “rừng ngôn ngữ” nữa.

Những buổi chiều, nơi thiền thất ở Beaverton (Oregon), khi rảnh rỗi, con ưa ngồi ở hàng hiên trước, nhìn ra sân, hàng cây cao, những cánh chim bay và khoảng trời xa xa trước mặt, con dụng công: thấy, biết, mà không có lời nói thâm trong não. Những lúc đó, tâm thực sự an vui, tạm thời rũ bỏ những phiền muộn của quãng thời gian vừa qua. Có một buổi chiều kia, con chợt nhận ra một điều mà từ lâu con không thấy, đó là nơi đây, đất nước này, cũng có những buổi chiều rất đẹp, những buổi chiều rơi êm ả, thanh thoi, tia sáng hồng hồng, không gian yên tĩnh; giống như những buổi chiều thanh bình xa xưa nơi quê nhà. Cùng lúc ấy, con cũng nhận ra dòng sông đời mấy mươi năm của con đã trôi qua mất, như một giấc chiêm bao mà thôi. Giờ đây, con vẫn là một cô học trò ngày ngày nghe giảng bài, ghi chép, học hiểu và thực hành, vui cười bên những người bạn mới quen; nhiều lúc vô tư không nhớ gì đến quá khứ đau buồn, cũng không có thì giờ lo nghĩ đến tương lai xa

xôi; ngày ngày chỉ nhớ lách vào chỗ vô niệm, thân nhẹ nhàng, tâm trống rỗng thanh thoi.

Ngay trong mùa Hạ thứ nhất này, con đã nhận thấy sự ích lợi to tát của khóa Nhập Thất liên tục 3 tháng. Nó có ảnh hưởng sâu đậm trong tâm con. Và những biểu lộ ra bên ngoài rất rõ nét mà chính con cũng nhìn thấy. Thân khỏe mạnh hơn, lên cân mặc dù vẫn là ăn chay đạm bạc, sắc da không còn xanh mét nữa, thường vui vẻ, dễ cười.

Trong quãng thời gian này, tâm tư con đột nhiên trở lại tươi mát, như hồi còn nhỏ, hay làm thơ. Những lời thơ đột nhiên tuôn ra, không ngăn cản được. Con biết là mình đi “trật đường rầy” rồi ! Thầy dạy “Bước vào chỗ vô niệm”, mình lại tuôn ra niệm ! Đây là bài thơ thứ nhất, tuôn ra khi gần xả thiền, trong thời thiền xế chiều tháng 8 ở Beaverton:

MƯA NƠI THIỀN VIỆN

*Ta đã bước vào nơi tĩnh lặng,
Không còn thân, ý, cũng không tâm,
Dòng biết không lời miên man chảy,
Dòng đời êm ái cũng về không.
Bên ngoài gió thổi mưa bay tới,
Rào rào nhỏ giọt, giọt mưa thu...*

*Khi xưa ta sẽ ưu phiền,
Bây giờ chỉ biết triền miên “không lời,”
Trong lòng ẩm cúng, thanh thoi,
Gió mưa, mưa gió, chẳng rơi vào lòng.*

*Chiều nay con xin Thầy tha thứ,
Đã dám làm thơ lúc tọa thiền.*

Những lời này cho con biết con đường mà con đang bắt đầu đi, nó thích hợp với con. Trong bước đầu nó đã giúp con thắng được tâm buồn chán. Từ đó, con hay lách vào chỗ vô niệm để hóa giải ưu phiền. Mấy câu thơ sau đây cũng nói lên tâm trạng của con lúc đó: “phải vượt qua dòng tuôn chảy của thơ”:

CẢM Ồ

*Bao năm qua mãi miết cõi u buồn,
Nước mắt và thơ nghe chừng đã cạn,
Bỗng giờ đây, thơ từ đâu lại lảng ?
Chiến thắng mình, thôi lập tức vô ngôn.*

Những ngày cuối khóa học, là thời điểm bận rộn, phải xem lại bài vở để chuẩn bị cho kỳ trắc nghiệm, viết bài trình mẫn khóa; vậy mà một đêm kia, khi cùng một người bạn mang rác ra quăng ở thùng rác chung, trên đoạn đường thanh vắng, hai đứa bảo nhau cùng đi trong vô ngôn. Ngược nhìn lên bầu trời cao xanh thẳm, ánh trăng sáng vắng vặc mới biết là Trung Thu. Mấy ngày sau còn nhớ sắc trắng đêm ấy, con cảm hứng lại làm thơ:

NHỮNG NGÀY CUỐI KHÓA NƠI THIỀN VIỆN

*Đêm nay chẳng biết có trăng không ?
Mà sao trăng sáng quá trong lòng.
Bốn mươi chín năm trời xưa ai chỉ ?
Bây giờ Thầy cũng chỉ Tâm Không.*

*Đêm nay còn gặp, mai ly biệt,
Mỗi đời êm ả chảy như sông,
Cuối cùng sông cũng xuôi ra biển,
Cuối cùng mình cũng trở về không.*

Cửa không là cửa không có cửa,

*Trung đạo là đường đi không đường,
Tâm không đâu phải không tâm có,
Có không nào đâu phải thật không.*

*Thơ con vẫn còn chưa giải thoát,
Không phải trình kiến giải Thầy ơi,
Con biết Thầy sẽ cười cười,
Mắt môi rạng rỡ một trời bao dung.*

*Mai này đâu ở tha phương,
Cũng dâng một nén tâm hương vọng về.
Mai này huynh đệ chia ly,
Như đàn chim nhỏ tung đi khắp trời,
Dù cho đứt vọng, bật lời,
Cũng xin chút nhớ cho người Cali.*

Niềm vui trong thời gian nhập thất này phai bớt đi khi con hết khóa học, trở về nhà, lập lại đời sống thường nhật, nối lại những dây quan hệ cũ. Trở về đời, dòng sông trở lại mờ đục lặng lẽ, tuy đã nhìn thấy con đường mình phải tiếp tục đi, nhưng sóng gió bắt đầu thổi tới.

Khi nhìn lại ngôi nhà mình đã xa vắng ba tháng, có một cái gì là lạ, bỡ ngỡ trong tâm. Kia là chậu trúc héo khô, bụi trúc trồng trong chậu nhỏ nên chỉ cao có mấy tấc. Cây liễu ngày trước mình ngắt một khúc ngắn ở chùa Việt Nam, đem về để trong ly nước không ngờ sau đó mọc rễ con. Mình thương quá đem trồng trong chậu nâng niu tưới nước mỗi ngày; khi nó lớn, mình sang qua một chậu lớn hơn, bây giờ đã cao hơn đầu mình, mùa xuân ra lá non xanh mướt, thướt tha rủ xuống, đong đưa trong gió. Bây giờ là mùa thu, lá đã rụng, chỉ trơ cành khẳng khiu, cầu mong không phải đã chết. Bốn cây đào ở sân trước lại sum sê, tàng lá bắt đầu đổi màu để cuối mùa thu sẽ rụng, những nụ

hoa non đã bắt đầu nhú ra. Bước vào nhà, bàn ghế dường như đã không còn y chỗ cũ, nhìn ba cái bàn chải đánh răng, ngăn ngõ không biết cái nào của mình. Nhớ tới người bạn thân, cầm điện thoại lên, mấy lần lại để xuống, không thể nhớ nổi bảy con số quen thuộc nằm lòng ngày trước, phải đi kiếm lại cuốn sổ nhỏ ghi điện thoại mới liên lạc được. Câu chuyện vẫn dòn tan, nhưng dường như mình không còn hứng thú nghe kể những chuyện đời vui ít buồn nhiều nữa; còn khi mình kể những ngày tháng tu tập an lạc thành thơi, dường như người nghe một cách hững hờ.

Kính thưa Thầy,

Lúc ấy, con biết là con đã khác trước, tâm tình không còn y là tâm tình cũ, cả dáng dấp thần sắc bên ngoài. Con lại điện thoại đến người bạn tu thân thiết từ xưa nay, mong nối tiếp dây thân ái. Trong lòng náo nức, biết bao điều hay đã học hỏi, muốn chia bớt cho. Người bạn đến nhà thăm một lần, nghe kể những kinh nghiệm tu, rồi ra về, sau lại còn chê bai, dả kích; từ đó không trở lại nữa. Chỉ trong có một tuần lễ đầu, tính từ ngày mãn khóa, tâm tư con bị xúc động: con nhớ tới những ngày tháng ở thiền viện, sao mà an vui, sao mà nhẹ nhàng ấm cúng; còn sống trong đời, đông đảo rộn rịp, nhưng sao lạt lẽo, cô đơn.

Trong tuần lễ này, con chợt nhớ đến Lưu Thần và Nguyễn Triệu, cùng Từ Thức, ba kẻ được diễm phúc sống ở cõi Tiên một thời gian, sau lại trở về trần, cảm giác thất vọng, ngỡ ngàng, xa lạ chắc cũng mừng tượng như con lúc đó.

Con có ghi lại những xúc cảm đó trong mấy câu sau đây:

XUỐNG NÚI

*Rừng xưa có gả từ quan,
Lên non tìm động hoa vàng ẩn tu.
Trăm ngày lá rụng mùa thu,
Tâm không, một đóa vô ưu, trở về.*

Ngõ ngang đường cũ chân đi,
Cỏ hoa còn lạ, hướng gì người xưa.
Một ngày là mấy nắng mưa,
Trăm ngày chón ấy cũng vừa trăm năm.
Dòng đời cuộn chảy âm thầm,
Mình ta đứng đó tần ngần trông ai.
Người ta tất cả đổi thay,
Hay mình thay đổi, mình nay đứng dừng.
Mừng mừng kìa hỡi cố nhân,
Hay đâu thăm hỏi một lần rồi thôi.
Đường tu tẻ lối chia đôi,
Bạn bè đâu cả, không ai, ngậm ngùi.
Này đây là đóa vô ưu,
Này đây vô giá bảo châu tặng người.
Đời nghe, đời chỉ mỉm cười,
Đời nghe, đời chỉ mỉm cười dừng dừng.

Nhớ xưa có gả từ quan,
Lên non tìm lại hoa vàng ngủ say.
Nhớ xưa lời nói của Thầy,
Con nay mới hiểu được Thầy, Thầy ơi.
Nếu không duyên hóa độ người,
Thì thôi, xin quyết một đời ẩn tu.

(7-10-1996)

Tâm trạng này, mãi sáu tháng sau con mới hóa giải được. Một đêm kia, con thức giấc nửa khuya, ý thơ tuôn ra, con ghi lại, thành đoạn thứ II, tiếp đoạn trên:

Đêm nay chợt tỉnh giấc đời,
Trong lòng cũng có đất trời vào xuân.

Mới hay đâu gả từ quan,
 Mới hay đâu có hoa vàng mà say.
 Trăm năm hay chỉ một ngày,
 Cổ nhân, hay chẳng là ai, là mình.
 Bạn bè bốn cõi mộng mênh,
 Làm sao mà được một mình ẩn tu.
 Cái gì là đóa vô ưu,
 Cái gì vô giá bảo châu tặng người
 Đòi nghe đòi chẳng mỉm cười,
 Đòi nghe đòi chẳng mỉm cười đứng dừng.
 Sao còn có phút mừng mừng,
 Làm sao dám nói đừng dừng với ai.
 Ngỡ tay cầm đóa vô ưu,
 Giật mình: lòng vẫn ngậm ngùi băng khuâng.
 Làm sao lại có tâm không,
 Ở đâu mà chảy mấy dòng thơ si.
 (31-3- 1997)

Trận gió chê bai chưa dừng, thì gió vô thường một lần nữa thổi tới. Đêm giao thừa năm đó là đêm thứ nhất ba con vào bệnh viện. Ba tháng liền, chiều chiều, nhìn thấy thực tại “già, bệnh, chết” trải dài trước mắt, đủ thứ đau, đủ loại khổ, đủ hạng người, cái quyết tâm tu lại càng vững chắc. Con nhớ người xưa có nhắc: phải thấy cái sinh tử như lửa cháy ngang mày, không chần chờ, hẹn lần nữa ... Hai ngọn gió thế gian này đã là hai nấc thang để cho con bước lên, vượt qua.

Nhưng biển đời có bao giờ yên, sóng gió của tâm vọng động lại nổi dậy. Sự kiện này con đã kể rõ trong bài trình thứ nhất. Nhờ con bị bế tắc vì bị tấn công nhiều phía, mà suy nghĩ, trí năng không giải quyết được, nên “kho châu báu của con” mới hất ra cho con hai chữ “Vô Tác”. Từ đó,

mấy chữ Vô Tác, Vô Nguyên như là chiếc thuyền chở tâm con xuôi dòng.

Nhờ vậy, con có một kinh nghiệm mới: một hôm, nhìn tận mặt thực tại, con nhận ra rằng thực tại thì vô tư, khách quan, còn vui hay buồn là do tâm mình. Con ghi lại trong mấy câu sau:

MƯA XUÂN

*Sáng nay từ tạ trở về,
Bạn đi nắng đỏ, bạn về mưa tuôn.
Lặng nhìn từng giọt mưa trong,
Ngẩn ngơ sao có xuân hồng, xuân xanh ?
Giọt mưa không giác, không tình,
Sao mưa xao xuyến được tình thế nhân ?
Giọt mưa trong vắt, trong ngần,
Sao mưa không lấm bụi trần, mưa ơi.
Trong mưa, lá thắm, hoa cười,
Trong mưa, cũng thấy đất trời như không.*

*Chiều nay, mới biết mưa trong,
Chiều nay, cũng biết xuân trong, trong ngần.*

Ngày 9- 8- 97, khai giảng khoá III, lớp 1; đồng thời là khóa Hạ mở cho khóa giáo thọ sơ cấp đầu tiên. Đã rũ bỏ hết những phiền muộn trong lòng, con lại thanh thoi nhập thất. Thời khóa ngồi thiền nghiêm nhặt, mỗi ngày bốn thời, tổng cộng sáu tiếng rưỡi. Ngoài ra, có giờ thiền hành, giờ học thêm giáo lý căn bản và lý thuyết Thiền. Thời khóa cứng ngắt, không có giờ rảnh, tuy nhiên con và các bạn vẫn vui cười, vẫn thấy thoải mái, những tràng cười ha ha không có lý do cứ vang lên từng chập trong những phút rảnh rỗi phù du. Bây giờ nhìn lại, con biết đó là trạng thái

tâm hỷ lạc, do công phu miên mật, biết phương cách bước vào vô niệm, bắt đầu dùng được vọng tưởng. Ba tháng ròng rã khệp vào khuôn: ăn, ngủ, dụng công, học tập, đi đứng đều theo đúng giờ giấc, đúng nội qui, con tự thấy có khá hơn một chút. Tâm tư thì hoàn toàn rẽ qua một khúc quanh mới: không còn buồn phiền vì những sóng gió đã qua, trái lại còn quá vui là khác, niềm vui không có gốc rễ, không cần lý do, chỉ một lời nói dịu, một cử chỉ làm hề là những tràng ha ha nổi lên. Tuy nhiên giờ học tập vẫn trang nghiêm tề chỉnh, thời ngồi thiền vẫn cẩn mật.

Một điểm lạ trong thời gian này là: tâm thơ thói vui vẻ, yêu đời, nhưng sao nguồn thơ lại cạn, con không còn cảm hứng làm thơ. Và bắt đầu từ đây về sau, con không làm thơ được nữa. Con nghĩ chắc là từ công phu dùng niệm, nó đóng luôn cửa trí năng, suy nghĩ, tưởng tượng, xúc cảm... nên không còn thơ thần nữa.

Mãn Hạ, nghỉ ngơi ba tháng, mùng 4 Tết- 1998, thầy khai giảng lớp 2 của khóa III. Con lại xin học dự thính, bổ túc những hiểu biết về Thiền và các chiêu thức dụng công mới.

Từ ngày 24-5-1998 đến 15-8-1998, Thầy mở Khóa Hạ, đồng thời với khóa IV. Con lại một lần nữa nhập hạ ba tháng. Quãng thời gian này, dường như tâm tình con đang lần lần chuyển đổi. Cũng tọa thiền, cũng thiền hành, cũng học thêm lý thuyết, cùng với ba cô bạn đạo nhiệt tâm, hiền lành, sống chung hòa hợp, mỗi ngày bốn chị em học tập, thảo luận, chia sẻ kinh nghiệm dụng công; cũng vui vẻ, thành thoi; nhưng sao không còn những tràng cười ha ha nữa. Niềm vui bây giờ như lắng sâu hơn, trầm lắng hơn, đầm thấm hơn, nó phảng phất trong không khí, nó lan tỏa nhẹ nhẹ. Niềm vui trong khóa hạ năm trước nồng nhiệt, rộn rục, hời hợt, như ngọn lửa rom bùng lên, thành những tràng cười, cười chỉ để mà cười. Bây giờ con lần lần ít nói, ít cười hơn trước. Một điều thay đổi tự nhiên, không phải vì hoàn cảnh. So lại với lần Hạ trước, hoàn cảnh bây giờ

chỉ là những cơn gió đời bình thường, nghĩa là chuyện thị phi nhỏ nhất, lúc nào cũng có, chứ không có mặt Tử thần. Có lần, Thầy hỏi: Con đã trốc gốc chưa? Con thưa: Gió vô thường, con còn chưa trốc gốc. Câu nói này có vẻ ngang tàng, nhưng đó là tâm con. Từ lần, con đã nhìn thấy rõ tâm mình cũng như tâm người. Nghe một câu nói, con biết người đó còn ở trong vọng tâm, mức độ điên đảo nhiều hay ít, công phu miên mật hay không, chuyển đổi tâm hay hoàn toàn chưa. Nghe một câu nói, con biết sau này người này sẽ là đầu mối của thị phi, con cẩn thận, nhưng rồi chuyện cũng xảy ra. Nhờ đó con có một nhận định về nhân quả. Đã biết trước quả, mà không tránh được; đó là vì con chỉ sửa đổi cái duyên, khi con cẩn thận lời nói; còn cái nhân, là tâm của người, không sửa đổi được, nên quả cũng tới. Tuy nhiên, quả tới mà mình không nhận thì cũng không ảnh hưởng tới mình.

Nhờ có nhiều chuyện xảy tới cho con mà con nhìn thấy tâm mình rõ hơn; đồng thời giúp con rèn luyện hạnh nhẫn nhục. Con xin nói thêm về một kinh nghiệm nhẫn nhục. Thầy giao cuốn Tự Điển Thiền Dụng Yếu Lược cho con dò chính tả, sửa kiểu chữ thích hợp: chữ đậm, chữ thường, chữ hoa, chữ nhỏ, chữ nghiêng, chữ đứng, chuyển vị trí các từ nếu có sai, đánh dấu phết, chấm câu cho đúng v.v... Tất cả làm trên máy computer. Từ một người hoàn toàn không biết gì về computer, con kiên nhẫn học từ từ qua sự chỉ dạy của Thầy và các bạn. Con rì rọ làm liên tục gần một tháng, trong khi nhập hạ, có khi phải bỏ thời ngồi thiền. Vậy mà một hôm, công trình bỗng nhiên bị xóa mất vì một sơ xuất kỹ thuật của một người bạn. Lúc ấy, con buồn phiền quá đỗi mà không thể nói ra được, con rần rần nhẫn nhục; tim con bỗng nhiên đập nhanh hơn bình thường, đo thấy áp suất máu lên. Con tưởng mình bị bệnh, đi bác sĩ. Sau đó, con thường xuyên ngồi thiền, thư giãn. Bình tâm suy nghĩ, biết người bạn không phải cố ý, trong lòng nhẹ nhàng đôi chút, bây giờ bắt đầu làm lại, mình có dịp đọc đi đọc lại thêm nhiều lần nữa càng giúp mình thêm

kiến thức; hơn nữa, trong khi làm việc, mình không có tạp niệm, cũng là đang dụng công thôi. Từ đó, con khỏe mạnh trở lại như bình thường. Do đó con có nhận định là nhẫn nhục mà có ưu phiền thì sẽ ảnh hưởng tới sức khỏe, nên Phật mới dạy: nhẫn nhục ba la mật. Trường hợp con chỉ là nhẫn nhục không ưu phiền nhờ quán chiếu. Đó cũng là một bước thăng được tự ngã: con không có nỗi niềm sân, vượt qua được buồn phiền, có thêm một kinh nghiệm.

Con xin kể thêm một kinh nghiệm soi lại tâm mình. Trong chánh điện của thiền viện có một tấm bảng giấy khổ lớn, ghi tên những người có đóng góp tịnh tài hàng tháng để chi phí duy trì thiền viện. Mỗi tháng lại thêm những lần gạch mực đỏ nổi bật; ai bước tới chánh điện đều trông thấy rõ ràng. Lúc đầu, con không để ý tới nó, vì con biết không có tên mình thì coi làm gì. Có một hôm, ngoài buổi học nên chánh điện vắng, con rảnh rỗi đến đọc từng tên, trong lòng không thấy có niệm gì khác lạ, để ý nhìn coi có mặc cảm tự ty hay không, coi mình có một chút buồn hay bực bội gì hay không, coi mình có ganh tỵ hay không, không có, chỉ có một chút mừng vì có nhiều người phát tâm làm Phật sự, một chút mừng vì Thầy có nhiều đệ tử ủng hộ. Về sau, con vẫn thường đọc đi đọc lại “tấm bảng vàng công đức” này, và thấy tâm mình vẫn vui, bình thản, không gợn sóng.

Kính thưa Thầy,

Mấy tháng sau này, con biết tâm con chuyển đổi từ từ, trở thành trầm hơn, trong lòng vẫn vui, thanh thoi, nhưng không còn vui sôi nổi, rộn rã, đùa giỡn, như mùa hạ 97 nữa. Những chuyện vui hay buồn xảy tới cho con, bất quá như là những làn gió nhẹ làm xao động mặt nước lăn tăn, gió hết hay không thì dòng sông cũng vẫn êm đềm xuôi chảy. Viên ngọc như ý của con vẫn lấp lánh dưới đáy sông, thỉnh thoảng tung cho con một quả banh chớp nhoáng, con chụp lấy và hưởng dụng, giống như hồi trẻ, chơi bóng rổ trong trường. Khi nó chưa tung banh tới, thì con và nó là hai. Khi con chụp được quả banh trong tay rồi, thì con với

nó là một. Bây giờ thời gian là hai nhiều hơn là một. Nhưng lần lần con thấy nó quen thuộc với con hơn trước. Nó không đòi hỏi điều kiện gắt gao là phải có nghi vấn, nghi tình, và suy nghĩ hay trí năng bế tắc, nó mới tung banh ra. Có khi cả tháng, có khi trong tuần, có khi cách vài ngày, là con có một nhận định mới lạ. Như bài trình thứ ba này, trong khi con viết bài trình thứ hai, con hoàn toàn không nghĩ rằng mình sẽ có thể còn ý gì để viết tiếp nữa. Cho nên khi xong bài trình thứ hai, con đã đệ lên Thầy xem; và yên chí là hai bài trình đã quá đủ. Vậy mà nó lại tung ra cho con bài trình thứ ba này. Trong khi con đang còn viết bài này, nó lại tung cho con thêm một chủ đề mới nữa để bổ túc; đó là Bài trình thứ tư: chủ đề: TRẬN CHIẾN. Là vì con chợt thấy ba bài rồi vẫn chưa trình rõ những chiêu thức dụng công của con, làm sao chiến đấu với Phàm Ngã.



Vừa mới mấy ngày nay, con chợt hiểu một vấn đề, con không thể trình Thầy qua điện thoại viễn liên (Thầy đang ở Oregon), vì nó hơi dài dòng, phức tạp.

Đã từ lâu, con bị vướng mắc vì câu hỏi:

Cái gì đi tái sanh ?

Phật đã khẳng định là không có Ngã, không có cái Ta. Và câu trả lời từ trước đến nay là: Nghiệp thức hay Thần thức đi tái sanh. Câu trả lời quá ngắn, con chưa thỏa mãn. Vì con còn thắc mắc: Vậy cái gì là chủ thể của Nghiệp thức hay Thần thức ? Nếu không chủ thể, vậy Nghiệp thức của người này sao không lẫn với của người khác ? Nếu có chủ thể, thì là có Ngã. Nếu tất cả nghiệp của một người gom lại, đủ nhân duyên, sẽ trở thành người; vậy khối nghiệp này cũng có thể coi là ngã, hay linh hồn ? Nếu có ngã thường còn, vậy tại sao khi chào đời lại không thể nhớ đời trước ? Nhưng nếu không có ngã, sao đời này phải chịu hậu quả của đời trước ? Ai làm và ai chịu ?

Mấy ngày trước, dòng tư tưởng của con đã khởi đầu như thế này:

Một người thích biển, lúc nào rảnh rỗi cũng tìm ra biển chơi; nếu chẳng may chết đi, tâm thức ra khỏi thân, tập khí thích biển sẽ tạo ra những ảo ảnh, ảo giác về biển. Tâm thức mê muội sẽ đi tới biển, và như vậy là rơi vào cảnh giới khác, tức là tái sanh vào bụng mẹ. Ngay lúc này, tâm thức cũ, cùng với tất cả quá khứ đều tắt. Một tâm thức mới sinh ra, những sự kiện của đời trước thì quên, nhưng tập khí cũ của quá khứ thì còn. Chính chỗ này, Phật gọi: “cái bị sanh”. Cái bị sanh ở đây là thân và tâm; tâm này là Vọng tâm. Vậy Chân tâm ở đâu ? Chân tâm không phải là cái bị sanh, khi ta còn mê muội, thì nó ẩn trong Vọng tâm. Vọng tâm bao phủ, che kín nó, nhưng nó không bao giờ mất. Một khi tâm dừng quán tính động của nó thì Chân tâm hiện ra.

Vấn đề gút mắt ở đây là : Tâm thức mới sinh ra, thực chất nó là gì ?

Con hiểu nó không phải là chính cái tâm thức cũ, mà nó là cái QUẢ của những NHÂN trong đời trước. Ngay chỗ này, không hề có cái Ngã nào đi tái sanh. Vậy cái gì làm thành cái dòng liên tục của Nghiệp ? Chính là sợi dây liên hệ giữa Nhân và Quả mà thôi. Ngay chỗ này không hề có cái Ta nào làm và cái Ta đó phải chịu.

Vậy khi ta nói: dòng sống của mỗi người, điều này có nghĩa là dòng liên hệ tất nhiên từ Nhân đến Quả, hay dòng tương tục của Nghiệp và Báo. Đó là qui luật khách quan chi phối vạn pháp. Qui luật này rất vi tế, phức tạp, chẳng chịt, nhưng không bao giờ sơ sót, lầm lẫn. Chỉ có CÁI VÔ SANH mới không bị nó chi phối. Tức là tâm không và đào thải hết lậu hoặc mới không còn luân hồi sanh tử. Vậy không hề có một chúng sanh nào đi lang thang trong dòng luân hồi sanh tử. Mà đó là sự liên hệ tiếp nối của nhân và quả. Nhân trong đời trước ra sao, quả sẽ hiện ra khi đủ duyên hình thành. Quả có thể biến đổi chút ít tùy theo các

duyên khác; nhưng vẫn phải có quả. Chỉ khi nào hoàn toàn không có nhân nữa, mới cắt đứt được sợi dây tương tục này.

Và Phật chỉ rõ ba cửa Giải thoát: Không, Vô Tướng, Vô Nguyên. Ai ứng hợp với cửa nào, thì đi cửa đó.

Sau đó, một vài giờ, con có thêm một ý khai triển vấn đề trên:

Một đảng Phật giảng Vô Ngã (mà sau này Phát triển khai triển ra: nhân vô ngã và pháp vô ngã), một đảng Phật nói đến thuyết nhân quả nghiệp báo và thuyết sanh tử luân hồi. Như vậy có mâu thuẫn không ? Con thấy rõ là không hề mâu thuẫn.

Nhân vô ngã và pháp vô ngã là tất cả các pháp đều có mặt là do nhiều nhân và duyên hợp thành, khi nhân và duyên không còn đủ nữa, thì pháp sẽ tan rã. Không có pháp nào là chắc chắn, cố định, hiện hữu mãi mãi, tức là không có pháp nào có một bản ngã riêng, một thực chất riêng, hay một bản chất riêng, một tự tánh cố định. Như vậy nhân và duyên là những thành phần của pháp. Hơn nữa, ngay chính nhân và duyên cũng do nhiều thành phần hợp nên nó; và những thành phần này cũng lại do nhiều thành phần khác hợp nên. Nếu cứ thắc mắc đi tìm cái thành phần đầu tiên, ta sẽ không bao giờ tìm ra được. Do đó dòng sinh sinh hóa hóa của pháp giới là vô thủy và vô chung. Đó cũng là cái dòng tương tục vô thủy vô chung của nhân và quả. Nhân sẽ trở thành quả, quả này lại là nhân cho cái quả tới, cứ thế liên tục mãi không bao giờ ngừng. Chính mối dây tương tục này là dòng sông miên viễn thường hằng của vạn pháp, trong đó gồm luôn con người.

Lúc trước, con nghĩ nông cạn và sai lầm rằng: thân người do 4 đại làm nên: đất, nước, gió, lửa. Thế thôi, con in trí 4 thành phần này đã là những nguyên tố, đầu tiên, căn bản, không còn thắc mắc tìm hiểu gì thêm. Bây giờ thì con đã

biết chính đất, nước, gió, lửa, cũng có là do những duyên khác hợp thành mới hiện hữu.

Trên đây, con mới nói sơ về Nhân vô ngã và Pháp vô ngã. Bây giờ con xin nói về thuyết tái sinh và luân hồi. Con nghĩ rằng Phật muốn nhấn đến mục đích quan trọng nhất của Ngài là: DIỆT KHỔ. Quan niệm về tái sinh và luân hồi là để làm sáng tỏ hơn Tứ Diệu Đế.

Như con vừa mới trình bày ở phần trên, không có cái Ngã nào hiện hữu, ngay khi tạo ra nghiệp, ngay khi đi tái sinh, và luôn cả khi nhận lãnh quả báo. Tất cả đều thành hình và tương tục mãi là do sự tương tục của nhân và quả, hay của duyên sinh, duyên khởi. Đối với người, ta thường nói đó là Nghiệp Báo, thuật ngữ này có ý nghĩa phân biệt thiện và ác, lành và dữ, phải và trái... Còn thuật ngữ nhân quả có ý bao quát hơn, gồm luôn các pháp khách quan, loài vô tình, vô tri.

“Không có Ngã”: đó là bản thể của con người. Nhưng khi ta sống, tức là đã ở trong Cái Diệu Dụng. Ta cũng có thể nói cách khác, là hai mặt Tánh và Tướng của vạn pháp. Con có thể nói rõ hơn nữa, ta sống đây tức là ta đang ở trong thế giới tương đối, thế giới hiện tượng...Tứ Diệu Đế đã đặt nền tảng trên thực tại của thế giới hiện tượng mà lý luận. Vì thế Phật thuyết giảng về Nhân quả, về Tái sinh, về Nghiệp báo. Vì con người tự thấy có mình, có sống thực, có khổ đau thực...nên Phật tùy theo tâm con người mà giáo hóa.

Kính thưa Thầy,

Trên đây là những bức tranh đơn sơ vẽ lại *mấy khúc sông tâm* của một đệ tử sơ cơ của Thầy.

Kính bút

30- 12- 1998

TRẬN CHIẾN

Kính thưa thầy,

Trong bài trình thứ nhất, con kể lại những sự kiện xảy đến cho con trong quãng thời gian bốn năm (1994-1998) từ khi con được gặp Thầy. Trong bài trình thứ hai, con kể lại vài điều thấy biết trong một đêm chủ nhật của năm 1995. Trong bài trình thứ ba, con kể lại những sắc thái tâm con biến chuyển. Trong bài trình này, con sẽ ghi lại những kỹ thuật, chiêu thức, phương cách tu tập của con từ đó đến nay theo sự dạy bảo của Thầy. Bài này cũng như bài thứ hai và thứ ba, chỉ là đào sâu những khía cạnh khác nhau, bổ túc cho bài thứ nhất mà thôi.

Trong bài này, con xin kể những điểm căn bản, như là cái sườn nhà, và các vật liệu chánh để xây cất, còn khi bắt tay vào việc thì phần lớn tùy thuộc vào người thợ, nếu khéo tay, tận tâm... thì ngôi nhà sẽ đẹp hơn. Cũng như cùng một chiến lược và chiến thuật, khi giáp trận, người chỉ huy có bản lĩnh, có kinh nghiệm... sẽ điều động cuộc chiến uyển chuyển thích ứng với tình thế.

Kính thưa Thầy

Con nhớ trong một bài kinh, kể lại:

Vua Pasenadi (Ba Tư Nặc) nước Kosala, một hôm hỏi bà hoàng hậu Mallikā (Mạt Lợi) rằng:

- Nay Mallikā, có ai khác thân ái với hoàng hậu hơn là tự ngã của hoàng hậu ?

- Thưa Đại vương, không có ai khác thân ái với thiếp hơn là tự ngã của thiếp. Nhưng thưa Đại vương, có ai khác thân ái với Đại vương hơn là tự ngã của Đại vương ?

- *Này Mallikā, không có ai khác thân ái với ta hơn là tự ngã của ta.*

Vua Pasenadi đến kể lại câu chuyện này với đức Thế Tôn. Thế Tôn nói lên lời cảm hứng sau đây:

*Tâm ta đi cùng khắp
Tất cả mọi phương trời,
Cũng không tìm thấy được,
Ai thân hơn tự ngã.
Tự ngã đối mọi người,
Quá thân ái như vậy,
Vậy ai yêu tự ngã,
Chớ hại tự ngã người.*

Chủ đề của bài này: TRẬN CHIẾN, không phải muốn nói đến cuộc chiến đấu với một người nào khác, bên ngoài mình. Mà chính là cái Ta. Vì đó là người mà ta nâng niu gìn giữ, chăm sóc, nuông chiều, tô điểm...trong gần suốt một đời. Ngũ dục: tài, sắc, danh, thực, thù, thực ra chỉ để phục vụ cho cái Ta mà thôi. Tuy nhiên, cái ta đó không bao giờ thỏa mãn, nó cứ đòi hỏi, khao khát, tạo ra không biết bao nhiêu buồn phiền đau khổ cho chính nó và cho những người chung quanh. Muốn chấm dứt đau khổ, buồn phiền, thì phải chấm dứt sự đòi hỏi khao khát của cái Ta. Phật nói: nguyên nhân của Khổ là Ái dục. Phật cũng nói: Vô Ngã, chúng sanh lầm chấp là có Ngã, tạo ra không biết bao nhiêu nghiệp, để rồi trôi lăn mãi trong luân hồi. Tuy chúng ta biết rõ: “Không có cái Ta,” “nguyên nhân của Khổ là Ái dục,” nhưng chúng ta vẫn khổ, vẫn tìm đủ cách để bảo vệ cái Ta, vẫn không thể nào chấm dứt được ái dục.

Đây là một cuộc chiến đấu trường kỳ, gian nan, chua xót.

Trường kỳ là vì cuộc chiến này sẽ kéo dài cho tới khi nào chiến bại hay là chiến thắng, hễ chiến bại thì đành ưu

phiền đau khổ tiếp nối, còn chiến thắng vẻ vang thì mặc tình rong chơi tự tại “trên ngọn Diệu Phong”; trường kỳ vì không có ranh giới thời gian ở đây, đời này chưa xong, đời sau nếu nhớ, thì tiếp tục.

Gian nan vì cái Phàm Ngã này khi thì quá buồn bã, khi thì quá ngọt ngào, gian xảo, nó thích mang nhiều mặt nạ tốt đẹp để đánh lừa mình, thí dụ nó nói là vì người, vì đạo, vì nhân nghĩa... mà nhìn rõ lại chỉ vì chính nó mà thôi.

Chưa xót là vì nó chính là người mà ta yêu dấu nhất trong suốt cuộc đời này. Phải thắng và tiêu diệt người mà ta suốt đời yêu dấu, còn cái gì chưa xót hơn? Con nhớ ngày xưa, nhà thơ Hàn Mặc Tử đã có lần nói:

“Làm sao giết được người trong mộng ?

Để trả thù duyên kiếp phũ phàng.”

Kính thưa Thầy,

Bây giờ con xin trình bày những kỹ thuật, chiêu thức dụng công, và những “tiểu xảo” mà con đã áp dụng để tu tập. Trong bài này, con cũng không thể có dàn ý rõ ràng, con chỉ trình bày theo dòng thời gian từ khi con bắt đầu dụng công cho tới nay. Con cũng không lặp lại những sự kiện mà con đã có viết trong ba bài trước, chỉ khi nào con nhận thấy cần nói rõ hơn, con mới nhắc lại.

Con đã thực sự bước vào cửa Thiền bằng kỹ thuật “KHÔNG ĐỊNH DANH ĐỐI TƯỢNG”. Đó là không gọi tên đối tượng khi ta nhìn thấy nó. Không gọi tên từ trong não, do đó miệng cũng không có lời nào diễn giải ra. Khi lần đầu tiên nghe Thầy giảng về kỹ thuật này, con nhớ con đã cười. Vì sao ? Lúc đó, con nghĩ thầm: Làm sao được ? Con thử nhìn một vật trước mắt, trong đầu liền tức khắc có tên vật đó hiện lên rồi. Làm sao nhìn thấy một vật, mà trong đầu lại trống rỗng được ? Lúc đó, cái Niệm và cái Biết dường như là một, con chưa phân biệt được cái biết có niệm và cái biết không niệm. Cho nên con đã hoài nghi, đã

cười vì không tin là mình có thể làm được. Quả thật, trong một năm trời, con không dùng được sự gọi tên thầm đối tượng khi chạm mắt đến đối tượng. Đó là con áp dụng nhãn căn để thực tập.

Con xoay qua dùng nhĩ căn: nghe âm thanh mà không lặp lại nội dung âm thanh trong não. Cách này lại càng khó hơn. Mỗi khi nghe một câu nói của ai, lập tức con hiểu liền nội dung. Điều này có nghĩa là những xung lực điện từ truyền vào cơ cấu mạng lưới, truyền tới khu Đồi Thị khuếch tán đi nhiều ngã: vào vùng tánh Nghe của khu Kiến Giải Tổng Quát (Tánh Giác), vào vùng Võ não tới Ý thức tổng hợp (tiền trán bán cầu não phải), tới Ý căn (tiền trán bán cầu não trái), tới vùng Broca giải mã khái niệm, tới vùng Nói ở thân thọ, từ đó nói ra lời. Như vậy âm thanh đã đi trọn một chu kỳ của nó chứ không dừng lại ở vùng Tánh Giác, hay sớm hơn nữa, dừng lại ở trạm tiếp vận đầu tiên là Cơ Cấu Mạng Lưới. Thành ra con chưa dùng được phút giây nào quán tính di động chớp nhoáng của tâm.

Tóm lại, đã nghe Thầy giảng pháp Không Định Danh Đối Tượng rõ ràng, mà trong một năm trời, con không ứng dụng được. Niệm nào cũng vậy, dù là sắc trần hay thanh trần vào, nó cũng xẹt đi đủ chu kỳ của nó. Mãi sau này con mới biết lý do. Đó là vì con dụng công lơ là, chưa đủ độ miên mật, thúc bách, nên không vượt qua được cửa thứ nhất này. Nếu không vượt qua được cửa này, mà Thầy gọi là Cửa Tổ số 1, thì chưa ném được mùi vị đầu tiên của Thiền. Mãi cho tới khi con bay lên Oregon nhập thất lần đầu năm 1996, con mới bắt đầu biết cách để “Lách vào chỗ vô niệm”. Sự kiện này con không nhắc lại nữa vì con đã kể rõ trong bài trình thứ nhất.

Đối với con, kỹ thuật “Không Định Danh” rất thích hợp. Trong khóa I-1995, Thầy dạy pháp “Dùng lời tắt lời”, và “Khởi ý không lời”. Trong khóa II-1996, là khóa con học, Thầy dạy thêm pháp “Không định danh.” Trong khóa III-1997, Thầy dạy thêm pháp “Chú ý trống rỗng.” Trong

khóa IV- 1998, thầy dạy thêm pháp “Không dán nhãn”. Đây là những pháp đầu tiên cho người mới bước vào ngưỡng cửa vô ngôn, vô niệm. Làm sao chủ động được niệm, có nghĩa là khi muốn tắt niệm thì tắt liền, còn thời gian kéo dài bao lâu là tùy theo công phu của mỗi người. Lúc trước, con có thử áp dụng pháp “Dùng lời tắt lời”, nhưng không được kết quả, vì vẫn còn một niệm ra lệnh tắt niệm, mãi không buông bỏ được. Cho đến khi biết cách bước vào vô niệm rồi thì con mới nhận ra là nó quá đơn giản.

Con muốn nhấn mạnh đến sự ích lợi to tát của NHẬP THẤT, tức là bắt buộc mình phải dụng công miên mật, đúng giờ giấc, tạm thời buông bỏ những quan hệ với đời, tâm bớt lao xao, khép mình vào khuôn khổ ngũ hòa, thầy chỉ dạy tỉ mỉ từng bước dụng công theo sự thể nghiệm của mỗi người. Lần đầu nhập thất ba tháng, con đã thấy ngay kết quả về tâm và thân. Dụng công liên tục ba tháng nên chỉ có tiến tới chứ không có thoái lui.

Sau khi mãn hạ trở về nhà, sự dụng công không thể đúng giờ giấc nữa, thời gian dụng công lại ít đi nhiều, nổi lại dây liên hệ với gia đình, bà con, bạn bè, xã hội...nên tâm không còn nhẹ nhàng, thanh thoi nữa, tọa thiền không vào định được lâu. Thành thử, trong những thời gian này con dụng công trong các tư thế hàng ngày. Lúc nào rảnh là tắt niệm, lúc nào nhớ là tắt niệm. Con đã cố gắng gìn giữ những kết quả thu hoạch, không dám lơ là, sợ nó trôi theo dòng nước, giống như một vài người đã có kinh nghiệm. Nhờ dụng công trong sinh hoạt hàng ngày nên con giữ được nội tâm bớt dao động, trước những cơn gió thị phi, chê bai đả kích, và ngay cả gió Vô thường sanh tử.

Con xin nói rõ hơn cách dụng công trong các sinh hoạt hàng ngày. Như khi làm vườn mệt, ngồi nghỉ một chút, con nhắm mắt, nhìn thấy “tâm mình không có niệm”, ngay khi đó, thân trở nên nhẹ nhàng, thoải mái. Dần dần con tập nhìn hoa lá, rồi nhìn vào trong, thấy trống rỗng, không có

niệm, hoa lá chỉ còn là hình ảnh mờ nhạt trước mắt thôi. Trong các buổi họp mặt đông đảo, con ngồi nhìn quang cảnh ồn ào, lách vào vô niệm, âm thanh cười nói chỉ còn là những tiếng động vô nghĩa, lúc đó tâm thanh thoi, thân nhẹ nhàng, như không còn liên hệ gì với những sự kiện trước mắt nữa. Con vẫn thường xuyên lặp đi lặp lại những kinh nghiệm như vậy. Dần dần dường như nó trở thành một quán tính: quán tính tự nhiên LÁCH VÀO VÔ NIỆM; tức là có khi con không khởi ý bước vào vô niệm, mà tự nhiên con bước vào vô niệm. Làm sao con biết là con đang ở trong trạng thái vô niệm ?

Đó là nhờ những TÁC DỤNG SINH HỌC trong thân khi dừng niệm. Thời gian đầu, những tác động sinh học này rất dễ nhận ra vì nó rõ rệt. Cho nên lúc đó dường như có một lần ranh rõ ràng giữa tâm có niệm và tâm không niệm. Như khi con ngồi bán già nghe thầy giảng pháp, tâm không có tạp niệm, thân trở nên nhẹ hẫng, đầu nghe nặng nề, con biết là lúc đó vùng ý căn, ý thức, trí năng không còn hoạt động nên chúng tạo ra những diễn biến khác lạ trên thân. Bao nhiêu lời Thầy giảng đều đi thẳng vào tánh giác, vào ký ức, mà không có phạm ngã chen vào. Có lần, con cũng tự nhiên bước vào vô niệm một cách buồn cười. Lần đó, con đang đứng thưa chuyện với Thầy, bây giờ con không nhớ là Thầy đang giảng dạy điều gì, rồi tự nhiên đầu gối con yếu dần, muốn khuỵu xuống, con lật đật khởi ý mới đứng vững lại. Con biết lúc đó, con không có tạp niệm, toàn thân lại quen nếp thư giãn như khi ngồi thiền. Do đó con hiểu là thiền hành vô ngôn chỉ là bước đầu rất đơn sơ của Thiền mà thôi. Vì nếu ta định nghĩa Thiền là hoàn toàn thư giãn cả thân và tâm; thì tất cả cơ bắp không thể điều động đứng vững được, huống chi là bước đi. Trong khi ta bước từng bước lặng lẽ, khoan thai, ta không có tạp niệm, tuy nhiên thực sự ta vẫn còn niệm ý chí điều động toàn thân. Cho dù ta đã nhuần nhuyễn thiền hành vô ngôn rồi, tức là đi theo thói quen, theo thủ tục, thì kết quả cũng không đạt được như khi tọa thiền, nhất là tọa thiền

với tư thế kiết già, những tư thế khác không vững chắc bằng.

Trên đây con sử dụng thuật ngữ “vô niệm, vô ngôn” trong ý nghĩa tương đối, vì hai thuật ngữ này phổ thông, dễ hiểu. Thật ra, con chỉ là một thiền sinh rất sơ cơ, nên mức độ vô niệm hay vô ngôn chỉ là bước đầu biết cách dừng niệm mà thôi. Tuy chỉ dừng niệm trong một thời gian ngắn, trong vài giây hay hơn một chút, nhưng đã có vài tác động sinh học làm cho thân khỏe hơn, nhẹ nhàng hơn; mỗi khi có điều gì buồn phiền, con biết, liền tắt niệm, tâm bình an lại. Do đó con biết nếu dụng công thường xuyên thì sẽ có chuyển hóa nội tâm, từ tâm xao động, lăng xăng, phiền muộn, giận hờn... sẽ lần lần trầm lại, an ổn và bình thản hơn.

Trong quãng thời gian này, như con đã có nói rõ trong các bài trình trước đây, có nhiều sóng gió thổi đến con. Những cơn gió thị phi và cả giông bão tử thần nữa. Tất cả rồi cũng qua đi. Thị phi đến, con im lặng, không biện minh. Tử thần đến, con im lặng, chấp nhận. Con nhớ lúc bấy giờ Thầy có dạy con viết một bài trình Thầy về cách tu tập của con sau khi mãn khóa Hạ, làm sao con có thể trầm tĩnh trước các thử thách đó. Bài trình này con đã cho cái chủ đề là “SOI LẠI CHÍNH MÌNH”. Đó cũng là cái “tiểu xảo” của con dùng hàng ngày để dụng công. Con gọi nó là “tiểu xảo của con” vì trong các kỹ thuật Thầy dạy, không có đề cao rõ ràng về nó. Nhưng con phải sử dụng đến nó thường xuyên để nhắc nhở mình, sửa đổi mình, nhìn lại tâm mình. Con nhớ người xưa có nói: “Biết người, biết ta, trăm trận trăm thắng”. Trận chiến đằng dai giữa phàm ngã và tánh giác đã mở màn. Con cần phải biết rõ anh phàm ngã mặt mũi ra sao, công lực thâm hậu tới cỡ nào, mới mong khắc phục được.

Đến lần Nhập Hạ thứ hai của con, năm 1997, con lại củng cố công phu thêm một bước nữa. Kỳ Hạ này Thầy tăng giờ tọa thiền lên sáu tiếng rưỡi một ngày, đến tháng

chót thầy tăng lên bảy tiếng, ngoài ra có giờ thiền hành vô ngôn, giờ tập khí công, thờ nội lực; giờ Thầy giảng thêm về lý thuyết thiền. Thầy muốn đào tạo giáo thọ để sau này có thể giúp Thầy làm Phật sự, nên Thầy dốc hết tâm huyết và thời giờ ra để hướng dẫn chúng con. Song song với khóa giáo thọ sơ cấp là khóa III, Thầy dạy thêm kỹ thuật mới “CHÚ Ý TRỐNG RỒNG”, con cũng thực tập kỹ thuật này. Con đã biết cách lách vào chỗ vô niệm rồi nên con dụng công dễ dàng, kết quả cũng tương tự kỹ thuật Không Định Danh. Tuy nhiên có một chút xíu khác nhau, đó là ta có thể dùng chiêu thức chọn lựa đối tượng để thực tập, như để một vật ở trước mắt, trong tầm nhìn gần, khi tọa thiền. Ta chỉ nhìn vật ấy, cho đến khi chỉ còn có một cái Biết không lời mà thôi, vật chỉ còn mờ nhạt trước mắt. Hoặc ta dụng công trong tư thế nhìn xa, ra bãi biển, đứng hay ngồi nhìn ra chân trời, cách này không chọn lựa đối tượng, nhìn đến khi chỉ còn cái Biết không lời, tiếng sóng vỗ lần lần nhạt nhòa thành những âm vang. Tức là vừa sử dụng nhãn căn và nhĩ căn cùng lúc. Kỹ thuật này khác một chút với kỹ thuật Không Định Danh, ở chỗ kỹ thuật Không Định Danh thường sử dụng chiêu thức nhìn lướt qua mọi vật mà trong não không khởi một lời nói thầm nào. Tuy vậy, cả hai kỹ thuật này đều có nội dung là thấy đối tượng mà không khởi ra một niệm nào: gọi tên, phân biệt, so sánh, ưa hay ghét...Tức là phải có cái NHÌN NHƯ THẬT, không thêm gì nữa.

Trong kỳ Hạ -1996, những tác động sinh học trong thân khi mới bắt đầu dùng được niệm là những hoạt hóa về cơ bắp, tự động điều chỉnh vài trục trặc của cơ thể. Đến khi cơ thể khỏe mạnh rồi, những hoạt hóa cơ bắp tự động chấm dứt. Lần lần tác động sinh học hoạt hóa dây thần kinh. Trong kỳ Hạ- 1997, con bước vào giai đoạn những mô thức tri giác riêng rẽ khởi ra, trong khi ngồi thiền. Thường xuyên, con cảm nhận ngứa như có kiến cắn, hay nhột như kiến bò từ nơi này đi nơi khác, khi thì ở trán, ở mặt, lúc ở da đầu, ở lưng; có khi nghe như đế búng nhảy ra rồi chui đi

chỗ khác. Lúc có cảm nhận như vậy tức là tâm đã duyên theo cảm thọ rồi. Hơn nữa, có lần con không nhìn được, tức là lúc đó tâm con đã gá vào chỗ ngứa, con đưa tay gãi và bắt kiến nhưng không có con nào. Do đó con đã đầy niệm. Giai đoạn này, Thầy tạm gọi là Định sát na, và Thầy dạy phải giữ vững cái Biết của tánh giác, không duyên theo các cảm thọ nữa. Đến cuối khóa Hạ này, những tác động sinh học lần lần trở nên nhẹ hơn, không còn làm cho con khó chịu nữa. Bây giờ chỉ còn những cảm thọ bình thường như: đầu nặng nặng, thờ nhẹ và chậm, ngực nặng, mặt môi nhẹ như tan biến mất, nước miếng chảy nhiều, thân ấm...

Trong bước dụng công đầu tiên, Thầy dạy thêm một kỹ thuật nữa, cho khóa IV- 1998, là kỹ thuật KHÔNG DÁN NHÃN ĐỐI TƯỢNG, song song với kỹ thuật Không Định Danh và Chú Ý Trống Rỗng. Nhờ đủ duyên nên con lại Nhập Hạ- 1998, và được dự thính khóa IV, con cũng thực tập theo khóa IV. Mỗi năm, con thấy mình khá hơn năm trước nhiều, về mặt dụng công và về trí huệ. Mỗi khóa học, con đều thu thập được nhiều điều mới lạ, tuy nội dung chính vẫn là một, nhưng Thầy đã diễn giải ra nhiều cách, nhiều sắc thái, nhiều chi tiết, lại thêm nhiều chiêu thức dụng công mới nữa cho những ai không thích hợp với các chiêu thức trước. Mỗi chiêu thức mới con đều thực tập để rút kinh nghiệm về cách dụng công và kết quả. Vì vậy con tìm được vài chiêu thức thích hợp nhất với mình.

Khi tọa thiền, niệm khởi lên, để đối trị, con NHÌN THĂNG NIỆM; niệm lặn mất. Trong lúc tọa thiền tự động con nhắm mắt. Sử dụng chiêu thức nhìn thẳng niệm có nghĩa là tuy mắt nhắm lại, nhưng tia nhìn vẫn hướng thẳng tới trước, đó là vùng tiền trán, tức là vùng ý thức, vùng ý căn và vùng ký ức vận hành. Vùng ý thức hay phân biệt, vùng ý căn hay suy nghĩ, biện luận với trí năng, vùng ký ức vận hành hay tự động đẩy lên những niệm thuộc về quá khứ mới xảy ra, còn vẫn vơ. Nhìn thẳng vào chúng, chúng không đẩy lên được. Vì lúc đó cái Biết của tánh giác đang

làm chủ, vọng niệm không khởi được. Tác động sinh học sẽ làm cho vùng tiền trán nặng nặng. Chiêu thức này con sử dụng khi niệm đầy lên nhiều.

Lúc đã thuần thực hơn, con thực hành chiêu thức GÁ VÀO MÔI. Lúc bước vào vô niệm, muốn giữ cho trạng thái vô niệm kéo dài lâu, con gá ý một chút vào môi. Lần lần môi sẽ tê tê, nhẹ nhẹ và cuối cùng tan biến mất, cảm giác tan biến sẽ từ từ lan ra gần hết mặt, tưởng như mình không còn có mặt nữa, nhưng đầu lại nặng. Lúc bấy giờ, vì toàn thân đã thư giãn, cổ không còn sức đứng, dường như trở nên mềm đi, không giữ được sức nặng của đầu, nên đầu sẽ gục xuống. Chiêu thức gá vào môi có thể áp dụng khi thiền hành, vì không cần nhắm mắt, tuy vậy không vào định sâu bằng khi tọa thiền.

Thầy lại dạy thêm các chiêu thức THU' GIÃN LƯỖI và THU' GIÃN NÃO. Vì lưỡi là một bộ phận phát ngôn, khi gá ý vào đầu lưỡi và thư giãn nó, đồng thời ta đóng cửa luôn cơ quan ngôn hành. Tác động sinh học sẽ làm cho đầu lưỡi tê tê và rồi tan biến đi; tương tự như khi gá ý vào môi. Thư giãn não thì tiến trình chậm hơn một chút, ta thư giãn từ vùng trán, vùng giữa, rồi xuống luôn cằm. Thư giãn có nghĩa là buông thả xuống tất cả các cơ bắp, không gượng lại, không gồng. Chiêu thức này sẽ khiến cho đầu trở nên nặng hơn và gục xuống. Ta phải tỉnh thức sửa đầu thẳng trở lại. Tuy con có thực tập hai chiêu thức này, nhưng con không sử dụng hàng ngày.

Tóm lại, trong giai đoạn I, Thầy dạy 3 kỹ thuật chính, đó là Không Định Danh Đối Tượng, Chú Ý Trống Rỗng và Không Dán Nhãn Đối Tượng. Để ứng dụng ba kỹ thuật này, Thầy dạy nhiều chiêu thức dùng mắt, tai hay thân... trong nhiều tư thế khác nhau: đi, đứng, ngồi chơi và tọa thiền.

Qua giai đoạn II, Thầy dạy kỹ thuật thứ 4: TỈNH THỨC BIẾT. Cái Biết này dĩ nhiên là của tánh giác, chứ không phải của ý thức. Khi nào có cố gắng, có tập trung, có niệm,

đó là cái Biết của ý thức. Cái Biết của tánh giác là cái Biết không lời, hay vô ngôn, vô niệm. Con thực tập như sau: khi tọa thiền, bước vào vô ngôn, giữ vững cái biết đó bằng cách luôn luôn tỉnh thức, không quên; nếu quên, niệm sẽ dấy lên, khi ấy nhận ra liền thì lập tức niệm sẽ lặn đi. Tỉnh thức có nghĩa như lúc nào cũng nhớ, cũng nhận ra niệm liền. Tỉnh thức cũng như ngọn đèn chiếu sáng, soi rọi tâm. Nếu ngọn đèn mờ đi, niệm sẽ khởi, dù cho ta không có ý khởi, nhưng từ vùng ký ức dài hạn, ký ức ngắn hạn, ký ức vận hành vẫn có thể tự động gợn lên trong nhãn thức. Trong giai đoạn này, ta vẫn có thể thực tập Tỉnh Thức Biết trong các tư thế sinh hoạt hàng ngày, nhưng muốn vào định phải tọa thiền; thời gian tọa thiền cũng được thầy cho lâu hơn, tức là một tiếng rưỡi. Trên nguyên tắc, tới đây phải chấm dứt niệm, hay là tâm và tứ. Nhưng thực tế, con vẫn chưa làm được. Những niệm thô, mạnh, con không chủ ý khởi nữa; nhưng các niệm tự động gợn lên thì vẫn còn; khi nhận ra thì tắt nó, nhiều lúc quên cũng bị nó dẫn đi rong.

Để trợ duyên cho việc dụng công, Thầy dạy thêm kỹ thuật thứ năm, đó là THẨM NHẬN BIẾT. (chú thích: về sau, Thầy dạy Thẩm nhận Biết trước Tỉnh thức Biết). Thật ra đây chính là chức năng của Tánh Giác mà thôi: cái Biết thẩm lặng. Lúc nào cũng giữ vững cái Biết thẩm lặng này trong các sinh hoạt bình thường. Và tọa thiền để vào định sâu hơn. Thầy đã cho thực tập như sau: bắt đầu thiền hành vô ngôn ba vòng, rồi trong trạng thái thẩm nhận biết đến ngồi tại chỗ của mình, tắt cả các cử động của thân đều làm theo thủ tục: kéo chân, để tay, sửa thân, thư giãn, luôn luôn thẩm nhận biết, là vào định luôn. Tới kỹ thuật này, thực ra không phải là kỹ thuật, mà chỉ là giữ cái Biết của Tánh Giác để vào định, tới đây mới không còn cố gắng nữa, không còn dùng phương tiện gì khác. Con thường sử dụng phương cách này khi bắt đầu vào định, vì nó nhanh nhất và đơn giản nhất. Tuy nhiên, khi có niệm khởi, con thường gá ý vào môi để giữ vững trạng thái định. Lúc này tác động

sinh học rất nhẹ nhàng, vi tế. Trong khi ngồi chơi, con thử Thâm Nhận Biết, thì dường như khó cảm nhận được sự khác biệt giữa trạng thái có niệm và không niệm.; dường như bây giờ lần ranh giới không còn nữa. Điều này khác hẳn với giai đoạn một, lúc bắt đầu dùng được niệm, những tác động sinh học rất rõ nét, như có một luồng điện rung chuyển bên trong thân. Con biết là bây giờ tế bào thần kinh lần lần có quán tính yên lặng, nó đã thuần lại từ từ, nên dù có bất chợt bị dừng, nó cũng không “quậy” nhiều nữa. Hơn nữa, thân con khỏe mạnh, không có bệnh tâm thể, không có trục trặc gì, nên không cần tác động sinh học để chữa trị.

Trên đây, con tóm tắt những phương cách con đã áp dụng tu tập theo lời Thầy dạy trong các khóa Hạ và các khóa I, II, III, IV. Mục đích của tất cả phương cách này là chiến thắng phàm ngã, làm hiển lộ tánh giác. Hay nói theo kinh Kim Cang: hàng phục vọng tâm, an trụ chân tâm. Trong khi tu tập, con lại có vài “tiểu xảo” riêng để hỗ trợ mình. Như con đã có nói, tiểu xảo quan trọng nhất là SOI LẠI CHÍNH MÌNH. Các bậc tiền bối đã từng dạy: “Phản quan tự kỷ”, “Hồi quang phản chiếu”, hay “Quán tâm”, mục đích là mình phải nhìn thật rõ tâm mình mới mong khắc phục nó. Phương thức này là để cho tâm được yên lặng, bình thản, không phóng tâm ra ngoài dòm ngó và xét đoán người khác, hay vướng mắc nhiều với hoàn cảnh chung quanh; do đó nó rất quan trọng vì dễ đưa ta vào định. Phương thức này tương tự như Giới trong Giới Định Huệ. Nó cũng là Chấn Trâu khi con trâu đi ra ngoài đồng, còn những kỹ thuật dùng niệm là chấn trâu khi con trâu đã ở trong chuồng.

Nhờ con thường xuyên nhìn lại tâm mình nên con mới có thể nhận ra những biến chuyển nội tâm trong từng khúc quanh của dòng sông đời mình; do đó con mới viết bài trình thứ ba: “Những Khúc Sông Tâm”.

Nhờ nhìn lại mình nên con nhận rõ anh phạm ngã của con đủ tất cả tật xấu: cũng tham lam, ái dục, cũng sân hận, ghen ghét, cũng buồn phiền, ngạo mạn, thành kiến...Do đó, con mới hiểu một hạnh Phật dạy mà lúc trước con không thể hiểu, đó là hạnh Tàm Quí: biết tự mắc cỡ, biết tự hổ thẹn...

Nhờ nhìn lại tâm mình thôi nên con không nhìn kỹ đến tâm của người khác, không dám xét đoán phê bình, chỉ trích người khác. Do đó bớt gây thêm ý, lời và thân nghiệp đối với người khác.

Thêm một “tiểu xảo” thứ hai con thường áp dụng, là QUÁN. Trong lớp Tăng cường cơ bản Thiền tháng 11-1998 vừa qua, Thầy giảng kỹ các phương thức Quán: Anupassanā, Vipassanā, Bhāvanā... Con ngẫm lại thì thấy mình từ lâu đã sử dụng hai cách. Theo cách Anupassanā, quán sát, ngẫm nghĩ, tự xem xét nội tâm; đó là cách quán tâm, quán vô ngã, vô thường. Còn thuật ngữ Vipassanā: thấy rõ ràng, nhận thức trực giác hiện tượng thế gian; trong thời gian con đối mặt với cảnh Già, Bệnh, Chết. Những điều này con đã có kể rồi trong các bài trình thứ nhất và thứ ba.

Ngoài ra con còn có vài “tiểu xảo” rất chi li nữa. Nói rõ ra thì cũng hơi buồn cười, vì nó riêng tư, thâm kín và nhỏ nhặt. Tuy nhiên con vẫn xin nói ra đây. Những lúc tự thấy mình lười biếng, buông lung, hay có chuyện bực bội từ bên ngoài đưa tới, con đem Tử Thần ra dọa mình: Bộ mình còn nhiều thì giờ lắm hay sao mà lười biếng, mà để ý đến những chuyện đó. Nếu người ta không ưa mình mà mình bực bội thì đó là nghiệp của mình. Còn nếu mình không quan tâm tới thì đó là nghiệp của người ta. Cái này cũng tương tự như quán vô thường. Con lại còn có một cách riêng để trị con ma sân rất hữu hiệu. Cách này chắc chưa có sách nào nói đến. Con biết thông thường muốn hạ cơn giận, người ta khuyên nên từ từ uống nước từng hớp một, sẽ bình tĩnh lại. Con thì dùng cách khác.

Ngày xưa, khi còn học lớp đệ nhứt trường Gia Long (khoảng 1960), lúc đó mới 18 tuổi, con có một nhỏ bạn thân, hai đứa ngồi bên cạnh nhau ở bàn nhứt. Một hôm không biết vì sao hai đứa giận nhau, không thềm nói chuyện. Bỗng nhiên nhỏ bạn lấy trong cặp ra cái kiếng soi mặt nhỏ của nó. Con liếc thấy nói thăm nhỏ này xí xọn, đang giờ học mà soi mặt. Nó nhìn mặt nó trong kiếng rồi cười, rồi nó để cái kiếng trên trang tập trước mắt con, con nhìn xuống thấy mặt mình kỳ cục quá liền bật cười luôn không kèm lại được. Vậy là hòa nhau. Từ đó mỗi khi con biết mình đang giận tức, con liền đến trước kiếng soi mặt. Đến bây giờ con vẫn thường soi mặt mình, con có thể nhìn thấy mặt mũi con ma sân hận ra sao, khi con nhìn thấy mặt nó, nó tức khắc biến mất. Con cũng thường nhìn con ma phiền não, nhưng con ma này khó trị hơn. Con cũng nhìn thấy con ma vô thường trên mớ tóc ba màu của con: cọng đen, cọng trắng, cọng vàng mà con cố ý không nhuộm. Mớ tóc này cũng là thông điệp của Phật gọi đến nhắc nhở con đừng phí thì giờ vì những chuyện không đâu. Ngoài ra con lại còn có một chiếc vòng cẩm thạch đeo ở cổ tay. Nó không phải là một món trang sức để làm đẹp, mà nó là vật kỷ niệm truyền từ bà ngoại con. Ba con nói từ khi ba má cưới nhau, đã thấy bà ngoại có đeo chiếc vòng này rồi. Năm 1975, bà ngoại con mất, để lại chiếc vòng cho đứa con gái lớn là má con. Năm 1995, má con mất, ba con cho con chiếc vòng. Đến con thì chiếc vòng tới đời thứ ba rồi, có thể nó đã hơn 60 tuổi. Hằng ngày nhìn thấy chiếc vòng, con nhớ mạng sống con người ngắn lắm. Chiếc vòng này đâu có gì bền chắc, nếu va chạm mạnh, hay rơi rớt xuống gạch là bể ngay, sự hiện hữu của nó rất mong manh. Vậy mà nó đã chứng kiến hai cuộc đời, hai thế hệ, thì một đời người có nghĩa lý gì, nó mong manh còn hơn sự hiện hữu của một chiếc vòng nhỏ bé vô nghĩa. Tuy con cũng biết tất cả mọi vật đều vô thường, nhưng chiếc vòng đối với con có nhiều ý nghĩa sâu sắc hơn.

Trên đây con sơ lược đưa ra các phương thức mà con đã áp dụng để chiến đấu với Phàm Ngã của con. Chiến lược và chiến thuật của con vô tình tương tự như chiến lược và chiến thuật của vua Quang Trung thuở xưa.

Bài học lịch sử về chiến thắng vẻ vang của Bắc Bình Vương thuở xưa với những trận đánh Ngọc Hồi, Hà Hồi, Đống Đa... Đó là tốc chiến tốc thắng, trong thế tấn công kẻ địch trước, tấn công chớp nhoáng nhiều mặt cùng lúc: vừa tâm lý làm cho địch sợ hãi hoang mang, vừa phân ra nhiều mũi dùi tấn công và chặn hết ngõ ngách thoát thân của địch.

Trước hết, con xin kể một ví dụ nhỏ, những phương cách con dùng để chiến thắng một địch thủ dễ nhận diện là Bệnh. Ví dụ bệnh cảm cúm. Con không có chích ngừa, nhưng trong mùa cảm cúm con cũng ít bị nhiễm bệnh. Chẳng may một buổi sáng nào đó thức dậy, nuốt nước miếng nghe đau. Con biết bệnh này sẽ từ từ tăng gia và sẽ phải đi hết chu kỳ của nó mới xong. Nhưng con sẽ ra tay tấn công trước. Trước hết con dùng thuốc cảm thông thường như mọi người, đồng thời con gia tăng thở nội lực, chú ý đến kích thích các tuyến bạch huyết bào tiết ra thêm bạch huyết bào tiêu diệt vi trùng lạ xâm nhập cơ thể. Con lại tăng thêm giờ tọa thiền, sử dụng chiêu thức gá ý nơi các tuyến nội tiết cổ họng, những tác động sinh học trong định sẽ điều chỉnh các trục trục cơ thể. Ngoài ra, con lại phòng vệ mặt ngoài nữa, đó là quần khăn quanh cổ, giữ cổ và ót được ấm, mang vớ giữ lòng bàn chân ấm, uống nước nóng chanh đường. Con lại còn ngâm thêm trái A tử, vị chát của nó sẽ tẩy sạch cổ họng. Vài ngày sau triệu chứng đau cổ chấm dứt, bệnh bị chặn đứng từ lúc mới bắt đầu. Con không coi thường địch thủ, nên con khắc phục được nó.

Nhưng tên Phàm Ngã không đơn giản như tên Bệnh. Nó khôn ngoan, quỷ quyệt hơn nhiều, cho nên bao nhiêu năm con đã sủng ái một mình nó. Bây giờ muốn dạy dỗ nó, khi thì dùng chiêu thức chớp nhoáng, cứng cỏi: tắt niệm; khi

dùng chiêu thức vuốt ve nói phải trái với nó: quán chiếu; khi thì hăm dọa: đem Tử thần ra; khi thì ngọt ngào dụ dỗ: đây là phước báu, đây là công đức, đây là Phật sự. Trận chiến này vẫn còn dang dai tiếp diễn, nhưng con biết tên Phạm Ngã đã bắt đầu lép vế, tuy chưa chịu chết nhưng nó đã vô khuôn. Giống như một toa xe lửa đã đặt đúng vào khớp của đường ray, chờ đầu máy xe lửa kéo đi mà thôi.

Kính thưa Thầy,

Trên đây con đã cố gắng trình bày những kỹ thuật và chiêu thức Thầy đã hướng dẫn tu học và con sử dụng thường xuyên cho tới ngày nay. Con xin hứa con sẽ nỗ lực dụng công hơn nữa để khi đầu máy xe lửa khởi hành tiếp thì toa xe lửa của con phải đi tiếp tới chớ không bị rơi rớt dọc đường một mình.

Kính bút

28-1-1999

Con Đường Đang Đi

Kính thưa Thầy,

Đêm nay là đêm 26 tháng 2 năm 2005.

Đã qua sáu năm rồi con không viết bài riêng trình Thầy. Trong khoảng thời gian này, có vài bài trình cuối khóa, đã trình trước Thầy và trước lớp, lớp trung cấp 1, lớp trung cấp 2 Bát Nhã, lớp cao cấp 1 và 2 Tâm Lý Học Phật Giáo... đều có in trong các số đặc san. Đêm nay, con nhớ lại, buổi sáng mừng một Tết vừa qua, tức ngày 9 tháng 2- 2005, khi con điện thoại lên thiền viện mừng tuổi Thầy, trong câu chuyện, con có trình Thầy vài điều nhận định trong việc tu tập của con, Thầy lắng nghe, cuối cùng Thầy nói con nên viết lại bài trình này rõ ràng chi tiết hơn.

Cho nên đêm nay con khởi sự viết tiếp cho tập **BÀI TRÌNH THẦY** này.

Kính thưa Thầy,

Trong câu chuyện hôm sáng mừng một Tết đó, không biết từ đâu đưa tới việc con trình Thầy về sự tu tập của con và con đã nói những gì, bây giờ ngẫm nghĩ lại để viết ra cho mạch lạc, thì thật là khó. Con chưa biết bắt đầu từ đâu, kể lại theo thời gian, hay là kể lại theo sự kiện ? Mà dù là thời gian hay sự kiện, cả hai cũng đều như nước chảy xuôi dòng. Con đường đang đi thì cũng chính là dòng sông đang chảy ra biển. Có khác gì đâu. Cho nên thôi thì dòng sông tâm chảy ra sao con ghi lại như thế đó.

Đầu năm 2000, con chính thức phụ trách việc làm bản tin sinh hoạt hàng tháng. Công việc này trong một, hai năm đầu cũng không mất nhiều thời gian lắm; đến mấy năm sau này, công việc trở nên càng ngày càng nhiều. Mới nghe

tương chừng như đơn giản: Thầy giảng, mình ghi, rồi về đánh vào máy computer. Có vậy thôi, ai làm cũng được. Không cần có tài gì đặc biệt. Nhưng rồi mỗi năm thiên sinh các nơi cứ thỉnh mời Thầy đi, càng lúc càng nhiều nơi hơn, càng lúc càng nhiều lớp hơn cho nên càng lúc càng nhiều ngày hơn. Còn nội dung giảng của Thầy càng lúc càng súc tích dồi dào hơn. Các sơ đồ càng ngày càng phức tạp, chi tiết hơn, đến đôi con không thể vẽ vào computer nổi nữa.

Hồi cuối năm 2003, khi nhìn chương trình giáo hóa trong năm 2004, con đã cảm thấy quá bận, tương chừng như mình không kham nổi nữa cho những chuyến đi xa quá dài ngày. Mà rồi công việc trong năm 2004 cũng qua đi hoàn mãn. Năm nay 2005, chương trình cũng đã dự định xong, giữa các chuyến du hóa xa không có nhiều ngày nghỉ ngơi nữa. Thực ra nói nghỉ ngơi, chớ là thì giờ để làm bản tin. Từ tháng 3 đi mãi cho tới cuối tháng 9 mới xong, có xen kẽ giữa các chuyến đi, nhiều lắm là một tuần, vậy làm sao để có thì giờ làm bản tin đây ? Năm rồi Thầy muốn con đem theo cái laptop để làm việc thêm. Nhưng con có thừa là trong các khóa tu học, ngày nào cũng bận từ sáng đến tối, không có thì giờ nào để làm bản tin. Nhưng hôm rày con ngẫm nghĩ chắc năm nay phải vâng lời Thầy mà đem theo laptop rồi.

Công việc bận như vậy cho nên con được một điều ích lợi là không có thì giờ rảnh để mà nhớ nghĩ tới quá khứ hay mơ mộng tới tương lai. Cũng không có thì giờ để ngấm nhìn soi mói người khác. Thành ra con nghiệm lại công việc làm bản tin thực sự là con đang dụng công miên mật, chớ không có lơ lửng. Con được theo Thầy đi khắp nơi, nghe tất cả những buổi giảng của Thầy tại khắp các đạo tràng. Con lần lần tỉnh ra từ khi con học khóa căn bản 2 đến nay là khóa căn bản thứ 27, con đều tham gia từ đầu tới cuối, chỉ thiếu có khóa 1 mà thôi. Còn về Bát Nhã, con học khóa 1, đến nay con đã học tới khóa 11 rồi. Còn Tâm Lý Học Phật giáo, Thầy dạy 3 khóa con đều học đủ.

Thành ra pháp học pháp hành, con đều nắm được.

Đôi khi, con có thắc mắc, tại sao mỗi khi nghe Thầy giảng dù là căn bản hay Bát Nhã, con đều lắng nghe, ghi chép, mà không nhàm chán, không xao lãng ? Con đã lắng nghe như là mới nghe lần đầu, thích thú theo dõi những lời giảng giải của Thầy, tâm không phóng đi chỗ khác, không phóng về quá khứ hay tương lai, không phóng đi rong, không phóng đi tới những chuyện thị phi ...

Khi về nhà, lúc ngồi trước máy computer, tâm con cũng vậy.

Làm sao con nhận ra là con không phóng tâm khi nghe pháp ? Có nhiều lúc, Thầy đang giảng, đột nhiên Thầy kêu con lên đúc kết lại bài. Con vâng lời Thầy mà tâm không xao xuyên. Con bước lên bảng, lúc đó đâu có thì giờ suy nghĩ điều gì. Con đúc kết lại bài học. Nhờ vậy mà con nhận ra được một điều: đó là nhận thức cô đọng.

Con thấm thía ý nghĩa của nhận thức cô đọng. Có một lần con đọc lại quyển sách của Thầy, "Tác dụng của Thiền đối với đời sống con người," chương nói về tánh giác. Con nhìn thấy câu: nhận thức cô đọng là chức năng của tánh giác. Lúc còn đang học lớp căn bản, chắc chắn là con đã có đọc đến phần này rồi, nhưng phớt qua, không hiểu được thực sự và không để ý tới nó. Sau này, con mới nhận ra nhận thức cô đọng thực sự là cái gì.

Như khi Thầy bất chợt kêu con lên bảng đúc kết bài. Con đứng dậy đi liền lên bảng, trong đầu lúc đó có suy nghĩ gì đâu. Nhưng thực sự lúc đó con đang có nhận thức cô đọng về tất cả bài Thầy vừa giảng. Nên con trình bày ngắn gọn rõ ràng và đúng vào chủ đề. Nếu như con không có cái nhận thức cô đọng lúc đó, mà con chỉ có cái nhận thức lơ mờ, rối ren, thì con sẽ không dám lên bảng, hay là con do dự hay là con từ chối.

Nhận thức cô đọng là nhận biết rõ ràng và đầy đủ mà trong không lời. Đó là chức năng của tánh giác, ở một mức độ cao hơn cái biết không lời.

Làm sao để có được cái nhận thức cô đọng đó ?

Trong hoàn cảnh của con đang sống và tu tập thì nó diễn tiến như thế này. Khi con còn là một cư sĩ, sống ở nhà với con cháu thì thực sự có quá nhiều việc phải làm hay phải quan tâm tới. Trong nhà lại có một đứa cháu nội phải trông coi. Khỏi kể lẽ dài dòng, chúng ta đều có nhiều kinh nghiệm về những lúng cùn, những điều không như ý, những việc bất hài hòa xảy ra giữa mình và con trai, con gái, dâu và cháu v.v...Con không ra ngoài qui luật xung đột đó. Khoảng năm 2000, con ở trong trạng thái bức bối buồn phiền vì quá bận rộn những việc không đâu, không còn thì giờ để tu tập, để tọa thiền nữa. Một hôm, trong buổi học Bát Nhã tại trung tâm Santa Ana, các bạn chia sẻ kinh nghiệm giữa lớp. Thì có anh Hiếu Dương- sau này là sư chú Không Huệ- anh đã trình bày rằng bây giờ anh thực tập Thiền trong khi đang tiếp xúc bệnh nhân. Anh biết rõ ràng và đầy đủ trong không lời khi anh nhỏ răng, trám răng... do đó công việc tiến hành nhanh chóng và hoàn hảo hơn trước, lại thân tâm nhẹ nhàng khỏe khoắn hơn. Con nghe rồi, mới chợt nhớ lại là phải biết cái bây giờ và ở đây trong những lúc làm việc nhà. Thì mới không bức bối vì cho là mất thì giờ, là không được tọa thiền. Thầy đã giảng dạy thực tập vô ngôn trong bốn oai nghi, Thầy dẫn chứng trong kinh, Đức Phật dạy: Đi biết đi, đứng biết đứng, mặc áo biết mặc áo...Tuy đã thuộc lòng pháp học pháp hành, mà trong những ngày tháng quá bận, tâm con trở nên mê mờ, bị vọng tâm điên đảo đẩy lên dẫn đi tới chỗ bức bối phiền não.

Bây giờ, nhờ kinh nghiệm của anh Hiếu Dương, nhắc nhở con chuyển đổi cách nhìn, cách sống. Từ đó, con làm cái gì chỉ biết cái đó thôi. Công việc, hoàn cảnh vẫn y nguyên như trước, nhưng con từ từ bớt bức bối, cho nên công việc cũng trở nên nhẹ nhàng. Tâm lần lần thoải mái hơn. Lúc

ngồi trước computer làm bản tin thì chăm chú làm thôi, khi chơi với cháu chỉ biết chơi với cháu, lúc rửa chén chỉ là rửa chén, lúc làm vườn chỉ biết làm vườn, lúc kể chuyện đời xưa cho cháu nội ngủ, thì chỉ biết kể chuyện đời xưa. Tuy vậy một ngày bận rộn, đến khi cháu nội ngủ thì con cũng đã mệt đừ rồi, có khi con vừa kể vài câu đã ngủ trước nó. Thành ra tọa thiền không có thì giờ nhứt định nữa. Giữa đêm thức giấc, ngồi dậy tọa thiền, rồi tiếp tục ngủ nữa.

Kết quả là nhờ làm cái gì chỉ biết cái đó, tâm con bớt phóng đi đến chỗ làm bầm bực bội người khác. Con cũng không còn bực bội vì biết rõ là mình vẫn đang tu tập trong những công việc hàng ngày, mà lúc trước mình tưởng là vô ích, là không phải đang dụng công.

Con nghiệm thấy tâm mình chuyển đổi cách nhìn sự việc thì nó được thoải mái hơn, do đó không khí gia đình cũng hài hòa hơn trước.

Về mấy năm gần đây, gia đình lại có thêm một đứa cháu nhỏ nữa, còn việc làm bản tin thì đòi hỏi nhiều thì giờ đi đó đây và xem lại bài vở, chọn lọc nội dung nào thích hợp mới đánh vào máy v.v.. Công việc của con càng lúc càng bận hơn, nhưng con cũng còn kham được. Chỉ ngại là sức khỏe, càng ngày tuổi càng cao, làm sao tiếp tục mãi được?

Con nhận biết nhược điểm của con là không có thì giờ rảnh rang và nhứt định để dụng công tọa thiền cho mức định được vững chắc hơn. Từ năm rồi, con đã có thưa với Thầy xin Thầy tìm người phụ trách Bản tin sinh hoạt tiếp tay với con để sau đó giao luôn việc này. Con muốn bước qua một lãnh vực khác. Đã năm năm tròn lãnh nhiệm vụ thông tin, con thấy cũng đủ.

Kính thưa Thầy ,

Trở lại câu hỏi: làm sao để có cái nhận thức cô đọng ? Thì chính là do bước khởi đầu: làm cái gì chỉ biết cái đó. Vì làm cái gì chỉ biết cái đó, nên cái biết này rõ ràng, đầy đủ về việc đang làm, cũng là cái biết như thật, biết cái đang là,

biết cái bây giờ và ở đây...Trong lúc đó không có suy nghĩ tính toán, so đo phải trái hơn thua, không có vẽ vời suy đoán, không có bực bội, không có quá khứ, tương lai, không dính mắc phiền não...Vậy thì đó là tâm gì ? Dù cho nó có lời hay không lời, cũng là chân tâm. Có lời thì là trí năng đã tỉnh ngộ, lời cũng không hai bên, không dính mắc, thì lúc đó ý căn, ý thức cũng không có hoạt động.

Nhận ra như vậy, con soi lại con đường con đã đi trong năm năm nay, thì con thấy là con đường của Thiền Huệ, mặc dù con không bỏ việc tọa thiền. Mỗi khi nhà vắng, con lại tranh thủ tọa thiền. Nhưng thì giờ để tọa thiền, con biết là chưa đủ.

Thêm một điều con nhận ra là càng ngày trí nhớ của con càng tốt.

Con không nói là phục hồi ký ức. Nếu ký ức ngày còn trẻ là tốt, thời gian lớn tuổi thì mất đi từ từ, quên trước quên sau, bây giờ phục hồi lại, mới gọi là phục hồi ký ức. Còn con lúc trẻ, như lúc còn đi học Luật và Văn khoa, đáng lẽ trí nhớ phải tốt, tốt nhất trong đời người. Nhưng ngay lúc đó, con đã biết rằng mình không có trí nhớ tốt, như những bạn bè theo học ban Khoa học. Con khó mà học thuộc lòng. Có một sự kiện đã xảy ra hồi con vừa mới đậu tú tài 2, đó là con ghi tên theo học Dược. Hồi đó, năm đầu tiên là phải thực tập với một dược sĩ. Bà dược sĩ khi đó, trong ngày đầu, đưa cho con mấy trang giấy bài, chỉ là những tên các loại cây cỏ, tên gốc latin, tên khoa học, tên việt ngữ v.v... Con ráng học thuộc lòng. Hễ học thuộc năm tên đầu rồi, mới học tiếp năm tên kế. Mà khi học tiếp thì quên năm tên trước ngay. Trong mấy ngày cố gắng đến mấy vẫn không thuộc được một trang. Vậy thì làm sao đây ? Con bỏ học Dược. Con học Văn Khoa và Luật. Nhưng Luật thì cours bài rất dài. Có nhiều ông thầy dạy, mỗi vị phụ trách một môn, mỗi môn là một cuốn sách dày cộm, còn nếu cours quay roneo thì càng dày hơn. Làm sao con có thể nhớ nổi bấy nhiêu đó ? Con làm cái dàn bài, chỉ ghi nhớ cái dàn bài

mà thôi, từ đó khai triển ra thêm chi tiết khi đi thi. Do đó con nhận ra trí nhớ của con chỉ ghi nhận được những sự kiện có liên quan với nhau, còn những sự kiện riêng rẽ, không dính dáng gì hết, thì không thể gọi lại được.

Thí dụ khác, trong mấy mươi năm qua, con khó nhớ lại tên hay mặt, những người con đã gặp một lần, hay vài lần. Cho đến những người bạn học cùng lớp khi xa một thời gian cũng không nhớ lại được. Điều này đã gây ra nhiều sự buồn phiền.

Sau thời gian tu học với Thầy, cho đến nay đã được 10 năm, con nhận ra trí nhớ của con càng ngày càng tốt hơn. Thầy đã nhiều lần giảng rằng khi đối giao cảm thần kinh hoạt động, thì ở cuối dây thần kinh này tiết ra acetylcholine. Chất sinh hóa học này có nhiều công năng: thí dụ như hoá giải hai chất epinephrine và norepinephrine, điều chỉnh áp suất máu, điều chỉnh đường trong máu, điều chỉnh cholesterol, thân nhanh nhẹn, linh hoạt, trí năng sắc bén, và phục hồi ký ức. Lý do là tác động dây chuyen sẽ làm cho các khớp dây thần kinh phát triển, chứa thêm những ký ức mới thay thế cho mớ tế bào ký ức cũ bị mất đi vì tuổi già.

Ngoài ra con lại nghiệm thêm rằng: kho chứa dữ kiện- tức kho ký ức dài hạn, hay vận hành- con không nói tới kho ký ức ngắn hạn hay amygdala, vì con không còn có những xúc cảm mãnh liệt để cất vào ký ức ngắn hạn nữa- kho ký ức dài hạn hay ký ức vận hành giống như cái tủ lạnh. Hễ mình cất cái gì thì sẽ lấy ra cái đó.

Như trên con đã có nói, khi nghe Thầy giảng pháp, con lắng nghe, không có tạp niệm lung tung. Con nhận hiểu rõ ràng và thứ lớp, nên khi những sự kiện xếp vào kho ký ức thì chúng cũng rõ ràng và thứ lớp. Khi bắt chợt Thầy gọi lên bảng, con đã trình bày rõ ràng mạch lạc, không lúng túng. Trước khi con nói, thì là con đã có cái nhận thức cô đọng về nó rồi. Khi nói ra, chỉ là khai triển những điều đã được cô đọng, mượn lời để nói lại cái mình nhận thức rõ

ràng và đầy đủ trong tâm. Mà trong cái nhận thức rõ ràng và đầy đủ này đôi khi có thêm một chút sáng tạo, một chút kiến giải thêm của trí năng tinh ngộ và một chút kinh nghiệm trong khi dụng công.

Nói cho đúng, thì là tất cả đã được nội tại rồi. Khi trình bày ra, con có thể trình bày trong cách riêng mà con nhận hiểu.

Do vậy con nhận ra tứ vô ngại giải, mà trong kinh có nói, không phải là thần thông, không phải là một cái gì huyền bí mơ hồ khó giải thích. Mà đó là kết quả của một tiến trình tu tập, dụng công lâu dài cho đến khi có được nhận thức cô đọng về tất cả những hiện tượng thế gian, và về chân tánh của hiện tượng thế gian. Khi đó, chức năng kiến giải và sáng tạo của tánh giác sẽ hoạt động, và bấy giờ thuật ngữ gọi là huệ tự phát.

Nói tới đây, con lại tâm đắc ở chỗ hai chữ tiến trình.

Đàng sau hai chữ tiến trình là có thời gian dài, trong khi đó, người tu tập phải có chí kiên nhẫn, có quyết tâm. Thầy thường nói là thực hành miên mật và đều đặn. Bởi vậy người có tính nóng nảy, hấp tấp, muốn dụng công có kết quả ngay, thì thường là bỏ cuộc nửa chừng. Người này sẽ đi nhiều nơi, nghe nhiều vị giảng pháp, rồi chê khen, rồi thử thực hành đủ cách, để rồi như người lính tập đi 1- 2- 1- 2 mà vẫn ở một chỗ.

Con biết con có lòng kiên nhẫn. Trong việc làm Bản tin hàng tháng, cũng đòi hỏi phải kiên nhẫn, kiên nhẫn nghe pháp từ đầu đến cuối mỗi khóa tu, trong 26 khóa tu căn bản và những khóa Bát Nhã v.v... từ trước đến nay, biết hết rõ ràng những sự kiện xảy ra trước mắt trong cái nhìn khách quan để sau này tường trình lại. Thành ra con không hề khởi ý thực hành chánh niệm tỉnh giác, mà đủ duyên, con lại đang thực hành cái biết rõ ràng và đầy đủ trong bây giờ và ở đây, ngày này qua ngày khác, năm này qua năm khác, ở đạo tràng này đến đạo tràng khác. Không ngại nghĩ.

Kính thưa Thầy ,

Có một lần, con trình Thầy như vậy, và con có nói cái thắc mắc của con. Mỗi khi nghe có người nói: - “Tôi học lớp đó rồi, đâu cần đến nghe lại nữa.” Hoặc nói: - “Đã học rồi nghe lại chán lắm.” Con suy gẫm lại mình, sao mình học hoài, nghe pháp hoài mà không thấy chán ? Sao mình vẫn lắng nghe, vẫn ghi chép, vẫn vui thích ? Sao mình vẫn nhận ra một điều gì đó mới lạ và hữu ích cho mình ?

Con nhớ lại đầu đó trong kinh điển Phát Triển, nói rằng các vị trời hay các vị bồ tát thường đến nơi có các Đức Phật đang giảng pháp để nghe pháp mà không bao giờ nhàm chán. Lúc đọc tới đó con thắc mắc tại sao các vị ấy nghe pháp hoài mà không chán ? Tới giờ con cũng chưa trả lời được. Con không dám so mình như các vị ấy đâu. Con chỉ nhận ra rằng quả thật có sự kiện nghe pháp hoài mà không chán. Và con có thưa với Thầy câu trả lời tạm của con, đó là: chắc mình đã trồng căn lành với Phật pháp rồi.

Nói đến đây, con biết là con đã trồng căn lành với Phật pháp rồi. Từ khi con theo tu học với Thầy, con có tiến tới, mà không có lùi, tuy là tiến rất chậm, như con rùa đi.

Và từ khi phát tâm phỉ tóc, thì mọi việc đều từ từ tiến tới, không có sự kiện gì cản trở bước đường dẫn thân của con.

Trong chuyến hành hương Phật tích vừa qua ở Ấn độ-Nepal, từ 1 tháng 11 cho đến 26 tháng 11- 2004, ngoài sự kiện con được Thầy làm lễ xuất gia sáng sớm ngày 9 tháng 11, và lễ thọ cụ túc gieo duyên (lễ thọ giới chính thức sau này được Thầy tổ chức vào ngày 1 tháng 8 -2005 tại thiền viện) vào sáng ngày 11 tháng 11 tại Bồ Đề Đạo Tràng, bên cạnh Kim cang tòa, dưới bóng cây Bồ Đề là một sự kiện quan trọng trong đời tu của con, còn có một sự kiện nữa cũng quan trọng. Đó là kinh nghiệm trong khi tọa thiền bên cạnh ngôi Đại Tháp, bên Kim cang tòa.

Trong năm ngày ở tại Bồ Đề Đạo tràng, mỗi sáng sớm, Thầy dẫn đoàn chúng con đến tọa thiền. Trong không khí yên tĩnh của bóng đêm, trong từ trường thanh tịnh của nơi

tôn nghiêm này, chúng con dễ vào định. Có một lần con vào định. Khi mở mắt ra xả thiền, mới hay là Thầy đã dẫn hầu hết thiền sinh đi đâu mất. Nhìn quanh bờ ngõ chỉ còn vài ba bạn cũng đang xả thiền như mình. Con rất ngạc nhiên, ủa sao hơn 20 bạn xả thiền, lấy áo khoác, bỏ đoàn, rồi đi chuyển, làm gì không có tiếng sột soạt, tiếng chân bước đi, dù là đi chân không ? Sau đó đi tìm Thầy và đoàn, thì là Thầy dẫn thiền sinh đi khắp nơi trong khuôn viên Bồ Đề Đạo tràng để tham quan từng nơi.

Lúc đó con có tới hỏi Thầy :- Thưa Thầy, sao Thầy không kêu tụi con đi với ?

Thầy trả lời:- Thầy có kêu xả thiền mà !

Lúc đó con mới ngẩn ngơ, vậy sao mình không hay gì hết? Con nhớ lại là con rất tỉnh thức, hoàn toàn không có hôn trầm. Trạng thái tâm hôm ấy rất thanh thoi nhẹ nhàng, tuy nhắm mắt nhưng các căn rất sáng, vậy sao không có âm thanh trong đó, không có tiếng động trong đó ?

Con lại nghiền ngẫm cái kinh nghiệm này. Có phải trong cái nghe chỉ là cái nghe, tức lúc đó chỉ có tánh nghe hiện hữu, mà không có âm thanh trong tánh nghe ? Trong tánh nhận thức chỉ là tánh nhận thức, không có cái gì trong tánh nhận thức đó ? Các căn rất sáng là vì các tánh rất sáng trong lúc đó, nhưng chúng chỉ là chính chúng thôi. Tánh sáng chỉ chiếu sáng chính nó mà thôi. Không có ngoại trần, nếu có ngoại trần in bóng vào thì là có dấu vết, có tướng rồi.

Kính thưa Thầy ,

Kinh nghiệm định đó, con cũng thực tập bằng chiêu: “không nói.” Con ngồi bán già vững vàng rồi, khởi ý: “không nói.” Rồi sau đó chìm vào chỗ “nhận thức không lời không nói.” Lúc đó cũng không khởi ý có nhận thức không lời. Trạng thái lúc đó cũng nhẹ nhàng thanh thoi lặng lẽ như mọi khi. Nhưng bấy giờ có nhận thức không lời

mà không có đối tượng nào trong nó cả. Chỉ là chính nó mà thôi.

Con lại nhớ đến cái kinh nghiệm thứ nhất, cuối khóa Bát Nhã con đã trình Thầy trong bài “Mấy nhịp cầu tre.”

Hai kinh nghiệm này cho con hai cái nhận ra khác nhau.

Kinh nghiệm thứ nhất đó cho con nhận ra được vô ngã là sao, vô tướng là sao, thể nhập “Chân như” là sao, thể nhập “Không” là sao. Con đã nhận ra rõ ràng trạng thái vô ngã, rõ ràng cho đến nỗi như là cảm giác hay cảm nhận được nó vậy. Chớ không phải nhận ra qua lý luận phân tích của triết học. Con nhận ra quả thật không có sắc-thọ-tướng-hành-thức lúc đó.

Kinh nghiệm ở Bồ Đề đạo tràng thì cho con nhận ra rõ ràng bài kinh Phật dạy ông Bāhiya: *“Trong cái thấy chỉ là cái thấy, trong cái nghe chỉ là cái nghe, trong cái thọ tưởng chỉ là cái thọ tưởng, trong cái thức tri chỉ là cái thức tri.”* Còn ngoại trần hay đối tượng thì không dính dáng gì trong đó hết. Thì lúc đó cũng như ý thức không đối tượng.

Kính thưa Thầy,

Mấy năm trước—con không nhớ rõ năm nào—nhân một hôm đi dự đám tang của một vị trụ trì một Thiền viện lớn ở đây, nhìn hai vị tăng ôm nhau khóc ở ngoài sân, nghe vị Hòa thượng đọc điều văn nức nở bên trong chánh điện, con hơi ngạc nhiên. Ủa ! Sao các vị tu cao mà xúc động quá vậy ? Không lẽ vì người ta thân thiết với nhau, còn mình là bàng quan nên thấy lòng bình thân ? Lại lắng nghe các bài ai điều kể tiếp, con nhận ra nhiều sáo ngữ quá, mà người đọc thì giọng ai oán ngập ngừng. Còn mình sao vẫn thản nhiên, không lẽ lạt lẽo vô tình ? Lúc sắp di quan ra, con chọn một nơi đứng bên đường, sẵn sàng chụp hình. Nhìn ra trước mặt, chợt thấy người bạn tu cố tri lâu ngày không gặp đang mặc chiếc áo tràng màu đà, hai người cùng chấp tay cúi đầu mỉm cười chào nhau. Sau đó lại chợt trông thấy hai người bạn khác đang tiến tới, họ vừa đứng lại bên đường

đối diện, ngược mặt lên, họ chợt trông thấy con, lúng túng chào, con cũng chấp tay mỉm cười cúi chào. Họ bẽn lễn cúi đầu thụt lùi lại rồi lẫn mất trong đám đông. Ngay lúc đó con chợt nhận ra tâm con sao lại bình thản quá. Chân con vẫn đứng vững tại chỗ, không nhúc nhích hay thụt lui bước nào. Còn hai người kia lại cúi đầu, không nhìn con, thụt lùi lại, đi mất. Trông thấy người bạn cố tri sao tâm không mừng rỡ, trông thấy hai người từng đã kích rêu rao mình, sao tâm không gợn sóng ? Thấy người khác khóc sao tâm không xao xuyến ?

Trạng thái bình thản này cũng là một tiến trình chuyển hóa của tâm, đòi hỏi một thời gian lâu dài. Con nghĩ nền tảng của tâm bình thản của con là nhận ra được những chân tánh của hiện tượng thế gian. Trong đó tâm đặc nhất của con là con nhận ra qui luật xung đột.

Khi một người nổi sân, con biết lúc đó tâm họ là một bãi chiến trường. Khi một người phê bình kẻ khác, nói lỗi người khác, đã kích người khác, tâm họ là một bãi chiến trường xung đột. Họ nhận được liền quả báo dội ngược. Đó là ý nghĩa chủ đề Hồi đáp sinh học mà Thầy thường giảng đi giảng lại. Con lại có một câu, như một tiền đề đặt ra cho riêng mình: mình đang sống giữa biển vọng tâm. Thành ra khi nhận được một lời đã kích, một lời sân hận, con không ngạc nhiên mà cũng không bức bối, con chỉ xét lại mình coi có đúng như vậy không ? Nếu người ấy nói thẳng với mình thì con sẽ phân trần để đừng hiểu lầm thêm. Nếu như là lời nói sau lưng, thì con không cần biện minh. Và cũng vì biết mình đang sống giữa biển vọng tâm, nên con không xét đoán phê bình hay tìm lỗi nhỏ nhặt của người khác làm gì. Con biết là mình đang trong thời kỳ chấn trâu, và là chấn con trâu tâm ngang bướng của chính mình mà thôi. Chỉ có vị Thầy mới đủ khả năng chấn hay điều phục con trâu tâm của đệ tử. Còn mình là người sơ cơ, chấn con trâu tâm của mình còn chưa được, hà huống nhìn ngó tới lỗi của người khác.

Nói tới đây, con nhớ lại quyển Pháp Bảo đàn kinh của Lục Tổ. Con đã đọc nhiều lần trước khi tu học theo Thầy, và sau này cũng có đọc lại, thiết tình con chưa lãnh hội được gì nhiều, ngoài một câu mà con tâm đắc, như một câu châm ngôn ghi nhớ không quên, đó là câu:

Nếu thấy lỗi của người,

Lỗi mình đã đến bên.

Con nhận ra rằng khi mình nhìn thấy lỗi của người khác là tâm đã khởi động rồi, tự ngã có mặt, và từ đó ý nghiệp, lời nghiệp dấy lên. Tâm đó không còn trong sáng, bình thân hay khách quan nữa.

Con cũng đồng thời nhận ra rằng khi một người ôm lòng sân hận, đổ kị đối với một người khác là người đó chưa nhận ra được tánh giác của chính mình. Dù là người đó đã học xong lớp căn bản, hay ba lớp Bát nhã, hay cả lớp Tâm Lý Học Phật giáo v.v... Tại sao ? Là vì khi mình nhận ra rõ ràng và sâu sắc tánh giác của chính mình thì có một niềm vui không bao giờ tắt, âm thầm lan tỏa trong tâm, khiến tâm mình thơ thới nhẹ nhàng, có lòng tự tin, có lòng bao dung, không còn sợ cảnh già- bệnh- chết, và mình chỉ cảm cúi mà đi tiếp trên con đường sáng của trí tuệ. Đó là con nói mới nhận ra, hướng chi là người đang dụng công và kinh nghiệm được một ít diệu dụng của tánh giác.

Khi nhận ra được tánh giác của chính mình thì đồng thời cũng nhận ra mỗi người đều có tánh giác và tiềm năng giác ngộ, một khi bừng sáng tới chỗ viên mãn rồi thì cũng đạt được trí huệ cao tột.

Vậy thì còn ôm lòng ganh tỵ, sân hận, có nghĩa là viên ngọc của mình còn nằm yên trong chéo áo và cũng không nhìn thấy viên ngọc của người khác ở đâu. Càng ngày con càng nhận ra được ý nghĩa và tầm quan trọng của bài học vỡ lòng của Thiền, là bài Thầy thường dạy trong các khóa căn bản, đó là bài Ba sắc thái Biết.

Tánh giác mà chưa nhận ra được rõ ràng trong chiều sâu của nó, thì con đường Thiền thật lắm chông gai. Bởi vì ba lô Tụ ngã còn mang nặng thì khó mà đi nổi con đường Thiền.

Kính thưa Thầy,

Tất cả những điều nhận định về pháp học, pháp hành, về con người, về chính mình, về hiện tượng thế gian, về chân tánh hiện tượng thế gian ...con tạm gọi là tuệ trí, dù là còn lời hay đôi khi nó nội tại trong nhận thức cô động, chính tất cả mới hiểu biết đó đã như ngọn đèn sáng, soi con đường con đang đi, tránh được những sỏi đá trên đường, tâm thanh thản, để tiến tới cho dù là tiến tới như một con rùa đi.

Kính bút

28- 2- 2005



Kính thưa Thầy,

Đêm hôm qua, con đã chấm dứt bài trình của con, con đã in ra và định sẽ trình Thầy xem khi nào Thầy rảnh. Sáng hôm nay, đọc lại đến câu cuối mới hay là con nói chưa hết ý, về *nhận thức cô động* mà con tâm đắc đó. Con xin trình bày tiếp.

Con thích dùng từ *cô động* hơn là từ *không lời*. Chắc là tại vì trong hai chữ *cô động*, nó có mang ý nghĩa là trong nội dung của nhận thức có chứa rất nhiều, rất nhiều, nhưng tất cả mới nội dung đó không hiện lộ ra trên bề mặt của tánh giác. Thành ra, biến tâm khi đó hoàn toàn phẳng lặng, không gợn sóng, như “hồ ý thức tĩnh lặng”- tựa đề một bài thi kệ của Thầy- nhưng ẩn sâu bên dưới là những điều hiểu biết, lãnh hội về hiện tượng thế gian, về chân tánh hiện tượng thế gian, về pháp học, pháp hành, những kinh nghiệm dụng công... Tất cả công phu tu tập đó nằm im trong kho ký ức dài hạn và vận hành. Vì thế khi con có

nhận thức cô đọng về nó thì chỉ là một nhận thức không lời mà thôi.

Vì hoàn toàn không lời nên nó mới thực sự là cô đọng. Nếu có lời diễn đạt ra thì đã không còn cô đọng nữa.

Con hiểu là nhận thức thực sự thì ai cũng có, nó gần như bẩm sinh, cũng như tánh giác vậy.

Ngay cả nhận thức cô đọng cũng vậy, gần như là bẩm sinh, đối với người trí óc bình thường. Thí dụ như: thấy chiếc xe đạp, tự nhiên đến cầm lấy tay lái, leo lên ngồi đạp đi bình thường. Tức lúc đó mình đã có cái nhận thức cô đọng về việc đi xe đạp ra sao. Một thí dụ khác: gần trưa, mình tự động đi lấy nồi, đong gạo, vo nước, bắt lên nấu. Trong lúc làm tất cả những việc đó, không cần suy nghĩ, thì là mình đã có cái nhận thức cô đọng về việc nấu cơm.

Nhưng không phải những người bình thường đi xe đạp hay mỗi ngày mỗi nấu cơm đều là những người đang thực hành Thiền đầu. Con chỉ nói là trong những lúc đó họ làm được suông sẻ là vì họ có cái nhận thức cô đọng về việc đó, hay như Thầy thường nói là họ làm theo thủ tục. Tuy nhiên, người bình thường làm công việc này nọ theo thói quen, mà họ lại hay lo nghĩ tới chuyện khác, thí dụ, đi xe đạp mà mang cái headphone để nghe nhạc, hay đang nấu cơm lại mở băng cassette nghe pháp thêm v.v.. Cho nên tuy họ có nhận thức cô đọng mà họ không nhận ra được, và cũng không khai triển được nó để tiến bộ về tâm linh, như những hành giả Thiền.

Hơn nữa, mớ nội dung ở bên trong nhận thức của người bình thường là những nội dung liên quan đến quyền lợi vật chất hay tinh thần, là những mạng lưới đan dệt của danh, lợi, tài, sắc, ngü, nghĩ, của tranh chấp, đua chen, của buồn phiền, đồ kỵ, của bệnh tật, khổ đau... Vì thế tâm của họ luôn khuấy động, vẩn đục, tạo ra thêm nhiều nhân duyên đưa đến luân hồi sanh tử.

Còn đối với một người thực hành Thiền, theo pháp Phật, thì khác, con nói thêm chỗ theo pháp Phật, vì hiện nay có nhiều loại cũng mệnh danh là Thiền, mà không phải thực đúng với kinh luận của Phật và Tổ. Đối với người thực hành Thiền, chúng ta có những chủ đề để dụng công, khai triển được chức năng của tánh giác, đó là chức năng nhận thức cô động. Điều này có nghĩa là: sau khi nhận ra được rõ ràng nhận thức cô động, hay nhận thức không lời là gì, chúng ta cho vào đó cái nội dung. Nội dung là những pháp hay chủ đề mà Phật dạy, như Không, Chân như, Huyền. Đó cũng là ba chủ đề lớn được Phật giáo Phát Triển, hệ Bát Nhã khai triển ra để đi tới Huệ siêu vượt.

Một khi đã có nhận thức cô động về một chủ đề rồi, bấy giờ chỉ còn là vấn đề thời gian, củng cố cho nó vững chắc để phát huy tiềm năng giác ngộ của chính mình.

Nói đến đây, con lại có ý khai triển thêm một chút về sự phát huy tiềm năng giác ngộ .

Sự phát huy tiềm năng giác ngộ cũng là một tiến trình lâu dài. Lâu dài như thế nào còn tùy theo nhiều điều kiện, ví dụ như dụng công đều đặn, miên mật hay không, dụng công thư giãn hay đi thân đi tâm, kỹ thuật đúng hay không. Bấy giờ giả dụ như cùng từ một lò thiền, cùng thực tập những kỹ thuật hay chiêu thức như nhau, nhưng kết quả cũng chưa hẳn giống nhau, vì mỗi căn cơ lại khác nhau rất xa. Khi nói đến căn cơ, con hiểu là khả năng lãnh hội pháp học và pháp hành của mỗi người hay cũng còn có thể hiểu thêm, đó là phước báu hay nghiệp chướng từ quá khứ của mỗi người. Chắc cũng vì thế nên trong kinh điển có nói: tu ba a tăng kỳ kiếp .

Tóm lại trí tuệ phát huy theo một tiến trình từ thấp đến cao, từ nông cạn đến sâu sắc hay nói theo thuật ngữ thiền: tiểu ngộ rồi đại ngộ. Không thể có một lần ngộ rồi là xong việc. Thầy thường nói: Phật tánh không phải là một cục hay một khối, không phải hể một phen bật ra là xong.

Con nhận ra được những điều đó trong kinh nghiệm 10 năm tu học của con.

Năm 1995, con đã nhận ra được chức năng kiến giải của tánh giác, kiến giải những điều mà mình bế tắc từ trước. Lần đó, con chưa hề biết dụng công, nhưng con đã chất chứa quá nhiều nghi vấn về Phật pháp, tình cờ con rơi vào chỗ trí năng, suy nghĩ bế tắc, rồi cũng tỉnh cơn ngay khi ấy, thư giãn tâm, thư giãn thân, thì tự động con nhận được những lời kiến giải mới lạ, dễ dàng, tự nhiên, như một cuộn chỉ cứ kéo ra từ từ, hết nhận thức này đến nhận thức khác, liên tục. Điều này con đã có trình rõ trong các bài trình trước.

Năm 1997, con cũng thêm một kinh nghiệm tánh giác kiến giải. Lần này con cũng rơi vào một chỗ bế tắc, như một trạng thái khủng hoảng tinh thần, không giải quyết được việc chung và việc riêng. Sau một giấc ngủ dài, thức dậy, con có ngay lời giải đáp: Vô Tác. Con biết giấc ngủ say đã đóng cửa trí năng, suy nghĩ, nên tánh giác lập tức kiến giải. Điều này con cũng đã trình rồi.

Tiếp theo đó, lần lần con nghiệm ra thêm, mỗi kinh nghiệm thực sự mình nhận ra được nhiều điều, chứ không phải chỉ một điều. Từ đó, con cũng hiểu thêm sự quan trọng của không mong cầu, không tác ý. Nếu như mình có tâm nguyện, có hoài bảo, có nôn nóng, có khởi ý, thì rất khó mà vào được chỗ thực sự thư giãn tâm. Vì niệm hay ý rất vi tế, mình tưởng là mình không khởi niệm, thực sự trong tâm vẫn còn chất chứa cái tâm nguyện, cái hoài bảo, cái tác ý mà mình không hay. Chính cái xung lực tâm nguyện, hoài bảo đó ngăn cản tiến trình kiến giải của tánh giác. Thì còn mong gì đi đến mức sâu sắc hơn là tạo ra được phản xạ thụ động.

Nhưng vấn đề là sau này làm sao để cho tánh giác bật ra kiến giải, khi mình cần ?

Sau này con đã biết cách dụng công bằng những chiêu thức hay kỹ thuật Thầy dạy. Hiện nay con ra lệnh: “không nói,” khi tọa thiền. Nhưng trước đó đã có một nghi vấn nào đó cất giữ trong ký ức rồi. Khi ra lệnh không nói, thì không còn nghi vấn đó hiện hữu nữa. Rồi để mặc cho nó tự động làm việc, chỉ giữ cái nhận biết rõ ràng và đầy đủ mà thôi.

Nếu như không có kiến giải nào thì có nghĩa là mình còn niệm vẫn vơ, tánh giác chưa có mặt. Hoặc là mình chưa có nghi vấn, để cho tánh giác, dù có mặt, mà không có đối tượng để nó kiến giải. Trường hợp này cũng tương tự như si định. Tức là ý căn, ý thức, trí năng dừng thực sự, mà tánh giác chưa có mặt và chưa hoạt động. Cho nên trí tuệ chưa phát huy.

Tánh giác, nói thiệt đơn giản, đó là cái Biết. Nếu như lúc đó mình không biết, mình mơ mơ màng màng, có nghĩa là không có mặt tánh giác. Ngay cả trong bốn oai nghi, cũng chỉ là thực tập cho có cái biết rõ ràng và đầy đủ trong bây giờ và ở đây.

Mà làm sao để có cái biết rõ ràng và đầy đủ ?

Bước đầu tiên là con nhận ra được cái loé sáng biết đầu tiên, khi các căn chạm vào các trần. Dừng mắt thì dễ nhận ra nhất.

Trong các khóa tu học, ngay ngày đầu, Thầy đã chỉ rõ cái loé sáng Biết đầu tiên này. Không giảng dạy quanh co giấu giếm, không đem kinh điển ra nói vòng vo, bí hiểm, không khơi trí tưởng tượng, không dạy tự kỷ ám thị, Thầy bảo thiền sinh nhắm mắt lại, rồi mở mắt ra, Thầy hỏi liền: - Có thấy tất cả trước mắt không ? ở trên, ở dưới ? bên phải, bên trái ? Thấy mà có biết không ? Thiền sinh đều gật đầu.- Trong lúc đó có suy nghĩ không ? Có nói thầm không ? Thiền sinh lắc đầu. - Đó đó cái loé sáng biết đầu tiên khi mắt chạm vào đối tượng. Cái nhận biết tức khắc, đồng bộ của tánh giác. Biết cái đang là, biết như thật. Rồi sau đó, Thầy hỏi tiếp: - Thấy cái chuông không ? cái bảng ? cái bàn

? Cái bàn này màu trắng, cái chuông màu đen, thấy không ? Đó là có ý thức phân biệt so sánh, gọi tên rồi phê phán: cái này tốt, cái kia mới, thích cái này, không ưa cái kia...Bây giờ cái biết khách quan của tánh giác không còn nữa.

Nếu như mình nhận ra được cái lóe sáng biết đầu tiên của tánh giác thì coi như đã tiến được một bước rồi, thuật ngữ gọi là ngộ, nhận ra được điều gì mà từ trước mình chưa hề biết. Tuy vậy đây chỉ là tiểu ngộ mà thôi.

Bước kế tiếp bằng những chiêu thức và kỹ thuật Thầy dạy, con thực tập để cho cái biết đó vững chắc hơn, trong những sinh hoạt hàng ngày và trong các thời tọa thiền. Muốn có kết quả, mình phải thực sự nhận ra khi nào là Biết có niệm và khi nào là Biết mà không niệm.

Đồng thời mình cũng cần nhận ra khi nào là tánh giác kiến giải, dù là nó chỉ kiến giải những điều nhỏ nhặt. Nếu không nhận ra được sự kiện tánh giác kiến giải thì khó mà đi tới chỗ phát huy trí tuệ. Cũng như không nhận ra được bước một thì sẽ không có bước hai, chớ đừng cầu mong một phen bùng sáng chỗ rốt ráo. Vì sao ? Nhận ra, tức là trí hay tuệ trí hay huệ, tùy theo mức độ cạn hay sâu của sự nhận ra. Nếu cứ chăm chú dụng công mà không nhận ra được điều gì mới lạ, thì mình còn mê mờ, chưa có trí tuệ, mình cũng chưa nhận diện được tánh giác và chức năng của tánh giác.

Bước kế tiếp, con nhận ra được chức năng nhận thức cô đọng của tánh giác. Tuy nhiên từ chỗ nhận ra cho đến khi thể nhập vững chắc là một con đường dài thăm thẳm, mà con biết là con phải đi tiếp cho tới cuối. Đời này không xong, đời sau phải đi tiếp. Con vững tin như vậy. Vì con nhớ có một bài kinh Phật dạy: một người hỏi Phật nếu như đang tu tập tinh tấn mà rủi chết thành linh thì đời sau như thế nào ? Phật giảng: giống như một cái cây đang nghiêng về một phía, nếu có ai đốn nó thì nó ngã về phía đó mà thôi. Cũng vậy một người đời này tu tập tinh tấn, như nửa chừng chết đi, đời sau cũng sẽ tiếp tục con đường tu.

Điều này không có gì huyền bí mơ hồ. Mình đang gieo những hột giống Phật pháp thì do nhân duyên này, những đời sau sẽ ra hoa có quả trong Phật pháp.

Kính thưa Thầy ,

Bởi vậy, lúc đầu con đã có nhận định là một khi thực sự nhận ra được tánh giác của chính mình rồi, thì có lòng tự tin, thì tâm nhẹ nhàng thơi thới, không còn sợ già- bệnh- chết, không còn ganh tỵ, nhỏ nhen, mà tự nhiên có lòng bao dung, có lòng tử tế, đối đãi chân thật, bình đẳng đối với tất cả mọi người. Những hạnh sống này tự nhiên mà có, đâu cần phải quán chiếu, đâu cần có giáo điều. Cũng như Thầy nhiều lần giảng tâm mình hài hòa thì hài hòa với mọi người, hài hòa với thiên nhiên. Và Thầy nói đó là diệu hữu của tánh giác. Con biết con đã nhận ra được một chút ít "diệu hữu" của tánh giác.

Kính thưa Thầy,

Trên đây là vài điều hiểu biết thô sơ của con, kính trình Thầy để Thầy chỉ dạy thêm.

Kính bút.

Tiến Trình Chuyển Hóa

Đêm rồi, con thức giấc, chợt có ý định viết thêm bài trình này. Con nhận ra con đường tu của mình, nói gọn lại, chỉ là một tiến trình chuyển hóa mà thôi.

Chuyển hóa, con nhớ Thầy thường dịch là từ “transform.” Nó khác hơn từ “change”, “change” có nghĩa là thay đổi. Chuyển hóa có ý nghĩa sâu sắc hơn là thay đổi, đó là từ xấu chuyển đổi trở thành tốt hơn, từ si mê chuyển đổi trở thành sáng suốt hơn...

Con nhớ trong những bài Thầy giảng về Thiền Quán, Thiền Chỉ, Thiền Định hay Thiền Huệ, tác dụng đầu tiên của những phương thức Thiền đều là chuyển hóa tâm. Từ chuyển hóa tâm đưa đến chuyển hóa thân...

Trong những khóa tu học ban đầu, con chấp nhận tác dụng chuyển hóa tâm như một điều mặc nhiên. Mà chưa nhận ra được chiều sâu của nó. Lần lần con mới nhận ra được sự chuyển hóa tâm như là cái nền móng vững chắc, từ trên nó mới mong xây dựng được cái lâu đài trí huệ của chính mình.

Qua những kinh nghiệm tiếp xúc trong cuộc đời, hay ngay cả trong bạn tu, con nhận ra sự chuyển hóa tâm của một người là một điều thật là quan trọng.

Mà chuyển hóa tâm là gì ? Nếu nói ra cho đủ ý nghĩa thì nó quá dài dòng mà chưa đi vào cốt lõi, thôi thì con chỉ trình bày cái nghĩa cốt lõi của nó mà thôi. Như Thầy thường nói đây là nghĩa đằng sau. Vậy theo chỗ con nhận hiểu thì nghĩa đằng sau của nhóm từ ngữ: chuyển hóa tâm, là chuyển đổi nhận thức. Từ nhận thức cũ đổi thành nhận thức mới. Cái cũ thì dính mắc, chủ quan, thành kiến, lệch

lạc, ích kỷ, sân hận, buồn phiền, đắc chí v.v... Cái mới thì khách quan, vị tha, thanh thoi, trầm lặng, sáng suốt...

Nhưng từ nhận thức cũ đổi thành nhận thức mới phải qua một thời gian dài tu tập, dụng công. Cho nên nó là một tiến trình chuyển hóa.

Ở trên, con có nói sự chuyển hóa tâm như cái nền móng vững chắc, từ trên nó mới xây dựng được lâu đài trí huệ. Cũng vậy từ trên nhận thức, nếu là nhận thức cũ thì xây dựng lâu đài của phiền não và sanh tử triền miên. Nếu là nhận thức mới thì là nền tảng của lâu đài trí huệ và giải thoát.

Vấn đề đặt ra: thực sự nhận thức là gì ?

Con không ghi lại đây những bài Thầy đã giảng về ý nghĩa của nhận thức, sự thành lập nhận thức, các loại nhận thức v.v... Con chỉ xin định nghĩa theo cách bình dân của con, nhận thức đó là cách nhìn, cách nhận hiểu một vấn đề, một người, một cảnh, một sự kiện ...Do đó nhận thức là chủ động khởi ra đủ thứ, như ý nghĩ, tình cảm, xúc cảm, biểu lộ ra thành lời nói, thái độ, phong cách sống, hay viết ra thành sách, thành văn.

Trong nhận thức lại có chất chứa tiềm tàng những thói hư tật xấu của mình, Đức Phật gọi là lậu hoặc, kiết sử, tùy miên, phiền não và nghiệp chướng. Chính những thứ này hướng mình đi, trói buộc mình đi mãi trong vòng luân hồi sanh tử, mà càng đi càng bị chìm đắm thêm, không biết đến ngày nào thoát ra được. Nếu mình không tỉnh ngộ. Nếu mình không biết cách chuyển hóa nhận thức. Cho nên mới nói tu tập là chuyển nghiệp.

Nhưng sự chuyển đổi nhận thức rất là khó. Vì sao ?

Vì luôn luôn mình cho là mình đúng. Tôi thấy cái đó đúng, tôi mới làm, tôi thấy như vậy sai tôi mới nói, tôi thật thà, tôi thích nói sự thật, tôi thấy sao nói vậy v.v...Mới nghe những lời này, mình nghĩ là người này khá, là người trung

thực. Nhưng đây là cái nhận thức nông cạn của mình, là cái nhận thức thể tục. Chưa phải là cái nhận thức sáng suốt của trí vô phân biệt.

Mình thấy cái đó đúng, là đúng với ý riêng của mình, không phải đúng với tất cả mọi người. Ngay cả nhận thức rằng Đức Phật là đấng cha lành cứu khổ chúng sanh. Đâu phải ai ai cũng công nhận điều đó. Cho nên nếu mình phát biểu câu đó ra trước một đám thính chúng không phải là Phật tử, dù cho hùng hồn, dù cho trang nghiêm cách mấy, cũng là biểu lộ cho người khác thấy cái dính mắc của mình, cái chủ quan của mình. Huống chi là những lời khẳng định trong vòng thể tục.

Con nhớ Thầy đã từng giảng dạy: Đức Phật nói khẳng định là vô minh.

Con hiểu khẳng định, tức là mình đã dính mắc sâu đậm vào cái nhận thức đó rồi, là mình chấp trước, là mình chủ quan, là mình rơi vào vòng trói buộc của định kiến. Khó mà gỡ ra nổi. Do đó con nhận ra được cái kiến chấp của mình nó kiên cố lắm. Con thích dùng từ kiên cố, mặc dù cái kiến chấp không có hình tướng, nhưng mà nó trói buộc tâm con người như những bức tường thành kiên cố, khó mà vượt qua. Khó vượt qua vì mình không nhận ra nó sai. Nó sai vì nó chủ quan.

Từ đó con nhận ra tầm mức quan trọng của chi thứ nhất trong Bát Thánh Đạo, là chi chánh kiến. Nếu chi này không vượt qua được, thì dễ dãi gì thực hành những chi sau; tất cả đều là 8 bước đi vào con đường của bậc Thánh.

Đồng thời con nhận ra rằng bước thứ nhất của 12 mắt xích duyên khởi về nhân sinh quan đó, cũng là một ý với những điều trên. Nhưng ở đây là nói về mặt tiêu cực. Còn trong Bát Thánh Đạo là nói về mặt tích cực của nhận thức. Trong 12 mắt xích, chuỗi luân hồi triền miên của con người, mắt xích ban đầu là vô minh.

Thầy đã nhiều lần giảng rằng vô minh không phải là ngu, theo ý nghĩa thông thường của thế gian. Người mà thế gian cho là khôn ngoan, lanh lợi, học giỏi, trí thức... vẫn có thể là vô minh. Vô minh trong nghĩa của đạo Phật là không thông hiểu những chân tánh hiện tượng thế gian, không thông hiểu con đường diệt khổ trong Tứ Diệu Đế, không thông hiểu Giới- Định- Huệ v.v... Nói gọn lại, vô minh vì không thông hiểu những phương cách đưa đến trí huệ và thoát khổ. Vô minh là nấc thang đầu tiên dẫn mình vào con đường sanh tử khổ não không bao giờ ngừng.

Như vậy từ chỗ vô minh đi tới chỗ trí huệ, con đường dài hay ngắn ? Đó chính là con đường của nhận thức. Vậy thì nhận thức chuyển hóa như thế nào, lâu hay mau ? Câu hỏi này cũng khó mà trả lời. Các Tổ ngày xưa, có khi thì nói: 3 a tăng kỳ kiếp, tức vô số kiếp không tính được. Có khi thì nói: sai đi hào ly, mất trong giây lát như trong kinh Tứ Thập Nhị Chương. Có vị thì nói: Một niệm không sanh đạt niết bàn.

Từ nãy giờ con mới nói dông dài thôi, bây giờ con xin nói về những việc tu học của chính mình. Trong thời gian 10 năm qua, con đã đi trên con đường chuyển hóa nhận thức như thế nào.

Nhìn lại mình trong 10 năm qua, những sự kiện trong cuộc đời đã trải, những suy tư xúc cảm đã có, những bước tu học, tất cả con đều đã có trình ra hết rồi, bây giờ con chỉ lọc lại những điều liên quan đến chủ đề của bài trình này để thử vẽ lại con đường chuyển hóa nhận thức nơi con.

Con nhớ có lần con đã thưa với Thầy rằng con thấy con bây giờ như có một đời sống khác, như là con đã bước qua một kiếp sống khác. Năm mươi năm cũ như là một giấc chiêm bao mà thôi. Nhưng sự biến chuyển này đến chậm chậm, chậm chậm. Mãi sau này so lại với chính mình của thuở trước, mới hay mình đã thay đổi quá nhiều. Thay đổi tâm tư, thay đổi nếp sống... mà gốc là thay đổi cái nhìn về

cuộc đời, về mình, về người, về thế gian. Tức là thay đổi nhận thức về vũ trụ và về con người.

Con nghĩ là phần lớn do công phu tu học và thực tập của con. Nhưng song song với điều đó có công sức của Thầy rắn dạy con từ chút, từ chút. Con nhớ lại mấy năm đầu, con bị Thầy rầy hoài mỗi khi con nói một câu sai, một chữ thừa, hay có một ý nghĩ không đúng. Hồi đó con gọi là bị uống nước chanh, tức chanh mà không có đường, thì nó chua lắm, uống mắc nghẹn. Rồi đôi khi con được Thầy khen, thì con cho là mình được uống nước đường. Nhưng con cũng tự biết Thầy khích lệ mà thôi, để giữ cho mình không tự mãn. Về sau, con nhận ra rằng, người đệ tử phải biết dung hòa chanh và đường, thì mới tiến tới được. Tức là mình sai thì bị rầy, mình đúng thì được khen. Nhưng bị rầy hay được khen đều ích lợi ngang nhau. Con nhớ đọc trong cuốn sách Góp nhặt cát đá, nói rằng: người đệ tử giỏi là người trưởng thành trong kỷ luật của ông thầy. Sau này, con nghiệm thấy con ít bị Thầy rầy, thì con biết con có khá hơn trước một chút.

Bước đầu tiên của con đường chuyển hóa nhận thức, chắc con phải kể đến những bài học về chân tánh hiện tượng thế gian. Ba đặc tánh phổ thông nhất là vô thường, khổ, vô ngã, thường gọi chung là tam pháp ấn. Tam pháp ấn này được áp dụng nghiêng về con người. Nếu nói đến những hiện tượng khách quan trong vũ trụ thì nói : vô thường, xung đột và không thực chất tính.

Con nhận thấy nếu ai hiểu sâu sắc và rõ ràng về một trong ba đặc tánh này cũng đều có được những kết quả tốt, tức chuyển đổi nhận thức cũ thành nhận thức mới, từ đó thái độ sống cũng đổi khác. Nhận ra vô thường là một qui luật thì khi cảnh tử biệt sinh ly đến, mình không quá bi thảm vì biết thân vô thường; khi một người quên lời hứa, mình không trách giận vì biết tâm vô thường. Khi một người sân hận, mình biết tâm người đó đang là một bãi chiến trường

xung đột, thì mình không đối phó bằng sân hận, mà mình trầm tĩnh đối đáp ôn hoà lại.

Tuy vậy nếu chỉ nghe giảng một hai lần về tam pháp ấn, có thể lúc nghe thì hiểu mà gặp chuyện thì quên mất. Còn con thì nghe đi nghe lại đến mấy mươi lần, như con đã có nói trong mấy bài trước, những lời Thầy giảng in sâu vào ký ức con, nó trở thành nhận thức của con hồi nào không hay. Không phải chỉ có tam pháp ấn, mà tất cả những chân tánh khác của hiện tượng thế gian, đều trở thành nhận thức của con. Có nghĩa là những nội dung đó đã nội tại trong nhận thức của con một cách tự động, không cần cố gắng ghi nhớ hay cố gắng hồi tưởng.

Đó là những nhận thức mới, có được qua phương thức Thiền Quán.

Bước thứ hai con muốn nói đến Thiền Định. Con muốn nói đến tầm quan trọng của sự nhận ra tánh giác của mình. Khi mình đã có nhận thức rõ ràng và sâu sắc về tánh giác, về đặc tính và chức năng của tánh giác, thì tâm mình chuyển đổi, thăng hoa.

Trong mấy bài trình trước, con đã có nói đến trạng thái tâm của con trong những năm trước ngày đi học Thiền, tức là những năm trước cho tới 1994 và 1995, con đã nhìn đời mình như mịt mù bí lối, mà đường tu thì cũng mờ mịt. Tuy nhiên, từ sau cái đêm chủ nhật của năm 1995 đó, con nhận ra được tánh giác của mình, một năng lực tiềm ẩn, sáng suốt, tuôn chảy ra tự nhiên. Con nói tự nhiên, theo cách đơn giản, bình dân, nhưng chưa chính xác. Thực sự khi đó đủ điều kiện, nó mới hoạt động. Điều kiện phải có là: có nghi vấn, mà trí năng không giải đáp được. Thì ngay lúc suy nghĩ dừng, ý thức dừng, trí năng bế tắc, thư giãn toàn bộ tâm và thân, lúc đó cái biết có mặt. Nó kiến giải một cách tự động. Con chỉ lặng ngắm nhìn những nhận thức của mình tuôn chảy ra từ từ.

Bằng vào cái kinh nghiệm này, con có được một hành trang để mạnh dạn đi tiếp trên con đường chuyển hóa tâm linh. Hành trang từ đó có thêm sự quyết tâm, lòng tự tin, sự kiên nhẫn, và một niềm vui không lý do, không phụ thuộc vào người khác hay vào bên ngoài, nên nó không bao giờ tắt.

Nhận ra được tánh giác, nhận thức của mình chuyển hóa thật nhiều, mức độ cạn hay sâu tùy vào chỗ nhận ra của mình.

Từ cái nhìn bi quan về cuộc đời, lần lần chuyển thành cái nhìn thanh thản, an vui, nhận biết cuộc đời trong chân tánh của nó hay trong trạng thái khách quan của nó.

Từ cái nhìn đường tu mờ mịt không lối thoát, chuyển thành cái nhìn rõ ràng về pháp học và pháp hành, con đường tu thênh thang như có một ngọn đèn sáng soi, không sợ đi lạc.

Từ cái nhìn về người khác, nghi kỵ, cẩn thận, giữ gìn, xa cách, chuyển lần lần thành cái nhìn thân ái, hòa đồng, bao dung.

Từ cái nhìn lo sợ âu sầu những cảnh già- bệnh- chết xảy ra trước mắt, chuyển từ từ thành cái nhìn bình thản vì biết mình có một cái vượt lên trên già- bệnh- chết, cái đó luôn luôn có sẵn nơi mình, theo mình mãi trên con đường tiến hóa của mình.

Đó là tiến trình chuyển đổi nhận thức do sức công phu tu tập củng cố cái Biết. Biết không lời thì là con đường Thiền Định.

Thiền Huệ thì dụng công cái Biết như thật hay tuệ trí như thật, trong các sinh hoạt thường ngày. Thì tâm cũng lần lần bình thản an vui, bớt dính mắc vì nhận thức đã được chuyển đổi.

Như con đã có trình rồi, con nghiệm ra con đường con đang đi là con đường Thiền Huệ. Đồng thời hỗ trợ nó có

Quán và Định. Như Thầy đã từng nói đó là hai cái phao. Nhưng Thầy chủ trương Thiền Định là chính, hai cái phao phụ là Huệ và Quán.

Con nghiệm ra rằng hễ ai đi con đường Thiền Định thì dường như người đó chỉ thích ngồi thiền. Những công việc khác, người này không thích làm, vì cho rằng mất thì giờ, không phải là việc dụng công tâm linh. Nhưng con cũng có biết phương thức định trong bốn oai nghi mà Thầy thường giảng. Nếu như cho rằng những công việc linh tinh là không phải việc cần làm, là không phải đang tu tập, thì đó là chưa có nhận thức đúng- như có lần con nói tâm trạng bức bối phiền não của con khi phải làm những việc không đâu. Sau này, con nhận ra rằng tu tập không giới hạn trong những khi tọa thiền. Nếu chỉ giới hạn trong những khi tọa thiền là dụng công quá ít. Mà Định phải có hai cái phao hỗ trợ là Quán và Huệ áp dụng trong bốn oai nghi thì mới là miên mật.

Bây giờ con muốn nói đến một sự kiện quan trọng đồng thời với sự nhận ra tánh giác của mình. Đó là ngộ, nói theo thuật ngữ Thiền.

Ngộ: tiếng Pāli: sacchikaroti, tiếng Anh là: to realize. Ngộ là nhận ra rõ ràng, tức khắc và chính xác điều mà ta bị bế tắc từ lâu, không thể hiểu được, không thể giải đáp được, không thể giải quyết được bằng sự suy nghĩ tính toán, phân biệt, xét đoán...Như vậy Ngộ là nhận ra điều hoàn toàn mới, không phải là sự nhớ lại những điều đã học hỏi hay từ kiến thức của người khác. Đó là Biết cái Không Biết hay Biết cái Chưa Biết. Khi ta suy nghĩ, tức là ta vận dụng trí năng và ký ức để tìm lời giải đáp cho vấn đề của ta, nếu có lời giải đáp thì cũng chỉ là sản phẩm của những điều hiểu biết cũ, không có gì mới lạ hay sáng tạo trong đó. Điều này không gọi là Ngộ.

Ngộ có được chỉ qua sự hoạt động của tánh giác mà thôi. Vì sao ? Tánh giác là một tiềm năng Biết bẩm sinh trong mỗi người chúng ta. Tạm gọi là tiềm năng vì tuy ai cũng

sở hữu tánh giác, nhưng không phải ai cũng nhận ra được nó và sử dụng nó thường xuyên để thăng hoa trí tuệ và cuộc sống của mình. Chức năng của tánh giác là kiến giải tất cả mọi cảm thọ do sáu căn tiếp xúc với sáu trần. Nếu ngang đây tâm dừng lại, thì tánh giác sẽ tung ra những kiến giải sáng suốt, chính xác của nó, một cách tức khắc. Nhưng trong thật tế thì tâm ta thường xuyên di động không lúc nào dừng, khi thức và luôn cả khi ngủ, lúc nào ý thức cũng so sánh phân biệt, ý căn thì suy nghĩ tính toán, trí năng thì ưa biện luận, lúc đó tự ngã nhảy vào thêm ngã ái, ngã kiến, ngã mạn, ngã chấp..., cộng thêm bao nhiêu tập khí hay lậu hoặc, tích tụ từ thuở nào, làm nên một bãi chiến trường trong tâm, tương tác qua lại, xung đột lẫn nhau khiến cho sóng tâm dâng lên cuộn cuộn.

Tâm không an làm sao thân được khỏe mạnh? Từ đó những bệnh tật phát sinh (bệnh tâm thể do tâm rối loạn gây ra). Tâm không an, thân không an làm sao trí sáng suốt được ? Đây là mới nói trí thông thường của thế gian, còn nói chi xa xôi đến trí huệ tâm linh làm sao bật ra và phát triển được ?

Cho nên song song với sự nhận diện tánh giác, ta còn cần có những kinh nghiệm về sự hoạt động của tánh giác nơi mình. Đó là kiến giải những điều mới lạ. Tức những nhận thức mới, có được qua sự hoạt động của tánh giác.

Nếu như ta không nhận ra được những điều kiến giải mới, thì xem như tánh giác chưa hoạt động đúng trong chức năng của nó. Và như vậy thì tuệ trí hay trực giác, tức những bước đầu của Huệ tự phát chưa có, thì không thể mong đến sự bùng sáng của tâm linh được. Vì sự bùng sáng tâm linh cũng là một tiến trình, phát triển từ lần, từ thấp đến cao. Từ những nhận thức nhỏ nhỏ, chính xác, thích ứng, lần lần đi đến những nhận thức sâu sắc hơn, bao quát hơn, mới lạ hơn, và rồi là những nhận thức sáng tạo, những nhận thức đi trước thời gian, và thấu suốt qua không gian.

Con muốn nhấn mạnh đến điểm này là vì nếu như tu tập năm bảy năm mà cứ thấy mình tà tà, không có gì tiến bộ, còn nóng nảy, còn cảm ràm chuyện này chuyện kia- con thích nói là: chưa vào đúng khớp đường rầy của con đường Thiền- thì tâm dễ sanh nhàm chán, sẽ bỏ dở con đường Thiền, như vậy rất uổng phí đời tu, tâm thoái chuyển.

Con nhận ra con đường con đang đi, tức phương hướng mà Thầy đang dẫn dắt chúng con, là con đường tiệm ngộ, tiệm tu. Vì Thầy giảng giáo lý Phật học, và lý thuyết, lý luận về Thiền, nắm vững hết rồi, mới áp dụng để thực hành. Tức có ngộ lý rồi phải thể nhập, mới có chứng nghiệm trên tâm, thân và trí tuệ. Điều này khác với con đường của Công án và Thoại đầu, là hai lối tu mong có đốn ngộ. Nhưng nếu có một cái ngộ nho nhỏ thì cũng chưa xong việc. Vì nhận ra được tánh giác chỉ là bước căn bản, ta còn phải khai triển tiềm năng giác ngộ bật lên từ tánh giác.

Con nhớ Thầy từng nhấn mạnh đến câu: *từ đầu đến cuối con đường tu là chuyển từ dính mắc đi đến không dính mắc*. Thì điều đó con hiểu cũng là tiến trình chuyển hóa nhận thức nơi mình. Đến đây con muốn khai triển một chút cái chiều sâu của Phật pháp theo chỗ con nhận hiểu.

Đức Phật dạy: dính mắc hay không dính mắc, chấp trước hay không chấp trước, khen mình hay chê người, biết rõ ràng và đầy đủ, trong cái thấy chỉ là cái thấy, trong cái nghe chỉ là cái nghe, trong cái thọ tưởng chỉ là cái thọ tưởng, trong cái thức tri chỉ là cái thức tri v.v... Trong tất cả những pháp đó, tuyệt nhiên không có đối tượng hay nội dung.

Chỗ sâu sắc là không có chứa nội dung.

Khi nói dính mắc, không phải là nói dính mắc những điều xấu ác, không hợp đạo lý, gây hiềm khích chia rẽ ...mà hễ mình khẳng khẳng một điều gì, dù là đúng, cũng là dính mắc. Thí dụ mình theo con đường Thiền, mình thấy đạt được nhiều kết quả, mình công bố lên rằng con đường

thiền là nhất, những con đường đi khác không bằng v.v...Thì đây là đã dính mắc, chủ quan rồi.

Khi nói đừng chấp trước. Đức Phật không nói thêm chấp trước cái gì. Điều sai, điều ác hay gì gì. Như vậy con hiểu là tất cả đối tượng, tất cả nội dung, hễ mình khẳng khái vào nó thì đều là chấp trước, là tâm mình bị nó trói buộc.

Phật dạy không khen mình, không chê người. Tại sao vậy? Nếu như mình đúng thiệt, nếu như người ta sai thiệt, tại sao cũng không được khen mình và chê người? Là vì mình vẫn đang có nhận thức chủ quan, căn cứ vào đâu để nói cái đó đúng, cái kia sai? Đây là mình đúng thiệt còn không thể khen mình, huống chi người đời sai mà còn tự khen, người ta đúng mà vẫn chê. Nói chung, đúng sai là chuyện thị phi. Tâm động và tạo ra nghiệp.

Biết rõ ràng và đầy đủ, đây là chức năng của tánh giác. Không có nội dung. Cho nên người xưa đã so sánh nó như tấm gương sáng soi tất cả mà không lưu lại dấu vết gì. Hương Hải thiền sư sánh nó như mặt hồ phẳng lặng không lưu giữ bóng chim nhận:

Nhận quá trường không,

Ảnh trầm hàn thủy,

Nhận vô di tích chi ý,

Thủy vô lưu ảnh chi tâm.

Trong cái thấy chỉ là cái thấy, nếu như có thấy cái gì, thì lúc đó cái thấy đã bị giới hạn, nó không còn rộng rang, trùm khắp nữa. Tương tự như vậy, trong cái nhận thức chỉ là cái nhận thức, mới đi đến thể nhập chân như hay không hay huyền. Chính chỗ này mà các chủ đề dụng công phải là trừu tượng, siêu hình, siêu vượt. Để cho trong cái nhận thức chỉ là cái nhận thức mà thôi. Không có dấu vết gì trong cái nhận thức hết. Tức là không có nội dung. Nhưng làm sao kích thích được tiềm năng của tánh giác ? Phải có

nhận thức cô đọng, không lời, gợn lên liên tục để kích thích. Chính chỗ này là chỗ trầy vì tróc vảy của hành giả.

Cho nên ta không lấy làm lạ, ông Bāhiya, nghe được những lời dạy cô đọng này của Đức Phật, ông thể nhập liền và đắc quả thánh.

Bài kinh Bāhiya này, Thầy đã đem dạy ở chương trình lớp căn bản, Thầy chỉ giảng trong trình độ đó, là Đức Phật chỉ 4 tánh trong tánh giác và ý nghĩa vô ngã. Con hiểu rằng những lời dạy này của Đức Phật, nếu ta lãnh hội và thể nhập được thì cũng đưa tới trí huệ rốt ráo, đào thải hết lậu hoặc.

Nói chung, tất cả những con đường dụng công đều đòi hỏi một thời gian dài, vì đó là những tiến trình chuyển hóa từ lần. Căn bản là chuyển hóa nhận thức, từ nhận thức thể tục chuyển thành nhận thức tâm linh, đi đến nhận thức cô đọng về hiện tượng thế gian, về chân tánh hiện tượng thế gian, nhận thức cô đọng về tánh giác, kho báu của chính mình. Con nói chuyển hóa nhận thức là căn bản, vì con nhận ra rằng do nơi nhận thức được chuyển hóa, nên tâm mình mới chuyển hóa và thăng hoa, từ đó thân được chuyển hóa theo, và cuối cùng là huệ lực phát triển. Kết quả tạo ra sự hài hòa, sự hài hòa như những làn sóng bình an lan tỏa kỳ diệu trong tâm, thân và trí huệ của mình, lan tỏa ra những người sống bên cạnh mình, lan tỏa ra mãi, như những gợn sóng lăn tăn trên mặt hồ khi có một hòn sỏi rơi xuống. Thầy thường nói đó là từ trường, mà trước nhất là từ trường tâm bi.

Kính thưa Thầy,

Lời cuối của bài trình này cũng chỉ là lời của bài trình đầu tiên: Công ơn Thầy, đối với tất cả chúng con, thật như trời biển.

Đệ tử kính bái.

13- 3- 2005

Hiện Tượng Thế Gian

Kính thưa Thầy,

Đêm rồi, con thức giấc, ngẫm nghĩ lại những điều con mới nhận ra, trong những ngày An cư mùa thu năm nay, con ráng sắp xếp lại để trình Thầy.

Năm nay mới thực sự là năm thứ nhứt, con an cư tại Thiền viện này sau khi *phủi tóc*. Còn những năm trước—1996-1997- 1998— con cũng đã nhập Hạ đủ ba tháng mỗi năm, nhưng khi đó con chỉ là một thiền sinh cư sĩ. Nay mới là một tu sĩ an cư năm đầu tiên. Nhưng Thầy nói là năm nay an cư không được trọn vẹn. Vì sao ? Vì trong ba tháng An cư, Thầy phải mở hai lớp thiền Căn bản theo thỉnh cầu của thiền sinh tại Nam Cali và Bắc Cali. Mà chúng con, bốn vị tăng và một ni, trong Ban trợ giáo, phải *y giáo phụng hành*. Trong tháng mười năm nay, chúng con đã luân phiên thay nhau đến hai nơi đó để cùng Thầy hướng dẫn thiền sinh tu học. Tuy An cư không được trọn vẹn, nhưng nhìn thấy những thành quả khả quan từ từ biểu lộ rõ nét trên thần sắc của những thiền sinh đang theo học: họ vui tươi thoải mái, cởi mở; không khí tu học hòa đồng, hăng say, chúng con cũng được đôi chút *đền bù*.

Riêng con, tuy ba tháng An cư không được trọn vẹn, nhưng con kiểm điểm lại thì thấy mình cũng được một chút ít tiến bộ. Học thêm: *về oai nghi tế hạnh, về tính nguyên tắc của tăng sĩ Phật giáo*. Ngoài ra, chúng con còn tham gia *khóa tu Đặc biệt 3 ngày và khóa 4 ngày* với chuyên đề Thiền Huệ, dành riêng cho thiền sinh đã xong Khóa Bát Nhã. Nhờ vậy, con có thêm vài nhận thức mới. Con xin trình dưới đây:

Con nhớ lại, trong buổi học sáng ngày 6 tháng 9- 2005, tại Thiền viện, Thầy đã hỏi ôn lại về Chân tánh hiện tượng thế gian.

Mở đầu Thầy hỏi: - Phật thành đạo qua chứng ngộ chân tánh hiện tượng thế gian. Vậy, bằng trạng thái tâm gì Phật chứng ngộ chân tánh hiện tượng thế gian ? Ai biết ?

Một thiền sinh trả lời : - Dạ, bằng tâm tathā, tức tâm như ! Cũng còn gọi là “Tánh nhận thức biết.”

- Đúng !

Thầy hỏi tiếp: - Chân tánh hiện tượng gồm những gì ?

Một thiền sinh khác trả lời: - Dạ, có Tam pháp ấn trước.

- Sai !

Thiền sinh ấy nói lại: Thừa, con xin nói lại, “như tánh” trước !

Thầy gật đầu: - Rồi tới cái gì ?

- Dạ “Bất ly như tánh,” “Bất dị tánh,” và “Y duyên tánh.”

- Rồi tới cái gì nữa ?

- Dạ, tới Không.

- Không này có mấy dạng ?

- Thừa, theo nghĩa khẳng định là “Tánh Không,” nhân không, pháp không. Còn nghĩa phủ định, trước nhưt là “không ta, không cái của ta, không tự ngã của ta.” Rồi tới không tự tánh, không thực chất tính, tức vô ngã.

- Lấy gì để dễ phân biệt giữa 2 nghĩa “Không” mang nội dung khẳng định và “không” mang nội dung phủ định ?

- Dạ, “Không” được dùng trong nghĩa khẳng định là “tánh không.” Trong Pāli là “Suññatā” trong Sanskrit là “Sūnyatā” Còn “không” trong nghĩa phủ định là “bất” tức “không có” gồm các từ đứng trước phụ âm là “a,” trước nguyên âm là “an.” Thí dụ như: “avitathatā” được dịch là

“bất ly như tánh” (như tánh không chia ra làm 2 được)
“anaññahatā” được dịch là “bất dị tánh. (“tánh không khác nhau”).

Thầy hỏi tiếp: - Rồi tới gì nữa ?

Một thiền sinh khác nói: - Thừa, bình đẳng tánh, biến dịch tánh, và huyễn tánh.

- Còn thiếu ! Ai bổ sung ?

- Thừa, Pháp tánh và Pháp giới tánh !

- Phải. Người Trung Hoa nói là chư pháp, chúng ta nói là hiện tượng thế gian. Tất cả hiện tượng thế gian đều có những chân tánh đó. Ai xếp loại được cái nào nằm trong Vô Vi, cái nào nằm trong Hữu Vi ?

Một thiền sinh trả lời: - Có thể con nói sai. Nhưng con nói thử. Hễ sai, xin Thầy sửa... Tất cả những chân tánh của hiện tượng thế gian đều do Đức Phật chứng ngộ vào tuần lễ thứ năm, nên con cho nó là Vô vi. Con xin phép lên bảng ghi ra những pháp đó để giải thích rõ hơn.

Lúc đó, con nghĩ rằng bạn đó sẽ làm mất nhiều thì giờ cho cả lớp nên con nhanh miệng hỏi ngay : - Vậy, xin định nghĩa Vô vi là gì ? Hữu vi là gì ?

Thiền sinh ấy đáp ngay: - Vô vi là pháp không do điều kiện làm ra. Thí dụ như Chân như. Hữu vi là pháp do điều kiện làm ra. Thí dụ như: sanh, già, bệnh, chết. Pháp tánh là hữu vi...

- Tam Pháp ấn có do điều kiện khác làm ra không ?

- Có !

- Tánh vô thường có do điều kiện làm ra không ?

Bị hỏi câu này, thiền sinh ấy ngập ngừng vài giây, rồi đáp:
- Không. Vô thường là thường hằng bất biến, dù Phật có ra đời hay không, vô thường vẫn có y như thế.

- Vậy vô thường là vô vi phải không ?

- Phải, là vô vi !

- Vậy xin viết lên bảng đi: “vô thường là vô vi.” Rồi, còn chân tánh thứ 2 là khổ, khổ là vô vi luôn phải không ?

Thiền sinh ấy ngần ngừ giây lâu, rồi trả lời: - Không, khổ là do điều kiện làm ra mà. Khổ là hữu vi.

Đến đây vấn đề sáng hơn 1 chút. Nhưng trong đầu con có nhiều nghi vấn khởi lên:

- Tại sao trong Tam pháp ấn, cái là vô vi, cái là hữu vi ? Phải có 1 cái sai. Vô thường là hữu vi mới đúng. Nhưng vô thường là bản thể của hiện tượng thế gian. Nó là một qui luật khách quan chi phối hiện tượng thế gian. Nó có từ vô thủy đến vô chung. Vậy, tại sao nó không là vô vi pháp ? Còn Khổ, nó cũng là đặc tính thường hằng của hiện tượng thế gian, là một chân lý như trong Tứ đế. Vậy, tại sao khổ lại là hữu vi ?

Trong con, lúc bấy giờ có nhiều câu hỏi như thế, chưa kịp giải đáp.

Tại sao tất cả những chân tánh của hiện tượng thế gian có cái là hữu vi, có cái là vô vi ?

Như mình đã biết, chỉ có Chân như và Không là vô vi pháp, còn tất cả những chân tánh khác, tại sao lại được xếp là hữu vi pháp ? Trong khi vô thường hay huyễn cũng là bản thể của con người và vũ trụ, đâu có do điều kiện gì làm ra, vậy sao không phải là vô vi pháp ?

Bấy giờ con ngẩn ngơ trong mớ chỉ rối nùi đó. Trong khi thiền sinh ấy đi về chỗ ngồi của mình, và lớp học tiếp tục.

Một thiền sinh khác lại nói:- Theo con hiểu, ở trong hiện tượng thế gian này vừa có vô vi vừa có hữu vi pháp.

Một thiền sinh khác góp ý:- Theo con, Tam pháp ấn thuộc hữu vi, không ta, không cái của ta, không tự ngã của ta,

thuộc hữu vi; không tự tánh, ngã không pháp không cũng hữu vi. Lý duyên khởi là do điều kiện làm ra cũng thuộc hữu vi. Còn pháp giới tánh hay chân như không do điều kiện làm ra nên là vô vi. Tánh Không cũng vô vi...

Tới đây, Thầy hỏi ngay: - Còn huyễn tánh thì sao ?

Có hai người cùng trả lời: - Là hữu vi.

Thầy hỏi tới: - Giải thích !

Một người trả lời: - Vì huyễn là do Phật sau khi chứng ngộ vạn pháp đều vô ngã, không thực chất tính. Vạn pháp nương tựa với nhau để có mặt, nên Đức Phật đã dùng thuật ngữ “huyễn” để chỉ thế giới hiện tượng này, tuy có mà như không thật có. Sau này, các nhà Phật giáo Đại thừa diễn tả: thế giới hiện tượng chỉ là “giả danh; duyên hợp; huyễn có.” Do đó, con nói rằng “Hyển” là pháp hữu vi.

Thầy đáp: - Đúng ! Còn vô thường thì hữu vi hay vô vi ?

Thiền sinh trả lời: - Thưa, cũng hữu vi luôn ! Vì qua sự kiện thay đổi bất thường của “thân 5 uẩn” nói riêng, và qua sự thay đổi bất thường của hiện tượng thế gian, Phật nhận ra, Phật xếp vô thường là một trong ba đặc tính của thế giới hiện tượng. Cho nên, từ trong vô thường mới đưa đến khổ. Đó là do tâm con người muốn nắm giữ những gì mình đương sở hữu. Mà thực tế, không có ai nắm giữ được một thứ gì mãi mãi trong tay mình. Kể cả thân mạng của mình ! Tất cả đều tuột ra khỏi bàn tay của ta.

Bấy giờ cuối cùng, con có sáng ra đôi chút. Con xin phép Thầy cho con trình bày những nhận định mới của con. Thầy gật đầu.

- Thưa Thầy, theo con nhớ là trước đây con đã đọc đâu đó trong kinh luận thì chỉ có ba pháp vô vi, đó là Chân như hay tathatā, Không, và Niết bàn. Còn tất cả những chân tánh khác, đều do Đức Phật nhận ra và lấy làm phương tiện giáo hóa đệ tử, để cuối cùng đi tới thể nhập Chân như, đạt tới Phật tánh. Do đó, tất cả những pháp khác, tức là những

chân tánh khác và tất cả hiện tượng thế gian đều là hữu vi pháp. Con vừa mới nhận ra được tại sao trong các chân tánh của hiện tượng thế gian, chỉ có hai cái là chân như và không là được xếp vào vô vi pháp. Đó là vì hai chân tánh đó thuộc phạm vi Bản thể học, còn các chân tánh kia thuộc Hiện tượng học. Cho nên, nếu định nghĩa ngắn gọn vô vi pháp là pháp không do điều kiện làm ra, hữu vi pháp là pháp do điều kiện làm ra, con nghĩ là có thể làm cho con lầm lẫn. Con định nghĩa như thế này: vô vi pháp là pháp không do điều kiện làm ra, nó phải đặt trên nền tảng “atakkāvacara” (ngoài lãnh vực lý luận), và đưa tới đạt chân lý tối hậu, tức Phật tánh. Thì mới được kinh luận xếp là vô vi pháp. Do đó, kinh luận mới xếp Chân như, Không, và Niết bàn là vô vi pháp. Mà khi nói Chân như, Không, và Niết bàn là vô vi pháp, có nghĩa đằng sau đó, người tu phải nhận ra và thực hành để thể nhập một trong ba pháp vô vi đó mới đi đến giải thoát tối hậu.

Thầy nói con nói đúng. Nhưng Thầy lưu ý: thể nhập Chân như hoặc thể nhập Không mới là đúng hơn. Còn Niết bàn chỉ là quả của sự thể nhập Chân như hoặc Không vững chắc thôi. Nó là dụng ngữ qui ước. Riêng về Phật tánh là tiềm năng giác ngộ. Tiềm năng này được bật ra qua những phương tiện dụng công phản xạ khác nhau để kích thích vào các tánh. Trong đó, phản xạ thụ động là chính yếu. Đồng thời Thầy khiển trách con đã làm mất thì giờ của cả lớp vì đã *bắt giờ* 1 thiền sinh, dồn người này đi tới chỗ bí. Con đã xin sám hối.

Lúc đó có một thiền sinh nói: - Con hiểu: *thể nhập* là đi tới vô vi. Còn chỉ hiểu nghĩa lý của từ ngữ mà không biết cách dụng công để đi đến thể nhập là thuộc Thiền lý.

Thầy giải thích thêm, làm cho vấn đề được rõ hơn:

- Trên nguyên tắc, tất cả những chân tánh của hiện tượng thế gian đều đòi hỏi trước hết là nhận ra, rồi sau đó thực hành để thể nhập, nhưng thể nhập Chân như mới là tối hậu.

Còn thể nhập vô thường thì không đưa tới phát huy Huệ rất ráo. Chỉ là kinh nghiệm giới hạn thôi. Ta có nhận thức mới. Chính nhận thức mới này nó giúp ta tỉnh ngộ. Khi thực sự tỉnh ngộ, ta hạn chế được khổ của tâm. Ta không còn thù hận những người làm cho ta đau khổ, ví dụ như mất hết tài sản...

Đến đây buổi học ôn về chân tánh hiện tượng thể gian chấm dứt.

Nhưng đối với riêng con thì dường như con chưa thông suốt vài điều gì đó. Con chưa nắm rõ, còn cái gì mơ hồ trong nhận thức của mình.



Ngôi Thiền viện đến ngày hôm nay đã khá khang trang. Cây lá xanh um. Mùa nào hoa lá đỏ. Như nay là mùa thu sắp sang đông, những cây phong, hay maple, có cây thì lá đỏ, cây lá vàng, lá đã từ từ rơi rụng theo những làn gió mát lạnh. Những hàng cây tiêu, cành mềm rũ lá li ti xanh xanh và những chùm trái li ti hồng hồng có hương vị như tiêu. Lá rơi rải rác trên con đường thiền hành quanh co chạy dọc theo châu vi khu vườn rộng phía sau. Con đường thiền hành lát gạch vuông màu đất đỏ, rải rác có vài cây cầu gỗ làm duyên, làm duyên là vì bên dưới cầu chưa có nước chảy.

Những buổi sáng tinh sương, mùa thu này, sau sáu giờ, xả thiền, là giờ tập khí công và chấm dứt bằng thiền hành. Sương mù còn lan tỏa nhẹ, núi đồi xa xa ẩn hiện sau màn sương trắng. Cỏ cây, hoa lá còn thấy màu xanh phớt, sừng sững trên những tảng đá cao, pho tượng đức Bổn sư đang trầm mặc, màu đá trắng như tan trong màu sương. Rồi nắng lên, đất trời như bừng sáng.

Mấy lúc sau này, khi nắng ấm, con thường thực tập chiều thức nhìn ánh sáng nắng. Thầy giải thích kết quả của chiều thức này là tín hiệu ánh sáng sẽ đi vào Đồi Thị, ngang qua tuyến Tủy, từ đó tiết ra chất sinh hóa serotonin. Chúc

năng của chất này là tăng cường sức khỏe, có nhiều kiên nhẫn, điều chỉnh ngũ thức, chữa bệnh trầm cảm, nhức đầu. Đồng thời khi mình thư giãn niệm thì cũng tiết ra chất acetylcholine. Chức năng của acetylcholine là hóa giải hai chất norepinephrine và epinephrine. Từ đó nó điều chỉnh áp suất máu, cholesterol, lượng đường trong máu, phục hồi ký ức, thân nhanh nhẹn linh hoạt, trí sắc bén...

Những khi trời nắng ấm, con cũng thích đi quét con đường thiền hành. Tay cầm cây chổi, tay cầm cây hốt lá, con lơn tơn đi tới đầu con đường nhỏ, rộng chỉ bằng ba hàng gạch vuông, nhưng dài thì thật dài, khi thì thẳng hàng, khi uốn khúc theo thế đất, thế đá. Mỗi ngày chỉ quét sạch được một đoạn đường, con thực tập quét chỉ biết quét, không mong cho mau xong, có khi vừa quét sạch thì một làn gió thoảng qua, lá tiêu lá phong rơi xuống nữa.

Con nghiệm thấy *thực tập làm chỉ biết làm*, trong nhà bếp thì khó hơn. Vì sao ? Nấu nướng cần phải cẩn thận chăm chú từng chút, nào lửa, nào muối, đường, nào nước... không thể xao lãng. Tia nhìn hạn hẹp, và luôn luôn có đối tượng. Nên tâm cũng bị gò bó và có đối tượng. Còn ra ngoài trời, không gian trải rộng, núi đồi xa xa, cỏ cây xanh tươi, gió mát, nắng ấm, tiếng chim ríu rít, lá cây lao xao, tiếng nước róc rách, tiếng đá sỏi xào xạc, tâm dễ thanh thản, tầm nhìn bao la, không trụ nơi nào. Con nhận ra điều Thầy từng nói: “Tâm con người rất khó điều phục. Cần có cảnh hài hòa trước, sau mới dễ điều phục được tâm.”

Mới đây, sau buổi học về vô vi và hữu vi pháp, con cũng xách cây chổi đi ra con đường thiền hành, quét tiếp. Được một lúc, hơi mỏi lưng, con đứng thẳng người, nhìn ra xa, cây cỏ, lá hoa, dãy núi, chân trời ...Chợt con nhận ra *pháp không do điều kiện làm ra thực sự là gì ?* Tại sao Chân như là cái tinh túy của hiện tượng thế gian, vượt lên trên tất cả những chân tánh khác, hơn cả tánh Không ? Con xin trình bày lại dài dòng một chút.

Trong Lý Duyên khởi, Đức Phật thành lập nguyên tắc:

Cái này có, cái kia có,

Cái này sinh, cái kia sinh,

Cái này không, cái kia không,

Cái này diệt, cái kia diệt.

Vậy toàn bộ thể gian này có hiện hữu là do nhiều điều kiện hợp lại mà thành. Khi không còn đủ điều kiện nữa thì nó biến dịch trở thành cái khác. Đây là qui luật biến dịch: sinh- trụ- hoại- diệt- thành. Diệt để rồi tiếp tục thành- sinh- trụ- hoại- diệt... làm thành cái vòng luân hồi của hiện tượng thể gian. Riêng đối với con người thì cũng biến dịch, từ sanh- già- bệnh- chết. Để rồi trở lại sanh- già- bệnh- chết... mãi mãi thành cái chuỗi sanh tử luân hồi triền miên.

Đó là những pháp do điều kiện làm ra, thuật ngữ gọi là hữu vi pháp. Hữu vi pháp bao gồm tất cả: tâm, người, cảnh, vật, sự việc, sự kiện... Tất cả những lãnh vực đó, chúng ta gọi chung là hiện tượng thể gian. Tiến lên một bước, chúng ta nói đến những đặc tính hay chân tánh (true nature) hay bản thể (original nature) của hiện tượng thể gian. Phổ thông mà nói, thì những chân tánh gồm có:

- 1- Vô thường
- 2- Khổ hay xung đột
- 3- Vô ngã hay không thực chất tính
- 4- Tương quan nhân quả hay duyên khởi, duyên sinh hay pháp tánh
- 5- huyễn tánh
- 6- không tánh
- 7- chân như hay như tánh, hay pháp giới tánh

Trước hết con lấy đặc tính thứ nhất là vô thường để trình bày như một ví dụ điển hình.

Nhìn một bông hoa, ta thấy nó đang tươi thắm. Vài ngày sau, nhìn lại bông hoa đó, ta thấy nó đang héo tàn. So sánh hai sự kiện đó, ta dùng ngôn ngữ để diễn tả, gọi sự khác nhau đó là vô thường. Vô thường là sự biến đổi, là sự khác biệt của một vật, một người, một cảnh, một sự việc...qua thời gian. Đức Phật, bằng tâm giác ngộ, đã nhận ra sự biến dịch đó. Ngài đem ra giảng dạy cho người đời. Vì người đời luôn luôn lầm chấp, nghĩ rằng, mong muốn rằng mọi sự vật đều thường hằng, đều chắc chắn. Cái của mình phải là của mình mãi mãi, thân mình phải trẻ, phải khỏe mạnh luôn, và sống hoài. Cho nên khi có cái gì của mình vượt ra khỏi tay, thì mình khổ. Do đó khổ là vì tâm có sự xung đột, khổ là vì chưa hiểu vô thường là một qui luật khách quan, chi phối tất cả mọi hiện tượng thế gian.

Con nhớ trong bài kinh Vô ngã tướng, Đức Phật có dạy: sắc, thọ, tưởng, hành, thức vô thường, vì vô thường nên khổ. Ở đây, khổ đặt trên nền tảng vô thường. Mà vô thường là một định luật phổ biến, nên khổ cũng được nâng lên là một qui luật phổ biến chi phối tất cả hiện tượng thế gian. Tuy khổ là một trạng thái của tâm con người, nhưng đối tượng của tâm đó là gì ? Là Ta và cái của ta. Ta và cái của ta đã bao gồm hết những hiện tượng thế gian rồi. Con nhận ra đặc tính khổ trong Tam pháp ấn, có tính cách bao quát hơn khổ trong Tứ diệu đế. Trong Tứ diệu đế, chân lý thứ nhất là khổ đế, Đức Phật đã kể ra 13 thứ khổ: sanh, lão, bệnh, tử, oán tăng hội, ái biệt ly, cầu bất đắc, sầu, ưu, bi, khổ, não, ngũ ấm xí thanh. 13 thứ khổ này liên hệ trực tiếp tới con người. Khổ này đặt nền tảng trên lòng khát ái (trong chân lý thứ hai: tập đế). Nó là một thực tế trong cuộc đời. Cho nên Khổ đế là chân lý của thế gian, là chân lý qui ước, hay là tục đế.

Trở lại qui luật vô thường. Đức Phật đã chiêm nghiệm ra qui luật vô thường khi nhìn ngắm sự biến dịch của các pháp trên thế gian, qua thời gian, ngắn hay dài, đều luôn luôn biến dịch. Ngài dùng nó như một phương tiện để giáo

hóa người đời đừng mê lầm, đừng bám chặt, đừng dính mắc vào các pháp thế gian nữa.

Con nhận ra rằng qui luật vô thường không thực sự hiện hữu. Mà cái gì thực sự hiện hữu trước giác quan của ta ? Đó là cái *đang là* của sát na *bây giờ và ở đây*. Trở lại ví dụ của bông hoa. Hôm nay ta ngắm bông hoa đang tươi thắm. Tức ta nhận ra cái đang là. Vài ngày sau, ta ngắm bông hoa đang héo tàn. Cũng là nhận ra cái đang là. Còn khái niệm vô thường là do trí năng suy luận, hay học hỏi nơi lời dạy của Đức Phật mà có. Tuy nhiên, cái đang là còn nằm trong giác quan, còn nằm trong không gian và thời gian. Tức cái đang là còn nằm trong cái tương đối.

Có một cái hiện hữu, vượt ra ngoài không gian và thời gian, không phụ thuộc vào giác quan, mà nó chỉ được nhận ra bằng nhận thức cô đọng của tánh giác, đó là cái Như Thế của hiện tượng thế gian. Cái này hoàn toàn khách quan. Tuy nói là cái Như Thế của hiện tượng thế gian, nhưng cho dù không có hiện tượng thế gian, vẫn có cái Như Thế của sự tịch diệt. Vì chính cái Như Thế là sự tịch diệt. Sự tịch diệt cũng là cảnh giới niết bàn. Cũng là sự trống không. Cho nên, con nhận ra cái Như Thế hay Chân Như đứng hẳn riêng ra một mình, bên ngoài thế giới hiện tượng này. Chính nó không do điều kiện gì làm ra, nên nó là vô vi pháp. Cũng vậy, Niết Bàn là vô vi pháp. Tánh Không là vô vi pháp. Tuy nhiên, Tánh Không, khi hiểu nó là năng lượng, là nguồn gốc phát sinh thế gian này, thì nó liên hệ trực tiếp đến hiện tượng thế gian, nó là thực chất tính của hiện tượng thế gian, thì nó trở thành hữu vi pháp. Trong khía cạnh này, “Không” có cái Như Thế của nó. Hay nói khác, Chân Như là khách quan tính của “Không.” Chỗ này, nếu đem đối chiếu với khoa học hiện đại, “Không” ngang bằng với cái Quark của nguyên tử. Cái Quark này cũng có cái khách quan của nó, tức chân như.

Ngược lại, Chân Như không có thực chất tính “Không”. Vì một điều dễ hiểu là Chân Như không phải do năng lượng “Không” làm ra nó.

Vậy kết luận lại, Chân Như và tánh Không, trong trạng thái thể nhập thì ngang nhau. Trong mặt tánh, cả hai đều là vô vi pháp. Trong mặt dụng, “Không” là thực chất tính, tạo ra hiện tượng thể gian. Chân Như không tạo ra hiện tượng thể gian. Cho nên Chân Như là tinh túy của hiện tượng thể gian.

Trong mặt lịch sử, Đức Phật thành đạo qua trạng thái tâm Như. Về sau, Đức Phật thường thể nhập Không định và thành lập “Ba cửa giải thoát” để giáo hóa, trong đó cửa thứ nhất là Không định.

Kính thưa Thầy,

Trên đây con cố gắng sắp xếp lại những điều con nhận ra được khi quét lá trên con đường thiền hành nơi Thiền viện. Như vậy, trong các chân tánh của hiện tượng thể gian, chỉ có Chân Như tánh và Không tánh là thuộc vô vi pháp. Còn các chân tánh kia: vô thường, khổ hay xung đột, vô ngã hay không thực chất tính, pháp tánh hay tương quan nhân quả, và huyền tánh, đều được xếp là hữu vi pháp. Được xếp là hữu vi pháp là vì:

- + *Pháp do Đức Phật nhận ra*
- + *lấy làm phương tiện giáo hóa*
- + *đối trị tâm tham ái, dính mắc của người đời*
- + *bằng lời nói để giải thích và người nghe có thể hiểu được bằng suy luận*
- + *dùng giác quan có thể nhận ra*
- + *đưa tới kinh nghiệm giới hạn.*

Tóm lại, hữu vi pháp là những pháp do điều kiện làm ra.

Trở lại buổi học ôn về chân tánh hiện tượng thế gian hôm trước, con nhận ra thêm rằng: những phạm trù hay những lãnh vực lý luận khác nhau, không thể *chập vào nhau* được vì không cùng chung ý nghĩa. Thí dụ, những phạm trù sau đây:

- *hữu vi pháp- vô vi pháp*

- *ngộ lý- thể nhập*

- *tục đế- chân đế*

- *kinh nghiệm giới hạn- kinh nghiệm vô hạn*

Không phải khi ta thể nhập là đã bước qua vô vi pháp. Cũng không phải khi thể nhập là bước vào chân đế, hay chân lý tối hậu. Càng không phải thể nhập là có kinh nghiệm vô hạn. Thí dụ, thể nhập vô thường. Còn vô vi pháp, thí dụ, Chân như hay Không. Nếu chỉ ngộ lý thì có kinh nghiệm giới hạn, có chân như trí hay không trí. Tuy cả hai thứ trí này là trí xuất thế gian, nhưng vẫn còn ở trong tục đế Bát nhã. Khi thể nhập Chân Như định hay Không định, sẽ bước vào chân đế, và sẽ phát huy kinh nghiệm vô hạn, tức tiềm năng giác ngộ bật ra từ từ, theo nguyên tắc phản xạ rộ động.



Mấy ngày nay, trời nhuốm mưa. Bầu trời thấp xuống, không có nắng. Con đường thiền hành không có lá rụng, nhưng rơi rải đất cát và ẩm. Đi dọc theo con đường thiền hành, qua chiếc cầu gỗ nhỏ nhỏ, là đến hai cây táo. Đó là loại táo Tàu, trái nhỏ mà rất dòn, lại ngọt xót. Trong mấy tháng hè, hai cây táo oằn trái. Buổi sáng rảnh rỗi, con hay cầm một cái rổ, ra vườn, hái cà chua, trái nhỏ như nho, chín cây rất ngọt. Đi từ giàn cà gần, hết trái rồi qua giàn cà khác, mon men thế nào cũng tới thăm hai cây táo. Giơ tay hái vài ba trái chín, chùi sơ tà áo, rồi nhâm nha, nghe hương ngọt ngào dòn rụm. Có khi đang thiền hành, ngang qua cây táo, cũng ráng đưa mắt nhìn một cái. Con nhận ra

chính tập khí của mình định hướng cuộc đời mình, mà thường mình không hay biết. Tập khí hiền còn đỡ, tập khí ác thì thật nguy. Tuy nhiên hễ là tập khí, thì cái nào cũng trói buộc tâm mình *dính với cảnh*.

Kính thưa Thầy,

Trên đây là vài điều con thu nhặt được sau ba tháng An cư. Từ đây, trong những phương cách dụng công của con có ghi thêm chiêu thức **quét lá**.

Đêm 10 tháng 11- 2005



Kính thưa Thầy,

Trong thời thiền sáng sớm hôm nay, con nhận ra thêm về vô vi và hữu vi pháp. Con xin trình bày lại.

Theo nguyên tắc của Lý Duyên khởi:

Cái này có, cái kia có,

Cái này sinh, cái kia sinh,

Cái này không, cái kia không,

Cái này diệt, cái kia diệt.

Căn cứ vào đó, ta có thể lập luận như sau:

hiện tượng thế gian có, vô thường có;

hiện tượng thế gian không có, vô thường không có.

Vậy, vô thường liên hệ trực tiếp đến hiện tượng thế gian. Trong đây tương quan nhân quả, hiện tượng thế gian là nhân, vô thường là quả. Vì hiện tượng thế gian không biết có từ bao giờ và kéo dài cho đến bao giờ, cho nên ta tưởng rằng vô thường là thường hằng. Vô thường thường hằng vì hiện tượng thế gian thường hằng. Khổ cũng vậy, tuy khổ cũng là một qui luật, nhưng khổ có là vì vô thường có. Cho nên khổ cũng là hữu vi pháp, tức là quả của nhân vô thường. Giống vậy, các đặc tính: vô ngã, huyễn cũng là do

điều kiện lập nên. Hôm trước, con có nhận ra Khổ trong Tam Pháp ấn đặt trên nền tảng vô thường, mà con chưa nhận ra nó trong đây tương quan nhân quả. Tức là vì vô thường có, nên khổ có. Vậy khổ do nhân hay duyên vô thường, nên khổ là pháp hữu vi, tuy khổ là một đặc tính, là một qui luật phổ biến chi phối mọi hiện tượng thế gian. Cùng trong lập luận trên, chuỗi 12 mắt xích của dòng sanh tử của con người cũng đều là những pháp do điều kiện làm ra. 12 mắt xích đó là:

- 1- vô minh
- 2- hành
- 3- thức
- 4- danh sắc
- 5- lục nhập
- 6- xúc
- 7- thọ
- 8- ái
- 9- thủ
- 10- hữu
- 11- sanh
- 12- lão, tử, ưu, bi, khổ, não...

12 mắt xích này là một vòng tròn khép kín, tức là mỗi mắt xích là nhân hay là duyên, hay là điều kiện để tạo ra mắt xích kế tiếp. Mắt xích thứ 12 là nhân cho mắt xích thứ nhất. Cứ thế tiếp diễn mãi, tạo nên dòng luân hồi sanh tử triền miên. Cho đến khi nào, một mắt xích bị cắt, thì mới chấm dứt được luân hồi, thì chuỗi sanh tử mới rời rã. Vì thế pháp tánh, hay lý duyên khởi, pháp duyên sinh, đều là pháp hữu vi. Còn tánh Không và tánh Chân như thì đứng hẳn riêng ra khỏi ngoài hiện tượng thế gian. Điều này có

nghĩa là dù có hiện tượng thể gian hay không có hiện tượng thể gian, thì “trạng thái trống không” và “trạng thái như thế” vẫn là thực tại cuối cùng, thực tại cao tốt. Vì hai thực tại này không phụ thuộc vào hiện tượng thể gian, đó cũng là “thực tại tịch diệt” hay Niết bàn.

Vậy, con xin đính chánh lại là: kinh luận định nghĩa vô vi pháp là pháp không do điều kiện làm ra, hữu vi pháp là pháp do điều kiện làm ra, là hoàn toàn đầy đủ ý nghĩa. Không cần phải thêm gì hơn.

Hôm trước con định nghĩa đông dài là vì con chưa nắm rõ ý nghĩa mấy chữ: “điều kiện làm ra.” Lúc đó con còn lơ mờ rằng vô thường hay vô ngã hay huyễn...cũng là những chân tánh thường hằng bất biến, dù có Phật ra đời hay không, dù có ta hay không có ta, thì nó vẫn hiện hữu. Bây giờ con thấy rằng vô thường có, vô ngã có, huyễn có...là vì có hiện tượng thể gian. Đó là điều kiện làm ra chúng. Chúng không phải là những thực tại tách ra khỏi hiện tượng thể gian. Chúng không phải là những pháp tự có, hay là có tự tánh. Cho nên, những pháp bị chi phối bởi những qui luật: vô thường, khổ hay xung đột, không thực chất tính hay vô ngã, duyên khởi hay duyên sinh, huyễn...đều thuộc về hữu vi pháp. Và ngay chính những qui luật đó nằm trong Hiện tượng học, cũng thuộc hữu vi pháp. Còn thuộc Bản thể học, thuộc vô vi pháp có tánh Không và tánh Chân như, và Niết bàn.

Tuy nhiên, phần xếp loại này thuộc qui ước và chủ quan, không phải chân lý rốt ráo.

Kính thưa Thầy,

Trên đây là những điều con hiểu về vô vi pháp và hữu vi pháp, con trình Thầy để Thầy chỉ dạy thêm.

GIÁ TRỊ KINH ĐẠI BÁT NIẾT BÀN ĐỐI VỚI NGƯỜI CON PHẬT

Kính thưa Thầy,

Khóa An cư mùa Đông năm nay được tổ chức vào 1 tháng 10, bế giảng vào 30 tháng 12 năm 2009. Chương trình tu học gồm hai phần chính: (1) Học Giáo lý, (2) Thực hành Định.

Về chương trình thực hành Định, năm nay tăng ni tại Thiền viện đã cùng nhập thất chuyên tu với hơn 50 thiền sinh—đã học xong chủ đề "Chân như," nhưng chưa có dịp thực hành—từ các Đạo tràng trong nước và ngoài nước Mỹ "bay về" trại Cedar Falls, Nam Cali, để cùng thực tập chung chủ đề "Chân như Định," tức “Vô tướng Định.”

Thời gian thực tập là 10 ngày: từ 21 tháng 10 đến 30 tháng 10. Đến 7 giờ tối, ngày cuối của Khóa tu Định, thiền sinh phụ trách đo Điện não đồ, công bố tổng kết là có 23 thiền sinh kinh nghiệm làm chủ tâm ngôn qua phương thức "thâm nhận biết." 10 thiền sinh kinh nghiệm "tỉnh thức biết." Cùng lúc đó có 6 thiền sinh: 1 cô ở Đạo tràng San Jose (Bắc Cali), 1 anh ở Đạo tràng Nam Cali, 2 cô ở Đạo tràng Toronto (Canada), 2 cô ở Houston (Texas) đã xuất sắc kinh nghiệm vững chắc trạng thái *nhận thức biết rõ ràng* với dạng sóng não Delta. Trong vòng từ 10 đến 20 phút, 2 vị này không khởi niệm. Thầy rất phấn khởi, biết rằng qua kỹ thuật "không nói," “mã ngữ” này đã giúp thiền sinh vào *định* dễ dàng.

Khóa thực hành “Chân như định” chấm dứt, sáng ngày 30 tháng 10, chúng con trở về Thiền viện. Hôm sau, tăng ni

lại tiếp tục học Giáo lý cùng với 34 thiền sinh Khóa Tâm lý học Phật giáo, lớp Cao cấp 3.

Năm nay chương trình học Giáo lý *hoi nặng*. Đó là chúng con học lại kinh Đại Bát Niết Bàn, nhưng tất cả tăng ni đều thích thú. Vì qua lần nghe giảng kỳ này, riêng con, con nhận ra nhiều điểm sâu sắc trong kinh mà trước kia con chưa nhận ra được. Sau đó, Thầy khích lệ chúng con, mỗi vị viết "bài thu hoạch." Đây là "phương pháp Hồi đáp" mà Thầy đã áp dụng từ năm 1995.

Con còn nhớ, trong nhiều khóa Tu học trước đây, từ Căn bản đến Bát nhã, và Tâm lý học Phật giáo, Thầy có trích nhiều phần trong kinh Đại bát Niết bàn để giảng dạy chúng con. Thí dụ như Bốn Điều Tham Chiếu Lớn trong lớp Thiền Căn bản, Khóa III năm 1997. Thất Giác Chi và Tứ Niệm xứ trong lớp Trung Cấp 3 khóa 1 Bát Nhã. Riêng về Giới-Định-Huệ, Thầy đã giảng dạy trong lớp Cao Cấp 3, Tâm lý học Phật giáo. Đặc biệt năm nay chúng con được nghe Thầy giảng đi giảng lại nhiều ngày về toàn bộ nội dung kinh này. Trong đó Thầy đã phân loại nội dung chính yếu của kinh Đại bát Niết bàn gồm nhiều điểm, giúp chúng con nhận ra giá trị sâu sắc của Kinh trên các mặt:

- tu tập,
- sống chung trong tập thể tăng chúng,
- điều hành công việc trong tăng chúng, hoặc
- làm việc trong Hội Thiền, hay trong sinh hoạt Đạo tràng ở khắp nơi, sao cho ngày một cường thịnh, không bị suy giảm.

Có thể nói những bài học này đối với tăng ni chúng con, bây giờ thật rất hữu ích. Mỗi bài học đều nói lên giá trị thực tiễn hàm chứa bên trong đó. Vì chúng con có thể ứng dụng lời dạy của Phật trong kinh vào cuộc sống hằng ngày trên mỗi phạm vi sinh hoạt của chúng con: tại gia và xuất gia hay trong vai trò lãnh đạo của tăng chúng. Thầy bảo: "Đây là hành trang cho Giáo thọ !"

Ngoài ra, trong những kỳ Hành hương viếng thăm Phật tích tại Ấn độ, khi đưa đoàn hành hương đến Câu thi na (Kusināgarā) Thầy đều giảng lại những phần trong kinh có ghi các thánh tích liên hệ đến thời gian trước khi Phật Nhập Diệt.

Thí dụ như nơi Phật uống nước lần cuối. Tại đây, Thầy nhắc lại trạng thái Định của Phật khi Phật tọa thiền nhập định tại một ngôi nhà đập lúa của người dân địa phương ở Atumā... Từ điểm này con nhận ra thêm giá trị của Định trong Đạo Phật khác hơn Định trong Thiền Yoga mà trước kia, khi chưa thành đạo, Đức Phật đã theo học từ hai vị thầy. Một ông dạy Vô sở hữu xứ định và một ông dạy Phi tướng, phi phi tướng xứ định. Phật đã từ bỏ các loại Định này. Vì các loại Định đó chỉ làm tăng lên sức tưởng tượng và tập trung ý thức vào đối tượng.

Trong lúc đó Thiền do Đức Phật chứng nghiệm và chỉ dạy thì dùng cơ chế tánh giác để vào các tầng Định theo ý muốn mà không cần tưởng tượng hoặc tập trung tâm vào đối tượng. Vì thế loại Định này đưa đến tâm trong sáng, thuần tịnh, sạch hết lậu hoặc, phát triển trí tuệ tâm linh, chứng ngộ chân tánh hiện tượng, đạt được giải thoát cuối cùng, không còn tái sanh lại bất cứ cảnh giới nào.

Đến khi đi vào bên trong khuông viên Tháp Niết bàn, ngang qua hai cây Sala, Thầy dừng lại. Tại đây, Thầy nhắc lại bài kinh Phật giảng lần cuối trước khi Ngài nhập Niết bàn, ra đi vĩnh viễn.. Đó là bài kinh Phật nói về sự quan trọng của việc viếng thăm Bốn Thánh Tích.



Hôm nay con xin trình bày vài điều con đã nhận ra, sau khi học lại toàn bộ bài kinh Đại bát Niết bàn.

Trong chặng đường từ Núi Linh Thứu đến Kusināgarā, hơn ba tháng trước khi nhập diệt, Đức Phật đã đi qua nhiều nơi và giảng nhiều bài pháp ngắn trong nhiều trường hợp khác nhau cho chúng Tỷ kheo đã theo Phật trong thời gian

dài: nhiều nhất là 45 năm, như các ngài Da Xá và Xá Lợi Phất; trong vòng hơn 20 năm, như các ngài U Ba Li và A Nan... Hoặc có nhiều trường hợp Phật tập hợp tăng chúng sống quanh vùng Vương Xá, thuộc lãnh thổ Ma kiệt đà, để giảng những điều mà trước kia Phật chưa từng giảng. Cũng có lúc Phật giảng cho hàng cư sĩ.

Mỗi khi dừng chân nơi một làng, một thành phố, một ngôi vườn, một điện thờ, hay một con sông, Đức Thế Tôn tùy câu hỏi mà trả lời, cũng đôi khi tùy cảm khái lúc đó mà thuyết giảng, và rất nhiều lần nhắc nhở đệ tử những lời quan trọng trong việc tu tập, trong việc đối xử lẫn nhau hay trong việc điều hành tăng sự... Lời dặn dò nào của Ngài cũng đều quan trọng: vừa có tính cách bảo vệ tăng đoàn và giáo pháp được trường tồn, vừa có hướng nhắm đưa ra những pháp tối hậu cho đệ tử để dụng công tu tập đến nơi cuối cùng là thoát khổ, giác ngộ, và giải thoát. Trong đó, đặc biệt nhất là Phật nhấn mạnh đến thái độ sáng suốt của người đệ tử thuần thành là ***đừng bao giờ tin theo những lời giảng dạy của các vị tăng, dù là vị đại Trưởng Lão hay vị có đông đồ chúng đang theo học, nếu khi đối chiếu những lời giảng dạy đó không đúng theo lời giảng dạy của Phật được ghi lại trong kinh...***

Lời di giáo này đối với chúng con, bây giờ thật vô cùng quan trọng. Từ đó, con mới nhận ra vì sao Thầy cho biết là Thầy chủ trương "theo Pháp Phật, nhưng không quên lời Tổ: từ Tổ Đạt Ma đến Tổ Thanh Từ."



Trong phạm vi bài này, con chỉ xin khai triển năm chủ điểm mà con đã nhận ra và xem là quan trọng đối với con trong Mùa An Cư năm nay. Chính năm chủ điểm này đã giúp con nhận ra Thiền và Giáo không thể nào tách rời nhau được. Cả hai đều tương tác qua lại với nhau chặt chẽ: Giáo là lời dạy của Phật được ghi lại trong kinh. Thiền là dạy ta những cách thực hành để cụ thể hóa lời dạy đó và cho ta biết những thành quả của tiến trình thực hành đó sẽ

mang lại cho thân, tâm, và trí tuệ tâm linh của ta như thế nào. Cho nên, trong mọi thời đại, người tu Thiền đều gắn bó với Giáo, dù “Giáo nội” hay “Giáo ngoại.” Thầy thường nhắc nhở chúng con : “Thiền mà không Giáo là đánh võ rừng. Giáo mà không Thiền như *một sách* hay nhà Thiền lý.”

Dưới đây con xin trình bày năm chủ điểm:

- I. 41 cách làm cho tăng đoàn (tức chúng Tỳ kheo) được cường thịnh, không bị suy giảm.
- II. Giới- Định- Tuệ.
- III. Trạng thái Định sâu của ông Ālāra Kālāma và của Đức Phật.
- IV. Chánh pháp.
- V. Các pháp hữu vi đều vô thường.

I- Đức Phật dạy về 41 Pháp Bất thối. Nếu nghiêm chỉnh áp dụng, Tăng đoàn, tức chúng Tỳ kheo sẽ được cường thịnh, không bị suy giảm.

Kính thưa Thầy,

41 Pháp Bất thối này chính là do con gộp chung 6 lần Phật đã giảng cho chúng Tỳ kheo cư ngụ tại vùng Vương xá nghe. 5 lần đầu Phật đưa ra mỗi lần là 7 pháp Bất thối. Cộng chung lại là 35 Pháp Bất thối. Lần thứ 6 gồm 6 Pháp Bất thối.

Trọng tâm 41 Pháp Bất thối đó, Phật nhắc nhở chúng Tỳ kheo là cần nghiêm chỉnh áp dụng triệt để từng pháp để làm cho Tăng đoàn, tức chúng Tỳ kheo, được cường thịnh, không bị suy giảm. Ngược lại, nếu không áp dụng nghiêm chỉnh, Tăng đoàn hay chúng Tỳ kheo sẽ suy yếu, rồi cuối cùng đi đến tan rã.

Điều này thật hết sức thiết thực. Rõ ràng nhất là sau Phật nhập diệt khoảng 100 năm, tăng đoàn đã phân liệt thành

hai Bộ Phái: Trưởng Lão bộ và Đại Chúng bộ, vì bất đồng với nhau về Giới luật giữa hai nhóm Tăng Già và Tăng Trẻ... Rồi từ hai Bộ phái này, Giáo đoàn cứ phân tán thành nhiều Bộ phái khác nhau nữa, chỉ vì những bất đồng quan điểm của các vị đứng đầu Bộ phái về Kinh, Luật nói chung, và các pháp tu, nói riêng... Từ đó, mỗi Bộ phái tha hồ tạo ra Luận, Luật, và Kinh riêng cho chính những vị cùng chung quan điểm hay đức tin riêng của Bộ phái đó. Trong lúc đó cũng có nhiều Bộ phái còn duy trì được truyền thống tu tập do Đức Phật chỉ dạy để kinh nghiệm tự lực, tự giác, giác tha, và chuyên chú tu tập theo Pháp rốt ráo mà qua đó Phật đã hoàn toàn chứng ngộ. Thí dụ như qua Tứ Thiền, Phật chứng Tam Minh với trạng thái tâm tathā. Hơn 10 ngày sau đó, cũng với tâm tathā, Phật chứng ngộ những chân tánh hiện tượng thế gian. Thí dụ:

1. Như tánh,
2. Bất ly như tánh,
3. Bất dị tánh,
4. Y duyên tánh,
5. Biến dịch tánh,
6. Không tánh,
7. Pháp giới tánh,
8. Pháp tánh,
9. Bình đẳng tánh,
10. Huyền tánh.

Ngược lại, cũng có nhiều Bộ phái chủ trương phân tích giáo pháp chi li mà không đưa ra cách tu tập thiết thực để đạt được mục tiêu tối hậu do Phật dạy. Điều này dẫn đến người đệ tử thói chí, ngã lòng, không đúng như Phật đã dạy 41 pháp Bất thời.

Đối với con, 41 Pháp Bất thời này, cho đến bây giờ vẫn là pháp bảo thiết thực. Nếu tăng sĩ chúng con biết nghiêm

chính thi hành đúng theo lời Phật dạy từng Pháp Bất thối, chắc chắn chúng con sẽ có nhiều tiến bộ tâm linh thiết thực. Thí dụ như 7 Pháp Bất Thối thứ nhất, Phật đề cao “an trú chánh niệm”. Trạng thái này tương xứng với tầng định thứ ba. Phật thường gọi là “chánh niệm tỉnh giác.”

Dưới đây con xin khai triển thứ lớp 41 pháp Bất thối mà Phật đã chia ra 6 lần giảng, theo khả năng hiểu biết của con.

7 Pháp Bất thối thứ nhất.

1. **Điểm thứ nhất**, trong sinh hoạt tăng đoàn, Phật dạy *chúng Tỳ kheo nên thường hay tụ họp và tụ họp đông đảo với nhau*. Tụ họp ở đây, Đức Phật muốn nói đến là các vị tu sĩ nên thường xuyên gặp gỡ nhau để cùng tu tập, đọc tụng giới luật, hay nhắc nhở lại lời dạy của Phật trong Kinh. Chớ không phải tụ họp để bàn những vấn đề vô ích mà Phật gọi là “phiếm luận” hay “hý luận.” Thí dụ như trong các kỳ Lễ Thọ Bát Hằng tháng, hoặc các kỳ sinh hoạt Đạo tràng hằng tháng. Trước khi Phật giảng các pháp bất thối này, *Phật nói với tôn giả Ananda: “Này Ananda, hãy đi và tập họp tại giảng đường tất cả những vị Tỳ kheo sống gần Rājagaha (Vương xá).”* Nếu như có vị nào nghe mời mà không đến tụ họp thì không được nghe pháp từ Đức Phật. Đức Phật thường khen ngợi những vị nghe nhiều.

Chúng ta cũng nên học theo hạnh “nghe nhiều” để cho tất cả những lời giảng của bậc thiện tri thức thấm nhuần vào trong nhận thức của chúng ta. Điều này không có nghĩa là chúng ta *cứ đi chỗ này chỗ khác để nghe bất cứ nơi nào có giảng pháp*. Bỏ túc cho điểm này, Đức Phật có dạy về **Bốn điều tham chiếu lớn** (hay Bốn Đại giáo pháp, hay Bốn căn cứ địa). Trong đó Phật dạy khi nghe pháp từ nơi một vị Tỳ kheo hay một vị Thượng tọa, hay một vị Trưởng lão, không nên tán thán hay hủy báng, trái lại phải đối chiếu với Kinh và Luật, nếu phù hợp với Kinh và Luật thì nên theo, nếu trái với lời dạy của Phật trong Kinh hay Luật thì nên từ bỏ.

2. **Điểm thứ hai**, khi tụ họp để sinh hoạt, Phật dạy áp dụng ba nguyên tắc đoàn kết: *(1) Tụ họp trong niệm đoàn kết. (2) Giải tán trong niệm đoàn kết. (3) Làm việc tăng sự trong niệm đoàn kết.* Đó là những nguyên tắc cần thiết trong sinh hoạt hằng ngày của tăng chúng. Giá trị tụ họp và tinh thần tụ họp này sẽ giúp cho cá nhân vị Tỳ kheo và tập thể mà vị Tỳ kheo đương sinh hoạt trong đó sẽ ngày càng trở nên một sức mạnh tập thể, tức tăng đoàn sẽ ngày càng trở nên cường thịnh, không bị suy giảm. Tinh thần đoàn kết như một chất keo gắn bó mỗi cá nhân vào một tập thể cùng chung hạnh nguyện, cùng chung lý tưởng: *tự giác và làm việc vì người khác.* Cuối cùng mỗi cá nhân trong tập thể sẽ sống an vui và hòa hợp với nhau. Không tranh giành, không chống đối lẫn nhau.

Qua đó, tinh thần ích kỷ của cá nhân và tinh thần bè phái sẽ không có điều kiện xảy ra trong tăng chúng. Lề lối làm việc và tinh thần tập thể này là điều kiện cần thiết để duy trì sự cường thịnh trong tăng đoàn.

Còn theo như tình hình sinh hoạt trong Hội Thiền Tánh Không và các Đạo tràng trong và ngoài nước Mỹ, tinh thần đoàn kết là chất xúc tác giúp cho sinh hoạt của các Hội Thiền Tánh Không và các Đạo tràng khắp nơi sẽ ngày càng có điều kiện mang lại lợi ích thiết thực hơn cho mọi tầng lớp người.

3. **Điểm thứ ba**, Phật nhắc nhở về giới luật: *không ban hành những luật lệ không được ban hành, không hủy bỏ những luật lệ đã được ban hành, sống đúng với những học giới được ban hành.* Giới luật do Đức Phật ban ra là để kiềm chế tâm không cho nó buông lung phóng dật. Từ đó dễ đạt trạng thái an tịnh nội tâm. Do đó, Phật đặt Giới làm bước khởi đầu của con đường tâm linh trong phương thức Tam Học: Giới - Định - Huệ. Nhưng điểm quan trọng trong phần giới luật là "không ban hành hay hủy bỏ giới luật đã được Phật ban hành. Trái lại, phải sống đúng theo giới luật đã được ban hành." Nếu không sống đúng theo giới luật đã ban hành mà còn sửa đổi hay thêm thắt những giới luật mới, chắc chắn sinh hoạt tăng đoàn sẽ bị suy yếu.

4. **Điểm thứ tư**, Phật dạy chư tỳ kheo phải *tôn sùng, kính trọng, đánh lễ, cúng dường các bậc Tỷ-kheo thượng tọa, những vị này là những vị giàu kinh nghiệm, niên cao lập trường, bậc cha của chúng Tăng, bậc thầy của chúng Tăng và nghe theo lời dạy của những vị này*. Khi chúng ta tôn kính người khác, có nghĩa là dẹp bớt cái “Ta” của mình, hướng chỉ là tôn kính các bậc đáng tôn kính. Ngược lại, ta sẽ rơi vào lưới của “Ngã Mạn,” tự cho mình là đúng, là giỏi, là hay hơn hết thì còn mong gì học hỏi nơi các bậc Thầy, còn mong gì được trui rèn, được tiến bộ ? Khi đang trên đường tu mà không có tinh thần cầu tiến, chắc chắn chúng ta sẽ không bao giờ hoàn tất được sự nghiệp chuyên tu của chúng ta. Nếu sống tập thể, ta sẽ làm cho tập thể đó không được cường thịnh. Còn nếu trong vai trò lãnh đạo, ta sẽ làm cho tập thể đó tan rã.

5. **Điểm thứ năm**, Phật lưu ý: *"Chúng Tỷ-kheo không bị chi phối bởi tham ái, tham ái này tác thành một đời sống khác."* Tại sao người tu khi bị tham ái chi phối lại tác thành một đời sống khác ? Vì tham ái chính là dục lậu, một thành phần quan trọng của lậu hoặc, làm nguyên nhân tái sinh. Bởi tâm ta lúc nào cũng nghĩ tưởng đến những thứ tham muốn: tài, sắc, danh, thực, thù, nên tâm ta không bao giờ trong sạch. Ta bày mưu, tính kế, lập kế hoạch, chương trình để nhắm đến mục tiêu mà tham ái thúc đẩy ta phải có hành động. Từ lý do này, nghiệp bất thiện sẽ được tạo ra. Do đó, sau khi chết, ta phải tái sinh để *tác thành đời sống khác*.

6. **Điểm thứ sáu**, nhân tịnh là điều kiện tốt cho người chuyên tu Định, Phật cho biết rằng: *"Khi nào chúng Tỷ-kheo thích sống những chỗ nhân tịnh, thời này các Tỷ-kheo, chúng Tỷ kheo sẽ được cường thịnh, không bị suy giảm"*. Tại sao? Ở những chỗ nhân nhĩ yên tĩnh, tâm mình dễ an lạc, thanh thản, dễ được an định. Như Đức Phật khi xưa, Ngài cũng đã chọn khu rừng cây Pippala hoang vắng bên kia bờ sông Ni liên thiên, làm nơi dụng công cho đến khi thành đạo. Chúng ta cũng nên chọn môi trường yên tĩnh, để tu tập hơn là ở những nơi ồn ào náo nhiệt. (Vì những lời dạy này mà về sau, hệ Theravāda thích vào rừng núi ẩn tu.)

7. **Điểm thứ bảy**, Phật nhắc nhở điều trọng yếu của người tu, đó là "an trú chánh niệm." Phật nói: *"Chúng Tỷ-kheo tự thân an trú chánh niệm, khiến các bạn đồng tu thiện chí chưa đến muốn đến ở, và các bạn đồng tu thiện chí đã đến ở, được sống an lạc. An trú chánh niệm, có nghĩa là vị thánh đệ tử của Phật có khả năng thường xuyên ở trong trạng thái tỉnh thức biết không lời. Đây là trạng thái Định sâu: ngôn hành là tâm và tứ và ý hành là thọ và tưởng không còn tự động khởi lên. Người thường xuyên an trú trong trạng thái này, lúc nào cũng nhận biết rõ ràng và đầy đủ môi trường chung quanh mà nội tâm không dao động, không dính mắc với đối tượng bên ngoài giác quan. Trong trạng thái an trú chánh niệm này, từ trường tâm bi, tâm từ, tâm hỷ, tâm xả sẽ lan tỏa ra những làn sóng an lạc, khiến người người đều cảm thấy vui thích, thoải mái khi đến gần.*

Phật kết luận: *khi nào bảy Pháp Bất thối này được duy trì giữa các vị Tỷ-kheo, khi nào các vị Tỷ-kheo được dạy bảy Pháp Bất thối này, thời này các Tỷ-kheo, chúng Tỷ-kheo sẽ được cường thịnh, không bị suy giảm.*

7 Pháp Bất thối thứ 2

8. Mở đầu 7 Pháp Bất thối thứ hai, Phật đề cao nguyên tắc làm cho tăng đoàn được cường thịnh, không bị suy giảm căn bản là do chúng Tỷ kheo biết xa lánh chuyện thế gian, không vui vẻ làm chuyện thế gian, không đam mê làm chuyện thế gian. Chỉ vì chuyện thế gian là chuyện của người chưa thật sự tỉnh ngộ, người còn nhiều tham vọng trần tục, người thích tranh chấp, tranh giành những quyền lợi thế tục, người chưa nhận rõ chân tánh hiện tượng thế gian là vô thường, xung đột, và không thực chất tính, tức vô ngã, dù người đó đã xuất gia lâu năm hay cao tuổi hạ. Nên trước khi ra đi vĩnh viễn, Phật nhắc lại cho chúng Tỷ kheo hiểu biết rõ nguyên tắc tối hệ trọng này.

Phật nói: "*Chúng Tỷ-kheo không ưa thích làm thế sự, không hoan hỷ làm thế sự, không đam mê làm thế sự.* Thế sự là tất cả những vấn đề thuộc về gia đình, xã hội, chính trị, quân sự, kinh tế, và văn hóa v.v... Trong một bài kinh khác, bài kinh Phạm Hạnh, Đức Phật kể ra chi tiết tất cả chuyện trong đời sống hàng ngày của tất cả con người, nếu không có mục tiêu đưa đến thoát khổ, giác ngộ, và giải thoát, thì đều là ra ngoài hạnh sống của Tỷ kheo, hay của bậc thánh. Huống chi là ưa thích, hoan hỷ và đam mê làm thế sự. Tức là những việc thế sự này bị năng lực hùng mạnh của khát ái (dục lậu) thúc đẩy mà làm, thì chỉ tạo ra nghiệp thiện hay bất thiện mà thôi. Còn nghiệp thì còn tái sinh. Như vậy là chúng ta đi ngược dòng tâm linh, không thể nào đến bến thoát khổ, giác ngộ, và giải thoát.

Kính thưa Thầy,

Pháp Bất thối thứ tám này làm cho con liên tưởng đến những sự kiện đã xảy ra mà Thầy thường lưu ý chúng con. Đó là khi người xuất gia đứng ra làm chuyện thế sự thì vị ấy đã đi sai tôn chỉ tu tập do Phật giảng dạy. Trong những năm 1998, Thầy thường giảng Kinh Phạm Hạnh để sách tấn chúng con. Sau này, trong Thanh Qui, Thầy nêu lên chủ trương của Thiền Tánh Không là không tham gia chuyện thế sự, không làm chuyện thế sự. Cụ thể như không tham gia hoạt động chánh trị, không tổ chức thương mại để kiếm lời. Tất cả thiền sinh theo học dưới sự hướng dẫn của Thầy chỉ nhắm hai mục tiêu: (1) Tự tu theo pháp do Phật dạy để kinh nghiệm hài hòa thân tâm, phát huy trí tuệ tâm linh. (2) Khi đã thực sự có kinh nghiệm tu tập, thì tăng sinh Thiền viện hãy cùng Thầy thực hiện nguyện vọng **vì người khác**.

9. *Không ưa thích phiếm luận, không hoan hỷ phiếm luận, không đam mê phiếm luận.* Trong bài kinh Phạm Hạnh, Đức Phật cũng nói rõ tất cả câu chuyện về vua chúa, về người dân, về chiến tranh, về ma quái, về đàn ông, về đàn bà, về quá khứ, về tương lai, v.v... tất cả đều là phiếm luận, hay là hý luận. Không phải là phiếm luận hay hý luận chỉ có hai điều: nói về

Khổ và cách chấm dứt Khổ, hoặc là im lặng, sự im lặng của bậc Thánh.

- Nói về Khổ và cách chấm dứt Khổ: đây là mục tiêu tu tập của mỗi người trong chúng ta. Những khi tụ họp, có thể chia sẻ kinh nghiệm với nhau, mình có thiếu sót chỗ nào thì học được ưu điểm nơi người khác. Đây cũng là phương thức Tứ Đế, là con đường tu của bậc Thánh. Ngoài ra, khi đi giáo hóa, lời lẽ cũng chỉ nói đến phương thức làm sao chấm dứt nỗi Khổ của con người mà thôi. Hễ nói ra ngoài mục tiêu thoát khổ thì Phật đều cho là phiếm luận.

- Im lặng của bậc Thánh: tức nội tâm hoàn toàn tĩnh lặng, không có ngôn hành hay ý hành khởi lên. Trạng thái này chỉ có một dòng nhận thức biết không lời hiện hữu mà thôi. Hành giả tỉnh thức biết rõ ràng và đầy đủ về nội tâm và môi trường bên ngoài mà không dính mắc.

10. *Không ưa thích ngủ nghỉ.* Mới nghe qua điều này, chúng ta tưởng chừng như đây là một việc nhỏ nhặt, không đáng kể. Nhưng nó là một trong năm điều ham thích của thế gian: tài, sắc, danh, thực, thù. Thù là ngủ nghỉ. Một người ham thích ngủ nghỉ thì trở nên biếng nhác, không có nhiều thì giờ để tu tập Thiền Định. Nó trái với tinh tấn.

Trong sinh hoạt tại Thiền viện, Thầy đã làm gương nhiều cho chúng con. Đó là Thầy thức khuya mà dậy sớm.

11. *Không ưa thích quần tụ, không hoan hỷ quần tụ, không đam mê quần tụ.* Quần tụ trong ý nghĩa quay quần đông người gặp nhau để vui chơi, bàn luận thế sự, thị phi phải trái của thế gian. Ngoài ra, quần tụ cũng có nghĩa trong cộng đồng chư tăng, có chúng Tỷ kheo cùng lứa tuổi, cùng trình độ, cùng sở thích, cùng quê hương, xứ sở *kết bè* thân thiện với nhau thành từng nhóm nhỏ. Phật biết rằng với tinh thần "quần tụ" này, nếu không chặn

đứng sớm, hậu quả đưa đến là tăng đoàn sẽ không được cường thịnh, và sẽ đi đến suy giảm.

Bây giờ nhìn lại tình hình sinh hoạt Giáo đoàn sau Phật nhập diệt từ 100 năm trở lên, hơn 20 Bộ Phái Phật giáo ra đời cũng do chúng Tỷ kheo ở mỗi thời đại đều ham thích quần tụ, khiến cho Tăng đoàn không còn cường thịnh như hồi Phật còn tại thế.

12. *Không có ác dục vọng, không bị chi phối bởi ác dục vọng.* Ác dục vọng là năng lực hùng mạnh nhất của lậu hoặc. Đó là những ham muốn với ý chí hướng hạ, chỉ thỏa mãn lòng khát khao ích kỷ của mình, bất chấp đạo đức hay luật pháp... Nếu một người suy nghĩ, nói năng, hành động theo ác dục vọng của mình thì luật pháp thế gian cũng trừng phạt, hưởng chi là tu sĩ. Tuy vậy trong giáo đoàn của Đức Phật ngày xưa cũng có một sự kiện xảy ra, đó là Đề Bà Đạt Đa nhiều lần hãm hại Đức Phật để dành quyền lãnh đạo giáo đoàn.

13. *Không bạn bè ác dục vọng, không thân tín ác dục vọng, không cộng hành với ác dục vọng,* Chính mình không có ý đồ hay mưu đồ bất thiện, nhưng nếu chúng ta thân cận với những bạn bè xấu ác, thì chúng ta cũng có ngày bị lung lạc, bị vướng mắc vào những hành động bất thiện đó.

14. Kết thúc 7 Pháp Bất thối thứ hai, Phật nhắc nhở chúng Tỷ kheo là "*Không dừng ở nửa chừng, giữa sự đạt đến những quả vị thấp kém và những quả vị thù thắng.*" Qua phần kết thúc nói trên, cho thấy rằng Đức Phật luôn luôn đặt nặng mục tiêu giải thoát tối hậu. Người tu đừng bao giờ tự mãn với những pháp thấp kém mà mình vừa mới kinh nghiệm. Trái lại, phải tinh tấn tiến lên những giai đoạn cao hơn để tu tập, ngõ hầu đạt được thoát khổ giác ngộ, và giải thoát, nói chung. Còn nói riêng là, nếu chúng ta hài lòng với vài kinh nghiệm thấp kém mà chúng ta vừa mới đạt được, xem như chúng ta đã tự mình dừng lại.

Trong kinh “Lỗi Cây,” Đức Phật có giảng rõ điểm này:

Một người muốn tìm lỗi cây, nhưng khi vào rừng, gặp một cây, người ấy chặt lấy cành lá mang về, mà tưởng là lỗi cây. Tương tự như một người xuất gia, mục tiêu nhắm đến là tu để làm sao đạt được thoát khổ, giác ngộ, và giải thoát. Nhưng vừa mới xuất gia, chỉ là sa di thôi, lại được nhiều người khác cung kính cúng dường, vì ấy tưởng đầu mình tu đã đến nơi rồi, liền tự mãn, xem như mình đã "xong việc," không dụng công tu tập tiếp nữa.

Một người muốn đi tìm lỗi cây, khi thấy vỏ ngoài...khi thấy vỏ trong...khi thấy giác cây...khi thấy lỗi cây, Người ấy chặt lấy đem về. Tương tự một người xuất gia được người khác cung kính cúng dường mà không tự mãn,...người ấy tu tập giới đức, mà không tự mãn,... người ấy tu tập Thiền định, mà không tự mãn,...người ấy tu tập chánh niệm tỉnh giác mà không tự mãn... người ấy tu tập tiến tới tâm bất động, đạt được giải thoát hoàn toàn.

Tóm lại, nếu chúng ta tự mãn với vài thành quả nhỏ thì chúng ta không thể tiến tới được mục tiêu cuối cùng của đường tâm linh. Đó là tự mình kinh nghiệm được trạng thái "tâm bất động," như Phật đã giải thích rõ ý nghĩa đúng mức của người xuất gia trong bài kinh "Lỗi Cây."

7 Pháp Bất thối thứ ba

15. Sự nghiệp của người xuất gia là phải có lòng tin nơi Phật, Pháp, và Tăng. Mở đầu 7 Pháp Bất thối thứ ba, Phật đề cập đến "Tín tâm." Phật nói: *"Chúng Tỷ-kheo có tín tâm...thì tăng đoàn sẽ được cường thịnh, không bị suy giảm."*

Tín tâm là lòng tin nơi Phật là đấng giác ngộ, tin nơi Pháp đưa đến thoát khổ, tin nơi Tăng là những bậc có khả năng hướng dẫn

chúng ta tu tập theo đúng chánh pháp. Nếu ta không có lòng tin nơi Tam Bảo thì chỗ nào là nơi chúng ta có thể nương tựa ? Chúng ta sống trong đời, mọi thứ đều biến dịch, tâm con người càng thay đổi không lường, bên dưới tâm thể gian là những lậu hoặc, hay tập khí, kiết sử và tùy miên luôn thúc đẩy khiến cho đời sống đã bấp bênh, càng thêm bấp bênh, đã phiền muộn, càng thêm phiền muộn...Giống như một chiếc thuyền con giữa biển đang dậy sóng, mà chúng ta không biết lái chiếc thuyền đời mình đến bến bờ nào, nếu chúng ta không có la bàn chỉ hướng. Niềm tin nơi Phật, nơi Pháp, nơi Tăng chính là chiếc la bàn cho cuộc đời của mình, nó hướng mình đến bến an toàn là bến thoát khổ, giác ngộ, và giải thoát.

16. *Có tà.* Có biết xấu hổ vì những lầm lỗi của mình, từ đó mới từ bỏ lỗi lầm, không sai phạm nữa.

17. *Có quý.* Nếu ta lầm lỗi và người khác biết được, ta cần sám hối để cho ba nghiệp được thanh tịnh.

18. *Có nghe nhiều.* Đức Phật thường tán thán những vị đệ tử nghe nhiều. Thuật ngữ là “đa văn.” Như ngài A Nan trong thời gian làm thị giả cho Đức Phật, ngài được nghe tất cả những bài giảng của Đức Phật. Tất cả những bài pháp của Đức Phật giảng trở thành nội tại một cách tự động trong nhận thức cô đọng của ngài A Nan. Do đó, sau khi Đức Phật nhập diệt ba tháng, trong cuộc Kết tập Kinh điển Lần thứ I, ngài A Nan đã đọc tụng lại tất cả những bài pháp của Đức Phật giảng, gọi là Kinh Tạng.

19. *Có tinh tấn.* Sự tinh tấn như một sức mạnh của ý chí quyết tâm tiến tới mãi trên con đường tâm linh mà mình đã chọn. Thông thường chúng ta ưa thích buông xuôi, nghỉ ngơi, giải trí, lười biếng, chần chờ, hẹn lần nữa... Cho nên bước đầu dụng công phải có ý chí sắt đá khép mình vô kỷ luật thì mới mong tiến bước được. Đó là thực tập đều đặn mỗi ngày, sáng chiều. Ngày hôm nay phải khá hơn ngày hôm qua, năm nay phải tiến tới một bước khá hơn năm trước. Nếu cứ thấy mình y nguyên

năm trước, nhận thức không có gì đổi mới, kinh nghiệm cũng không có gì đáng để trình Thầy, thì là mình phải tự xét nguyên nhân nơi đâu ? Tại mình giải đãi, hay tại mình dụng công chưa đúng ? Tại mình không chịu nghe pháp nhiều, hay tại mình tự mãn ? Hay tại mình chỉ nhìn thấy lỗi người mà quên xét lại điều sơ sót của mình ?

20. *Có chánh niệm.* Chánh niệm ở đây Phật muốn nói đến cái nhận thức biết không lời trong bây giờ và ở đây. Nếu chúng ta thường an trú trong tánh nhận thức biết này thì nội tâm an tịnh, thanh thản, không dính mắc điều gì. Có nói, có làm cũng không tạo ra nghiệp.

21. *Có trí tuệ:* tức là có nhận thức mới về hiện tượng thế gian, hay những vấn đề trong sinh hoạt hàng ngày trong tăng chúng và trong các Đạo tràng.

Phật kết luận: - *Khi nào 7 Pháp Bất thối này được duy trì giữa các vị Tỷ-kheo, khi nào các vị Tỷ-kheo được dạy 7 Pháp Bất thối này, thời này các Tỷ-kheo, chúng Tỷ-kheo sẽ được cường thịnh, không bị suy giảm.*

7 Pháp Bất thối thứ tư

22- *Chúng Tỷ-kheo tu tập niệm giác chi.* Đây là chi thứ nhất trong Thất Giác Chi. Thất Giác Chi là bảy chi phần tu tập để đạt giác ngộ. Đây cũng là một tiến trình tu tập dành cho căn cơ cao tu tập pháp rốt ráo. Trong mỗi chi, Phật đều *lông* sự giác ngộ trong đó. Trước hết là "Niệm giác chi." Đây là niệm đưa đến giác ngộ. Niệm này được hiểu là trạng thái "tâm tathā" mà trong tạng Thiền Thứ tư, Phật đã kinh nghiệm. Đó là "niệm chân như." Suốt 45 năm giáo hóa, cuối cùng Phật mới tổng hợp bảy pháp đưa đến giác ngộ tối hậu này thành "Thất giác chi."

Với niệm giác chi, trong trạng thái này, nội tâm đã dứt hẳn tâm và tứ, nội tâm hoàn toàn tĩnh lặng, trong sáng, rỗng không, chỉ có cái nhận thức biết rõ ràng mà không dính mắc.

23- *Tu tập trạch pháp giác chi*. Đến đây hành giả chọn pháp dụng công, thí dụ chọn chủ đề "Chân Như" để thực hành thể nhập. Chúng ta không nên hiểu lầm rằng trạch pháp là đi nhiều nơi để nghe pháp, rồi mới chọn cách tu. Trạch pháp này là áp dụng cho người sơ cơ. Còn đối với chúng Tỷ kheo đã theo Phật hơn 40 năm thì trạch pháp giác chi này mang ý nghĩa "chọn pháp đưa đến giác ngộ tối hậu để dụng công." Dĩ nhiên pháp đó là pháp "Chân như."

24- *Tu tập tinh tấn giác chi*. Tinh tấn luôn luôn là sức mạnh để hạ thủ công phu, mà không buông lung, không giải đãi.

25- *Tu tập khinh an giác chi*. Khinh an là kết quả của những tiến trình Định. Đây là cảm nhận thân khỏe khoắn, nhẹ nhàng linh hoạt, tâm an vui thanh thản. Dù cho mới bắt đầu làm chủ được ngôn hành, chúng ta cũng có thể kinh nghiệm điều này, do các chất nước sinh hóa học tiết ra từ vùng Dưới Đồi, từ Đối Giao cảm Thần kinh và từ cuống não: chất Acetylcholine và Dopamine ...

26- *Tu tập định giác chi*. Tiếp tục tiến tới, chúng ta vào các tầng Định cao hơn: Chân như định, Không định...cho tới khi đạt được Định uẩn.

27- *Tu tập xả giác chi*. Tới đây là đạt được tâm thanh thản, thuật ngữ gọi là chánh niệm tĩnh giác trong bốn oai nghi.

28- *Tu tập huệ giác chi*. Tới bước cuối cùng Huệ siêu vượt bật ra với tánh sáng tạo, với trực giác và siêu trực giác, với từ trường từ bi hỷ xả vô lượng.

Phật kết luận: *khi nào 7 Pháp Bất thối này được duy trì giữa các vị Tỷ-kheo, khi nào các vị Tỷ-kheo được dạy 7 Pháp Bất thối này, thời này các Tỷ-kheo, chúng Tỷ-kheo sẽ được cường thịnh, không bị suy giảm.*

7 Pháp Bất thối thứ năm

29- *Chúng Tỷ-kheo tu tập vô thường tướng*: Từ “Tuồng” ở đây là tri giác, sự nhận biết rõ ràng về đối tượng.

Trong các khóa Tâm lý học Phật giáo, Thầy có giảng rõ về "Tuồng." Tuồng của tâm phàm phu là những mạng lưới khái niệm: khái niệm có lời, khái niệm không lời (mà biểu lộ bằng những cử chỉ, hành động), mạng lưới ấn tượng, mạng lưới ý tưởng và mạng lưới liên tưởng. Bên trong những mạng lưới này là lậu hoặc, hay tập khí, kiết sử và tùy miên vốn tiềm tàng trong đó. Chúng sẵn sàng thúc đẩy ba nghiệp: ý, lời, và thân con người. Nhưng còn có Tuồng của bậc Thánh: còn lậu hoặc/tập khí vi tế và Tuồng của Phật thì hoàn toàn trong sạch, tức là không có vi tế lậu hoặc. Trong bảy Pháp Bất thối này, Đức Phật giảng cho các đệ tử đã có trí tuệ xuất thế gian, nên cần tu tập nhận ra rõ ràng về vô thường: hiện tượng thế gian luôn thay đổi, khi còn, khi mất, không bền chắc từ đó không còn bám chặt, không còn dính mắc nữa.

30- *Tu tập vô ngã tướng*: Tiếp theo cần nhận ra hiện tượng thế gian không có thực chất cố định, ngay cả con người chỉ gồm năm khối kết hợp mà thôi: sắc, thọ, tưởng, hành, và thức, cũng luôn luôn biến đổi.

31- *Tu tập bất tịnh tướng*: Thêm nữa, chúng ta cần hiểu rõ thân con người là bất tịnh để không còn bám chặt vào thân, hay đam mê ưa thích. Như thế chấm dứt được tham dục.

32- *Tu tập nguy hiểm tướng*: Nhận ra tham đắm vào thân, vào hiện tượng thế gian là nguy hiểm vì nó vô thường, vì nó sẽ đưa tới đau khổ khi nó biến đổi hay mất đi.

33- *Tu tập xả ly tướng*: Do đó chúng ta mới xa lìa được mọi thứ trên đời, không còn mong bám chặt nó nữa.

34- *Tu tập vô tham tướng*: Không còn tham lam, chấm dứt khát ái thì không còn khổ.

35- *Tu tập diệt tướng*: Tóm lại, cắt đứt những mạng lưới khái niệm của Tướng phạm phu, chuyển hóa thành những nhận thức của tâm bậc thánh và tâm Như, bằng những tiền trình "làm chủ ngôn hành" và "ý hành."

Kết luận:

"Tướng" trong bảy Pháp Bất thối này, thuật ngữ gọi là "Tướng Minh," tức trí tuệ hiểu biết rõ ràng về những chân tánh của hiện tượng thế gian và của con người. Từ đó đưa đến tâm yên lặng, thanh thản, nhận thức biết rõ ràng môi trường chung mà không còn dính mắc, không còn nắm chặt nữa.

Đức Phật kết luận: “*Thời này các Tỷ-kheo, chúng Tỷ-kheo sẽ được cường thịnh, không bị suy giảm. Nay các Tỷ-kheo, khi nào 7 Pháp Bất thối này được duy trì giữa các vị Tỷ-kheo, khi nào các vị Tỷ-kheo được dạy bảy pháp bất thối này, thời này các Tỷ-kheo, chúng Tỷ-kheo sẽ được cường thịnh, không bị suy giảm.*”

6- Pháp Bất thối cuối cùng

36- Các vị Tỷ-kheo đối với các vị đồng tu phạm hạnh, tại chỗ đông người và vắng người, gìn giữ thân nghiệp từ hòa. Cữ chỉ, hành động đầy vẻ từ bi, thân ái đối với các bạn đồng tu: đây là oai nghi tế hạnh của người tu.

37- Gìn giữ khẩu nghiệp từ hòa: Lời nói cần phải dịu dàng, đầy lòng từ bi, có trí tuệ khiến người nghe đều vui thích và có ích lợi. Hơn nữa, lời nói cần đúng người, đúng lúc và đúng việc.

38- Gìn giữ ý nghiệp từ hòa: Thực ra ý là gốc, ý từ bi sẽ biểu lộ ra lời từ bi và hành động từ bi, hòa nhã.

39- Sống với các bạn đồng tu, tại chỗ đông người và vắng người, trong sự thọ trì những giới luật đúng với Sa-môn hạnh, những giới luật không bị gãy vụn, không bị sút mẻ, không bị tỳ vết, không bị uế trước, những giới luật đưa đến giải thoát, được người có trí tán thán, không bị ô nhiễm bởi mục đích sai lạc.

40- Những giới luật hướng đến định tâm: Hai Pháp Bất thời này, Đức Phật muốn đề cao Giới luật. Điều này cũng dễ hiểu, nếu ta nhớ Đức Phật đã từng dạy: “Phải nên lấy Giới làm Thầy.” Nhưng giới tướng thì chỉ có giá trị giới hạn, trong khi giới thể là: cái Biết không lời, ở mức độ tu ban đầu và cái nhận thức biết không lời ở mức độ sâu sắc.

41- Trong sự thọ trì những tri kiến đúng với Sa-môn hạnh, những thánh tri kiến đưa đến giải thoát, hướng đến sự diệt tận khổ đau cho những ai thực hành theo, thời này các Tỷ-kheo, chúng Tỷ-kheo sẽ được cường thịnh, không bị suy giảm: Tri kiến ở đây là tri kiến Như Thật. Tu tập nhuần rồi sẽ dẫn đến tri kiến Như Vay, đây là tri kiến Phật. Tới đây rồi thì lậu hoặc/tập khí, kiết sử, tùy miên đã được đào thải hoàn toàn, hành giả được giải thoát tri kiến, giải thoát tâm và giải thoát tuệ.

II. Đức Phật dạy về Giới- Định- Tuệ.

Kinh Đại Bát Niết Bàn mà chúng con được học thuộc kinh Trường Bộ, văn hệ Pāli, trong đó nhiều lần lặp lại đoạn văn sau đây:

“Đây là Giới, đây là Định, đây là Tuệ. Định cùng tu với Giới sẽ đưa đến quả vị lớn, lợi ích lớn. Tuệ cùng tu với Định sẽ đưa đến quả vị lớn, lợi ích lớn. Tâm cùng tu với Tuệ sẽ đưa đến giải thoát hoàn toàn các món lậu hoặc, tức là dục lậu, hữu lậu (tri kiến lậu), vô minh lậu.”

Chỉ có mấy câu ngắn gọn này, được lặp lại nhiều lần ở nhiều nơi khác nhau, và Đức Phật không giải thích rộng hơn.

Phương thức tu tập bình thường là tiến trình Giới- Định- Tuệ, tức là từ giữ gìn nghiêm nhặt Giới sẽ có kết quả là tâm được an tịnh, dễ đưa tới Định, rồi trong Định, Huệ lực sẽ phát huy. Con đường tu này thường được gọi là Tam Học là một tiến trình tu tập theo thứ lớp trước sau. Tuy nhiên, sau thời gian dài 45 năm giáo hóa, gần nhập diệt Đức Phật lại nhắc nhở đệ tử : *“Đây là Giới, đây là Định, đây là Tuệ. Định cùng tu với Giới sẽ đưa đến quả vị lớn, lợi ích lớn. Tuệ cùng tu với Định sẽ đưa đến quả vị lớn, lợi ích lớn. Tâm cùng tu với Tuệ sẽ đưa đến giải thoát hoàn toàn các món lậu hoặc, tức là dục lậu, hữu lậu (tri kiến lậu), vô minh lậu.”*

Các vị đệ tử đang tháp tùng Đức Phật rày đây mai đó đã thông hiểu rõ ràng Giới là gì, Định là gì, Tuệ là gì, nên Đức Phật không cần phải giảng nghĩa nữa. Nhưng mỗi người có khả năng tiếp thu và dụng công khác nhau, nên kết quả có thể khác nhau. Vậy thì những ai đang dụng công bằng con đường Định, đã đạt được Định rồi mà chưa vững chắc trong bốn oai nghi, có thể bị dính mắc vào thế gian, nên Đức Phật khuyên nên dùng Giới luật để kèm giữ tâm mình không loạn động khi tiếp xúc với môi trường

chung quanh. Kết quả lần lần sẽ đạt được Định uẩn hay khỏi Định.

Những ai đang dụng công bằng con đường Tuệ, có được tuệ trí thông hiểu bản thể của hiện tượng thế gian: vô thường, khổ hay xung đột, vô ngã hay không thực chất tính, tương quan nhân quả, hay tánh Không, hay tánh Huyền v.v...thì bớt dính mắc vào thế gian, bớt khổ, có được trí xuất thế gian. Nhưng muốn tiến tới nữa để đạt được lợi ích lớn hơn, quả vị lớn hơn thì cần phải thể nhập những chân tánh đó. Con đường thể nhập phải đi qua cây cầu của Định, tức là dụng công bằng tiến trình Biết không lời để đi đến nhận thức không lời về các chủ đề đó. Từ cái Biết không lời đến cái Nhận thức không lời đều là chức năng của tánh giác.

Trên đây là hai thành phần trung căn, không đi con đường Định thì cũng phải đi con đường Tuệ. Thành phần thượng căn được Đức Phật nhắc nhở sau cùng. Đã kinh nghiệm khỏi Định vững chắc rồi, tức Tâm đã trở thành thuần tịnh, thuần nhất, là cái nhận thức rõ ràng và đầy đủ, không dính mắc, cần hạ thủ công phu với chủ đề siêu vượt: Không, hay rốt ráo nhất là chủ đề Chân như. Kết quả sẽ đạt được giác ngộ và giải thoát rốt ráo. Tầng Thiền này tương ứng với tầng Thiền thứ tư qua đó đức Phật bật ra được tiềm năng giác ngộ: nhận ra Ba Minh và Lý Duyên khởi- Pháp Duyên sinh.

Trong phần thứ ba của câu nói của Đức Phật, “Tâm” muốn nói đến Định uẩn, hay *nhận thức biết không lời của tánh giác*, “Tuệ” muốn nói đến chủ đề Chân như là một chủ đề thuộc về Tuệ. Chủ đề trong Thiền Định có vai trò làm chất xúc tác kích thích tiềm năng giác ngộ tức Phật tánh bật ra. Trong tiến trình này, tác động sinh học làm tiết ra những chất nước sinh hóa học tẩy rửa các đam mê ghiền nghiện bám vào màng tế bào não, hạt nhân và hạch nhân của tế bào não, tế bào cơ bắp... Từ đó lậu hoặc, kiết sử, tùy miên được đào thải từ lần. Không còn những món làm ô nhiễm

tâm, thì không còn nhân để tái sinh. Đức Phật nói là được giải thoát.

Kính thưa Thầy,

Tại sao con lại tâm đắc những lời dạy này của Đức Phật ?

Trong ba câu này, con nhận biết là con đang đứng ở đâu, và con cần phải làm gì ?

Con đường của Thiền Định là "con đường trơn trượt, khó đi." Chỉ vì muốn tu Định, tâm ta phải đi tới chỗ biết không lời. Có lần Thầy đã nói: "Tu Định như leo núi mà bám rêu." Con nhớ ông Bàng Long Uẩn so sánh " Khó, khó, khó, Ba tạ dầu mè trên cây vuốt." Đây là ông Bàng long Uẩn mô tả cách tu tập leo lên là tuột xuống ngay !

Còn bà Bàng Long Uẩn thì nói: "Dễ, dễ, dễ, trên đầu ngọn cỏ ý Tổ sư", Tổ sư Bồ Đề Đạt Ma dạy: "Đạo là không lời; Giáo là lời; ngay nơi người, đạt được cái không lời, người đạt được Đạo."

Con hiểu ý nghĩa lời bà Bàng Long Uẩn muốn nói đến là con đường của Thiền Tuệ, thực hành trong bốn oai nghi, thấy, nghe, xúc chạm biết như thật hay thâm nhận biết. Từ đó, tâm lần lần bớt dính mắc, làm cái gì giữ cái Biết rõ ràng trong bây giờ và ở đây. Không nhớ đến quá khứ, không mơ ước tương lai xa xôi hão huyền, cũng không phóng tâm dính mắc trong hiện tại. Từ đó kinh nghiệm tâm yên lặng thanh thản, tức trạng thái Chỉ (Samatha). Ngoài ra mỗi ngày đều giữ thời khóa tọa thiền để có kinh nghiệm Định vững chắc hơn. Từ biết Như Thật sẽ lần lần đến Biết Như vậy và nhận thức Như vậy về hiện tượng thế gian. Đây là con nhận hiểu ý nghĩa câu Đức Phật nói: "Tuệ cùng tu với Định sẽ có quả vị lớn, lợi ích lớn."

Tiếp theo, con xin trình bày điểm thứ ba trong kinh Đại Bát Niết Bàn mà con tâm đắc:

3- Tầng định sâu của ông Ālāra Kālāma và tầng định sâu của Đức Phật.

Kinh Trường Bộ I, kinh Đại Bát Niết Bàn trang 628- 632 chép như sau: (con xin ghi lại để phân tích rõ hơn).

... “Pukkusa, giòng họ Mallā, thấy Thế Tôn ngồi dưới gốc cây, liền đến chỗ Thế Tôn, đảnh lễ Ngài và ngồi xuống một bên. Sau khi ngồi xuống một bên, Pukkusa, giòng họ Mallā, bạch Thế Tôn:

- Bạch Thế Tôn, thật là kỳ diệu, bạch Thế Tôn, thật là hy hữu, trạng thái trầm tĩnh của một vị xuất gia !

Bạch Thế Tôn, thuở xưa, ngài Ālāra Kālāma đang đi trên đường. Rồi ngài bước xuống đường và ngồi xuống một gốc cây, không xa con đường để nghỉ trưa. Bạch Thế Tôn, lúc ấy có khoảng năm trăm cỗ xe đi ngang qua gần ngài Ālāra Kālāma. Bạch Thế Tôn, có một người đi theo sau lưng đoàn xe ấy, đến chỗ ngài Ālāra Kālāma và nói với ngài:

- “Tôn giả có thấy khoảng năm trăm cỗ xe vừa đi qua không ?”

- “Này Hiền giả, ta không thấy.”

- “Tôn giả có nghe tiếng không ?”

- “Này Hiền giả, ta không nghe tiếng.”

- “Có phải Tôn giả đang ngủ không ?”

- “Này Hiền giả, không phải ta đang ngủ.”

- “Vậy có phải Tôn giả đang thức tỉnh không ?”

- “Này Hiền giả, ta đang thức tỉnh.”

- “Tôn giả đang thức tỉnh nhưng không thấy năm trăm cỗ xe vừa đi ngang qua gần một bên, cũng không nghe thấy tiếng. Bạch Tôn giả, cái áo của Tôn giả cũng bị lấm bụi.”

- “Này Hiền giả, phải, áo ta bị lấm bụi.”

Bạch Thế Tôn, người ấy liền tự nghĩ: “Thật là kỳ diệu, thật là hy hữu sự trầm tĩnh của vị xuất gia. Trong khi giác tỉnh, còn thức, nhưng không thấy năm trăm cỗ xe vừa đi ngang qua gần một bên, cũng không nghe tiếng.” Sau khi tỏ sự thâm tín đối với ngài Ālāra Kālāma, vị ấy từ biệt.

- *Này Pukkusa, nhà người nghĩ thế nào ? Cái gì khó làm hơn, cái gì khó thực hiện hơn ? Một người trong khi giác tỉnh, còn thức, mà không thấy năm trăm cỗ xe vừa đi ngang qua gần một bên, cũng không nghe tiếng. Hay một người đang giác tỉnh, còn thức, trong khi trời đang mưa, mưa tầm tã ào ào, trong khi điện quang chớp lòa, sấm sét vang động, mà không thấy, cũng không nghe tiếng ?*

- *Bạch Thế Tôn, nói gì đến năm trăm cỗ xe này, cho đến hoặc sáu trăm, hoặc bảy trăm, hoặc tám trăm, hoặc chín trăm, hoặc một ngàn, cho đến trăm ngàn cỗ xe, cũng không thể so sánh được. Thật khó làm hơn, khó thực hiện hơn, một người đang giác tỉnh, còn thức, trong khi trời đang mưa, mưa tầm tã ào ào, trong khi điện quang chớp lòa, sấm sét vang động, mà không thấy, cũng không nghe tiếng ?*

- *Này Pukkusa, một thời Ta ở Atumā, tại nhà đập lúa. Lúc bấy giờ trời mưa, mưa tầm tã ào ào, điện quang chớp lòa, sấm sét vang động, có hai anh em nông phu và bốn con bò đực bị sét đánh chết. Này Pukkusa, một số đông người từ Atumā đi ra đến tại chỗ hai anh em nông phu và bốn con bò đực bị sét đánh chết...*

Này Pukkusa, lúc bấy giờ Ta từ nhà đập lúa đi ra và đi qua đi lại ngoài trời, trước cửa nhà đập lúa. Này Pukkusa, có một người từ đám đông ấy đi ra, đến chờ Ta, dành lễ và đứng một bên. Và Ta nói với người ấy đang đứng một bên:

- *“Này Hiền giả, vì sao có số đông người tụ họp như vậy?”*

- *“Bạch Thế Tôn, vừa rồi trời đang mưa, mưa tầm tã ào ào, điện quang chớp lòa, sấm sét vang động, có hai anh em nông phu, và bốn con bò đực bị sét đánh chết. Do vậy mà có số đông*

người ấy tụ họp tại đây. Bạch Thế Tôn, lúc ấy Ngài ở tại chỗ nào ?”

– “Này Hiền giả, lúc ấy Ta ở tại đây.”

– “Bạch Thế Tôn, Ngài không thấy gì cả sao ?”

– “Này Hiền giả, Ta không thấy gì.”

– “Bạch Thế Tôn, ngài không nghe tiếng gì cả sao ?”

– “Này Hiền giả, Ta không nghe tiếng gì.”

– “Bạch Thế Tôn, có phải Ngài đang ngủ, phải không ?” –
“Này Hiền giả, không phải Ta đang ngủ.”

– “Bạch Thế Tôn, có phải Ngài đang tỉnh thức phải không.”

– “Này Hiền giả, phải.”

– “Bạch Thế Tôn, Ngài đang tỉnh thức, nhưng trong khi trời mưa, mưa tầm tã ào ào, điện quang chớp lòe, sấm sét vang động, có hai anh em nông phu và bốn con bò đực bị sét đánh chết, nhưng Ngài không thấy cũng không nghe gì.”

– “Này Hiền giả, phải như vậy”.

Này Pukkusa, người ấy liền tự nghĩ: “Thật là kỳ diệu, thật là hy hữu sự trầm lặng của vị xuất gia, khi thức tỉnh, dù có mưa tầm tã ào ào, điện quang chói lòe, sấm sét vang động, có hai anh em nông phu và bốn con bò đực bị sét đánh chết mà không thấy gì, không nghe gì hết.” Sau khi nói lên lòng tin tưởng ở nơi Ta, người ấy đánh lễ Ta, thân phía hữu hướng về phía Ta và từ biệt.

Khi được nói vậy, Pukkusa, giòng họ Mallā bạch Thế Tôn:

- Bạch Thế Tôn, sự tin tưởng của con đối với ngài Ālāra Kālāma, nay con đem rải rắc trước luồng gió lớn, nay con đem thả trôi vào giòng nước cuốn. Kỳ diệu thay, bạch Thế Tôn ! Hy hữu thay, bạch Thế Tôn ! Bạch Thế Tôn, như người dựng đứng lại những gì bị quăng xuống, phơi bày ra những gì bị che kín, chỉ đường cho người bị lạc hướng, đem đèn sáng vào trong bóng tối để những ai có mắt có thể thấy sắc. Cũng vậy, Chánh pháp đã được Thế Tôn dùng nhiều phương tiện trình bày. Bạch Thế Tôn, con xin quy y Thế Tôn, quy y Pháp và Tỳ kheo Tăng. Mong Thế Tôn nhận con làm đệ tử, từ nay trở đi cho đến mạng chung, con trọn đời quy ngưỡng.”...

Đọc hai trang kinh này, nếu không đối chiếu với vài sự kiện khác có liên hệ tới các tầng Định trong Phật Giáo, có thể chúng ta sẽ cảm thấy khó hiểu.

Hôm nay con muốn trình bày một nghi vấn trong kinh điển Phật Giáo. Trong giới hạn của bài này, và khả năng giới hạn của con, con chỉ trình bày khái quát mà thôi, chứ không phải là một bài khảo cứu về Phật học.

Mới đầu, đọc hai trang kinh này, so sánh giữa hai sự kiện: trạng thái Định của ngài Ālāra Kālāma và trạng thái Định của Đức Phật, chúng ta thấy tương tự nhau: cả hai đều không trông thấy và không nghe biết gì về những sự kiện xảy ra chung quanh mình khi hai vị đang ngồi thiền mặc dầu cả hai đều đang tỉnh thức. Tuy nhiên, nếu hiểu như thế, chúng ta sẽ thắc mắc: Tại sao hai tầng Định tương tự nhau, mà ở cuối đoạn kinh, ông Pukkusa lại chê ông Ālāra Kālāma và tán dương Đức Phật khi ông nói những lời này:

- “*Bạch Thế Tôn, sự tin tưởng của con đối với ngài Ālāra Kālāma, nay con đem rải rắc trước luồng gió lớn, nay con đem thả trôi vào giòng nước cuốn. Kỳ diệu thay, bạch Thế Tôn ! Hy hữu thay, bạch Thế Tôn ! Bạch Thế Tôn, như người dựng đứng lại những gì bị quăng xuống, phơi bày ra những gì bị che kín, chỉ đường cho người bị lạc hướng, đem đèn sáng vào trong bóng tối để những ai có mắt có thể thấy sắc. Cũng vậy, Chánh pháp đã được Thế Tôn dùng nhiều phương tiện trình bày. Bạch Thế Tôn, con xin quy y Thế Tôn, quy y Pháp và Tỳ kheo Tăng. Mong Thế Tôn nhận con làm đệ tử, từ nay trở đi cho đến mạng chung, con trọn đời quy ngưỡng.*”...

Chúng ta cần nhớ lại tiến trình tu chứng của Đức Phật. Ông Ālāra Kālāma là vị thầy thứ nhất đã hướng dẫn pháp Vô sở hữu xứ định. Sau một thời gian, Đức Phật, khi ấy còn là Bồ tát, đạt được tầng Định này nhưng Ngài từ bỏ mà đi vì ngài nhận thấy pháp này không đưa đến Thượng trí và Niết bàn.

“Pháp này không hướng đến yếm ly, không hướng đến ly tham, không hướng đến đoạn diệt, không hướng đến an tịnh, không hướng đến thượng trí, không hướng đến giác ngộ, không hướng đến Niết bàn, mà chỉ đưa đến sự chứng đạt Vô Sở Hữu Xứ...” Kinh Trung bộ I, kinh Thánh cầu.

Đây là tầng Định thứ 3 trong 4 tầng Thiền Vô sắc, hay Thiền Yoga.

Sau đó, Bồ tát gặp vị thầy thứ hai là ngài Uddaka Rāmaputta, hướng dẫn pháp Phi tưởng phi phi tưởng xứ định, là tầng định thứ tư, tầng định cao nhất của Thiền Vô sắc. Sau khi đạt được tầng định này, nhưng cũng không đạt được mục tiêu rốt ráo mà ngài mong muốn, Bồ tát cũng từ bỏ. Giống như trường hợp trước. Sau thời gian gần sáu năm khổ hạnh, thân thể kiệt quệ, Bồ tát từ bỏ khổ hạnh. Cuối cùng, Bồ Tát dụng công pháp Thở mà ngài kinh nghiệm từ lúc thơ ấu, ngài dụng công trong bốn tuần lễ, trải qua bốn tầng Thiền và đạt được sự bùng sáng tâm linh. Đêm cuối của tuần lễ thứ tư, ngài chứng Tam Minh, sạch lậu hoặc. Tuần lễ thứ năm, Ngài chứng ngộ hoàn toàn, nhận ra được pháp tánh và pháp giới tánh, đạt quả vị Vô thượng Chánh đẳng Giác.

Đến đây, chúng ta nhận ra rõ ràng trong kinh Thánh Cầu và kinh Đại Saccaka, Đức Phật kể lại về tiến trình tu và thành đạo của Ngài: lý do nào khiến Ngài từ bỏ các tầng Thiền Vô sắc hay Thiền Yoga. Thiền Vô sắc hay Thiền Yoga là một loại Thiền có mặt ở Ấn Độ trước thời Đức Phật khoảng 500 năm do Ngài Patañjali thiết lập gồm bốn tầng thứ lớp như sau:

- 1- Không vô biên xứ hay Hư không vô biên xứ
- 2- Thức vô biên xứ
- 3- Vô sở hữu xứ
- 4- Phi tưởng phi phi tưởng xứ.

Cả bốn tầng Thiền này dựa trên sự dụng công khai triển năng lực của ý thức, ý căn, và trí năng.

Đức Phật thành đạo qua bốn tầng Thiền đặt nền tảng trên cái Biết của Tánh Giác, từ cái Biết có lời, đến cái Biết không lời hay Thâm nhận biết, Tỉnh thức biết và Nhận thức biết. Đây là bốn tầng Thiền đưa Bồ Tát Gotama đến quả vị Vô thượng Chánh đẳng giác:

- 1- Định có tâm có tứ hay định có tâm không tứ
- 2- Định không tâm không tứ
- 3- Chánh niệm tỉnh giác
- 4- Định bất động hay Chánh định, hay Định ba hành không động, hay Kim cang định, hay Chân như định.

Đúc kết lại về tầng Định của ngài Ālāra Kālāma: đó là tầng Định Vô sở hữu xứ hay có thể là tầng Định Phi tưởng phi phi tưởng xứ: không còn cảm thọ và cũng không còn tri giác trong khi đang Định, có nghĩa là **không có cái Biết hay cái Nhận thức rõ ràng và đầy đủ về nội tâm hay môi trường bên ngoài.**

Trong khi đó, tầng Định của Đức Phật là tầng **Định Bất động** hay **Định Chân Như**. Lúc đó là trạng thái Tâm Tathā hay Tâm Như có mặt. Trong trạng thái Tâm Như không có dấu vết nào của cảm thọ về nội thân hay ngoại cảnh. Cho nên không thấy không nghe, vì lúc đó các tánh thấy, nghe và xúc chạm “xem như tự đóng cửa,” chỉ hiện hữu là tánh Nhận thức Biết không lời mà thôi.

Nhận thức Biết không lời là một dòng Biết thâm lặng, rõ ràng và đầy đủ, về cái gì ? Về chính Nó mà thôi. Trong đêm cuối của tuần lễ thứ tư ngồi dưới gốc cây Pipphala, Đức Phật đã Nhận thức biết rõ ràng và đầy đủ về những Nhận thức sáng tạo do tiềm năng giác ngộ của Ngài bật ra kiến giải, mà sau này gọi là Ba Minh: Túc Mạng Minh,

Thiên Nhân Minh và Lưu Tận Minh. Trong kinh, Đức Phật nói: “Ta thấy Như Thật Như Vậy” về Ba Minh.

Trong tuần lễ thứ năm, khi Đức Phật chiêm nghiệm về hiện tượng thế gian, có nghĩa đối tượng của nhận thức bây giờ là bên ngoài tâm, thì Ngài đã nhận thấy gì ? Ngài nhận ra cái thực tại rốt ráo — cái tinh túy — cái bề ngoài khách quan của hiện tượng thế gian là Chân như, hay Như tánh, hay cái Như Thế, cái Như Vậy của hiện tượng thế gian. Thuật ngữ là “Tathatā.” Về sau, Tathatā được xếp là Pháp Giới tánh, tức “tinh túy” thế giới hiện tượng.

Sau đó, Ngài nhận ra Y duyên tánh của hiện tượng thế gian. Thuật ngữ là "Idappaccayatā," được xếp là Pháp tánh.

Đức Phật đã chiêm nghiệm và nhận ra pháp giới tánh và pháp tánh bằng trạng thái nhận thức biết không lời của tâm Tathā. Điều này có nghĩa là tiềm năng giác ngộ của Ngài đã bật ra kiến giải bằng những nhận thức không lời rõ ràng về các bản thể và tinh túy của hiện tượng thế gian.

Ngoài ra, chúng ta có thể đơn cử thêm một trường hợp khác để giải thích chỗ này. Đó là bài kinh ngắn: kinh Bāhiya, trong đó Đức Phật dạy ông Bāhiya: *“Trong cái thấy chỉ là cái thấy, trong cái nghe chỉ là cái nghe, trong cái thọ tưởng chỉ là cái thọ tưởng, trong cái thức tri chỉ là cái thức tri. Do vậy, này Bāhiya, ông không là chỗ ấy. Ông không là đời này, ông không là đời sau, ông không là đời chặng giữa. Như vậy là đoạn tận khổ đau.”*... Sau khi nghe những lời ngắn gọn này, ông Bāhiya đắc quả A La Hán, nhập niết bàn.

Chúng ta nhận hiểu là Đức Phật muốn chỉ cho ông Bāhiya rằng tánh giác có bốn tánh: thấy, nghe, xúc chạm và nhận thức biết. Đồng thời ngài cũng nói rõ cách dụng công: thấy, nghe, xúc chạm đều bằng nhận thức biết không lời. Vì "không lời" nên không dính mắc khi giác quan tiếp xúc

đối tượng. Cho nên trong cái nhận thức biết chỉ là cái nhận thức biết mà thôi.

Nếu đem đối chiếu với hoạt động của vùng tam giác phía sau bán cầu não trái, chúng ta có thể lý giải trạng thái này như sau:

- Khi tâm hành giả trụ trong trạng thái Định Chân Như, tức là an trú Tâm trong tánh Nhận thức Biết không lời, thì ba vùng khác của ba tánh: thấy, nghe, xúc chạm đều không động. Do đó, đưa đến người thực hành kinh nghiệm trạng thái “tâm không động.” Chỉ vì ngay lúc đó, vùng Wernicke không nhận được thông tin từ một trong bốn vùng của bốn tánh. Làm cho vùng Tâm và Tứ ở tiền trán bán cầu não trái yên lặng, không khởi niệm.
- Tuy nhiên, khi ấy, nếu hành giả muốn thấy hay muốn nghe thì sẽ thấy và nghe rõ ràng mà tâm vẫn trong trạng thái Định. Chứ không phải là vô tri giác như trạng thái “Diệt tận định.”
- Điểm này cũng là chỗ mà Đức Phật cho là “ngoài phạm vi lý luận”—ATAKKĀVACARA. Sau này, mô tả trạng thái “atakkāvacara,” các nhà Phật giáo Đại thừa (các nhà Phát Triển) nói: “bất khả tư,” “bất khả thuyết,” hay “bất khả tư nghị.”

Chính chỗ này là điểm khác biệt giữa tầng Định sâu của Đức Phật và tầng Định sâu của ngài Ālāra Kālāma. Do sự khác biệt này, kết quả của hai tầng Định khác nhau rất xa:

Tầng Định sâu của Đức Phật tác động đến tiềm năng giác ngộ bật ra, Phật tánh bùng sáng: trực giác, siêu trực giác phát triển, từ bi hỷ xả biểu lộ đến vô lượng, tính sáng tạo phát huy, năng lực của từ trường rộng lớn...

Tầng Định sâu của ngài Ālāra Kālāma phát huy ý thức tập trung cao độ, có thể có những năng lực phi thường, không dính mắc hiện tượng thế gian và những cảm thọ, nhưng tiềm năng giác ngộ không thể nào phát huy được.

Tiếp theo, con xin nhắc đến một điểm quan trọng liên quan đến hai tầng Định này.

Chúng ta đã thấy rõ tại sao Đức Phật từ bỏ bốn tầng Thiền Yoga và chúng ta đã biết Đức Phật thành đạo qua bốn tầng Định với pháp tu: ĐỊNH NIỆM HÍT VÀO THỞ RA, mà về sau Đức Phật đã giảng dạy lại cho đệ tử. Thế nhưng, cũng trong kinh Nikāya, Tương Ưng bộ, lại có nhiều chỗ khác ghi là Đức Phật trải qua chín tầng Định, được xếp thứ tự như sau:

- 1- Sơ thiền hay Hữu tầm hữu tứ định
- 2- Nhị thiền hay Vô tầm vô tứ định.
- 3- Tam thiền hay Chánh niệm tỉnh giác
- 4- Tứ thiền hay Chánh định
- 5- Không vô biên xứ định
- 6- Thức vô biên xứ định
- 7- Vô sở hữu xứ định
- 8- Phi tưởng phi phi tưởng xứ định
- 9- Diệt thọ tưởng định.

Trong kinh Đại Bát Niết Bàn cũng có một đoạn nói về chín tầng Định này, khi Đức Phật vào Định để nhập Niết bàn:

“Rồi Thế Tôn nhập định Sơ thiền. Xuất Sơ thiền, Ngài nhập Nhị thiền. Xuất Nhị thiền, Ngài nhập Tam thiền. Xuất Tam thiền, Ngài nhập Tứ thiền. Xuất Tứ thiền, Ngài nhập định Không vô biên xứ. Xuất Không vô biên xứ, Ngài nhập định Thức vô biên xứ. Xuất Thức vô biên xứ, Ngài nhập định Vô sở hữu xứ. Xuất Vô sở hữu xứ, Ngài nhập định Phi tưởng phi phi tưởng xứ. Xuất Phi tưởng phi phi tưởng xứ, Ngài nhập Diệt thọ tưởng định.

Khi ấy, tôn giả Ananda nói với tôn giả Anuruddha:

- Thưa Tôn giả, Thế Tôn đã diệt độ.

- Nay Hiền giả Ananda, Thế Tôn chưa diệt độ. Ngài mới nhập Diệt thọ tưởng định.

Rồi xuất Diệt thọ tưởng định, Ngài nhập Phi tướng phi phi tướng xứ định. Xuất Phi tướng phi phi tướng xứ, Ngài nhập Vô sở hữu xứ định. Xuất Vô sở hữu xứ, Ngài nhập Thức vô biên xứ định. Xuất Thức vô biên xứ, Ngài nhập Hư không vô biên xứ định. Xuất Hư không vô biên xứ, Ngài nhập định Tứ thiền. Xuất Tứ thiền, ngài nhập định Tam thiền. Xuất Tam thiền, Ngài nhập định Nhị thiền. Xuất Nhị thiền, Ngài nhập định Sơ thiền. Xuất Sơ thiền, ngài nhập định Nhị thiền. Xuất Nhị thiền, Ngài nhập định Tam thiền. Xuất Tam thiền, Ngài nhập định Tứ thiền. Xuất Tứ thiền, Ngài lập tức diệt độ.

Đây là một nghi vấn quan trọng trong kinh điển Phật học mà Thầy thường lưu ý chúng con, trải qua hơn hai ngàn năm trăm năm vẫn không được làm sáng tỏ.

Trở lại bốn kỳ kết tập kinh điển:

- 1- Kỳ Kết tập Kinh điển lần thứ I: ba tháng sau khi Đức Phật nhập diệt, năm 483 trước công nguyên. Do ngài Đại Ca Diếp chủ trì, ngài A Nan đọc tụng về Kinh, ngài Upāli đọc tụng về Luật. Kỳ này chỉ là 500 vị A La Hán đệ tử của Đức Phật đọc tụng lại mà thôi. Không ghi chép thành văn bản.
- 2- Kỳ Kết tập Kinh điển lần thứ II: 100 năm sau khi Đức Phật nhập diệt (383 BC) 700 vị Trưởng lão đọc tụng lại Kinh và Luật, không ghi chép thành văn bản.
- 3- Kỳ Kết tập Kinh điển lần thứ III: khoảng 236 năm sau khi Đức Phật nhập diệt, dưới triều vua A Dục. Kỳ này ngoài Kinh, Luật có thêm bảy bộ Luận thư của các bộ phái. Trưởng lão bộ chủ trì. Ngài Mục Kiền Liên Tu Đế chủ tọa. Kỳ kết tập III ghi lại thành văn bản, gồm ba tạng: Kinh, Luật và Luận. Từ đây, chúng ta có Tam Tạng kinh điển bằng tiếng Pāli. Gọi là Kinh Nikāya.
- 4- Kỳ Kết tập Kinh điển lần thứ IV: khoảng 500 năm sau khi Phật nhập diệt (khoảng đầu thế kỷ 1) triều vua Ca Nị Sắc, Nhất Thiết Hữu Bộ chủ trì, ngài Thế Hữu làm thượng thủ. Kết tập

Tam Tạng ghi lại thành văn bản bằng tiếng Sanskrit, gọi là kinh Āgama (A Hàm), phần chính vẫn noi theo Kinh Tạng và Luật Tạng của Trường Lão Bộ.

Trở lại nghi vấn trên, chúng ta nhận ra một điều: Kinh Nikāya xuất phát từ kỳ kết tập kinh điển lần thứ III, do ngài Mục Kiền Liên Tu Đế chủ tọa.

Trong sử có ghi sự kiện vua A Dục đã thỉnh ngài UPAGUPTA xuống núi. Ngài Upagupta là vị Tổ thứ tư theo dòng truyền Tổ vị: Ngài Đại Ca Diếp, ngài A Nan, ngài Thương Na Hòa Tu, ngài U Ba Cúc đa (Upagupta)...

Ngài Upagupta đã hướng dẫn vua A Dục đi chiêm bái bốn nơi Phật tích: nơi Đức Phật đản sinh, nơi Đức Phật thành đạo, nơi Đức Phật chuyển pháp luân, và nơi Đức Phật nhập diệt. Tại mỗi nơi, vua A Dục có xây đền tháp và một trụ đá để ghi dấu cho đời sau. Mãi tới ngày nay, tại bốn nơi vẫn còn lại dấu vết đền tháp và ba cây trụ đá tại ba nơi.

Nhưng tại sao khi kết tập kinh điển, dưới triều vua A Dục, không phải là ngài Upagupta, mà lại là ngài Mục Kiền Liên Tu Đế chủ trì ?

Trong văn bản kinh Nikāya này có những đoạn ghi là Đức Phật đã từ bỏ hai tầng Thiền Yoga, có những đoạn nói rõ Đức Phật thành đạo qua bốn tầng Định mà thôi .

Và lại có những đoạn nói là có chín tầng Định, mà bốn tầng Định Yoga được xếp là cao hơn bốn tầng Định của Đức Phật, cuối cùng lại còn thêm tầng Định thứ 9: Diệt thọ tưởng hay Diệt tận định, trong trạng thái đó, hành giả trở thành vô tri giác.

Vậy nghi vấn là: - Ai đã đem năm tầng Định của Yoga ghi thêm vào bốn tầng Định của Đức Phật ?

Kính thưa Thầy,

Trở lại chủ điểm của bài: tầng Định sâu của ngài Ālāra Kālāma và tầng Định sâu của Đức Phật, con nhận thấy đây cũng là một luận cứ để làm sáng tỏ thêm phần nào vấn đề

trên. Tuy nhiên, trong khả năng rất giới hạn của con, xin chấm dứt ở đây. Những nghi vấn này xin chờ các bậc hành giả Thiền với kinh nghiệm bốn tầng Thiền Định của Đức Phật sẽ minh chứng sau này.

Tiếp theo, con xin nói đến điểm thứ tư mà con tâm đắc trong kinh Đại Bát Niết Bàn:

4- Chánh Pháp:

Kinh Đại Bát Niết Bàn, trang 584- 585 ghi:

“Vậy nên, này Ananda, hãy tự mình là ngọn đèn cho chính mình, hãy tự mình nương tựa chính mình, chớ nương tựa một gì khác. Dùng Chánh pháp làm ngọn đèn, dùng Chánh pháp làm chỗ nương tựa, chớ nương tựa một gì khác. Này Ananda, thế nào là vị Tỳ kheo hãy tự mình là ngọn đèn cho chính mình, tự mình nương tựa chính mình, không nương tựa một gì khác, dùng Chánh pháp làm ngọn đèn, dùng Chánh pháp làm chỗ nương tựa, không nương tựa một gì khác.

Này Ananda, ở đời, vị Tỳ kheo đối với thân, quán thân, tinh tấn, tinh giác, chánh niệm, nhiếp phục mọi tham ái, ưu bi trên đời; đối với các cảm thọ...đối với tâm...đối với các pháp, quán pháp, tinh tấn, tinh giác, chánh niệm, nhiếp phục mọi tham ái, ưu bi trên đời. Này Ananda, như vậy vị Tỳ kheo tự mình là ngọn đèn cho chính mình, tự mình nương tựa chính mình, không nương tựa một gì khác, dùng Chánh pháp làm ngọn đèn, dùng chánh pháp làm chỗ nương tựa, không nương tựa một gì khác.

Này Ananda, những ai, sau khi Ta diệt độ, tự mình là ngọn đèn cho chính mình, tự mình nương tựa chính mình, không nương tựa một gì khác, dùng Chánh pháp làm ngọn đèn, dùng Chánh pháp làm chỗ nương tựa, không nương tựa vào một pháp gì khác, những vị ấy, này Ananda, là những vị tối thượng trong hàng Tỳ kheo của Ta, nếu những vị ấy tha thiết học hỏi.”

Trong đoạn kinh này, Đức Phật giải thích “dùng Chánh pháp làm ngọn đèn, dùng Chánh pháp làm chỗ nương tựa” bằng cách tu tập Quán thân, thọ, tâm, pháp, tức Quán Tứ niệm xứ. Phương thức sử dụng Quán ở đây là: chánh niệm tỉnh giác, tức nhận thức biết rõ ràng và đầy đủ về thân, về thọ, về tâm, về pháp, mà không dính mắc.

Chúng ta có thể giải thích rõ hơn: đó là Nhận thức biết Như Thật Như Vậy về Thân, về Thọ, về Tâm, về Pháp. Vậy cốt lõi Chánh pháp là Tâm Tathā hay Tâm Như, bằng Nhận thức không lời để nhìn thấy Thân, Thọ, Tâm, Pháp, thì tâm hoàn toàn tĩnh lặng, không dính mắc.

Trở lại mấu chốt chứng ngộ hoàn toàn của Đức Phật, trạng thái Abhisamaya, trong đêm cuối của tuần lễ thứ tư, Ngài an trú trong trạng thái Ba Hành Không Động, thì trạng thái Tâm Tathā bật ra. Ngài đã thấy Như Thật Như Vậy về Ba Minh.

Qua tuần lễ thứ năm, đạt được Anuttara Sammā Sambodhi, Vô thượng Chánh đẳng giác, cũng bằng Tâm Tathā, ngài đã chiêm nghiệm hiện tượng thế gian và nhận ra bốn đặc tính của hiện tượng thế gian:

- 1- Tathatā : Như tánh, hay chân như tánh
- 2- Avitathatā: Bất ly như tánh
- 3- Anaññathatā: Bất dị tánh
- 4- Idappaccayatā: Y duyên tánh hay Điều kiện tánh riêng biệt.

Tóm lại, mấu chốt chứng ngộ của Đức Phật là trạng thái Tâm Tathā mới nhận thức được thực tại tối hậu của hiện tượng thế gian là Tathatā, tức Chân như.

Về sau, trong Thiền sử có ghi một sự kiện, có thể chỉ là huyền thoại, đó là tích “Niêm hoa vi tiếu.”

Trong hội Linh Sơn, Đức Phật đưa cảnh hoa lên. Hội chúng không hiểu gì. Chỉ có ngài Đại Ca Diếp mỉm cười. Đức Phật công bố: “Ta có Chánh pháp nhãn tạng, Niết bàn

diệu tâm, thật tướng vô tướng, nay phó chúc cho Đại Ca Diếp.”

Ý nghĩa đây cũng là muốn nói đến Tâm Tathā, là Tâm Như hay Tâm Chân như, tức “Chánh pháp nhãn tạng,” “Niết bàn diệu tâm.” Bằng Tâm Như mới thể nhập được với Chân Như của hiện tượng thế gian, là cái “thật tướng vô tướng.”

Ngoài ra, trong đoạn văn kinh này, Đức Phật đã tha thiết dặn dò đệ tử: *“tự mình là ngọn đèn cho chính mình, tự mình nương tựa chính mình, không nương tựa một gì khác”...*

Chúng ta được thêm một bài học nữa là: phải tự lực thực hành miên mật, không ỷ lại nơi người khác, không van xin cầu nguyện nơi nào khác. Đây cũng là qui luật tương quan nhân quả: tự mình gieo trồng nhân tốt, tạo đủ điều kiện tốt, thì sẽ có hoa, có quả tốt. Tuy nhiên, chúng ta cũng biết rõ là từ ngữ “mình” có nhiều sắc thái khác nhau rất xa. Đó là “cái Ta phạm tục với đầy dẫy lậu hoặc/ tập khí, kiết sử và tùy miên” hay “cái Ta tỉnh ngộ, trong sạch của bậc thánh, chỉ còn vi tế lậu hoặc, có trí xuất thế gian,” và “cái Ta của bậc Giác ngộ, hoàn toàn trong sạch, không còn lậu hoặc.” Đức Phật muốn nói đến ở đây là cái Ta đã tỉnh ngộ đang đi trên con đường tiến tới giác ngộ. Thì mới đủ trí tuệ để nương tựa nơi chính trí tuệ của mình.

Chúng ta ngày nay, noi theo con đường đi của Đức Phật, chúng ta cũng nhắm hướng đến của mình là kinh nghiệm được nhận thức không lời về Tinh túy của hiện tượng thế gian, đó là thể nhập chân như.

Trong khóa nhập thất chuyên tu Thiền Định I được tổ chức lần đầu tiên, tại trại Cedar Falls ở Nam California, Thầy đã trực tiếp hướng dẫn thiền sinh chúng con dụng công 4 giai đoạn thực hành để dẫn tới Chân Như Định. Khóa chuyên tu kéo dài 10 ngày, từ ngày 21 tháng 10 đến ngày 30 tháng 10- 2009. Chương trình được chia ra bốn phần:

- 1- Định có tâm không tứ
- 2- Định không tâm không tứ
- 3- Định chánh niệm tỉnh giác
- 4- Định chân như.

Tiến trình dụng công của thiền sinh chúng con gồm bốn giai đoạn:

- 1- Dùng tâm tắt tứ hay Biết có lời
- 2- Thâm nhận biết
- 3- Tỉnh thức biết
- 4- Nhận thức biết.

Thiền sinh tham gia khóa tu học phần đông đã từng có ít nhiều kinh nghiệm làm chủ sự suy nghĩ rồi trong khi đang theo học các khóa Bát Nhã, từ Trung cấp 1, 2, 3 và có người đã xong Trung cấp 4, nay đến đây để củng cố trạng thái làm chủ tâm ngôn vững chắc hơn. Trong khóa tu học này, cũng như những khóa Bát Nhã từ trước tới nay, Thầy đã giảng chi tiết từng giai đoạn dụng công, sau đó mới cho chúng con thực tập. Vì thế, con không nhắc lại chi tiết những phần lý thuyết về thực hành Chân như định nữa. Thí dụ những chủ đề:

- Thực hành “Không nói” đã tập từ lớp căn bản bước 1, bước 2, tiếp lên các lớp trung cấp, chúng con được hướng dẫn thực tập bước 3, 4 .

- Chủ đề Nhận thức, ý nghĩa, vai trò quan trọng của nhận thức, cách thành lập nhận thức, các loại nhận thức, cách thiết lập bản đồ nhận thức...đã học từ lớp trung cấp 1.

- Chủ đề Chân như, xuất nguyên từ ngữ, ý nghĩa hàn lâm, ý nghĩa cốt lõi, cách thể nhập chân như...đã học trong chương trình lớp Trung cấp 2.

- Chủ đề Chân như được khai triển rộng hơn trong lớp Trung cấp 3: Tổ Bồ Đề Đạt Ma giảng về Chân như trong bài “Vô Tâm trong Thiền”; Ngài Mã Minh giải thích “Chân như trong Đại Thừa Khởi Tín Luận”; kinh hệ Bát nhã và “Bát Nhã Tâm Kinh” nói đến “Không” và “Chân như”; trong “Thập Địa Bồ Tát”, giai đoạn thứ nhất là Hoan Hỷ Địa: khi mới nhận ra chân như cho đến giai đoạn cuối cùng là thể nhập chân như; Kinh Kim Cang nói đến Chân Như “Kẻ nào dùng sắc thấy Ta, dùng âm thanh cầu Ta, kẻ ấy hành đạo tà, không thể thấy Như Lai”, “Phạm sở hữu tướng giai thị hư vọng, nhược kiến chư tướng phi tướng tức kiến Như Lai”; Kinh Pháp Hoa, Kinh Duy Ma Cật cũng có nhiều đoạn nói đến Chân Như v.v...

Hôm nay con chỉ xin cô động lại các giai đoạn thực hành, gọi là một món quà nhỏ gửi đến các bạn thiền sinh không có điều kiện tham gia khóa nhập thất chuyên tu tại Cedar Falls vào Mùa Đông năm 2009 mà thôi.

Con xin đúc kết lại từng bước dụng công sau đây:

Giai đoạn I: Biết có lời, gồm 3 bước thực tập

Bước 1: Nói ra lời : Không nói....Không nói

Bước 2: Nói thầm: Không nói.....Không nói

Bước 3: Nói thầm: Không.....nói
.....Khôngnói

Trong lúc chúng ta nói hai chữ “không nói”, không thể có niệm nào khác khởi lên. Khoảng cách khi chúng ta ngừng nói, cũng không có niệm nào khác khởi lên, mà có cái Biết không lời, tuy còn rất ngắn. Hai chữ “không nói” do chúng ta chủ động nói, gọi là “Tâm” (lời nói thầm/ vitakka). Ký ức có ba vùng: ký ức vận hành, ký ức dài hạn và ký ức xúc cảm. Khi các vùng ký ức khởi lên những tâm ảnh, chúng ta duyên theo thành ra những lời đối thoại dây dưa trong tâm, thuật ngữ gọi là Tứ (đối thoại thầm lặng/vicāra). Trong ba bước thực tập này, không có những hình ảnh từ ký ức gọi lên nên gọi là “Dùng Tâm tắt Tứ”. Vì thế giai đoạn này có

mục đích là tập tể bào não của chúng ta một quán tính mới: quán tính yên lặng.

Giai đoạn này chúng ta có thể tập trong các sinh hoạt hằng ngày: thiền hành, ngồi chơi, làm vườn, ngồi thiền... Khoảng cách giữa lời “không nói” càng lúc càng kéo dài ra để kéo dài niệm Biết.

Sau khi nhận ra tâm mình bớt dao động lăng xăng rồi chúng ta tiếp lên giai đoạn II.

Giai đoạn II: Thâm nhận biết, gồm 4 bước thực tập

Bước 1: Viết hai chữ “KHÔNG NÓI” thật to, để trước mắt. Mở mắt nhìn hai chữ “Không nói”, biết đó là “Không nói” mà không nói thẳm “Không nói”. Có nghĩa là nhìn hai chữ “Không nói” thẳm nhận biết.

Đây là tiến trình cất giữ hai chữ “Không nói” vào ký ức mã số và cất giữ kinh nghiệm Thẳm nhận biết vào ký ức thẳm lặng. Đây cũng là bắt đầu có kinh nghiệm Định không tầm không tứ nhưng chưa vững chắc. Tiến trình này tạo ra phản xạ giác quan.

Bước này cần thực tập cho vững chắc mới tiến lên bước 2.

Bước 2: Không nhìn hai chữ “Không nói” nữa, nhắm mắt lại, hình dung trạng thái “Không nói”. Bước này bắt đầu củng cố Thẳm nhận biết, cất giữ kinh nghiệm Thẳm nhận biết vào ký ức thẳm lặng.

Bước 3: Thẳm nhận biết không chủ đề, hay không nội dung cố định. Bước này có thể thực tập trong 4 tư thế: đi, đứng, nằm, ngồi, tức là trong các sinh hoạt thường ngày. Làm cái gì, thẳm nhận biết đang làm cái đó. Thấy, nghe, thẳm nhận biết; lái xe, nhặt rau, nhổ cỏ... thẳm nhận biết. Thiền hành, mở ba tánh: thấy, nghe, xúc chạm đều thẳm nhận biết. Bước này thực tập để củng cố Định không tầm không tứ (không chủ đề), thành lập ký ức thẳm lặng vững chắc. Tiến trình này tạo ra phản xạ giác quan.

Bước 4: Thâm nhận biết trạng thái “Không nói” (có chủ đề). Định không tâm không tứ có chủ đề “Không nói”. Tiến trình này thành lập nhận thức trạng thái “Không nói” và nhận thức gọi lên. Chủ đề “Không nói” từ từ nội tại trong nhận thức không lời. Tiến trình này không còn sử dụng giác quan nữa, bắt đầu thành lập phản xạ thụ động.

Giai đoạn III: Tỉnh thức Biết (Biết rõ ràng và đầy đủ, đây là chức năng của tánh nhận thức biết) gồm hai bước:

Bước 1: Tỉnh thức biết trạng thái “Không nói”: bắt đầu sử dụng ký ức hiển minh. Bắt đầu tạo ra phản xạ thụ động. Từ đây sử dụng nhận thức thủ tục, nhận thức tinh tiết và nhận thức gọi lên.

Bước 2: Tỉnh thức biết không chủ đề hay không nội dung cố định, tức tỉnh thức biết trống rỗng, thành lập nhận thức biết trống rỗng, chuẩn bị để cho chủ đề “chân như” vào nội tại trong “khung” nhận thức biết trống rỗng.

Giai đoạn IV: Nhận thức biết Như Vậy tức thể nhập chân như: sử dụng nhận thức ngữ nghĩa Chân như. Trong tiến trình Định Chân như, nhận thức gọi lên liên tục chủ đề để kích thích Huệ lực tự phát qua phản xạ thụ động.

Trên đây là bốn giai đoạn thực hành Định Chân như mà Thầy đã hướng dẫn trong khóa chuyên tu vừa qua. Thực ra, tùy theo trình độ của mỗi khóa tu học, có khi Thầy bỏ bớt một hay hai bước không cần thiết. Thí dụ có khi Thầy bỏ bước 2 của giai đoạn II (Hình dung), có khi Thầy lướt qua bước 3 của Giai đoạn II (Thâm nhận biết không nội dung) vì bước này là để củng cố thêm Thâm nhận biết mà thôi. Trái lại có khi Thầy cho thực tập thêm: Nghe tiếng chuông bằng nhận thức biết, để củng cố nhận thức vững chắc hơn...

Tiếp theo, con xin trình bày điểm thứ năm của bài thu hoạch này:

5- Các pháp hữu vi là vô thường

Ở một đoạn , kinh Đại Bát Niết bàn ghi:

“Các hành là vô thường; hãy tinh tấn lên để tự giải thoát, không lâu Như Lai sẽ diệt độ. Sau ba tháng bắt đầu từ hôm nay, Như Lai sẽ diệt độ.

Đó là lời Thế Tôn dạy. Sau khi nói vậy, Thiện Thệ lại nói thêm:

Ta đã già, dư mạng chẳng còn bao,

Từ biệt các người, Ta đi một mình.

Tự mình làm sở y cho chính mình,

Hãy tinh tấn, chánh niệm, giữ giới luật,

Nhiếp thúc ý chí, bảo hộ tự tâm.

Ai tinh tấn trong pháp và luật này

Sẽ diệt sanh tử, chấm dứt khổ đau.”

Trong đoạn sau, Kinh ghi:

“Và Thế Tôn nói với các Tỳ kheo:

- *Này các Tỳ kheo, nay Ta khuyên dạy các Người : “Các pháp hữu vi là vô thường, hãy tinh tấn, chớ có phóng dật.”*

Đó là lời cuối cùng của Như Lai.”

Qui luật Vô thường, chúng ta đã học qua rồi, từ lớp căn bản. Nhưng bây giờ là câu nói cuối cùng của Đức Phật, lại có một ý nghĩa khẩn thiết đối với chúng ta.

Pháp hữu vi là những pháp do nhiều điều kiện kết hợp lại mà thành, nó không có thực chất, không có tự tánh, nên nó luôn luôn biến dịch tùy theo điều kiện thay đổi. Pháp hữu vi là tất cả mọi hiện tượng thế gian gồm: người, tâm, cảnh, vật, sự kiện, sự việc... tức là tất cả những đối tượng của sáu căn: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý. Như vậy, chúng ta và môi trường sống chung quanh chúng ta hàng ngày đều thay đổi luôn, trong chu kỳ biến dịch: sinh- trụ- hoại- diệt và trở

thành- sinh... Chu kỳ này tiếp nối liên tục, thành vòng luân hồi của hiện tượng thế gian.

Khi chúng ta nhận ra rõ ràng tất cả chúng ta và hiện tượng thế gian đều nằm trong qui luật vô thường, thì dần dần tâm bớt tham đắm, bớt nắm chặt. Cuối cùng, ta có khả năng kinh nghiệm ***không dính mắc, không bám chặt vào hiện tượng thế gian***. Nếu những gì thân thiết, những gì là sở hữu, có xa lìa, có mất đi, chúng ta sẽ bớt đau khổ hay không khổ. Đến khi nhận thức vô thường trở thành là cái nhìn thật sự của chính mình, thì không còn chấp thân mình, không còn chấp ngã, không còn ích kỷ, không còn khát ái, như vậy cũng không còn khổ về thân và về tâm. Bây giờ nhận thức rõ hiện tượng thế gian đều là Huyễn, tâm đạt được an tịnh, thanh thản và khách quan. Lậu hoặc là những thứ đam mê ghiền nghiện tích lũy lâu đời làm ô nhiễm tâm từ từ được đào thải.

Đây là con đường của Tuệ, con đường đơn giản nhất đi tới giải thoát khỏi các lậu hoặc, thì cũng đưa tới không còn tái sinh.

Song song với nhận thức về “các pháp hữu vi là vô thường,” chúng ta cũng nhận ra con đường thứ hai, đó là “pháp vô vi” cần phải tu tập. Pháp vô vi, chính là Chân như. Chân như, thực tại sau cùng của vạn pháp, tinh túy của tất cả hiện tượng thế gian, chính là cái không tên, không phẩm chất, không thuộc tính, cái hoàn toàn trống rỗng của hiện tượng thế gian, cái không có dấu vết gì trong đó, từ khởi thủy cho đến mãi mãi về sau, cái đó vẫn là Như Thế, không bao giờ thay đổi. Cho nên nó nằm ngoài qui luật vô thường, qui luật biến dịch, qui luật tương quan nhân quả. Làm sao nhận ra Nó ? Mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý đều không nắm bắt được Nó. Phải bằng nhận thức biết không lời mới nhận ra được Chân như. Khi ấy trạng thái nhận thức biết không lời ngang bằng với Tâm Như. Từ đó, Chân như trở thành một chủ đề lớn trong Đạo Phật, nói chung, trong hệ kinh Bát nhã nói riêng, một phương tiện

rốt ráo để dụng công đạt đến trạng thái Tâm Như. Để làm gì ? Để đào thải các nhóm lậu hoặc hay tập khí, kiết sử và tùy miên tích lũy trong tâm từ bao nhiêu đời. Để đạt sự hài hòa tâm, hài hòa thân, hài hòa thân tâm và thoát khổ. Để tiềm năng giác ngộ bật ra, để trí huệ Bát nhã bùng sáng. Cuối cùng để giải thoát khỏi vòng luân hồi sinh tử triền miên.

Kính thưa Thầy,

Trên đây chỉ là bài Thu Hoạch ngắn, chưa đủ để tổng kết những chủ điểm trong kinh Đại Bát Niết Bàn. Thực ra, mỗi lời dạy của Đức Phật trong kinh này đều là những lời nhắc nhở thật quan trọng cho nhiều thành phần khác nhau: từ ông vua A xà Thế, đến hai ông quan đại thần xứ Magadha, từ cô dâm nữ Ambapālī, đến người thợ sắt Cunda, từ những cư sĩ gia chủ, đến các vị Tỷ kheo đệ tử, có lời dạy ngài Xá Lợi Phất, có lời dạy riêng ngài A nan, khi thì quở trách, khi lại an ủi, lúc lại khen ngợi ngài A nan... Quan trọng nhất là những lời di giáo cho hàng đệ tử Tỷ kheo về Giới-Định-Tuệ, về Chánh pháp, về Chánh niệm tỉnh giác, về Phạm hạnh trong tăng chúng: tinh tấn, không phóng dật, và tự lực thực hành Chánh pháp, tức Chân như.

Chúng con được học tập Kinh này, thu hoạch thêm kiến thức Phật học, Thiền học, và kiến thức về Thực hành để làm hành trang cho mình trên con đường tâm linh. Bài thu hoạch này chắc chắn còn nhiều thiếu sót, kính trình Thầy, mong được Thầy từ bi chỉ dạy thêm.

Kính bút

Ngày 14 tháng 12 năm 2009

Mùa An Cư Thứ 5.

PHỤ LỤC 1

**CON ĐƯỜNG THIÊN
TA ĐI HÔM NAY**

Lời tựa

Đây là những bài chúng tôi đã đăng trong các Đặc san và Tập san Tánh Không vào những năm 1999-2003. Được thiện sinh và thân hữu tại nhiều Đạo tràng thiết tha muốn xem những bài này, nên chúng tôi xin phép Thầy chúng tôi cho ghi lại. Thầy thận trọng bảo chúng tôi nên xem lại trước khi in thành sách.

Vì đây là những bài viết được ghi lại sau thời gian tu học, nên phần lớn trọng tâm những bài này nặng về kiến thức trí năng hơn là kiến thức kinh nghiệm từ cơ chế Tánh giác. Bây giờ ngồi xem lại, nhận thấy quả thật có những điểm chỉ thích hợp với trình độ Căn bản ngay vào lúc chúng tôi đang theo học. Do đó, mong quý vị khi xem mấy bài này, biết rằng vào thời điểm đó, chúng tôi là người còn đang "cấp sách đến trường" theo học các khóa Căn bản, và vài lớp Trung Cấp Bát Nhã.

Nhân đây, chúng tôi xin ghi lại điểm đặc biệt của các Khóa Căn Bản từ các năm 1995 đến năm 2002:

1. Thời gian tu học được kéo dài 6 tháng, gồm 2 Lớp. Lớp 1 học 12 ngày Thứ bảy và 12 ngày Chủ nhật. Lớp 2 cũng học trong 3 tháng, gồm 12 ngày Thứ bảy, 12 ngày Chủ nhật.
2. Nội dung bài học gồm những Kiến thức Phật học, Kiến thức thiên học, Kiến thức khoa học, và Kiến thức thực hành rất phong phú.
3. Mãn khóa tu của từng lớp, Thầy Thiện chủ đều cho thiện sinh làm trắc nghiệm: (1) đo điện não đồ. (2) viết bài trình kinh nghiệm tu học.

Chúng tôi muốn ghi lại kinh nghiệm nhỏ này để khi xem bài trình dưới đây, quý vị sẽ không lấy làm lạ.

Giới thiệu

Bài này chúng tôi đã đăng trong Đặc san Thiền Tánh Không số 1, phát hành vào Xuân năm 1999. Đây là lúc chúng tôi mới vừa học từ nơi Thầy được 3 năm qua 3 khóa tu học Căn bản tại 3 nơi: năm 1996 tại Beaverton (Oregon), năm 1997 tại Corona (Nam Cali), năm 1998, tại Westminster (Nam Cali). Với số kiến thức và tu tập theo trình độ căn bản, vốn liếng kiến thức Phật học, Thiền học, và kinh nghiệm thực hành của tôi chỉ có bao nhiêu đó. Xin ghi lại những hiểu biết về 4 tầng Định mà qua đó Đức Phật đã thành đạo.

CON ĐƯỜNG THIỀN TA ĐI HÔM NAY

Theo Dấu Chân Phật

Hôm nay là chủ nhật 2 tháng 8, 1998, theo thông lệ, trước khi bế giảng, mỗi thiền sinh đều viết bài “trình Thầy” để Thầy nghe, rồi cho ý kiến về bài trình của chúng ta. Thầy gọi đó là “phương pháp Hồi đáp.” Ngày bế giảng hôm nay gồm 2 Khóa Tu Học: Khóa Hạ và Khóa IV Căn bản, chúng tôi trình bày trước Thầy và các thiền hữu những điều học hỏi và kinh nghiệm tu tập trong ba tháng vừa qua.

Sau đây tôi xin giới thiệu bài trình của tôi được khai triển trong hai chủ đề:

1. Con đường xưa: đức Phật đã thực sự đi những bước đầu tiên.
2. Con đường Thiền chúng ta đi hôm nay: qua Khóa Hạ và Khóa Căn bản IV- 1998.

Trọng tâm của bài này nhắm đến sự dụng công thực hành, không khai triển nhiều về giáo lý.

I. Con đường xưa: Đức Phật đã thực sự đi những bước đầu tiên.

Qua lược sử của đức Phật Thích Ca, chúng ta đều biết, sau bốn lần dạo chơi ngoài hoàng cung, Thái Tử Siddhattha Gotama (tiếng Pāli), (hay Siddhārtha Gautama: tiếng Sanskrit) đã lần lượt chứng kiến Cảnh Già, Cảnh Bệnh, Cảnh Chết, và cuối cùng là Hình Ảnh Cao Quý của Một Người Tu. Thái Tử đã tỉnh ngộ và quyết định rời bỏ hoàng cung, đi tìm con đường thoát khỏi cảnh Già, Bệnh, Chết. Thái Tử đã suy nghĩ: *“Đời sống gia đình bị gò bó, con đường đầy những bụi đời. Đời sống xuất gia như sống giữa hư không. Thật rất khó sống tại gia đình mà có thể sống hoàn toàn đầy đủ, hoàn toàn thanh tịnh đời sống phạm hạnh, thuần tịnh. Ta hãy cạo bỏ râu tóc, đắp áo cà sa, xuất gia, từ bỏ gia đình, sống không gia đình.”* (Kinh Trung Bộ 1, Nikāya, Mahāsaccaka, số 36).

Thế rồi, giữa đêm khuya, Thái Tử rời cung điện, bỏ lại Công chúa Da Du Đà La và đứa con trai vừa mới chào đời, quyết tâm mở cuộc hành trình tâm linh, đi tìm con đường thoát khỏi cảnh Sanh, Già, Bệnh, Chết. Lúc bấy giờ Thái Tử được 29 tuổi.

1. Cuộc hành trình thứ nhất:

tu tập Thiền Yoga.

Thái Tử Siddhattha—bấy giờ là đạo sĩ Gotama—đã tìm đến ông Ālāra Kālāma là một đạo sư nổi tiếng ở Vaisālī. Trong một thời gian ngắn, đạo sĩ Gotama đã thông suốt và kinh nghiệm được pháp cao nhất của vị thầy này là pháp Vô sở hữu xứ định. Nhưng rồi, Ngài tự suy nghĩ:

“Pháp này không hướng đến yếm ly, không hướng đến ly tham, không hướng đến đoạn diệt, không hướng đến an tịnh, không hướng đến thượng trí, không hướng đến giác ngộ, không hướng đến Niết bàn, mà chỉ đưa đến sự chứng đạt Vô Sở Hữu Xứ...” (Đây là tầng Định thứ 3 trong 4 tầng Thiền Vô Sắc (Arūpa Jhāna) của Thiền Yoga. Hai tầng Định trước là Không Vô biên xứ định và Thức Vô biên xứ định).

Do đó, Ngài bỏ đi, và tìm đến vị thầy nổi danh thứ hai ở Magadha, tên là Uddaka- Rāmaputta. Vị này dạy Ngài pháp Phi Tướng Phi Phi Tướng Xứ, là tầng đỉnh cao nhất trong Thiền Vô Sắc. Sau khi chứng đạt tầng Định này, Ngài nhận thấy pháp Thiền này cũng không đưa đến giác ngộ và giải thoát; nên Ngài lại bỏ đi, tìm pháp khác để tu. Trong thời gian này, Ngài xem Pháp quan trọng hơn thầy. Chỉ vì mục đích rời bỏ hoàng cung của Ngài là tìm cầu Pháp tu dạy Ngài cách chấm dứt sanh, già, bệnh, chết, đạt được Vô sanh, thượng trí, và Niết bàn... (Kinh Thánh Cầu, Trung Bộ 1, Nikāya trang 367- 373).

Nhận xét về kết quả của cuộc hành trình thứ nhất. Cuộc hành trình này chỉ đưa đến:

- Phương thức phát triển ý thức cao độ.
- Trí tuệ tâm linh không phát triển.
- Vẫn còn ở trong trạng thái BỊ SANH.

2. Cuộc hành trình thứ hai:

Khổ hạnh.

Lang thang trong khu rừng của thị trấn Uruvelā xứ Senāni, một hôm Ngài gặp nhóm năm vị đạo sĩ khổ hạnh (trong đó đứng đầu là ngài Kiều Trần Như) đang sống và tu tập tại bờ sông Mohane. Ngài Kiều Trần Như vốn là vị thầy của Thái tử Siddhattha trước kia, bây giờ gặp lại trong bối cảnh này. đạo sĩ Gotama rất vui mừng, Ngài liền tu tập khổ hạnh dưới sự hướng dẫn của Nhóm ngài Kiều Trần Như.

Với nhiệt tâm của tuổi thanh niên, đạo sĩ Gotama nghĩ rằng Ngài cần thực hành khổ hạnh khốc liệt hơn năm vị đạo sĩ kia để sớm đạt mục tiêu là Vô Sanh, thượng trí, và Niết bàn.

Ngài thực hiện những cách khổ hạnh khốc liệt:

- Ăn: giảm dần mức độ ăn cho đến khi mỗi ngày chỉ ăn một hột gạo, hay uống vài giọt nước trái cây...
- Sống dơ bẩn: bọ đậu nằm đầy, không tắm rửa...
- Sống tỉ mỉ thận trọng: đi đứng tránh làm hại các loài côn trùng dưới đất.
- Hành hạ xác thân: mùa đông tuyết lạnh, ngủ giữa trời; mùa hạ nắng cháy, ở giữa trời; ngủ trên giường gai...

Trong Đại Kinh Sư Tử Hống, Ngài thuật lại cho Xá Lợi Phất nghe như sau:

“...Này Sāriputta, ta chỉ ăn một ngày một bữa, hai ngày một bữa, bảy ngày một bữa...Như vậy ta sống theo hạnh tiết chế ăn uống, cho đến nửa tháng mới ăn một lần. Ta chỉ ăn cỏ lúa để sống, lúa tặc, gạo lức, ăn hột cải nivara, ăn da vụn, ăn trấu, uống nước bột gạo, ăn bột vừng, ăn cỏ. Ăn trái cây, ăn rễ cây trong rừng, ăn trái cây rụng để sống. Ta mặc vải gai thô, mặc vải gai thô lẫn với vải khác, mặc vải tấm liệm rồi quăng đi, mặc phần tảo y (refuse rags), mặc vỏ cây tititaka làm áo, mặc da con sơn dương đen, mặc áo bằng cỏ cát tường (kusa grass), mặc áo vỏ cây, mặc áo bằng tấm gỗ nhỏ, mặc áo bằng tóc bện lại thành mền (head-hair wool)...”

“...Ta dùng gai làm giường, thường ngủ nằm trên giường gai; sống dùng ván gỗ làm giường, sống nằm trên đất trần, thường nằm ngủ một bên hông; sống để bụi và nhóp che dính thân mình, sống và ngủ ngoài trời, theo hạnh bọ đậu nằm đầy...Như vậy ta sống theo hạnh hành hạ, dày vỏ thân thể theo nhiều cách. Này Sāriputta, như vậy là khổ hạnh của ta.”

Khi tách rời nhóm năm vị đạo sĩ, Ngài sống hạnh độc cư trong khu rừng rậm kinh hoàng. Cũng trong Đại Kinh Sư Tử Hống, Ngài thuật lại như sau:

“...Này Sāriputta, ta đi sâu vào một khu rừng rậm rạp kinh hoàng và an trú tại chỗ ấy. Này Sāriputta, tại khu rừng rậm

rạp kinh hoàng này, những ai còn tham ái, đi vào khu rừng rậm rạp ấy thời lông tóc người ấy dựng ngược. Nay Sāriputta, rồi ta trong những đêm đông lạnh lẽo, giữa những ngày mỏng 8 khi có tuyết rơi, trong những đêm như vậy, ta sống giữa trời, và ban ngày sống trong khu rừng rậm rạp. Ta sống những ngày cuối tháng hè, ban ngày thì sống giữa trời, còn ban đêm trong khu rừng rậm rạp. Rồi này Sāriputta, những bài kệ kỳ diệu từ trước chưa từng được nghe sau đây được khởi lên:

*“Nay bị thiêu đốt, bị buốt lạnh,
 Cô độc sống trong rừng kinh hoàng,
 Trần truồng, ta ngồi không lừa ám,
 Ân sĩ, trong lý tưởng dăm chiêu.”*

Kết quả là thân thể kiệt quệ, Ngài thuật lại trong Đại Kinh Sư Tử Hống:

“...Này Sāriputta, trong khi ta sống chỉ ăn một trái táo, thân thể của ta trở thành ốm yếu. Tay chân của ta trở thành như những cọng cỏ, hay những đốt cây leo khô héo...Xương sống phô bày của ta giống như một chuỗi banh...Các xương sườn của ta như rui của một cột nhà hư nát. Con người long lanh của ta nằm sâu thẳm trong một giếng nước thâm sâu. Da đầu của ta trở thành nhăn nheo, khô cằn như trái bí trắng và đắng, bị cắt trước khi chín, bị cơn gió nóng làm cho nhăn nheo khô cằn. Này Sāriputta, nếu ta nghĩ: “Ta hãy sờ da bụng”, thì chính xương sống ta bị nắm lấy. Nếu ta nghĩ: “Ta hãy sờ xương sống”, thì chính da bụng bị ta nắm lấy. Vì ta ăn quá ít, nên này Sāriputta, da bụng của ta bám chặt xương sống. Nếu ta nghĩ: “Ta đi đại tiện hay tiểu tiện,” thì ta ngã quỵ, úp mặt xuống đất...Nếu ta muốn xoa dịu thân ta, lấy tay xoa bóp chân tay, các lông tóc hư mục rụng khỏi thân ta...Này Sāriputta, dầu ta có theo cử chỉ như vậy, theo hành lộ như vậy, theo khổ hạnh như vậy, ta cũng không chứng được các pháp Thượng nhân, không có tri kiến thù thắng xứng đáng bậc Thánh. Vì sao vậy ? Vì

với những phương tiện ấy, không chứng được pháp thượng nhân với thánh trí tuệ (noble wisdom). Chính thánh trí tuệ này chứng được thuộc về bậc Thánh, có khả năng hướng thượng, có thể dẫn người thực hành diệt tận khổ đau ...”

Về việc dụng công trong thời gian khổ hạnh, Ngài đã theo các phương thức sau đây:

- Chế ngự tâm bằng cách ép lưỡi sát nóc họng.
- Nín thở:
 - ❖ nín thở ngang qua miệng và mũi.
 - ❖ nín thở ngang qua miệng, mũi và tai.

Ngài đã áp dụng năm lần nín thở, và kết quả dụng công là: tâm vững chắc, không dao động; nhưng thân bị kích động, không được khinh an.

Ta hãy nghe Ngài kể lại cho Aggivessana, một luận sư phái Niganthaputta Saccaka, về những phương pháp tu tập này.

(Trong Đại Kinh Saccaka, số 36, Kinh Trung Bộ 1, Nikāya trang 531- 544)

“...Này Aggivessana, rồi ta suy nghĩ: “Ta hãy nghiền răng, dán chặt lưỡi lên nóc họng, lấy tâm chế ngự tâm, nhiếp phục tâm, đánh bại tâm!” Này Aggivessana, rồi ta nghiền răng, dán chặt lưỡi lên nóc họng, lấy tâm chế ngự tâm, nhiếp phục tâm, đánh bại tâm ...Mồ hôi thoát ra từ nơi nách của ta. Này Aggivessana, như một người lực sĩ nắm lấy đầu một người ốm yếu hay nắm lấy vai, có thể chế ngự, nhiếp phục và đánh bại người ấy ...Này Aggivessana, dầu cho ta có chí tâm, tinh cần, tinh tấn, tận lực, dầu cho niệm được an trú, không dao động, nhưng thân ta vẫn bị kích động, không được khinh an; vì ta bị chi phối bởi sự tinh tấn, do tinh tấn chống lại khổ thọ ấy. Tuy vậy, này Aggivessana, khổ thọ ấy khởi lên nơi ta, được tồn tại nhưng không chi phối tâm ta.”

- Lần thứ nhất áp dụng phương pháp nín thở, Ngài mô tả như sau:

“Này Aggivessana, rồi ta suy nghĩ như sau: “Ta hãy tu thiền nín thở”. Và này Aggivessana, rồi ta nín thở vô, thở ra ngang qua miệng và ngang qua mũi. Này Aggivessana, khi ta nín thở vô, thở ra ngang qua miệng và ngang qua mũi, thì một tiếng gió động kinh khủng thổi lên, ngang qua lỗ tai. Này Aggivessana, ví như tiếng kinh khủng phát ra từ ống thổi bệ đang thổi của người thợ rèn...Này Aggivessana, dầu cho ta có chí tâm, tinh cần, tinh tấn, tận lực, dầu cho niệm được an trú, không dao động, nhưng thân của ta vẫn bị kích động, không được khinh an; vì ta bị chi phối bởi sự tinh tấn, do tinh tấn chống lại khổ thọ ấy. Tuy vậy, khổ thọ ấy khởi lên nơi ta, được tồn tại, nhưng không chi phối tâm ta.”

- Lần thứ hai, Ngài áp dụng cách nín thở ngang qua miệng, mũi và tai:

“...Khi ta làm như thế, thì có ngọn gió kinh khủng thổi lên đau nhói trong đầu ta. Ví như một người lực sĩ chém đầu một người khác với thanh kiếm sắc...”

- Lần thứ ba tu thiền nín thở nữa, Ngài mô tả như sau:

“...Khi làm như thế, ta cảm giác đau đầu một cách kinh khủng. Ví như một lực sĩ lấy một dây nịt bằng da cứng quấn tròn quanh đầu rồi siết mạnh ...”

- Lần thứ tư, Ngài cũng nín thở vô thở ra ngang qua miệng, mũi và tai, thì:

“...Khi làm như thế, một ngọn gió kinh khủng cắt ngang bụng ta. Ví như một đồ tể thiện xảo (a skilled butcher) hay đệ tử người đồ tể, cắt ngang bụng với một con dao cắt thịt bò sắc bén...”

- Lần thứ năm, Ngài mô tả như sau:

“...Khi làm như thế, có một sức nóng kinh khủng khởi lên trong thân ta. Ví như hai người lực sĩ sau khi nắm cánh tay

một người yếu hơn, nướng người ấy, đốt người ấy trên một hồ than hồng...”

Nhận xét về kết quả của cuộc hành trình thứ hai: giai đoạn tu khổ hạnh:

- Tâm của Ngài đã vững chắc, không còn bị lôi cuốn vì cảm giác của ngũ quan, hay môi trường thế gian; cắt đứt tất cả nhân duyên gia đình, xã hội. Tâm đã có một quán tính mới: không say mê dục lạc và không chứa chấp bất thiện pháp, Ngài gọi là “ly dục, ly bất thiện pháp.” Do đó, tạp niệm không còn khởi lên bừa bãi. Đây là ưu điểm duy nhất của giai đoạn khổ hạnh.
- Thân thể kiệt quệ.
- Không đạt được giác ngộ tâm linh và giải thoát.

Ngài xét lại lối tu khổ hạnh như sau:

“Này Aggivessana, rồi ta suy nghĩ như sau: Thuở xưa, có những Sa môn hay Bà la môn thành linh cảm thọ những cảm giác chói đau, khổ đau kịch liệt, khốc liệt. Những sự đau khổ này là tối thượng, không thể có gì hơn nữa. Về tương lai, có những Sa môn hay Bà la môn thành linh cảm thọ những cảm giác chói đau, khổ đau kịch liệt, khốc liệt. Những sự đau khổ này là tối thượng, không thể có gì hơn nữa. Trong hiện tại, có những Sa môn hay Bà la môn thành linh cảm thọ những cảm giác chói đau, khổ đau kịch liệt, khốc liệt. Những sự đau khổ này là tối thượng, không thể có gì hơn nữa. Nhưng ta, với sự khổ hạnh khốc liệt như thế này, vẫn không chứng được pháp Thượng nhân, tri kiến thù thắng, xứng đáng bậc Thánh. Hay là có đạo lộ nào khác đưa đến giác ngộ chăng?”

Sau đó, Ngài quyết định từ bỏ lối tu **khổ hạnh** và áp dụng phương thức **Trung đạo**: không xa hoa thái quá, như quãng thời gian ở trong hoàng cung, nhưng cũng không khổ hạnh thái quá như thời gian sáu năm qua. Ngài đi khát thực, sống và ăn uống bình thường trở lại với mục đích

phục hồi sức khỏe để áp dụng pháp tu mới. Đó là Pháp Thở.

Ngài bắt đầu mở cuộc hành trình thứ ba.

3. Cuộc hành trình thứ ba

nhớ lại kinh nghiệm xưa, mở ra con đường mới.

Ngài nhớ lại trong một buổi lễ Hạ Điền, khi Ngài mới trên 10 tuổi, trong khi vua Tịnh Phạn và quần thần đang cày cấy, Ngài ngồi dưới bóng mát cây diêm phù đề (jambu), lưng thẳng đứng, tréo chân kiết già, ý nghĩ tập chú vào việc theo dõi hơi thở đều đặn. Một lúc sau, nội tâm Ngài trở nên tĩnh lặng, dù tai Ngài vẫn nghe biết rõ ràng, tâm Ngài không dính mắc ngoại duyên. Ngài cảm thấy khoan khoái và vui thích.

Ngài thuật lại sự kiện này như sau:

“Này Aggivessana, rồi ta suy nghĩ như sau: “Ta biết trong khi phụ thân ta, thuộc giòng Sakya, đang cày, và ta đang ngồi dưới bóng mát cây diêm phù đề, ta ly dục, ly pháp bất thiện, chứng và trú Thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc, do ly dục sanh, có Tâm, có Tứ.” Khi an trú như vậy, ta nghĩ: “Đạo lộ này có thể đưa đến giác ngộ chăng?” Tiếp theo ý niệm ấy, sự nhận rõ ràng này khởi lên nơi ta: “Đây là đạo lộ đưa đến giác ngộ.”

Đó là kinh nghiệm xưa, và bây giờ, sau khi ăn uống bình thường, Ngài áp dụng cách thở bằng **niệm biết có tâm có tứ** đó trở lại. Sau tuần thứ nhất, kết quả, Ngài:

- **Chứng và trú Thiền thứ nhất:**

Ngài thuật lại như sau:

“Này Aggivessana, sau khi ta ăn thô thực, và được sức lực trở lại, ta ly dục, ly pháp bất thiện, chứng và trú Thiền thứ

nhất, một trạng thái Hỷ Lạc do ly dục sanh, có Tầm, có Tứ. Nay Aggivessana, như vậy, lạc thọ khởi lên nơi ta, được tồn tại nhưng không chi phối tâm ta.”

Điều kiện cơ bản để thành tựu định có Hỷ lạc và còn Tầm còn Tứ là do tâm của Ngài chỉ có niệm duy nhất là sự nói thầm về tiến trình hít vào thở ra, chớ không có tạp niệm nào khác xen kẽ khởi lên, khi Ngài hít vào thở ra nữa.

Ngài kinh nghiệm trạng thái tâm thích thú nhiều về Hỷ lạc. Ngài gọi trạng thái này là “Hữu Tầm Hữu Tứ Định.”

Ngài lại tiếp tục dụng công hít vào thở ra. Lần này Ngài áp dụng cách **thầm nhận biết** khi hít vào thở ra. Liên tiếp trong tuần thứ hai, kết quả, Ngài:

- **Chứng và trú Thiền thứ hai:**

Ngài dứt Tầm (sự nói thầm), và dứt Tứ (sự đối thoại thầm lặng) rất dễ dàng. Đây là kết quả hiển nhiên của hai cuộc hành trình đã qua. Ngài thuật lại như sau:

“ Diệt Tầm và Tứ, chứng và trú Thiền thứ hai, một trạng thái Hỷ lạc do Định sanh, không Tầm không Tứ, nội tĩnh nhất tâm. Nay Aggivessana, như vậy, lạc thọ khởi lên nơi ta, được tồn tại, nhưng không chi phối tâm ta.”

Sau này, Ngài dạy lại cho đệ tử phương thức dụng công như sau:

“Do vậy, này các Tỷ kheo, nếu Tỷ kheo ước muốn rằng: “Mong rằng làm cho tịnh chỉ Tầm và Tứ, tôi sẽ chứng đạt và an trú Thiền thứ hai, một trạng thái Hỷ lạc do Định sanh, không tầm, không tứ, nội tĩnh nhất tâm”, thời Định niệm hơi thở vô, hơi thở ra này cần phải **khéo tác ý**.”

Phương thức dụng công để đạt được chi Thiền thứ hai là Định niệm hít vào thở ra. Tức là khi hít vào, thở ra, người thực hành chỉ giữ vững niệm **thầm nhận Biết không lời** khi hít vào thở ra liên tục trong nhiều ngày.

Kết quả:

Ngài kinh nghiệm Hỷ lạc rất nhiều do trạng thái thâm nhận biết không lời khởi lên khi hít vào thở ra. Đây là điều kiện cơ bản để lập thành Định không Tâm không Tứ.

Ngài lại tiếp tục dụng công. Bằng phương thức làm chủ Thọ, trong tuần thứ ba, qua niệm biết rõ ràng và đầy đủ, Ngài:

- **Chứng và trú Thiền thứ ba:**

Ngài thuật lại như sau:

“Ly hỷ, trú xả, chánh niệm tỉnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là “xả niệm lạc trú,” chứng và trú Thiền thứ ba. Nay Aggivessana, như vậy, lạc thọ khởi lên nơi ta, được tồn tại, nhưng không chi phối tâm ta.”

Phương thức dụng công vẫn là "định niệm hít vào thở ra," nhưng với trạng thái "Chánh niệm Tỉnh giác." Đây là trạng thái biết rõ ràng, đầy đủ, thâm lặng, không lời.

Kết quả:

Trạng thái bình thân dừng đọng của tâm, không bị tác động bởi bất cứ môi trường nào: gọi là tâm Xả. Do đó, “các căn lắng dịu, sắc mặt thanh tịnh, trong sáng.”

Tuy vẫn biết tất cả cảm thọ, nhưng không dính mắc với cảm thọ. Đây là trạng thái **tỉnh thức biết không lời**. Trong đó ngôn hành là tâm và tứ và ý hành là thọ và tưởng hoàn toàn không động. Lúc bấy giờ, Tánh giác đã trở thành nhân chứng.

Ngài lại tiếp tục dụng công, Trong tuần thứ tư, bằng niệm nhận thức biết không lời, Ngài:

- **Chứng và an trú Thiền Thứ Tư**

Ngài thuật lại như sau:

"Xả lạc, xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, chứng và trú Thiền thứ tư, không khổ, không lạc, xả niệm thanh tịnh.

Này, Aggivessana, như vậy lạc thọ khởi lên nơi ta, được tồn tại nhưng không chi phối tâm ta."

Trong trạng thái này, tâm của Ngài hoàn toàn không động. Thuật ngữ gọi trạng thái tâm này là "Tâm Tathā," còn trạng thái Định này là "Định Bất Động" hay "Kim cang Định." Trong tiến trình này, 3 hành, gồm ngôn hành là tầm và tứ, ý hành là thọ và tưởng thì hoàn toàn không động. Riêng về thân hành là hơi thở của Ngài rơi vào trạng thái tự động dừng, tự động hít vào từng chập. Thuật ngữ gọi là "tịnh tức."

Tiếp tục duy trì trạng thái tâm bất động trong nhiều ngày, đến buổi sáng cuối cùng của tuần thứ tư, những năng lực siêu phàm từ bên trong tâm trong sáng thuần tịnh của Ngài từ lần hiển lộ. Ngài nhận thức rõ ba Minh:

(1) Minh thứ nhất là Ngài nhận thức rõ từng kiếp quá khứ của Ngài cho đến vô lượng kiếp quá khứ.

(2) Minh thứ hai, Ngài nhận thức rõ những nhân duyên của con người trong từng kiếp qua các tiến trình gặp gỡ nhau, chung sống với nhau, làm việc với nhau, tâm tánh giống nhau, khác nhau như thế nào

(3) Minh thứ ba, Ngài nhận thức rõ đầu mối của luân hồi sanh tử là lậu hoặc, và cách chấm dứt lậu hoặc là pháp Tứ đế.

Để Aggivessana biết rõ tiến trình thành đạo này như thế nào, Ngài thuật tiếp cho Aggivessana nghe về những nguyên tắc chứng Tam Minh. Trước hết, Ngài nói về chứng Túc mạng minh hay cách nhớ lại các tiền kiếp của Ngài.

Ngài nói:

"Với tâm định tĩnh, thuần tịnh, trong sáng, không cấu nhiễm, không phiền não, nhu nhuyến, dễ sử dụng, vững chắc, bình tĩnh như vậy, ta dẫn tâm đến Túc mạng minh. Ta nhớ đến các đời sống quá khứ, như một đời, hai đời, ba

đời, bốn đời, năm đời, mười đời, một trăm đời, một ngàn đời, một trăm ngàn đời, nhiều hoại kiếp, nhiều thành kiếp, nhiều hoại và thành kiếp. "Tại chỗ kia, ta có tên như thế này, dòng họ như thế này, giai cấp như thế này, thọ khổ lạc như thế này, tuổi thọ đến mức như thế này. Sau khi chết tại chỗ kia, ta được sanh ra tại chỗ nọ. Tại chỗ ấy ta có tên như thế này, dòng họ như thế này, tuổi thọ đến mức như thế này." Như vậy, ta nhớ đến nhiều đời sống quá khứ cùng với các nét đại cương và các chi tiết. Nay Aggivessana, đó là minh thứ nhất ta đã chứng được trong đêm canh một..."

Tiếp theo, Ngài mô tả về quá trình chứng Thiên nhãn minh. Đây là cách Ngài nhìn thấy rõ ràng kết quả sự tái sinh của con người trong những bối cảnh gia đình, giống họ, xã hội, giai cấp khác nhau; hưởng cảnh giàu sang, hạnh phúc, nghèo hèn, khổn khổ khác nhau; mang thân với những sắc diện, hình hài khác nhau, là do ba nghiệp thân, lời, ý của họ hoặc thiện, hoặc ác, hoặc chánh, hoặc tà mà trong kiếp sống vừa qua họ đã tạo nên. Ngài nói:

"Với tâm định tĩnh, thuần tịnh trong sáng, không cấu nhiễm, không phiền não, nhu nhuyến, dễ sử dụng, vững chắc, bình tĩnh như vậy, ta dẫn tâm đến trí tuệ về sanh tử của chúng sanh. Ta với thiên nhãn thuần tịnh, siêu nhân, thấy sự sống và chết của chúng sanh. Ta biết rõ rằng chúng sanh, người hạ liệt, kẻ cao sang, người đẹp đẽ, kẻ thô xấu, người may mắn, kẻ bất hạnh đều do hạnh nghiệp của họ. Những chúng sanh làm những ác hạnh về thân, lời và ý, phỉ báng các bậc Thánh, theo tà kiến, tạo các nghiệp theo tà kiến; những người này, sau khi thân hoại mạng chung phải sanh vào cõi dữ, ác thú, đọa xứ, địa ngục. Còn những chúng sanh nào làm những thiện hạnh về thân, lời và ý, không phỉ báng các bậc Thánh, theo chánh kiến, tạo các nghiệp theo chánh kiến; những vị này sau khi thân hoại mạng chung, được sanh lên các thiện thú, cõi trời, trên đời này. Như vậy, ta với thiên nhãn thuần tịnh, siêu nhân, thấy sự sống chết của chúng sanh. Ta biết rõ rằng chúng sanh

người hạ liệt, kẻ cao sang, người đẹp đẽ, kẻ thô xấu, người may mắn, kẻ bất hạnh, đều do hạnh nghiệp của họ. Nay Aggivessana, đó là minh thứ hai ta đã chứng trong đêm canh giữa..."

Từ trên nguyên tắc nhớ lại hàng trăm ngàn kiếp của mình và chứng ngộ các thành kiếp, hoại kiếp khác của hiện tượng thế gian, về sau, khi đi giáo hóa, Ngài thiết lập lý luận Tiền Kiếp trong qui luật Nghiệp của chúng sinh, xây dựng Thuyết Duyên Khởi, nêu lên ba nét đặc biệt về đặc tính của hiện tượng thế gian là Vô Thường, Khổ, Vô Ngã, và Tương Quan Nhân Quả trong đạo của Ngài. Ngài đã mặc nhiên phủ nhận vai trò sáng tạo vũ trụ và sinh vật của Thượng đế mà các tôn giáo đương thời và trước thời đại Ngài đã tin tưởng.

Về sau, Ngài đã dùng năng lực chứng ngộ Thiên nhãn minh để thiết lập Qui Luật Nghiệp hay Định Luật Nhân Quả của chúng sinh trong đạo của Ngài. Ngài giải thích rõ ràng về những mối tương quan nhân quả liên hệ đến sự hiện hữu con người trên thế gian và các cõi Trời. Ngài phủ nhận vai trò quyết định tội, phước, vận may hay bất hạnh của con người mà theo truyền thống tín ngưỡng của tôn giáo thời cổ cho rằng do quyền năng quyết định của Thượng đế. Ngài cho rằng chính con người là chủ nhân nghiệp lực của họ chứ không có đấng thiêng liêng nào quyết định số mạng của con người. Và sự kiện Nghiệp được thể hiện qua thân, lời, và ý liên hệ với nhiều nhân duyên, nếu biết chuyển đổi một nhân duyên nào đó, dòng nghiệp lực cũng có khả năng bị chuyển theo.

Tiếp theo, Ngài thuật về sự chứng ngộ Lậu tận minh vào canh chót. Trong đó Ngài mô tả Ngài đã biết như thật về khổ, về lậu hoặc, biết như thật về nguyên nhân gây ra khổ, gây ra lậu hoặc, và biết như thật những cách diệt khổ và chấm dứt lậu hoặc. Ngài nói:

"Với tâm định tĩnh, thuần tịnh trong sáng, không cấu nhiễm, không phiền não, nhu nhuyến, dễ sử dụng, vững

chắc, bình tĩnh như vậy, ta dẫn tâm đến Lưu tận trí. Ta biết như thật "Đây là Khổ," biết như thật "Đây là Nguyên Nhân của Khổ," biết như thật "Đây là sự Diệt Khổ," biết như thật "Đây là Con đường đưa đến diệt khổ," biết như thật "Đây là những lậu hoặc," biết như thật "Đây là Nguyên nhân của lậu hoặc," biết như thật "Đây là sự diệt trừ các lậu hoặc," biết như thật "Đây là Con đường đưa đến sự diệt trừ các lậu hoặc."

Dựa vào sự chứng ngộ Lưu tận minh, và nguyên tắc thấy biết như thật về Khổ, về Lậu hoặc, sau này, khi đi giáo hóa, Ngài đề cao thấy biết như thật là chân trí, còn thấy biết bằng suy luận là tà trí. Đồng thời Ngài cũng dạy những cách để đạt được thấy biết như thật bằng cách sử dụng tánh biết để áp dụng các phương thức quán sát đối tượng hay hiện tượng thế gian. Ngoài ra, dựa vào Lưu tận minh, Ngài thiết lập pháp Tứ Diệu Đế, tức Bốn Chân Lý Cao Thượng. Trong đó Ngài phân loại rõ về các loại Khổ, Nguyên nhân của Khổ, Diệt Khổ, và Con Đường đưa đến diệt Khổ là Bát Chánh Đạo. Trong đó, Ngài giải thích và hướng dẫn rõ ràng cách thực hành chi tiết Bát Chánh Đạo. Trong đó có 3 chi quan trọng là Chánh kiến, Chánh niệm, và Chánh định. Ngài cũng cho biết lậu hoặc là tác nhân tạo ra nghiệp. Con người là nạn nhân của chính lậu hoặc của họ. Lậu hoặc có thể được đào thải thông qua Định và Trí tuệ Bát nhã.

Thành quả cuối cùng:

Sau cùng, Ngài cho biết nhờ chứng Lưu tận minh, Ngài đã thoát khỏi lậu hoặc, hoàn toàn giải thoát, không còn tái sinh vào bất cứ cảnh giới nào nữa. Ngài nói:

"Nhờ hiểu biết như vậy, nhận thức như vậy, tâm của ta thoát khỏi dục lậu, thoát khỏi hữu lậu, thoát khỏi vô minh lậu. Đối với tự thân đã giải thoát như vậy, ta khỏi lên sự hiểu biết: "Ta đã giải thoát." Ta đã biết: "Sanh đã diệt,

phạm hạnh đã thành, việc cần làm đã làm, sau đời hiện tại không có đời sống nào khác nữa." Nay Aggivessana, đó là mình thứ ba ta chứng trong canh cuối..." (Kinh Trung Bộ 1, Đại Kinh Saccaka, số 36, tr. 541-543)

Qua chứng nghiệm thoát khỏi các loại lậu hoặc, về sau khi đi giáo hóa, Ngài cho biết lậu hoặc là nhân tố đưa đến luân hồi và tái sinh triền miên. Muốn thoát khỏi lậu hoặc, phải thực hành Thiền Định. Để thực hành Thiền Định, Ngài thiết lập ba môn Giới, Định, Huệ và bốn phương tiện dụng công từ thấp đến cao là: Chỉ, Quán, Định, Huệ.

Về Định, Ngài đặt trọng tâm vào tâm thuần nhất hay nội tĩnh nhất tâm (cetaso-ekodibhāva). Đây là trạng thái cần thiết để xây dựng Định không tầm không tứ.

Qua sự kiện này, cho thấy Đức Phật đã không bao giờ đề cao Định bằng cách tập trung tâm vào đối tượng. Trái lại, Ngài đề cao Vô Tướng Định. Ngài xem loại Định này là phương tiện rất ráo đưa đến chấm dứt toàn bộ khổ đau khổ của con người, đưa con người đến giác ngộ và giải thoát tối hậu như Ngài đã thành tựu. Ngài bác bỏ bốn tầng Định của hệ thống thiền Yoga, gồm Không vô biên xứ, Thức vô biên xứ, Vô sở hữu xứ, và Phi tướng phi phi tướng xứ định.

(Kinh Tiểu bộ, số 80, tr. 265-266)

Chí nguyện trở thành sự thật

Ra đi từ năm 29 tuổi, sau sáu năm kiên trì chiến đấu với nội tâm, cuối cùng, tọa thiền dưới gốc cây cổ thụ Pippala, tuần tự thực hành qua bốn bước Thiền đặc biệt của riêng mình, Thái tử Siddhattha Gotama đã chiến thắng tự ngã và tập đoàn ma chướng nội tâm bằng những tiến trình biết không rời từ thấp đến cao. Ngài đã thực sự làm chủ toàn bộ những thứ bị sanh gồm trí năng biện luận, suy tư tính toán, và ý thức phân biệt. Kết quả, Ngài đạt được cái "Vô sanh,"

tức tâm tathā, chứng được cái không ô nhiễm, thoát khỏi sanh, già, bệnh, chết...

Trong Kinh Thánh Cầu, có một đoạn ghi lại lời Phật mô tả Ngài đã chứng được cái Vô sanh cho các đệ tử nghe. Ngài nói:

"Rồi này các Tỳ kheo, ta tự mình bị sanh, sau khi biết rõ sự nguy hại của cái bị sanh, tìm cầu cái không sanh, vô thượng an ổn, khỏi các khổ ách, Niết Bàn và đã chứng được cái không sanh, vô thượng an ổn, khỏi các khổ ách, Niết Bàn; tự mình bị già, sau khi biết rõ sự nguy hại của cái bị già, tìm cầu cái không già... và đã chứng được cái không già... Tự mình bị bệnh, sau khi biết rõ sự nguy hại của cái bị bệnh, tìm cầu cái không bệnh... và đã chứng được cái không bệnh... Tự mình bị chết, sau khi biết rõ sự nguy hại của cái bị chết, tìm cầu cái không chết... và đã chứng được cái không chết... Tự mình bị sầu, sau khi biết rõ sự nguy hại của cái bị sầu, tìm cầu cái không sầu... và đã chứng được cái vô sầu. Tự mình bị ô nhiễm, sau khi biết rõ sự nguy hại của cái bị ô nhiễm, tìm cầu cái không ô nhiễm... và đã chứng được cái không ô nhiễm..." (Kinh Trung Bộ 1, kinh Thánh Cầu, số 26, tr. 373-374.)

Thế là trải qua sáu năm gian khổ, bây giờ chí nguyện của Thái tử Siddhattha Gotama mới trở thành sự thật. Ngài thành Đạo, đạt được Giác ngộ tối hậu: Chánh Đẳng Giác. Ngài trở thành vị Phật lịch sử. Lúc bấy giờ Ngài được 35 tuổi.

Cây Pipphala, nơi Ngài tọa thiền, về sau được đặt tên là cây Bồ Đề, tức cây Giác Ngộ. Nơi Ngài thành đạo trở thành "Bồ Đề Đạo Tràng – Bodhinanḍa".

Kể từ sau đó, lịch sử giác ngộ của Ngài đi mãi vào dòng tâm linh của những con người muốn tìm cầu giác ngộ và giải thoát. Mô thức giác ngộ và giải thoát dựa trên sự tự lực dụng công tu tập của cá nhân đã ăn sâu rễ trong dân tộc Đông phương, đặc biệt những con người đi theo đường

Thiền Định. Mô thức giác ngộ và giải thoát này được đặt trên nền tảng tâm bất động, tức tâm tathā. Đây là từng định đưa đến sự thành đạo của đức Phật. Từng định này tương đương với Chánh định và Chân như định hay Vô tướng định.

Đức Phật nhận xét Pháp mà Ngài vừa chứng ngộ

Sau khi chứng ngộ Tam Minh trong tuần thứ tư, đến tuần thứ năm, Phật chứng ngộ thêm Pháp Tánh và Pháp Giới Tánh.

Đến ngày cuối của tuần thứ bảy, Phật nhận thấy pháp mà Phật vừa mới chứng ngộ thật quá thâm sâu, vi diệu, vắng lặng, cao thượng, khó thấy, khó chứng, không phù hợp với lý luận thông thường của thế gian, vì nó đi ngược lại cách nhìn theo qui ước của thế gian. Người bình thường khó có thể nhận ra được trạng thái chứng ngộ chân tánh hiện tượng thế gian của Ngài, chỉ có người trí mới hiểu thấu được trạng thái đó. Do đó, Phật không muốn đi thuyết pháp độ sanh. Ngài thấy rằng chúng sanh còn quá nhiều ái dục, ham thích ái dục, nếu nói ra pháp Duyên Khởi hay Qui luật tương quan nhân quả, và Y duyên tánh, chúng sinh sẽ không thể hiểu được. Huống chi là nói đến chỗ chứng ngộ dựa trên “ngoài lời,” tức “không lý luận” (atakkāvacara) thì lại càng khó hiểu, khó nhận ra nữa. Như vậy, nếu muốn độ sanh thì làm sao độ ? Ngài cho rằng nếu Ngài thuyết pháp mà người khác không hiểu, như vậy thật là phí công vô ích.

Lúc bấy giờ, có vị Phạm Thiên tên Sahampati xuất hiện, quỳ đánh lễ Phật. Vị Phạm Thiên này tha thiết thỉnh cầu Ngài đi giảng pháp độ sinh. Ngài bằng lòng.

Lúc bấy giờ, với Phật nhãn, Phật quan sát khắp nơi. Ngài nhận ra rằng tâm tánh và trí tuệ chúng sanh như các loại sen trong các hồ sen: có cái vươn lên khỏi mặt nước, có cái

vừa nhô lên khỏi mặt nước, cái còn trong hồ nước, chưa kịp nhô lên, hoặc có cái vừa nhú ra từ gốc sen.

Phật cho rằng Pháp mà Ngài vừa hoàn toàn chứng ngộ rốt ráo là "bằng tâm hoàn toàn tĩnh lặng, không một niệm khởi lên để nhìn vào chư Pháp, rồi nhận ra chân tánh chư Pháp ..." Phật cho rằng hai vị thầy đã dạy Phật hai loại định cao nhất trong Thiền Yoga, với mức độ kinh nghiệm Định và với trí tuệ thù thắng, hai vị này sẽ dễ dàng áp dụng Pháp của Phật để đạt được giác ngộ như Phật. Nhưng không may, khi dùng Phật nhãn để tìm lại hai vị thầy cũ, Phật biết rằng hai vị đó đã qua đời. Sau đó, Phật dùng Phật nhãn, tìm nhóm ngài Kiều Trần Như, Phật biết năm vị này đương sống tại Khu Vườn Nai ở Ba la nại. Phật liền đi đến đó để độ họ.

Phật biết rõ tâm tánh năm vị này còn quá nhiều dính mắc, nên Phật dùng Pháp "có lời" theo qui ước thế gian để độ họ. Những Pháp này gồm Tứ Đế, Vô Ngã, và Lý Duyên Khởi. Phật xếp những Pháp đó là Trung Đạo.

Từ sau đó nguyên tắc đối cơ thuyết pháp của Phật được thành lập.

Trong phạm vi bài này, tôi chỉ trình bày về bốn tầng Định để vạch ra hướng đi trong Khóa IV Căn bản.

Phật đã xếp bốn tầng Định để giáo hóa đệ tử:

- 1- Thiền thứ nhất : Hữu tầm hữu tứ định.
- 2- Thiền thứ hai: Vô tầm vô tứ định.
- 3- Thiền thứ ba: tâm Xả hay Chánh niệm tỉnh giác
- 4- Thiền thứ tư: Chánh định.

Về sau, trong kỳ kết tập Kinh điển lần thứ ba, dưới triều vua A Dục, Hệ Trưởng Lão bộ (Theravāda), do ngài Mục Kiền Liên Tu để đứng đầu, ghi lại Đức Phật thành đạo gồm chín tầng định (ghi trong Kinh Tương Ưng Bộ).

- 1- Thiền thứ nhất: Hữu tầm hữu tứ định.

- 2- Thiền thứ hai: Vô tầm vô tứ định.
- 3- Thiền thứ ba: Chánh niệm tỉnh giác
- 4- Thiền thứ tư: Chánh định.
- 5- Không vô biên xứ định..
- 6- Thức vô biên xứ định.
- 7- Vô sở hữu xứ định.
- 8- Phi tướng phi phi tướng xứ định.
- 9- Diệt thọ tướng định.

Đến khoảng cuối thế kỷ thứ 4 hay thứ 5, Ngài Phật Âm (Buddhaghosa), một Luận sư nổi danh trong Phật giáo Theravāda, trong quyển Thanh Tịnh Đạo (sư cô Trí Hải dịch ra Việt ngữ) đã gọi tên bốn tầng định đầu là:

- 1- Sơ Định.
- 2- Cận Hành Định.
- 3- An Chỉ Định.
- 4- Chánh Định.

Và bốn tầng Định sau là:

- 1- Không Vô biên xứ định,
- 2- Thức Vô biên xứ định,
- 3- Vô Sở hữu xứ định,
- 4- Phi tướng, phi phi tướng xứ định.

Về sau, Chư Tổ Thiền Tông Ấn Độ, Trung Hoa, và Việt Nam đã dùng thứ ngôn ngữ chứng ngộ của các ngài, phù hợp với ngôn ngữ chứng ngộ của Đức Phật. Tất cả đều gặp nhau ở một chỗ duy nhất: đó là CHẤM DỨT NGÔN HÀNH; phù hợp với lời Phật đã công bố: DỨT TÀM, DỨT TỬ, thuộc Chi Thiền Thứ Hai.

Tổ Bồ Đề Đạt Ma (vị Tổ Thiền Tông thứ 28 của Ấn Độ, và cũng là vị Tổ thứ nhất của Thiền Tông Trung Hoa) đã dạy:

“Chân lý tối hậu là ngoài lời. Giáo là lời, không phải Đạo. Đạo thì không lời. Lời là hư giả. Ngay nơi người, đạt được Cái Không Lời, người đạt Đạo.”

(Chú thích: - Ý nghĩa “chân lý tối hậu” = “Chân Như;” chữ “Đạo” mà Tổ Đạt Ma dùng để dạy đệ tử là chỉ cho chân lý tối hậu, tức “Chân Như.”)

Một đoạn khác, Tổ dạy:

“Không suy nghĩ về bất cứ việc gì, đó là Thiền.”

-Nhị Tổ Huệ Khả (Trung Hoa): sau một thời gian dụng công, đã đạt được “bất đường ngôn ngữ.” Ngài trình kết quả với Tổ Bồ Đề Đạt Ma như sau:

“Con ngoài dứt các duyên, trong không nghĩ tưởng”

“Con thường biết rõ ràng, nói không thể được.”

- Lục Tổ Huệ Năng (Trung Hoa) đã dạy sư Huệ Minh:

“Không nghĩ thiện, không nghĩ ác, cái gì là bản lai diện mục của thượng tọa Minh ?”

Ở một chỗ khác, Lục Tổ dạy đệ tử:

“Ông muốn rõ được tâm yếu, thì đối với tất cả việc thiện ác đều chớ suy nghĩ, tự nhiên được vào ...”

- Tổ Bá Trượng (Trung Hoa) nói:

“Dẹp bỏ môi lưỡi, cắt đứt cổ họng.”

- Ngài Trí Khải Đại Sư (Trung Hoa) dạy:

“Ngôn ngữ đạo đoạn, tâm hành xứ diệt.”

Sơ tổ Trúc Lâm hay Trúc Lâm Đại Đầu Đà (tức vua Trần Nhân Tông, Việt Nam) nói:

“Đối cảnh vô tâm, mặc vận Thiền.”

Trong bài “Câu Có Câu Không,” ngài dạy:

“Cắt đứt sấn bìm

Đó đây vui thích.”

Thiền sư Thanh Từ (Việt Nam) dạy môn đệ:

“Biết vọng; không theo... Không suy nghĩ... Trút sạch khái niệm...”(Thiền Tông Việt Nam cuối thế kỷ 20)

Tóm lại, VÔ TÂM VÔ TỨ ĐỊNH là tầng định cơ bản trong tất cả ba hệ Thiền Phật Giáo: hệ Theravāda (quen gọi là "Phật Giáo Nguyên Thủy"), hệ Phật Giáo Phát Triển (quen gọi là "Đại Thừa"), và hệ Thiền Tông. Cốt lõi bên trong của tầng Định này là gì ? Đó là trạng thái “Thâm nhận biết không lời” vững chắc. Ta kinh nghiệm được tâm thuần nhất. Ngôn hành là Tâm và Tứ không còn tự do khởi lên.

Nhưng làm sao kinh nghiệm được trạng thái ngôn hành không khởi lên này ? Làm sao đạt được dòng biết không lời của Tánh giác ?

Để trả lời hai câu hỏi này, dưới đây tôi xin trình bày tiếp theo là trọng tâm thứ 2 của bài trình hôm nay. Đó là:

II- Con đường thiền chúng ta đi hôm nay:

Phần này tôi xin trình bày theo sự hiểu biết có giới hạn của tôi, qua ba tháng tu học trong Khóa Hạ và Khóa IV Căn bản năm nay (1998). Tôi cố gắng tổng kết những điểm chủ yếu về lý Thiền, và pháp thực hành Thiền mà tôi đã tiếp thu được..

Trước khi đi vào trọng tâm: ***Làm sao đạt được cái Biết Không Lời của Tánh Giác ?*** tôi xin lướt qua về đặc điểm của Ba sắc thái Biết trong con người.

A. - BA SẮC THÁI BIẾT

Hầu hết thiền sinh học ở lớp Căn Bản, từ các năm 1995 đến 1998, qua sự hướng dẫn của Thầy Thiền chủ, đều biết rõ là trong não bộ con người có Ba Sắc Thái Biết: Biết của Ý thức, Ý căn, và Tánh giác. Cả ba cái Biết này đều nằm trên vỏ não. Và điểm quan trọng là cả ba cái biết đó đều tác động dây chuyền đến hệ thống Viền não qua trục sợi thần kinh liên kết qua lại lẫn nhau. Sức khỏe chúng ta phần lớn vốn dựa vào sự tương tác giữa Tâm, Đối tượng, Vỏ não và hệ thống Viền não. Nếu học Thiền mà nắm vững những chức năng và tác dụng của Ba Sắc Thái Biết đó, chúng ta sẽ rút ngắn được thời gian tu tập. Đồng thời, chúng ta cũng biết rõ những tiến trình ngộ đạo hay chứng ngộ trong Thiền dựa trên yếu tố nào trong Ba Sắc Thái Biết đó. Rồi làm sao biết mình thực hành Thiền đúng hay sai. Đúng thì đưa đến gì cho thân, tâm, và trí tuệ tâm linh? Sai thì đưa đến gì cho thân, tâm, và trí tuệ tâm linh?

Dưới đây, tôi xin trình bày những hiểu biết và kinh nghiệm tu học của tôi trong ba tháng vừa qua về Ba Sắc Thái Biết trong khuôn khổ **con đường Thiền chúng ta đi hôm nay**.

Về Ba Sắc Thái Biết, đây là kiến thức Thiền học mới. Kiến thức này vừa mang tính khoa học thực tiễn, vừa chứng minh được lời Phật dạy trong kinh, Tổ dạy trong Luận. Đồng thời, với kiến thức mới này, nếu thông suốt vị trí, đặc tính, chức năng, hay vai trò, và tác dụng của Ba Sắc Thái Biết đó, chúng ta sẽ không sợ *bị tẩu hỏa nhập ma* khi thực hành Thiền.

Trước hết, tôi xin trình bày:

1. Sắc thái Biết của Ý thức

- Ý nghĩa Ý thức

Về từ Ý thức, trong Pāli, gọi là Viññāṇā tương đương tiếng Anh là “Consciousness.” Các nhà Phật học Trung hoa thường dịch là “Thức.” Tiếp đầu ngữ là “Vi” có nghĩa “chia ra làm hai.” Còn “ñāṇa” là “trí.” Hai từ này kết hợp lại lập thành Viññāṇā được dịch là “Ý thức.” Như vậy,

theo ngũ nguyên, “Ý thức” có nghĩa: “trí được chia ra làm hai để phân biệt và so sánh về đối tượng.” Cái biết này được xếp là “hai bên,” tức “nhị nguyên.”

- Vị trí

Theo vị trí trên vỏ não, Ý thức nằm ở tiền trán Bán cầu não phải.

- Chức năng

Ý thức kết hợp với 5 giác quan và đối tượng của giác quan để lập thành sự phân biệt về đối tượng. Do đó, Biết của Ý thức là cái biết phân biệt, so sánh, nặng tính chủ quan và dính mắc vào đối tượng. Như vậy, nếu không có đối tượng, Ý thức không đóng được vai trò của nó. Tâm nhị nguyên vốn xuất phát từ nơi Ý thức. Nó là tác nhân tạo ra nghiệp: thân nghiệp (bằng hành động, cử chỉ tay chân) và khẩu nghiệp (bằng lời nói ra ngoài miệng), như công bố, phúc trình, hay quyết định điều gì có lợi hoặc có hại cho mình hay cho người khác, hoặc tập thể khác.

2. Sắc thái Biết của Ý căn

- Ý nghĩa Ý căn

Trong Pāli, gồm 2 từ kết hợp: Mano = Ý; Indriya = Căn. Có nghĩa “năng lực” của Ý.

- Vị trí

Theo vị trí trên vỏ não, Ý căn nằm ở tiền trán Bán cầu não trái.

- Thành phần và chức năng

Ý căn gồm hai thành phần cơ bản: (1) Suy nghĩ, tính toán thuộc Ý căn, (2) suy luận về vờ thuộc Trí năng. Do đó, Biết của Ý căn là cái biết do suy nghĩ, tính toán, và trí năng biện luận, suy luận, về vờ. Do đó, cả hai là chương ngại của ngộ đạo trong Thiền.

Thông thường Ý căn tích lũy dữ kiện quá khứ. Còn trí năng là công cụ của Ý căn và Ý thức.

Đó là điểm khác nhau giữa hai sắc thái biết của Ý thức và biết của Ý căn. Ngoài ra, trong hai sắc thái biết này có những đặc tính giống nhau như sau:

Đặc tính quan trọng hàng đầu của Ý căn và Ý thức:

- Quản lý cơ chế phát ngôn, gồm ba vùng trên vỏ não, thuộc thùy trán bán cầu não trái: (1) Vùng Broca, (2) vùng nói thầm, và (3) vùng đối thoại thầm lặng.
- Biết có lời (verbal knowledge)
- Với Ý căn thì nói thầm triền miên một mình.
- Với Ý thức thì công bố hay phúc trình cho người khác biết.
- Cả hai có thể biểu lộ bằng nhiều cách:
 - ❖ Dùng ngôn ngữ: lời nói thầm trong não hay lời nói ra ngoài miệng.
 - ❖ Văn tự: bằng chữ viết diễn tả ra.
 - ❖ Hành động, cử chỉ.
- Cả hai đều có chung chủ thể là “Ta / Tôi”:
 - ❖ Ai suy nghĩ ? – Ai nói ? - Ai làm bầm ? - Ai công bố ? Ai vui ? Ai buồn ?
 - ❖ - Ta ! /Tôi !
- Có đối tượng: đối tượng có thể là bên ngoài (khách trần hay ngoại trần) hay bên trong (pháp trần hay nội trần).
- Cái biết này có tính cách riêng rẽ, từng phần hay cục bộ; và gián đoạn (tức là không thường hằng)
- Cái biết này đòi hỏi phải có kinh nghiệm, phải có học hỏi trước.

Trên đây, tôi lướt qua điểm khác nhau và giống nhau của hai sắc thái Biết của Ý thức và Biết của Ý căn. Sau đây, tôi

xin trình bày theo sự hiểu biết của tôi về cái Biết của Tánh Giác.

3. Sắc thái Biết của Tánh giác

- Ý nghĩa Tánh giác

Trong Sanskrit, thuật ngữ tánh giác là “Buddhitā.” Nó không phải là Phật tánh (Buddhatā). Nó là chủ thể Biết của sáu căn. Vì thế Thiền tông giả lập nó là “Ông Chủ.” Khi nó có mặt, Ý thức, Ý căn, và Trí năng liền vắng mặt.

- Vị trí và thành phần

Nằm ngay tại vùng tam giác của ba thùy, phía sau bán cầu não trái, Tánh giác gồm bốn Tánh:

- 1) Tánh Thấy liên hệ đến Thùy chẩm,
- 2) Tánh Nghe liên hệ đến Thùy Thái dương,
- 3) Tánh Xúc Chạm liên hệ đến Thùy đỉnh
- 4) Tánh Nhận thức biết liên hệ đến 3 tánh.

Riêng về Tánh nhận thức biết, ở lớp Căn bản, chúng ta chưa học những chủ đề trừu tượng, siêu vượt, nhắm mục tiêu khai triển tiềm năng giác ngộ, nên phần này tôi không dám *lạm bàn*.

- Đặc tính

- ❖ Đặc tính quan trọng hàng đầu của Tánh giác là Biết không lời (*nonverbal awareness or wordless awareness*). Thuật ngữ thường gọi là “Biết vô ngôn,” tức là biết rõ ràng, thâm lặng mà không có lời nói thầm trong não khởi lên trong tiến trình biết đó. Chỉ vì bên trong cơ chế Tánh giác không có vùng phát ngôn mà chỉ có vùng “Kiến giải tổng quát.”

- ❖ Cái Biết của tánh giác không có chủ thể: vì không có một lời nói thầm nào trong não, nên nó là biết không khái niệm.
- ❖ Không có đối tượng hay có đối tượng, nó vẫn biết. Đây là cái biết tức khắc, biết đồng bộ, biết thường hằng (không gián đoạn).
- ❖ Không cần kinh nghiệm hay học hỏi. Đây là cái Biết Như Thật, vật thể nào, nó thấy y như thế đó.

• **Chức năng**

- ❖ Kiến giải tổng quát tất cả dữ kiện.

Sự kiến giải này không do tự ngã phụ trách; nhưng để cho có vẻ hợp lý, các nhà Phật học Phát triển dựng lên một giả danh, gọi là “chân ngã” hay “Ông Chủ,” hoặc “tự tánh,” đóng vai chủ thể kiến giải mà không có suy tính của Ý căn, cũng không phân biệt của Ý thức.

- ❖ Chức năng quan trọng nhất của Tánh giác là Ngộ. Vì thế vùng tánh giác còn được gọi là Vùng Giác Tri Tâm linh (Gnostic area, Spiritual knowledge area). Không cần kinh nghiệm trước, không cần học hỏi, tự nó, thầm lặng hoạt động, và cho ra lời giải đáp mọi nghi vấn, mọi vấn đề khó khăn mà từ lâu ta đã bế tắc. Thuật ngữ thiền gọi là “Ngộ.” Có nghĩa ta hiểu biết được “điều chưa biết.”

Để có kinh nghiệm "ngộ" này, ta cần hội đủ những điều kiện:

- 1) Điều kiện trước nhất là ta phải có một nghi vấn chưa giải quyết được *cất vào* ký ức.
- 2) Điều kiện thứ hai là trí năng hoàn toàn bế tắc. Ta không còn suy nghĩ, tính toán, phân biệt so sánh gì nữa được.
- 3) Nói chung, cả ba vùng Ý thức, Ý căn, và Trí năng đều không hoạt động.

- 4) Cuối cùng nhờ một điều kiện bên ngoài tác động mạnh vào một trong ba tánh, tức thì kiến giải sẽ bật ra.

Khi dụng công, ta dùng pháp Như Thật để kích thích vào một trong ba Tánh. Phương pháp này gọi là “phản xạ giác quan.” Với điều kiện này, trí năng cần đóng vai trò tỉnh ngộ. Đó là ta sử dụng pháp Như Thật để dụng công. Ta không suy luận, không tưởng tượng, cũng không tập trung tâm vào bất kỳ đối tượng nào khi thực hành thiền. Qua nguyên tắc thực hành này, ta sẽ có kinh nghiệm “kiến giải từ bên trong cơ chế tánh giác.”

Qua phương thức **“biết không lời,” “thâm nhận biết,” “tỉnh thức biết,” và nhân thức biết không lời,”** tiềm năng giác ngộ, tức Phật tánh sẽ từ từ xuất hiện. Vì sao ? - Vì những điều kiện giải của tánh giác là những điều mới lạ, nói theo thuật ngữ Thiền, nó “phát xuất từ hông ngực ta.” Đó mới chính là “kho báu của riêng mình.”

• Tác dụng của Tánh Giác

Nếu biết cách dụng công đúng theo chức năng của Tánh giác, ta có khả năng kinh nghiệm:

- ❖ Chuyển hóa tâm.
- ❖ Điều chỉnh bệnh tật của thân.
- ❖ Cân bằng thân tâm.
- ❖ Phát triển trí tuệ tâm linh.

Lý do là khi *tâm tỉnh lặng hay an vui*, nó sẽ phát ra tín hiệu *"điện từ"* (electromagnetic signals) với nội dung "êm dịu." Tín hiệu điện từ này được phát ra nó sẽ truyền thẳng đến Dưới Đồi, nơi đây sẽ tiết ra chất nước hóa học, chất nước này sẽ truyền đến Tuyến Yên. Từ Tuyến Yên sẽ tác động dây chuyền đến các tuyến nội tiết khác.

Như vậy, nguyên tắc điều chỉnh bệnh tâm thể của thân, cân bằng thân-tâm, trên căn bản là do Tâm của ta khởi lên tín hiệu *an vui hay tỉnh lặng*. Từ đó, não bộ sẽ tiếp nhận thông

tin này (dưới hình thức xung lực thần kinh và thần kinh dẫn truyền) để truyền thẳng đến hệ thống Tuyến Nội tiết. Đứng đầu Tuyến Nội tiết là Khu Dưới Đồi...Nơi đây, một trục tác động dây chuyền sẽ xảy ra. Các chất sinh hóa học trong các Tuyến Nội tiết sẽ được tiết ra để điều chỉnh bệnh nội tạng của ta.

Điều này cho thấy: Bệnh tâm thể là bệnh do Tâm đánh mất đưa đến lo âu, sợ hãi, giận tức, không an, hay rối loạn gây ra như: loét bao tử, huyết áp cao, tim hồi hộp, tiểu đường. Những bệnh này sẽ được chữa trị tự động thông qua trạng thái *tâm tĩnh lặng hay an vui thường trực* của người thực hành thiền.

Ngoài ra, những trục trặc cơ thể như: lưng bùng lở tai, dị ứng da, mũi, mắt ngứa, trặc cổ, đau lưng... cũng được điều chỉnh tự động, tùy theo mức độ Định của người thực hành đạt được sâu hay cạn. (Sâu hay cạn được tính bằng đơn vị thời gian kéo dài của trạng thái vọng tưởng không khởi lên từ 5 phút đến 10 phút liên tục.)

Còn riêng về việc phát triển trí tuệ tâm linh, ta cần áp dụng những kỹ thuật thực hành để kích thích vào một trong ba Tánh.

Vấn đề quan trọng của ta là làm sao kinh nghiệm được sự có mặt thường trực của Tánh Giác trong vòng từ 5 phút đến 10 phút ?

Sau đây là những phương thức dụng công từ bước đầu tiên để huấn luyện tâm, làm cho quán tính di động của tâm dừng lại.

B.- PHƯƠNG THỨC DỤNG CÔNG:

Trong ba tháng Hạ và Khóa IV Căn bản này, chúng ta được học và thực hành tất cả là năm kỹ thuật:

- 1) Không định danh đối tượng.
- 2) Không dán nhãn đối tượng.
- 3) Chú ý trống rỗng.
- 4) Thâm nhận biết.
- 5) Tỉnh thức biết.

Mỗi kỹ thuật có thể áp dụng qua nhiều chiều thức hay tư thế, thích hợp với từng người.

Về tư thế có: đi, đứng, ngồi chơi, và tọa thiền. ta không sử dụng tư thế nằm, vì nằm sẽ dễ ngủ. Trừ khi ta bị mất ngủ, thì nên áp dụng. Các chiều thức có rất nhiều tùy theo ta sử dụng mắt, tai, thân hay ý căn để dụng công.

Sau đây, tôi xin đi vào chi tiết về từng kỹ thuật. Tuy nhiên, đây chỉ là những nhận xét có tính cách tương đối và chủ quan qua sự dụng công của tôi mà thôi.

1) Không định danh đối tượng là gì ?

Là không gọi tên đối tượng, khi ta nhìn thấy đối tượng; có nghĩa là ta thấy biết rõ ràng đối tượng, nhưng trong não không khởi lên một niệm nói thầm nào về tên đối tượng. Ta có nhiều chiều thức khác nhau để dụng công kỹ thuật đầu tiên này; có thể dùng tất cả mắt, tai, thân hay ý, và sử dụng tất cả tư thế: đi, đứng, ngồi chơi và tọa thiền... Ví dụ: khi thiền hành, ta đã sử dụng mắt, tai và thân cùng lúc; với chiều thức nhìn lướt qua cảnh vật chung quanh, trước mặt; tai nghe tiếng chim hót, tiếng nhạc ở xa; chân chạm đất, xúc chạm mát ở mặt vì gió thổi v.v... Tất cả cảm thọ qua mắt, tai và thân, ta đều thấy biết, nghe biết, và xúc chạm biết, nhưng trong não ta không khởi lên một niệm nói thầm nào. Còn trong tư thế tọa thiền, khi có một hình ảnh nào gợn lên trong nhãn thức, ta thấy biết, nhưng không gọi tên hình ảnh đó.

Như vậy, chỉ với kỹ thuật không định danh đối tượng, nếu dụng công rốt ráo, ta cũng có thể đi đến mục tiêu là: dứt được tâm ngôn để vào Định.

“ Chân chạm đất mà tâm không hề dính đất,
Giữ vô ngôn, ta lặng lẽ cất bước đi,
Tai vẫn nghe, mà ta không hề suy nghĩ,
Mắt vẫn thấy, mà ngã-tư duy đã tắt lịm từ bao giờ.
Chân giải thoát, có ai ngờ không nhỉ?
Chỉ thiền hành trong lặng lẽ bước chân đi.



Vô ngôn trong bước đi,
Dở chân chẳng nghĩ gì,
Đặt chân không suy nghĩ,
Lặng lẽ Biết chân đi.



Thiền hành không suy nghĩ,
Cắt đứt đám tư duy,
Làm cho chân thật trí,
Hiện bày bốn oai nghi.



Thân hành tuy xúc chạm,
Dở, đập, ta vẫn biết,
Nhưng biết mà không lời,
Niệm biết vẫn khắp nơi.



Không ta mà có Biết,
Biết đó chính Vô Sanh,
Chân tánh loài hữu tình,
Chiếu tan bóng vô minh.



*Âm thầm từng bước đi,
Tánh Biết biết chân đi,
Chân đi trên tánh Biết,
Tịch diệt ngã- tư duy.”*

(Trích trong bài Thiền Hành Vô Ngôn của Thầy Thiền chủ)

Cái “Biết chân đi” được giữ lại trong vùng Xúc chạm thuộc Thùy Đỉnh phía sau bán cầu não trái, không truyền xung lực qua khu tiền trán vỏ não, nên Phạm Ngã không có mặt (tức là vùng ý căn và ý thức không hoạt động lúc đó, hay là lúc đó không có suy nghĩ, phân biệt hay biện luận...)

2) Không dán nhãn đối tượng là gì ?

Khi mắt nhìn thấy một đối tượng, ta thấy biết rõ ràng mà trong não không khởi lên một niệm nói thầm nào về nội dung, về tính chất, về phẩm hạnh của đối tượng đó; nghĩa là không khởi lên nhận xét, phê bình, gán ghép một thành kiến nào lên đối tượng. Đối tượng như thế nào, ta chỉ thấy biết y thế đó. Ta không *dán lên* đối tượng một nhãn hiệu gì khác.

Ví dụ, trong truyện Thúy Kiều, thi hào Nguyễn Du đã mô tả cảnh buồn vì tâm trạng buồn của Thúy Kiều:

Cảnh nào cảnh chẳng đeo sầu,

Người buồn, cảnh có vui đâu bao giờ ?

Nếu ta thực hành “Không định danh” ngay khi tiếp xúc đối tượng, thì ta sẽ không cần thực hành “Không dán nhãn đối tượng.” Vì trong thực tế, khi ta dán nhãn cho đối tượng, là vì trước đó, ta đã định danh đối tượng rồi.

Khi ta dán nhãn cho đối tượng, là ta đã sử dụng ý thức phân biệt; từ đó sẽ kéo theo cả một đám rối tư duy; có

nghĩa là ta đã tự mình giăng ra một mạng lưới niệm bao quanh đối tượng rồi.

Kỹ thuật Không dán nhãn đối tượng được sử dụng đặc biệt cho mối quan hệ giữa người và người. Thông thường, qua sắc trần và thanh trần, chúng ta dễ bị dính mắc. Ví dụ: thấy một người quen, ta liền nhớ đến quá khứ của họ, và ta chụp mũ họ là gian ác, bần tiện...; nghe một lời nói bình thường, ta lại chụp mũ, đó là lời mỉa mai, châm biếm... Khi đó là ta đã tự mình tạo ra mạng niệm vô minh, chỉ chứa toàn là tham, sân, si, mạn, nghi, ác kiến... Mạng niệm này càng dày đặc, thì nó càng trói chặt ta trong phiền não khổ đau mà thôi.

Để đối trị *quán tính di động của tâm*, ta phải giữ vững trạng thái Thấy Như Thật, Nghe Như Thật, Xúc Chạm Như Thật của Tánh Giác. Tức là thấy biết, nghe biết, xúc chạm biết rõ ràng mà trong não không khởi lên thêm một niệm nói thầm nào tiếp theo đó.

“Ta vào đời mà đời chẳng trong ta,
Nghe, thấy, biết, từng sát na, ta chẳng dính,
Sống trong đời, tâm ta vẫn hằng an tĩnh không hai,
Mọi phải, trái vẫn hiện hành trên Tánh biết,
Nhưng Ý căn biên biệt là xa...”

(Trích trong bài: Đố ai biết được cách đi,
Qua dòng nước mà chân không dính nước ?)

3) Chú ý trống rỗng là gì ?

Đó là chú ý nhìn đối tượng ở gần, hay xa, mà trong đầu ta không khởi lên một niệm nói thầm nào, về tên, về nội dung, về chi tiết gì liên quan đến đối tượng đó; hay nghe một âm thanh mà không chú ý đến nội dung của âm thanh, không lặp lại nội dung của âm thanh đó trong não.

Tức là khi khởi niệm dụng công bằng cách dùng giác quan mắt hay tai để chú ý đến đối tượng, ta áp dụng nhìn thấy biết, nghe biết mà trong não, ta không khởi lên niệm nói thầm về đối tượng.

Ta có thể dùng nhiều chiêu thức hay tư thế, để ứng dụng kỹ thuật chú ý trống rỗng: chú ý thu hẹp, hay chú ý nhìn gần, có chọn lựa đối tượng; hay chú ý nhìn thẳng và xa, không chọn lựa đối tượng. Khi tọa thiền, nếu có hình ảnh từ ký ức dài hạn hay ký ức vận hành khởi lên, ta thấy biết mà không có một lời nói thầm nào về hình ảnh đó, nó sẽ lặn mất.

Trong tháng sau cùng, chúng tôi được ra biển vào buổi sáng sớm, Thầy dạy thêm về Thở Nội Lực và tập Quyền, để tăng thêm sức khỏe, hỗ trợ việc tu tập. Chúng tôi cũng thực tập chiêu thức nhìn thẳng và xa, tức là phóng chiếu tầm nhìn xa ra chân trời. Chúng tôi áp dụng kỹ thuật Chú ý trống rỗng, tức là: khởi đầu chú ý nhìn xa ra biển, ra chân trời; nhưng không khởi lên một niệm nói thầm nào về tên, về nội dung, màu sắc của cảnh trước mắt, tai nghe tiếng sóng vỗ vào bờ cát, nhưng không khởi lên một lời nào về đặc tính của âm thanh. Dần dần, âm thanh và cảnh vật như nhạt nhòa đi, chỉ còn lại là Cái Biết Không Lời của Tánh Giác.

Tóm lại, trong bước đầu dụng công để vào Sơ Định, hay tầng Thiền thứ nhất, mà Phật gọi là “Hữu tâm hữu tứ định,” ta có thể thực hành một trong ba kỹ thuật:

- Không định danh,
- Không dán nhãn, hoặc
- Chú ý trống rỗng.

Nếu dụng công đúng và thường xuyên đều đặn: mỗi ngày 2 thời, mỗi thời trong vòng 20-30 phút, ta sẽ có thể đạt được mục tiêu: làm chủ quán tính di động của tâm theo ý muốn. Ta sẽ vào Định dễ dàng. Chính lúc đó, cái Biết lặng lẽ không lời của Tánh Giác sẽ có mặt. Chính lúc đó là chỗ

“Đối cảnh vô tâm,” là chỗ “Thấy núi sông là núi sông” của thiền sư Duy Tín, đời Tống, sau 30 năm được thiện tri thức chỉ dạy. Đó cũng chính là “Cái thấy như thật” hay chỗ “Thấy sắc không dính sắc, nghe tiếng không kẹt tiếng” trong kinh Lăng Nghiêm. Nhưng vì thiếu miên mật dụng công bằng những chiêu thức hay kỹ thuật nêu trên, nên chúng ta sẽ nhận ra vào Định thật là gay go.

Cho nên, bước đi đầu tiên này rất quan trọng. Nếu kinh nghiệm được vững chắc một trong các kỹ thuật thực hành trên, ta sẽ biết được thế nào là Tánh giác có mặt. Tuy khởi đầu, ta dùng trí năng để dụng công, và còn có pháp để dụng công, còn có đối tượng dụng công. Nhưng khi ta thực sự Không định danh, Không dán nhãn hay Chú ý trống rỗng, thì ngay lúc đó, đã không còn đối tượng, không còn pháp dụng công, và cũng không còn người dụng công, mà chỉ còn một dòng Biết không lời hiện hữu mà thôi.

Ngay khi Tánh Giác có mặt, ta sẽ cảm nhận được trạng thái *diệu hữu* trên thân, tâm, và trí tuệ của ta sẽ từ lần được triển khai. Đồng thời, ngay khi đó, ba nghiệp thân, lời, ý đều thanh tịnh. Lý do là cơ chế Tướng không động. Những mạng lưới khái niệm đều yên lặng. Ta liền kinh nghiệm thâm nhận biết; rồi tỉnh thức biết.

Ngay khi đó, là cái Như Thật Tri: là Định, là Huệ đồng đẳng (theo Lục Tổ).

Tuy nhiên, Tánh Giác trong bước đầu có mặt chưa được vững chắc, không được thường xuyên, nên Sơ Định còn được gọi là Định sát na. Tầng định này tương đương với trạng thái Tâm Hỷ Lạc, còn Tâm, còn Tứ, mà đức Phật xếp vào là Chi Thiền thứ nhất: Hữu Tầm Hữu Tứ Định.

Tiếp tục bước thứ hai, ta ứng dụng kỹ thuật Thâm Nhận Biết để kinh nghiệm Vô Tầm Vô Tứ Định.

4) Thâm nhận Biết là gì ?

Chiêu thức đầu tiên là Thâm nhận Biết có nội dung “Không nói”: ta giữ cái thâm Biết lặng lẽ của tánh giác, trong đó có mang một lệnh “Không Nói.” Trong bước này, mỗi khi niệm khởi lên, ta đem lệnh “không nói” ra đối trị. Niệm sẽ lặn mất. Niệm trong tiến trình dụng công này là Thọ, Tưởng và Tầm. Khi thọ khởi lên (thọ bây giờ chỉ là những tác động sinh học), ta Biết và không dính mắc, bằng cách “không nói.” Thọ sẽ không tác động đến tiến trình định của ta. Thọ sẽ tồn tại nhưng không trở thành Tưởng (tri giác), không trở thành Tầm (lời nói thâm trong não). Bây giờ là tánh giác chủ động, sẽ không phát ra một xung lực nào trong não, biến tâm vẫn yên lặng.

Trong bước hai, ta thực hành pháp mới,

Thâm nhận mình có niệm biết khắp nơi.

Trong đứng, đi, ngồi, nghỉ, ta không lời,

Tập cho vững để khắp nơi thức tâm không dính đối tượng.

Có tướng đi mà không có niệm người đi trong đó,

*Có thân ngồi mà chẳng có niệm người ngồi co xếp hai
chân,*

*Có thân động mà trong bốn oai nghi không người khởi
động,*

Có sự tu mà không có người khởi ý tu.

(Trích trong bài: Hòa nhập Thâm Nhận Biết)

5) Tỉnh thức Biết là gì ?

Kỹ thuật này có thể thực hành trong tất cả tư thế: đi, đứng, ngồi chơi và tọa thiền. Tuy nhiên, đến giai đoạn này, tư thế tọa thiền là quan trọng và cần thiết. Vì trong tư thế tọa thiền, ta mới có thể thư giãn toàn diện cả thân và tâm, để đi vào định; và cũng trong tư thế tọa thiền, ta sẽ dễ nhìn thấy

niệm khởi. Ta không còn tiếp xúc với ngoại trần nữa, bây giờ ta chỉ đối mặt với chính nội tâm ta mà thôi.

Lúc nào ta cũng giữ vững cái Biết không lời của Tánh Giác. Mỗi khi niệm khởi lên, hay một hình ảnh nào đó gợn lên trong nhãn thức, ta lập tức tỉnh thức, đem cái Biết không lời ra đối trị. Niệm kia hay hình ảnh kia sẽ lặn mất. Tất cả những động tác trên sẽ diễn ra trong sự nhận biết thâm lặng mà thôi, ta không khởi ra một lời nói thâm nào trong não.

Nói rõ hơn, cái Biết của Tánh Giác phải luôn luôn tỉnh thức để cho những làn sóng của vọng tâm phải tự dừng. Vì khu Kiến giải tổng quát (vùng Tánh Giác) không có cơ chế Nói trong nó, nên khi ta sống trong tánh giác, biển tâm phải yên lặng.

Kỹ thuật này tương ứng với lời dạy của Lục Tổ, “Không sợ niệm khởi, chỉ sợ giác chậm”, hay câu “Vọng khởi liền biết; biết, vọng liền lìa”. Khi ta Biết, vọng tự động lìa, hay lặn mất, chớ không phải ta lìa vọng.

Trong giai đoạn này, tánh giác tuy đã có mặt, nhưng chỉ trong một thời gian ngắn, một phút hay ít hơn, do đó khi dụng công, niệm (Tâm) vẫn còn khởi lên. Nếu ta quên, không đem cái Biết không lời ra đối trị, thì niệm niệm sẽ liên tục, thành ra đối thoại thâm lặng (Tứ).

Ngoài ra, nếu một hình ảnh quá khứ gợn lên, ta lại quên không tỉnh thức Biết, thì nó sẽ diễn nói ra, cũng thành một câu chuyện, hay một cuộc đối thoại thâm lặng.

Đặc biệt trong giai đoạn này, khi quán tính động của ý căn, ý thức và các cơ chế liên hệ đến chúng bị ngăn chặn, bị dừng lại; những tế bào não ở vùng này sẽ phản ứng lại, thuật ngữ gọi là những tác động sinh học (bioaction), hay những mô thức tri giác riêng rẽ (discrete perceptual patterns). Ta có thể cảm nhận được chúng khi đang dụng công. Lúc ấy, ta chỉ giữ niệm Biết không lời, mặc cho những mô thức tri giác xuất hiện và tồn tại.

Đối với niệm, khi ta tỉnh thức Biết, niệm sẽ lặn mất. Vì niệm khởi là khi đó cái Biết của tánh giác đã mờ đi. Trái lại, đối với các mô thức tri giác, chúng xuất hiện vì vùng ý thức, ý căn bị dừng lại, không hoạt động; nên khi ta tỉnh thức Biết, chúng vẫn tồn tại và có khi còn tác động mạnh hơn. Lúc ấy, ta chỉ giữ cái Thấy Biết, Nghe Biết và Xúc Chạm Biết mà không dính theo chúng. Một thời gian dụng công qua, những tế bào não này sẽ dần dần có quán tính yên lặng, bấy giờ những tác động sinh học thô sẽ dần dần trở nên nhẹ nhàng vì tế hơn. Trong giai đoạn này, những tác động sinh học thường để chữa trị các chứng bệnh tâm thể, hay những trục trặc trong cơ thể ta. Sau bước này, thân ta sẽ khỏe mạnh hơn, nhẹ nhàng hơn, nước da bóng láng hồng hào, tọa thiền tư thế lưng thẳng đứng, không lay động, tâm thuần thực hơn, ít niệm khởi.

Tóm lại, trong giai đoạn này, sáu trần dù có động trong sáu căn, mà không có phát sanh sáu thức. Ta chỉ đóng vai nhân chứng, đối với niệm và đối với các mô thức tri giác khởi lên.

*Trên dòng đời, muôn vạn nẻo chánh tà,
Pháp nhiệm mầu, Tỉnh Thức Biết, ta tùy thân.
Lửa Vô Minh dù cho có đến gần,
Cũng không đốt được bản thân tánh linh giác.*



*Đường trí huệ nếu tâm thành ta muốn đạt,
Hãy tập Thiền, Tỉnh Thức Biết vô ngôn,
Trong mọi chốn, khi đứng, đi, ngồi, nghỉ,
Chỉ duy trì đơn niệm Biết không hai.*



*Đó là Biết, nhưng không luận bàn phải trái,
Không thị phi, không hai mặt chánh tà,*

*Không chủ khách, không viện dẫn gần xa,
Chỉ có biết, nhưng không ta, không đối tượng.*



*Với tỉnh thức, ta đóng vai nhân chứng,
Trong đứng, đi, ngồi, nghỉ, chẳng duyên theo
Các mô thức tri giác kéo theo lên “quầy quậy,”
Ta vẫn nhìn mà không quên tánh thấy.*



*Ta vẫn nghe, mà tánh nghe vẫn tròn đầy,
Thân xúc chạm, mà đó đây, tánh xúc hằng có mặt,
Dòng niệm khởi tư duy liền bị cắt,
Ngã- tư duy im bất ngôn từ.*



*Tỉnh Thức Biết, ba chữ thật là mẫu nhiệm,
Một mũi tên liền bắn ngã cả bảy nai:
Nai Ý thức, nai Ý căn, nai Tự ngã,
Đồng loạt nhào trên biển thức A Ma La.*



*Thức thứ chín quen gọi là Bạch Tịnh,
Ai đến rồi thì kinh nghiệm cái Vô Sinh,
Đi vào đời mà bụi đời ta chẳng dính,
Ta trong đời mà Định Huệ chẳng rời ta.*

(Trích trong bài: “Ta trong đời mà đời không trong ta.”)

Ta độc hành, độc bộ,
Không bạn, cũng không kinh,
Ngày đêm sống một mình,
Thực tập Biết vô ngôn,
Chốn chốn không lời biện,

Chứng kiến động sáu căn,
Nhưng hằng luôn tỉnh thức,
Vô ngôn biến thành lực,
Sức định sẽ trọn thành,
Vô sanh ta sẽ đạt.
Ba tháng không uống phí,
Đời tu thật tế nhị,
Biết đường thì đi thẳng,
Không biết thì loanh quanh,
Suốt đời dành mai một,
Nhốt mình trong Bị Sanh.



Bị Sanh thì sanh mãi,
Khổ não cứ dằng dai,
Nghệp chương cứ kéo dài,
Bao giờ mới giải thoát,
Đạt được cái Vô Sanh ?



Ta độc hành, độc bộ,
Tỉnh thức Biết vô ngôn,

Chốn chốn cùng muôn pháp,

Làm bạn qua sáu căn.

Tánh Giác hằng chủ động,

Định, Huệ thể tương đồng,

Tâm Không trong Tâm Không.

(Trích trong bài: Ý nghĩa đời tu)

Tới đây, trên nguyên tắc, ta sẽ đạt được Vô Tâm Vô Tứ Định, mà đức Phật đã xếp vào Chi Thiên thứ hai. Nhưng trên thực tế, việc chấm dứt ngôn hành thật vô cùng gay go, đòi hỏi ta phải nỗ lực, phải quyết tâm, phải kiên nhẫn, phải miên mật.

Ngày xưa, ông Bàng Long Uẩn chắc cũng đã từng thăm thía chỗ này, nên mới nói: “Khó! Khó! Khó! Ba tạ dầu mè trên cây vuốt!” Leo lên cây cột có thoa ba tạ dầu mè, thử hỏi có ai làm được một cách dễ dàng, mau chóng ?

Đức Phật, cắt đứt nhân duyên gia đình, cắt đứt nhân duyên xã hội, qua sáu năm tu tập các tầng Thiền vô sắc và khổ hạnh, Ngài đã tẩy sạch tham dục, sân hận, các pháp ác, cắt đứt quá khứ, không nghĩ tới tương lai, tâm vững chắc, không còn dính mắc thế gian. Vì thế Ngài dứt tâm, dứt tứ dễ dàng.

Còn chúng ta, người cư sĩ tại gia, tuy vừa mới thấy được con đường giải thoát; nhưng thân tâm ta còn vướng mắc với gia đình, xã hội, không dễ gì ta có thể dứt trừ ngôn hành và ý hành để vào Định Vô Tâm Vô Tứ. Đời sống của một người chuyên tu sẽ thích hợp hơn để thành đạt Vô Tâm Vô Tứ Định. Như đức Phật ngày xưa đã so sánh: “Đời sống gia đình bị gò bó, con đường đầy những bụi đời. Đời sống xuất gia như sống giữa hư không...”

Nếu đến đây, ta vẫn chưa dứt hẳn được tâm tứ, ta có thêm một kỹ thuật thứ 5 để tu tập, đó là Tỉnh thức Biết.

Khi Tánh Giác trở nên một năng lực vững chắc, ta áp dụng chiêu thức Tỉnh thức Biết. Ta giữ cái Biết Không Lờì thầm lặng của tánh giác trong suốt buổi tọa thiền, không cần áp dụng chiêu thức nào nữa. Đến đây mới thật sự là không người dụng công, không pháp dụng công.

Nếu có một niệm nào vừa hình thành, chưa kịp hoàn chỉnh một niệm, thì nó tự động biến mất, khi tánh giác nhận diện nó. Vì thế tiến trình Định của ta sẽ không bị gián đoạn. Ta sẽ đạt được trạng thái Tâm Xả, mà đức Phật xếp vào Chi Thiền thứ ba, và ngài Phật Âm gọi là An Chi Định. Đến đây ngũ chướng được dứt trừ. Thiền Tông gọi là: Bình Thường Tâm; tám ngọn gió thế gian thổi không động.

Sau đây tôi xin trình bày lướt qua phần kết quả trên thân, tâm và trí tuệ, khi ta làm chủ được Niệm.

+ **Về thân:** những tác động sinh học khi ta dừng được ý căn, ảnh hưởng đến hệ Đối giao cảm thần kinh (Parasympathetic Nervous system) (thuộc hệ thần kinh tự quản: Autonomic Nervous system), ảnh hưởng đến hệ tuyến nội tiết, ảnh hưởng đến nội tạng: chữa trị được các bệnh tâm thể, thân sẽ trở nên khỏe mạnh, da tươi sáng hồng hào, phong thái an lạc...

Trong các tầng định sâu hơn, khi nội tâm hoàn toàn yên lặng, tập khí hay lậu hoặc xông ướp từ lâu trong màng tế bào thần kinh sẽ được lần lần tẩy rửa, thải trừ. Chúng là nhân tố của nghiệp lực; do đó khi nghiệp lực không còn thì chấm dứt dòng trôi chảy triền miên của sinh, già, bệnh, chết.

+ **Về tâm:** từ chuyển đổi nhận thức đưa đến chuyển hóa nội tâm, dần dần chấm dứt phiền não. Chấm dứt phiền não tức là đạt được trạng thái tâm an lạc. Từ tâm phàm phu, đầy dẫy tham, sân, si, mạn, nghi, ác kiến... dần dần chuyển đổi thành tâm từ, bi, hỷ, xả, cuối cùng đến Tứ Vô Lượng Tâm.

“Đường chuyển hóa Tâm Không ta sẽ tới,

Để vào đời mà phiền não chẳng theo ta.”

+ **Về trí huệ:** tạm phân chia ra hai mức độ:

a) Định- Huệ đồng đẳng:

Định: chính là cái Biết vô ngôn, cái Biết như thật (Như thật tri).

Trong định mới có cái Biết như thật. Cái Biết như thật cũng chính là Huệ: tức là thấy được thật tướng vạn pháp. Thiền sư Duy Tín, nhờ có thiện tri thức chỉ dạy, sau 30 năm đã thấy “núi sông là núi sông”

b) Phát triển tâm linh đưa đến trí tuệ tối thắng: theo tiến trình dụng công thiền định, tiềm năng giác ngộ sẽ phát triển dần từ thấp đến cao.

Tổng Kết Toàn Bài:

Tôi đã đúc kết khái quát những bước đi đầu tiên của Khóa IV Căn Bản của chúng ta trên con đường Thiền, theo dấu chân Phật. Con đường xưa của đức Phật là tám bản đồ chỉ đường. Con đường hôm nay ta đã đi một bước là tám **bản đồ nhận thức** của ta mà trọng tâm là:

*“Nghĩ tưởng chẳng bật ra,
Chân để Không: Bát nhã,
Không vào cũng không ra,
Danh, tướng, chẳng vương mắc,
Chủ, khách, chìm tỉnh mặc.
Cắt đứt niệm nói thầm,
Liên đến chỗ Không tâm.*



*Tâm Không trong tầm tay,
Miên mật trong đêm ngày,*

*Hai bên không khởi động,
Cửa Không trong Tâm Không.*

(Trích bài: “Yếu chỉ vào cửa Không.”)

Vấn đề quan trọng hàng đầu của ta là ta phải tự mình bước đi tiếp trên con đường mà ta đã chọn. Vì tu thiền, có nghĩa là mở một cuộc hành trình trên thân và tâm của chính mình. Ta phải chiến thắng Ta, hay nói rõ hơn, Chân Ngã phải chiến thắng Phàm Ngã.

“Qua dòng nước mà bàn chân ta không hề dính nước,

Đó mấy ai tìm biết được cách đi ?

...Nếu không đi, thì biết bao giờ nhận được,

Bước qua dòng, không một giọt nước dính chân.”

Một ngày nào đó, ta sẽ có thể nói ra những lời sáng khoái, như Thầy đã nói, trong một đêm đầu xuân của 17 năm trước:

“Ta đã hết rồi, chuyện thế gian,

Tâm ta thanh thản, như mây ngàn,

Đâu còn chi nữa, mà đem nói,

Ý bật, lời không, óc rỗng rang.”

(Trích bài: “Sau đêm ấy, đời thay đổi.”)

Trình ngày 2 tháng 8, 1998

(Tất cả những đoạn thơ trong bài này đều trích dẫn từ những bài thi kệ của Thầy Thiền chủ.)

CHÚ THÍCH THUẬT NGỮ

1- Vô sở hữu xứ: chỗ không có gì. Đây là trạng thái tâm thiền gia không trụ vào chỗ nào hay đối tượng gì.

2- Phi tưởng phi phi tưởng xứ: trạng thái không tri giác mà cũng không không tri giác, hay hoàn toàn không nhận thức điều gì cả đối với môi trường chung quanh. Tâm thiền gia ở trạng thái tĩnh lặng sâu, hoạt động của ý thức còn hiện hữu, nhưng chậm lại. Trí huệ sáng hơn.

3- Thiền Yoga: Thiền do ngài Patañjali thiết lập, trước thời Phật khoảng trên 500 năm. Về định, trong thiền này thiết lập 4 tầng định vô sắc.

1) Không vô biên xứ: phạm vi không gian vô biên

2) Thức vô biên xứ: phạm vi ý thức vô biên

3) Vô sở hữu xứ.

4) Phi tưởng phi phi tưởng xứ.

4- Khổ hạnh: Không chấp nhận những tiện nghi và thú vui vật chất cơ bản cho mình; kéo dài sự thực hành nghiêm khắc hạn chế những ước muốn của mình; đặt hết tâm trí vào cuộc sống khắc khổ, không tiện nghi cơ bản như ép xác, nhịn ăn và hành hạ xác thân.

5- Không chứng được các pháp thượng nhân: không đạt được trạng thái siêu nhân: I did not attain any superhuman states.

6- Không có tri kiến thù thắng: không có nét đặc biệt trong sự Thấy và Biết: I did not have any distinction in knowledge and vision.

7- Vua Tịnh Phạn: Suddhodana, trị vì một vương quốc nhỏ, thủ đô là Ca tỳ la vệ (Kapilavastu), nằm gần dãy Hi mã Lạp sơn, thuộc đông bắc Ấn độ, giáp giới xứ Nepal. Thái Tử Siddattha là con trai đầu lòng của vua Suddhodana và hoàng hậu Mahā Māyā.

8- Hỷ lạc: P: Piti-sukha: rapture and pleasure, or happiness: sự khoan khoái và niềm vui thích.

9- Bất thiện pháp: ý nghĩ ác: P: Akusala dhamma: unwholesome states; evil thoughts.

10- Cây diêm phũ đề: cây hồng táo: P: jambu: rose-apple tree.

11- Ly dục: tách xa ra khỏi dục lạc: secluded from sensual pleasures.

12- Trú Thiền thứ nhất: trụ hay ở trong Thiền thứ nhất. Đây là cấp Sơ thiền, một trong 4 cấp mà đức Phật đã tuần tự trải qua kinh nghiệm sau khi ngài từ bỏ phương pháp khổ hạnh. Cấp thứ nhất đạt được sự khoan khoái và niềm vui thích, gọi là Hỷ lạc (rapture and pleasure), dựa trên sự xa lìa dục lạc thế gian và những ý nghĩ ác, nhưng nội tâm còn Tầm và Tứ. Tầm và Tứ chỉ được dứt, khi thành tựu tầng thiền thứ hai.

13-Có Tầm có Tứ: có sự suy tư ngẫm nghĩ, và tư duy biện luận.

- Tầm: P: Vitakka; Skt: Vitarka: ngẫm nghĩ (reflection), suy nghĩ (pondering), lý lẽ (argument), nghĩ ngợi miên man (thought), lý luận (reasoning)= sự nói thầm.

- Tứ: P& Skt: Vicāra: tư duy biện luận (discursive thinking), sự quán sát (investigation), dò xét (examination), cân nhắc (deliberation), đối thoại thầm lặng.

14- Đạo lộ: con đường: P: Magga: the path.

15- Lạc thọ: P: Sukha- vedanā: pleasant feeling: cảm nhận vui thích.

16-Nội tĩnh nhất tâm: tĩnh lặng bên trong với tâm thuần nhất: internal serenity with unity of the mind. Trạng thái đạt được của Nhị thiền, có nghĩa: sau khi thực sự dứt được Tầm và Tứ, thiền gia đạt được vô niệm. Trong đầu vị ấy không gợn lên một niệm nào cả. Liền theo đó, thiền gia cảm nhận sự tĩnh lặng và nhận rõ hiện hữu tâm thuần nhất. Và bên trong tâm thuần nhất này bao hàm nội dung “không có tầm, không có tứ”. Bởi vì nếu có tầm, có tứ, tâm đó không còn thuần nhất, trái lại đã dính mắc với đối tượng bên ngoài hay bên trong. Vì vậy, sự hiện hữu tâm thuần nhất này tương ứng với đặc tính Tánh Giác trong Thiền tông.

17- Trú xả: trụ trong sự bình thân, thanh thân. P: Viharati upekkhā: to dwell in equanimity. Đây là trạng thái tâm thiền gia an trụ trong trạng thái bình thân với tất cả đối tượng giác quan. Sự vật thể nào, thiền gia dù thấy biết, nghe biết, chạm biết, mà nội tâm vẫn không dao động. Đây là kết quả của chi Thiền thứ ba, nhờ Tánh Giác đã hiển lộ thực sự. Lúc bấy giờ, thiền gia luôn luôn sống trong chánh niệm tỉnh giác.

18- Chánh niệm tỉnh giác: sự nhớ tới, chú ý tới và biết rõ ràng hay biết đầy đủ: P: sati sampajañña. Câu này có nghĩa: “nhớ tới sự Biết rõ ràng” một cách chân chánh.

19- Xả niệm: bình thân và chánh niệm. P: upekkhā sati: equanimity and mindfulness.

20- Lạc trú: dwell in bliss or happy: trụ trong lạc.

21- Ngôn hành: verbal formation of the mind: cấu tạo lời nói của tâm. P: Citta vācī. Đồng nghĩa với tâm ngôn, hay nói thầm, nói lầm bầm trong não. Muốn dứt tầm tứ, thiền gia chỉ cần làm chủ ngôn hành.

22- Sơ định: hay dự bị định: preparatory concentration: đây là kết quả của những cố gắng đầu tiên của thiền sinh khi tập chú tâm vào đề mục quán (meditation/ contemplation subject) đến độ sự chú ý không dao động (unwavering). Đây là giai đoạn đầu của sự phát triển nhất tâm (the development of one-pointedness of mind).

23- Cận hành định: access concentration. Thuật ngữ chỉ trạng thái định gần kề (neighborhood concentration). Đó là sự gần kề An chi định.

24- Ngũ chướng: the five impediments: 5 chướng ngại.

- 1) Tham dục: dính mắc và say đắm 5 thứ khoái cảm của ngũ quan gồm: tiền bạc, dâm ô lãng mạn, danh tiếng, ăn uống, ngủ nghỉ. P: kammachanda: lustful desire.
- 2) Sân: giận dữ trước những cảnh chướng tai gai mắt, hoặc không vừa ý với tình cảm riêng của mình: krodha-anger, ill-will.
- 3) Hôn trầm (styāna) thụ miên (middha): uể oải và ngủ gật: sloth and drowsiness.

- 4) Trạo hối: tâm lo ra, nghĩ tưởng lảng xãng, và lo lắng phiền não về những việc đã làm. P: Uddhacca-kukkucca: agitation and worry.
- 5) Hoài nghi: vicikitsā: doubts: thiếu niềm tin vào pháp học và pháp hành.

25- Lậu hoặc: P: āsava (thuật ngữ): điều ô uế (taint), sự đồi bại (corruption), sự làm nhơ bẩn (defilement), chất ghiền, nghiện (addiction), tính ham mê (mania), sự mê đắm (infatuation), gồm 4 nhóm:

- 1) Vô minh lậu: avijjāsava: sự nhơ bẩn trong tâm, khởi lên từ sự ngu si, thuộc về tâm hiện tại, quá khứ và vị lai.
- 2) Dục lậu: kāmāsava: say mê dục lạc thế gian thuộc về tâm hiện tại.
- 3) Hữu lậu: bhavāsava: sự ham muốn hiện hữu trong cảnh giới nào đó, thuộc tâm tương lai.
- 4) Kiến lậu: ditṭhāsava: những quan điểm đồi bại, thuộc tâm 3 thời.

26- Thọ: P: vedana: feeling, sensation: cảm giác, ấn tượng.

27- Tưởng: perception: tri giác, biểu tượng; cảnh tượng bên ngoài do các căn tiếp xúc rồi hiện rõ lên trong tâm; hình thức của nhận thức cao hơn cảm giác, thông qua cơ chế của 6 căn nhận thông tin từ bên ngoài vào rồi lập thành biểu tượng, tạo ra các sắc thái tâm sở.

28- Tầm: P: vitakka: pondering, reflection: suy nghĩ, ngẫm nghĩ, nói thầm. Đây là trạng thái tâm hướng đến đối tượng do sự khởi dậy hình ảnh hay biểu tượng từ vùng ký ức vận hành và ký ức dài hạn, tạo ra niệm khởi dưới dạng suy nghĩ, bằng sự nói thầm.

29- An chỉ định: P: appanā samādhi: Perfect absorption or deep/ full concentration, định sâu, đầy; hoàn toàn hấp thu, hay hấp thu định: đây là trạng thái tâm và đối tượng tập trung của tâm đều đồng nhất.

Phản chú thích thuật ngữ trích trong quyển: “Tự Điển Phật Học Thiền Dụng Yếu Lược” do Thầy Thiền Chủ soạn (chưa xuất bản).

PHỤ LỤC 2

BÀI TRÌNH CUỐI KHÓA I BÁT NHÃ

LỚP TRUNG CẤP 2

**Một trong những con đường
qua biển sanh tử**

MÁY NHỊP CẦU TRE

I- GIỚI THIỆU CHỦ ĐỀ:

Kính thưa Thầy,

Thưa các bạn,

Trong văn chương bình dân của chúng ta, có câu hát ru em:

Ví dầu cầu ván đóng đinh,

Cầu tre lắt léo gập ghềnh khó đi.

Thật vậy, con đường thiên mà chúng ta đang đi đây cũng lắt léo gập ghềnh khó đi. Tuy nhiên Thầy đã trang bị cho chúng ta đầy đủ hành trang là các lý thuyết cùng với những phương thức dụng công để chúng ta tiến từng bước từ bờ bên này sang bờ bên kia được an toàn. Trong phạm vi bài trình này, tôi không khai triển tất cả những chủ đề của khóa Bát Nhã, tôi chỉ khai triển một con đường trong nhiều con đường mà Thầy đã giảng dạy. Tôi xin trình bày lần lượt các bước đi trong sự nhận định qua kinh nghiệm của tôi.

II- KHAI TRIỂN CHỦ ĐỀ:

Chúng ta đang sống trong đời, thường xuyên giao tiếp với người khác trong cộng đồng, trong gia đình, nơi sở làm ... luôn luôn chúng ta phải suy nghĩ, tính toán hơn thiệt, phải phân biệt phải trái, xấu tốt. Đầu óc chúng ta không lúc nào yên lặng, thanh thoi. Trái lại lo âu, sợ hãi, buồn phiền, bức bối, hay vui mừng...cứ thay phiên nhau xuất hiện trong tâm. Cuộc đời chúng ta cứ như thế trôi dài theo ngày tháng, thấm thoát mấy mươi năm, đến khi tóc xanh đổi màu và chúng kiến nhiều cảnh tử biệt sinh ly, chúng ta mới

sự tỉnh. Chúng ta mới nhận ra cuộc sống con người không lẽ vô nghĩa, không lẽ nhàm chán đến như thế sao ? Nếu chúng ta cứ triền miên tạo ra nghiệp, nghiệp ác hay cả nghiệp lành, chúng ta cũng sẽ phải chìm đắm mãi trong biển sanh tử triền miên. Từ đó, chúng ta bắt đầu tìm hiểu kinh sách của Phật, tìm bậc thiện tri thức hướng dẫn mình thoát ra khỏi cái vòng lẩn quẩn của sanh tử và đau khổ triền miên này.

Chúng ta đã bắt đầu bước lên NHỊP CẦU THỨ NHẤT.

I - TỤC ĐỀ BÁT NHÃ: Đây là một chủ đề học của lớp Trung cấp 1, ở đây tôi chỉ lướt qua phần lý thuyết về thuật ngữ Bát Nhã.

1- Ý nghĩa Bát Nhã (P: Paññā, Skt: Prajñā) có nội dung là:

- tuệ trí (insight)
- kiến thức cao nhất (the highest knowledge)
- tri thức trực giác (intuitive knowledge)
- chân tuệ (true wisdom)
- trí tuệ vượt trội hay siêu việt trí (transcendental wisdom)
- tuệ giác (intuitive wisdom)
- thượng trí (higher wisdom)
- trí đầy đủ (complete knowledge)

Tất cả những từ ngữ trên đều muốn nói đến cái Biết cao hơn cái biết của ý thức, trí năng, suy nghĩ và tri thức thông thường của thế gian. Hay ta có thể nói gọn hơn: đó là trí tuệ tâm linh, xuất phát từ nền tảng của TÁNH GIÁC. Trong nó không có phân biệt hai bên, không có suy nghĩ tính toán, không có dính mắc, không có ý niệm ngã xen vào. Trí tuệ này không do học hỏi từ kinh sách hay từ bậc thiện tri thức dạy, hay kinh nghiệm từ bên ngoài mà có, nó chính là cái khả năng giác ngộ tiềm tàng từ trong ta bây

giờ được bật ra, được phát huy. Nó chính là Phật tánh (Buddhatā).

Để đạt đến trí tuệ Bát Nhã này, các hệ thiền Phật giáo có những hướng đi riêng:

- Hệ Theravāda lấy pháp THẤY NHƯ THẬT (Yathābhūta- dāssana; seeing things as they really are) làm cơ bản.
- Hệ Phát Triển lấy CHÂN NHƯ (Tathatā, Bhūtatathatā; suchness of existents) hay CHÂN KHÔNG (Bhūta Śūnyatā; true emptiness) làm cơ bản.
- Hệ Trung Quán lấy KHÔNG hay TÍNH KHÔNG (Śūnyatā: Emptiness) làm cơ bản.
- Thiền Tông lấy TÁNH GIÁC (Buddhitā; Awareness) làm cơ bản.

Phương thức cơ bản của mỗi hệ đều có khả năng đưa hành giả tới nơi phát huy trí tuệ siêu việt và giải thoát rốt ráo. Chỉ vì tất cả đều đặt trên nền tảng TÂM THUẦN NHẤT (the unity of mind) hay ĐƠN TÂM (the singleness of mind). Đó là niệm biết trong *bây giờ và ở đây*.

Nhưng vì sao lại có Tục Đế Bát Nhã ?

2- Tiến trình hình thành tục đế Bát Nhã:

Sau khi Đức Phật thành đạo, Ngài nhận thấy pháp mà ngài chứng được thật sâu kín, khó thấy, vi diệu, siêu lý luận, đi ngược dòng tham ái của người đời, chỉ người trí mới hiểu thấu. Do đó muốn giáo hóa mọi trình độ căn cơ, Đức Phật thiết lập hai loại sự thật. Đó là chân lý qui ước và chân lý tối hậu.

Tất cả mọi hiện tượng trên thế gian từ khởi thủy đều không có tên, không có thuộc tính hay phẩm chất, chúng là những thực tại rỗng không và tĩnh lặng. Về sau, con người lần lần đặt tên gọi, gắn lên chúng nhiều sắc thái, phẩm chất để dễ truyền thông với nhau trong một tập thể, một xã hội v.v.

Do đó hình thành nên chân lý qui ước. Chân lý qui ước càng vững chắc, càng phức tạp thì càng che lấp thực tại ban sơ của những hiện tượng thế gian. Chính thực tại ban sơ không tên, không lời, không danh, không tướng kia là chân lý tối hậu mà con người phải trở về.

Chân lý qui ước còn gọi là Tục Đế Bát Nhã dành cho những người căn cơ thấp, chưa giác ngộ, thường xuyên sử dụng ý thức phân biệt, suy nghĩ, lý luận, chấp ngã, tham ái...Chân lý tối hậu còn gọi là chân đế Bát Nhã.

Đức Phật đã chứng ngộ chân tướng của hiện tượng thế gian qua các qui luật:

- Vô thường hay không hiện hữu vĩnh viễn
- Khổ hay xung đột nội tâm hay bất toại nguyện
- Vô ngã hay không thực chất tính
- Không (không ta, không cái của ta, và không tự ngã của ta)

Đức Phật đã hệ thống các sự thật này thành Tam Pháp Ấn, Tứ Pháp Ấn, Ngài thiết lập Tứ Đế và Bát Chánh Đạo, thuyết Duyên Sinh, thuyết Nhân Quả v.v.

Đức Phật đem những sự thật này ra giảng dạy, tùy mỗi trình độ căn cơ, con người đều thực sự thấy chúng, thực sự kinh nghiệm chúng. Nhưng những kinh nghiệm thuộc chân lý qui ước đều đặt trên nền tảng tri thức, suy nghĩ và lý luận nên kết quả có giới hạn. Còn chân lý tối hậu thì vượt ra ngoài luận lý của thế gian, nên đưa đến sự phát huy trí tuệ siêu việt.

3- Phương thức thực hành tục đế:

- Sử dụng: Trí năng, Suy nghĩ, Ý thức. Nói chung là cái Biết có khái niệm, có lời nói kèm theo.
- Quán: Anupassanā: Nhìn liên tục đối tượng để nhận ra bản thể của đối tượng, quán tưởng hay quán chiếu, chiêm nghiệm, quán sát.

- Nội dung quán: Tam Pháp Ấn, Tứ Pháp Ấn, Nhân quả, Duyên sinh.
- Tam Huệ: Văn, Tư, Tu: Đây là văn huệ, tư huệ, tu huệ ở mức độ thấp.

4- Kết quả:

- Tâm sẽ dần dần không còn tạp niệm, nhưng còn có lời nói thâm về đối tượng dụng công. Khi không còn nói về đối tượng dụng công, tâm ngôn dừng, sẽ đạt được trạng thái Chi.
- Chuyển đổi nhận thức dần dần, bớt chấp trước, bớt dính mắc, do đó nội tâm bớt dao động, bớt phiền não.
- Nếu quá cố gắng, đè nén, có khả năng gây ra bệnh tâm thể, vì còn sử dụng suy nghĩ, ý thức, và trí năng, nên tác động hệ giao cảm thần kinh, ảnh hưởng không tốt đến nội tạng và các tuyến nội tiết...
- Điều quan trọng nhất là trí tuệ tâm linh chưa phát triển, mà chỉ phát triển trí năng, hay ý thức ở mức độ cao.
- Tóm lại, chúng ta vẫn còn đang đứng ở giữa dòng sanh tử, nghĩa là vẫn còn đang ở Bờ Bên Này, dù bước đầu có bớt được dính mắc và phiền não.

Nếu ta không biết đường đi tới, thì mãi mãi vẫn còn lẩn quẩn trong CÁI BỊ SANH. Đây chính là kinh nghiệm của Đức Phật, giai đoạn thứ 1 tu thiền Yoga và giai đoạn thứ 2 tu Khô hạnh, Ngài sử dụng ý thức, trí năng và ý chí nên không phát triển trí tuệ siêu việt. Mục tiêu của Thiền là CÁI VÔ SANH, chúng ta phải bước qua CHÂN ĐẾ BÁT NHÃ, tức là từ đây, ta bước qua con đường SIÊU LÝ LUẬN, con đường của TRÍ TUỆ TÂM LINH.

Sau đây tôi trình bày **NHỊP CẦU THỨ HAI**.

II- BIẾT KHÔNG LỜI:

Đây là chủ đề học của lớp 1 và lớp 2. Ở đây tôi chỉ nhắc lại vài điểm chủ yếu ngắn gọn. Tánh Giác (Buddhitā) là cái Biết không lời, thường hằng, rõ ràng, toàn diện, tức khắc. Khi ta nhìn một đối tượng, cái LÓE SÁNG BIẾT ĐẦU TIÊN là cái biết của Tánh Giác. Nó nhận ra rõ ràng đối tượng mà không cần suy nghĩ, chưa gọi tên đối tượng, chưa xét đoán phẩm chất đối tượng, nên nó là cái BIẾT KHÔNG LỜI.

1- Tiến trình hình thành cái lóe sáng biết đầu tiên:

Khi các CĂN tiếp xúc đối tượng (TRẦN), ví dụ mắt ta khi nhìn một vật, sắc tướng của vật truyền vào thần kinh thị giác của ta bằng những xung lực điện tử, phát sanh CẢM THỌ, ngay khi đó, như tia chớp, cái lóe sáng BIẾT đầu tiên bật ra. Nó nhận ra cái thực tại trước mắt tức khắc, rõ ràng, toàn diện và yên lặng tuyệt đối. Đây là chức năng Kiến Giải Tổng Quát của Tánh Giác. Tuy nhiên liền theo sau là tri giác (TUỔNG) nhận được tín hiệu, tạo ra những mạng lưới khái niệm có lời, liền đó phát sanh các hoạt động cấu tạo nên những sắc thái khác nhau của tâm (HÀNH) và cuối cùng là THỨC: sự nhận biết đối tượng qua suy nghĩ, phân biệt và lý luận. Cái biết cuối cùng này không còn đúng như chính thực tại nữa, mà đã thiên lệch, méo mó, dính mắc, nói chung là vô minh. Vậy khi trực nhận ra cái lóe sáng biết đầu tiên, ta phải miên mật dụng công để duy trì nó thành cái Biết Không Lời vững chắc. Tóm lại, Cái Lóe Sáng Biết Đầu Tiên là nền tảng của tất cả các tiến trình định, đặc biệt là định với chủ đề ĐẠT TÁNH GIÁC. Do đó nó là nền tảng của con đường phát triển trí tuệ tâm linh; trong kinh, Phật gọi cái biết lóe sáng đầu tiên này là cái Thấy của người bắt đầu bước vào dòng Thánh.

2- Chức năng Tánh giác:

+ Kiến giải tổng quát: Các nhà khoa học não bộ gọi vùng phía sau bán cầu não trái là Vùng Kiến Giải tổng quát (General Interpretative Area). Nó gồm bốn cơ chế: vùng thấy, vùng nghe, vùng xúc chạm và vùng nhận thức biết. Nó nhận biết tất cả những xung lực điện tử truyền vào từ mắt, tai và thân, kiến giải ra nhưng chưa tạo khái niệm có lời. Nên cái nhận biết này là trực tiếp, tức khắc, trung thực.

+ Ngộ: Vùng này còn được gọi là vùng Giác Tri Tâm Linh, hay vùng Ngộ (Gnostic Area). Tức là nó kiến giải những điều hoàn toàn mới lạ, không cần học hỏi hay kinh nghiệm.

Tiếp theo tôi xin trình bày những kỹ thuật dụng công để cho Tánh Giác có mặt vững chắc.

3- Thực hành:

Trong lớp 1 và 2, chúng ta đã thực hành 5 kỹ thuật:

- 1- Thở
- 2- Không Định Danh Đối Tượng
- 3- Không Dán Nhãn Đối Tượng
- 4- Chú Ý Trống Rỗng
- 5- Thâm Nhận Biết

Tôi xin lướt qua từng kỹ thuật.

1) Thở: - Đây chính là pháp mà Đức Phật đã sử dụng trong bốn tầng Thiền và đi tới giác ngộ tối hậu. Đức Phật thiết lập nhiều bước thở (Ānāpānasati):

Niệm hít vào thở ra: ta theo dõi hơi thở vào ra mà trong đầu còn có lời nói thầm: “tôi biết tôi hít vào, tôi biết tôi thở ra...” Phật xếp tầng Thiền này là Hữu Tâm Hữu Tứ Định: trạng thái tâm hỷ lạc nhưng còn nói thầm và đối thoại thầm lặng.

Định- Niệm hít vào thở ra: - Biết hơi thở vào ra mà tâm yên lặng, niệm hoàn toàn không khởi. Phật xếp tầng Thiền này là Vô Tầm Vô Tứ Định.

Ở đây, Thầy đã khai triển pháp thở thành ba bước của mức đầu dụng công:

- Thở có lời: khi hít vào và thở ra, nói thầm : “Tôi biết tôi hít vào, tôi biết tôi thở ra.” Giữ niệm biết .
- Thở hai thì có lời : hít vào chậm, nói thầm : “Tôi biết tôi hít vào chậm...,” thở ra dài (gấp 2), nói thầm : “Tôi biết tôi thở ra dài ...”Kéo dài niệm biết.”
- Thở hai thì không lời : không nói thầm nữa, đã quen hít vào chậm, thở ra dài hơn, chỉ giữ niệm biết không lời, khi có tạp niệm khởi lên, biết, niệm sẽ tự động lặn mất. Nếu niệm khởi nhiều, trở lại bước hai.

Tác dụng của cách thở này là phá tan đám rối tư duy.

Kết quả: thực hành nhuần nhuyễn có khả năng đi đến Định không tầm không tứ.

2) Không Định Danh Đối Tượng: - Khi các căn tiếp xúc với đối tượng, không gọi tên đối tượng đó là gì, hay là nhận biết rõ ràng đối tượng nhưng trong não hoàn toàn yên lặng.

Thực hành miên mật pháp này có khả năng đi đến Vô Tâm: đối duyên xúc cảnh, tâm không dao động.

3) Không Dán Nhãn Đối Tượng: - Khi các căn tiếp xúc đối tượng, nhận biết đối tượng mà không khởi ra phân biệt, suy nghĩ, xét đoán nội dung, hay phẩm chất nào của đối tượng. Thực hành pháp này đưa đến tâm không dính mắc, không chấp trước thành kiến, định kiến đối với người khác.

4) Chú Ý Trống Rỗng: - Chú ý nhìn đối tượng mà không khởi ra một lời nói thầm nào về tên, thuộc tính, sắc tướng, phẩm chất, nội dung của đối tượng. Chiêu thức nhìn xa

bằng chú ý trống rỗng có tác dụng hữu hiệu kích thích tánh giác làm cho bật ra tiềm năng giác ngộ.

5) Thâm Nhận Biết: khi tiếp xúc với đối tượng hay khi tọa thiền đều giữ cái biết không lời của tánh giác, đó là thâm nhận biết hay thâm lặng biết.

Nói chung, tất cả năm kỹ thuật này đều đưa đến kết quả là ta làm chủ sự suy nghĩ. Rồi tùy theo mức độ miên mật dụng công, khi nào ta kinh nghiệm được *thâm nhận biết* trong bốn oai nghi, tâm ngôn không tự do khởi lên, lúc đó chính là Tánh giác có mặt.

Ta có nhiều chiêu thức khác nhau để thực tập 5 kỹ thuật này, như nhìn xa, nhìn gần, nhìn lướt, nhìn chăm chăm, nhìn vào trong, đó là sử dụng mắt, cũng có thể sử dụng các giác quan khác như: tai để nghe, thân xúc chạm v.v...

Tóm lại, ở bước này ta sử dụng chức năng của Tánh giác để dụng công: căn bản là tánh thấy, tánh nghe và tánh xúc chạm.

4- Kết quả: trên 3 mặt:

- Tâm: chuyển đổi tâm, chuyển đổi nhận thức một cách tự nhiên, không qua giáo điều. Bớt dính mắc, bớt phiền não, bớt dao động. Từ đây, lậu hoặc/ tập khí được loại trừ lần lần theo mức độ dụng công tinh tấn. Do đó, nghiệp cũng bắt đầu chuyển đổi.
- Thân: tâm an vui tác động đến hệ đối giao cảm thần kinh, tác động đến nội tạng và hệ thống tuyến nội tiết, tạo ra nhịp điệu hài hòa cho toàn thân tâm.
- Trí tuệ tâm linh bắt đầu phát triển từ lần, khi ta đạt được trạng thái Biết không lời vững chắc, hay có kinh nghiệm Định. Tuy nhiên, tiềm năng giác ngộ, hay Phật Tánh muốn triển khai phải qua một tiến trình dụng công lâu dài.

Ta phải bước đi tiếp lên NHỊP CẦU THỨ BA.

III- NHƯ THẬT: Yathābhūta.

1- *Tiến trình thiết lập pháp Như Thật:* Đức Phật khi còn là Bồ Tát, đang tu khổ hạnh trong rừng sâu, Ngài đã thấy như thật, nghe như thật, biết như thật về tất cả những thực tại, những tiếng động trong rừng, nên Ngài vượt qua được sự lo âu, tưởng tượng và sợ hãi. Ngài đã đi đến tận nơi dùng mắt để nhìn, dùng tai để nghe, nên nhận ra đây là tiếng con công vỗ cánh bay, đó là tiếng cành cây khô gãy...Đến khi ngồi dưới cội Bồ Đề, Ngài thành tựu các tầng thiền, từ Sơ Thiền, Nhị Thiền, Tam Thiền đến Tứ Thiền. Đêm cuối của tuần thứ tư, Ngài chứng được Tam Minh. Canh một, ngài chứng Túc Mạng Minh: thấy suốt các kiếp quá khứ của Ngài; canh hai chứng Thiên Nhân Minh: thấy chúng sanh chết đây sanh kia, thấy rõ như người đứng trên lầu cao nhìn xuống ngã tư đường thấy chúng sanh qua lại các nẻo luân hồi trong lục đạo; canh ba, chứng Lậu Tận Minh: thấy như thật về Khổ, nguyên nhân gây ra khổ, và con đường diệt khổ. Cả ba Minh đều là Thấy Như Thật- mà cũng có thể nói đó là Thấy Như Vậy- nhưng lúc này không còn sử dụng giác quan như trong trường hợp trước, mà sử dụng nhận thức ngoài giác quan, nói cách khác, đây là mắt tâm nhìn thấy, hay trí tuệ tâm linh kiến giải, hay Phật Tánh đã bật ra và kiến giải tất cả những nghi vấn Ngài bị bế tắc từ lâu. Như vậy, bằng sự tự nội chứng, Đức Phật đã Thấy Như Thật qua hai phương thức hay hai mức độ:

- Thấy Như Thật bằng giác quan- tri giác
- Thấy Như Thật ngoài giác quan.

Về sau, Phật thiết lập pháp NHƯ THẬT để giáo hóa. Từ kinh nghiệm tự nội chứng này, Phật thiết lập nền tảng giáo lý của Ngài: Tam Pháp Ấn, Tứ Pháp Ấn, Tứ Diệu Đế, Bát Chánh Đạo, thuyết Duyên Sinh hay Duyên Khởi. Tất cả đều là Chân Đế Bát Nhã, tất cả đều phải được nhận hiểu và dụng công trên nền tảng đệ nhất nghĩa đế.

2- Nội dung Như Thật: tức là thấy CÁI ĐANG LÀ của tất cả hiện tượng thế gian: đối tượng như thế nào, thấy biết y như thế đó. Nói cách khác, cốt lõi Thấy Như Thật chính là nhận ra NHƯ THỂ. Trong tiến trình này chỉ có cái nhận biết không lời mà thôi. Do đó, đối tượng cũng hiện hữu không tên, không lời, không có phẩm chất hay thuộc tính gắn trên nó.

+ Đây là pháp dụng công cơ bản của Phật giáo Nguyên Thủy để đạt đến giải thoát tối hậu và trí tuệ siêu việt. Nội dung tu tập gồm: Tam Pháp Ấn, Tứ Pháp Ấn, Tứ Diệu Đế, Bát Thánh Đạo, Duyên sinh...tất cả đều phải Thấy Biết Như Thật.

+ Hệ Phát Triển khai triển thành một phương thức dụng công quan trọng gọi là Như Thật Đạo (Yathābhūtamarga). Pháp Như Thật chính là nền tảng của ba tầng Định cao nhất trong Phật giáo Phát Triển: Thễ nhập Chân Như, Như Huyền Tam Muội, và Không Định.

+ Thiền Tông: Thấy cây gậy chỉ là cây gậy, cái nhà chỉ là cái nhà (thiền sư Vân Môn), thấy núi sông là núi sông (thiền sư Duy Tín) đều là khai triển pháp Như Thật của Phật trong bốn oai nghi, lúc đối duyên xúc cảnh, mục tiêu đạt Ngộ, và Kiến Tánh.

3- Thực hành:

Thiền Nguyên Thủy sử dụng : Vipassanā : Tuệ Minh Sát. Phật dạy rất rõ: Đi biết đi, đứng biết đứng, ngồi biết ngồi, mặc áo biết mặc áo...Đây là cái Biết không lời của Tánh Giác.

- Thấy như thật
- Biết như thật
- Thấy biết như thật
- Nhận thấy như thật hay Như Thật Quán.

- Nghe như thật: đây chính là Văn Huệ (trong tam huệ: Văn, Tư, Tu)

Tức là thấy bằng tánh thấy, nghe bằng tánh nghe, nghĩa là thấy, nghe mà không khởi niệm nói thầm kèm theo. Điều này cũng có thể nói: Thấy Như Thật là Thấy Như Thế, Thấy Như Vậy (Tathā). Không thể diễn giải gì thêm nữa.

Pháp Như Thật sử dụng:

- Phản xạ bình dị: khi thấy biết bằng cái lóe sáng đầu tiên của tánh giác.
- Phản xạ giác quan- tri giác: khi thấy biết bằng giác quan tiếp xúc trực tiếp đối tượng và cái biết giữ lại ở tánh giác. Cả hai loại phản xạ này là chức năng thứ nhất của tánh giác: chức năng Kiến Giải Tổng Quát.
- Phản xạ ngoài giác quan: khi tọa thiền, 6 căn không tiếp xúc 6 trần. Tâm không động, tánh giác bật ra kiến giải sâu sắc về những điều bế tắc từ lâu. Đây là chức năng thứ hai của tánh giác: chức năng NGỘ.

Đến đây xem như ta đã có kinh nghiệm làm chủ sự suy nghĩ, có kinh nghiệm cái biết không lời, ta dụng công trong bốn oai nghi để cho Tánh Giác có mặt thường trực, vững chắc và trở nên nhân chứng đối với tất cả đối tượng giác quan. Nghĩa là dù sáu căn tiếp xúc sáu trần mà sáu thức không khởi.

4- Kết quả:

- Tâm không dính mắc với bất kỳ đối tượng nào. Tâm trở nên an lạc, trong sáng.
- Nếu dụng công Thấy Như Thật bằng giác quan- tri giác: ta đạt Định trong bốn oai nghi, hay Định trong động. Từ đó, huân tập quán tính không lời, ta dễ vào Định sâu khi tọa thiền, ta sẽ có kinh nghiệm Thấy Như Thật ngoài giác quan, hay Thấy NHƯ VẬY (Tathā) bằng trí tuệ tâm linh của chính mình, đây là cái thấy siêu lý luận.

- Pháp Như Thật có khả năng đưa đến NGỘ. Thời Phật tại thế, nhiều đệ tử Phật ngộ khi thực hành pháp Như Thực. Chính Đức Phật cũng chứng ngộ từ pháp này. Đây là một pháp rất ráo, có thể bật ra tiềm năng giác ngộ, tức Phật Tánh.

Tuy nhiên bước tới đây rồi, nếu ta vẫn chưa Thấy Như Vậy, hay chưa Ngộ, ta phải tiếp tục đi tới. Đến đây có ba nhịp cầu song song cùng dẫn tới Bờ Bên Kia. Đó là ba Pháp dụng công căn bản, rất ráo của hệ Bát Nhã: Chân Như, Như Huyền và Không. Đây là trọng tâm tu tập của lớp Trung cấp 2 này. Trong phạm vi bài này, tôi chỉ chọn một và không khai triển hai pháp còn lại.

Tôi xin trình bày NHỊP CẦU THỨ TƯ: CHÂN NHƯ.

IV- CHÂN NHƯ:

1- Tiến trình hình thành thuật ngữ Chân Như:

+ Khi Đức Phật thành đạo, đêm cuối của tuần lễ thứ tư, trong trạng thái Định Bất Động với tâm thuần nhất vững chắc, Ngài đã chứng Tam Minh, trong đó Minh thứ ba là Lậu tận minh, Ngài đã nhận ra Tứ đế là "*như vậy*" (tức tathā)

+ Tathatā: (danh từ của Tathā): được các nhà Phật học Phát Triển Trung Hoa dịch là Như, Như Như, hay Chân Như..

+ Ngài Mã Minh dùng từ Bhūtatathatā: được dịch là Chân Như.

2- Ý nghĩa Chân Như: Ý nghĩa cốt lõi của những thuật ngữ này muốn nói lên rằng: sự thật tối hậu của vạn pháp là NHƯ THẾ, không thể giải thích hay nói ra được, phải tự chứng nghiệm mà thôi. Vì sao ? Bản thể rất ráo của vạn pháp từ khởi thủy vốn không tên, không lời, không sắc tướng. Làm sao có thể dùng tên gọi, dùng lời lý luận hay dùng ý thức phân biệt, suy nghĩ, mà diễn đạt về chúng ? Nhưng nếu không giải thích thì làm sao người khác có thể nhận ra được chân như ?

Cho nên, ta tạm mượn lời nói, mượn khái niệm để nói về chân như.

Chân như là thực tại tối hậu, là chân tánh thường hằng, là nền tảng bất biến, bất động của thế giới hiện tượng này. Chân như là cái không tên của vạn pháp, là trạng thái trống rỗng tuyệt đối và tĩnh lặng tuyệt đối của vạn pháp. Đó chính là trạng thái trống không hay Tánh Không. Muốn hội nhập vào cái trống không của vạn pháp, hệ Bát Nhã giả lập ra một phương thức để dụng công, đó là lấy Chân Như làm đối tượng dụng công. Đối tượng mà thực sự không phải là đối tượng vì chân như là cái rỗng không tuyệt đối và tĩnh lặng tuyệt đối của tâm và cũng của vạn pháp. Do đó, nếu ta thấy thực sự có Chân Như hay có Không, là sai. Vì sao ? Không và Chân như cũng chỉ là giả danh đặt ra, đều là HUYỄN. Nếu ta thấy chân như là có, là hiện hữu trong thế giới hiện tượng này, là một pháp, thì chân như đã trở thành một pháp do điều kiện làm ra, tức một pháp hữu vi, một pháp được thấy biết bằng giác quan của con người, nó đã là CÁI BỊ SANH, thì đồng thời là CÁI BỊ DIỆT. Chân Như thực sự là một phạm trù SIÊU LÝ LUẬN- nó vượt ra ngoài sự suy luận hợp lý của trí thức gian- Vì vậy, khi ta dùng lời để diễn tả là ta chỉ nói tới bên ngoài của Chân như, người nghe cũng chỉ nghe hiểu và nhận ra bên ngoài của Chân như mà thôi. Còn bên trong Chân như là gì ? Ta phải vào bên trong nó, ta mới nhận ra được nó rõ ràng thông suốt.

3- Thực hành: Phương thức thể nhập Chân Như

Đến đây, tư thế tọa thiền là thích hợp nhất, vì cần thư giãn toàn bộ cả tâm và thân. Hơn nữa, ta phải khai triển cái diệu hữu của sự thể nhập chân như: phần này tôi sẽ trình bày rõ hơn khi nói về kết quả của Định thể nhập Chân Như.

Phương thức sử dụng: có thể có nhiều cách, tùy căn cơ mỗi người. Trong lớp, Thầy gợi ý ba cách:

1- Cái lóe sáng biết đầu tiên của Tánh Giác: đây là điều kiện tiên quyết và nền tảng của tất cả các tầng Định trong Thiền Phật Giáo. Trước nhất phải nhận ra cái Biết Không Lờì của Tánh Giác, đối với người sơ cơ, đó chính là cái lóe sáng biết đầu tiên khi các căn tiếp xúc các trần. Khi ấy không có một khái niệm nào khởi lên trong đầu. Sau, phải miên mật dụng công để cái lóe sáng này được vững chắc, được lâu dài hơn, để đi vào định. Định, nói ngắn gọn, là trạng thái KHÔNG LỜÌ. Từ đó, thể nhập làm một với chân như, cũng là cái Không Lờì.

2- Biết mà không khởi niệm biết: Đây cũng là cái Biết của Tánh Giác, tức là cái Biết Không Lờì. Trong trạng thái Thâm Lặng Biết một cách sâu sắc, hay Biết mà không có lời nói thầm trong não kèm theo, ngay cả không khởi niệm biết, tâm hoàn toàn trống không, mới thể nhập chân như là cái trống không, không lời tuyệt đối.

3- Nhận thức không lời: Đây là một chủ đề quan trọng của lớp Trung cấp 2 này, nó khai triển sâu sắc cái Biết Không Lờì của Tánh Giác. Ta có thể nói đây là mức độ cao hơn, sâu sắc hơn của chức năng tánh giác. Nó là nền tảng của tất cả các Định trong Thiền Phật giáo, như ba định căn bản rất ráo: NHƯ HUYỀN TAM MUỘI, KHÔNG ĐỊNH và THỂ NHẬP CHÂN NHƯ. Ta có thể nói nó là cái khung của tất cả các loại định của 3 hệ Thiền Phật Giáo.

Vì thế tôi xin khai triển rõ hơn trong NHỊP CẦU THỨ NĂM.

V- NHẬN THỨC KHÔNG LỜÌ:

1- *Ý nghĩa NHẬN THỨC:* (P: Parijānanā: cognition) Đó là một tiến trình biết bằng kinh nghiệm, bao gồm tri giác qua giác quan, suy nghĩ, xét đoán, lý luận, ghi vào ký ức và nhớ lại. Đây là trường hợp phổ thông của con người bình thường, sử dụng ý thức phân biệt, suy nghĩ và trí năng để có thể đáp ứng thích nghi với mọi tình huống xảy đến

cho mình. Tuy vậy nó không phát triển trí tuệ tâm linh và không thực sự chấm dứt phiền não vì khi suy nghĩ, phân biệt, lý luận, ta thường chủ quan, thiên lệch, bởi cái Ngã tham ái, Ngã ích kỷ, Ngã kiêu mạn xen vào. Thiền đòi hỏi nhận thức trong sạch, tức là không có Ngã. Trong tiến trình nhận thức trong sạch chỉ có giác quan- tri giác, ký ức và cái biết không lời có mặt trong suốt tiến trình nhận biết, ghi nhớ và gọi lại. Như vậy, nhận thức có hai loại:

+ Nhận thức có lời

+ Nhận thức không lời.

Nhận thức không lời đặt nền tảng trên tánh giác, tức cũng là cái biết không lời; tuy nhiên, đối tượng nhận biết có chọn lọc và được cất giữ trong ký ức, nên khi gọi lên, dù là gọi lên trong Không Lời, nó có ấn tượng sâu sắc và rõ ràng. Cái Biết Không Lời là chức năng kiến giải tổng quát của Tánh giác, có khi không để lại dấu vết trong ký ức. Còn trong nhận thức không lời, đối tượng được nhận thức đã nằm yên sẵn trong nhận thức rồi. Thuật ngữ thiền nói là đối tượng đã NỘI TẠI trong nhận thức không lời. Như vậy, khi ta có kinh nghiệm nhận thức không lời về chân như, có nghĩa là chân như đã nội tại trong nhận thức không lời. Nói cách khác, thể nhập chân như có nghĩa là làm cho chân như nội tại trong nhận thức không lời.

Tóm lại, cái Biết Không Lời là nền tảng của những mức độ Định ĐẠT TÁNH GIÁC. Còn Nhận Thức Không Lời là một cái khung KHÔNG LỜI sâu sắc hơn của những tầng định cao hơn: Không Định, Vô Tướng Định, Vô Nguyện Định, Thể Nhập Chân Như, Như Huyền Tam Muội...

Chính chức năng NỘI TẠI TRONG NHẬN THỨC KHÔNG LỜI đã mở ra một chân trời bao la cho Định. Tất cả các loại Định, hay các loại Tam Muội đều là những đối tượng nội tại trong nhận thức không lời.

Có nhiều loại nhận thức:

+ Nhận thức bản năng: mặc dù không có suy nghĩ, nhưng nó không có sự hiểu biết rõ ràng, thiên không sử dụng.

+ Nhận thức qua suy luận, qua phân biệt, qua suy nghĩ là nhận thức có lời. Đây là chức năng của ý thức, ý căn và trí năng. Ở đây, ta cũng không sử dụng tới.

+ Nhận thức trực tiếp qua giác quan- tri giác: là nhận thức không lời, sử dụng mắt, tai v.v. và ghi nhớ, gọi lại đều trong không lời. Đây cũng là Thấy Như Thật. Đây là chức năng Kiến Giải Tổng Quát của Tánh Giác và cơ chế ký ức dài hạn để cất giữ đối tượng.

+ Ngoài ra còn có một loại nhận thức cao hơn, là nhận thức ngoài giác quan. Trong tiến trình này, các giác quan không tiếp xúc với đối tượng, ví dụ khi tọa thiền, không sử dụng giác quan, không có đối tượng. Nhận thức không lời ở đây là do trí tuệ tâm linh, hay tánh giác tự động bật ra kiến giải, nhận thức rõ ràng về điều gì từ trước ta chưa hề biết. Trường hợp này, không cần kinh nghiệm cất giữ trong ký ức nữa. Bấy giờ những nhận thức tuần tự hiện ra trong tâm, ta cứ yên lặng nhìn ngắm, đó cũng là Thấy Như Thật (Yathābhūta), Thấy Như Thế (Tathā)...Nhận thức ngoài giác quan đưa đến Ngộ sâu sắc hơn nhận thức qua giác quan.

Phương thức đi đến bến bờ giải thoát mà tôi chọn để trình bày hôm nay là THỂ NHẬP CHÂN NHƯ bằng NHẬN THỨC KHÔNG LỜI NGOÀI GIÁC QUAN. Trước khi trình bày tiến trình dụng công thể nhập chân như, tôi xin trình bày giai đoạn chuẩn bị: Thiết lập Bản Đồ Nhận Thức.

2- **Bản Đồ Nhận Thức:** là sự ghi nhớ pháp học và pháp thực hành mà ta đã học, đã biết vào ký ức, để khi dụng công ta có dữ kiện sẵn. Bản đồ nhận thức có bốn thành phần:

+ Nhận thức ngữ nghĩa: Ở đây đối tượng là Chân Như. Khi ta nắm rõ và ghi nhớ ý nghĩa rốt ráo của thuật ngữ chân

như- đó là cái Không Lời, Không Tên- biểu tượng không lời, không tên đã nội tại trong nhận thức ngữ nghĩa của ta.

+ Nhận thức thủ tục: khi ta miên mật thực hành, từng bước thực hành sẽ được ghi vào ký ức thủ tục, ví dụ thực hành trong bốn oai nghi, hay tọa thiền. Khi ta khởi ý dụng công, lập tức từng bước trước sau cứ diễn tiến theo thói quen.

+ Nhận thức tình tiết: từng chi tiết trong mỗi bước thực hành cũng được ghi vào ký ức tình tiết. Đây là kết quả tất nhiên của sự thực hành đều đặn: tế bào não có thói quen mới: làm theo thủ tục và tình tiết mà ta đã huấn luyện nó.

+ Nhận thức gọi lên: trong lúc tọa thiền, khi có niệm khởi, ta dùng nhận thức gọi lên để chặn niệm. Đó là gọi lên: Không Lời. Niệm sẽ tự lặn mất.

Nhận xét chung về bản đồ nhận thức: khi ta đang dụng công, nhận thức gọi lên là quan trọng nhất, ta phải biết cách gọi lên, chỉ bằng nhận thức không lời, nếu không khéo, gọi lên có lời là sai. Nhận thức ngữ nghĩa cũng quan trọng vì nó quyết định nội dung định của ta. Nếu ta cho chủ đề là Tánh Giác, khi vào trạng thái không lời, ta biết đó là tánh giác có mặt. Khi ta cho chủ đề là chân như, thì đó là trạng thái hội nhập chân như. Còn nhận thức thủ tục và tình tiết đòi hỏi ta phải thực hành đều đặn, thường những dữ kiện này là tổng quát cho các loại định. Tóm lại, bản đồ nhận thức cần những điều kiện:

1- Phải có kinh nghiệm vững chắc về cái Biết Không Lời của tánh Giác, vì cả bốn nhận thức đều là nhận thức không lời.

2- Phải hiểu rõ, dù bằng trí năng, ý nghĩa rốt ráo của chủ đề dụng công: Chân Như.

Ta đã bước tới nhịp cầu thứ năm, xem như ta đã thông suốt những điều kiện cần thiết rồi, bây giờ tôi xin trình bày tiến trình dụng công thể nhập Chân Như.

3- Tiến trình dụng công thể nhập Chân Như:

Hành trang Thầy đã cho chúng ta đầy đủ, con đường đi Thầy cũng đã chỉ rõ ràng từng lối dọc ngang, không sợ lạc, không sợ vấp ngã, tuy nhiên mỗi người có một cách đi riêng thích hợp với mình. Tôi trình bày đây không phải là một mô thức tổng quát áp dụng cho tất cả mọi người, đây chỉ là kinh nghiệm của tôi.

Tới bước này, tư thế tọa thiền là thích hợp nhất vì chỉ trong tư thế này, ta mới có thể hoàn toàn thư giãn thân và tâm.

Bước 1: sử dụng pháp: Khởi Ý- Tắt Ý.

Sau khi ngồi kiết già ngay ngắn, lưng thẳng, hai bàn tay đặt đúng vị trí như thường lệ, khởi ý: Thể Nhập Chân Như. Ngay sau đó, tắt niệm (Đây là vai trò của nhận thức thủ tục và nhận thức tình tiết). Cái Không Lời có mặt. Nói rõ hơn, chân như đang nội tại trong nhận thức không lời. Nếu ta thực sự đạt được Không Lời vững chắc, thì ngay đó đã Thể Nhập Chân Như rồi. (Đây là vai trò của nhận thức ngữ nghĩa). Tâm lúc đó là tâm Thuần Nhất, Trống Không, không có một niệm khởi, dù là niệm an lạc, hay niệm biết cảm thọ trong thân. Lúc đó, tác động sinh học do tế bào não phản ứng, sẽ khởi lên, ta biết nhưng ta không dính. Nhưng làm sao để không dính với cảm thọ ? Đây chính là mấu chốt quan trọng nhất để thực sự thể nhập Chân Như.

Bước 2 : Khởi Ý Vô Trục: Tâm phải hoàn toàn trống không, không duyên vào đâu, không chứa đựng một khái niệm gì mới thực sự là hội nhập chân như vì chân như không thực sự hiện hữu trong thế giới hiện tượng này, nó là một giả danh chỉ cái không có, cái không tên, cái không lời, không sắc tướng, không nắm bắt được bằng sáu giác quan của con người. Chân như không thể suy nghĩ, tưởng tượng, so sánh mà nhận ra, nó Siêu Lý Luận. Vì thế Thể nhập Chân Như, tâm phải tuyệt đối trống rỗng. Nếu ta nhận ra cảm thọ trong thân, thí dụ: hơi ấm, thân nhẹ, hơi thở nhẹ, đầu nặng, hoạt hóa máu v.v. tức là khi đó cảm thọ

nội tại trong nhận thức không lời của ta rồi chớ không phải chân như nội tại. Vì thế, lúc đó ta khởi ý vô trụ (không trụ nơi nào), chỉ khởi ý không lời. Ta sẽ nhận ra cảm thọ mờ lẩn và mất hẳn. Không phải những tác động sinh học không còn mà là tâm ta và cảm thọ là hai, nói cách khác, cảm thọ ở bên ngoài tâm ta. Nói rõ hơn nữa: cảm thọ ở bên ngoài nhận thức của ta.

Tôi xin nói thêm một chút điểm vi tế này. Không nên tưởng rằng khi ấy ta vô tri vô giác (như trạng thái Diệt Thọ Tướng Định). Lúc ấy, tâm ta đang ở trạng thái Vô Trụ, Trống Không, nếu muốn biết về cảm thọ, hướng tâm đến thì sẽ biết lập tức. Trạng thái Vô Thức này là không có ý thức khởi ra, nhưng vẫn nhận biết rõ, khác với vô thức trong nghĩa thông thường là mất tri giác.

Bây giờ, chỉ là sự Trống Không, chỉ là sự Tĩnh Lặng tuyệt đối. Ta không còn, Chân Như không còn, Lời không có, Khái niệm không có, cũng không gọi được là Trống Không, cũng không nói được là Tâm Thuần Nhất, cũng không thấy có Tánh giác, và không thấy có cả Nhận Thức Không Lời. Khi ấy, chỉ là NHƯ VẬY, NHƯ THẾ chỉ là NHƯ THẾ mà thôi. Đó chính là NHẬN THỨC KHÔNG LỜI NGOÀI GIÁC QUAN, hay Tánh giác đang kiến giải Chân Như: NHƯ THẾ LÀ NHƯ THẾ NÀO. Khi tánh giác thâm lặng kiến giải, “Ta” chỉ thâm lặng nhìn ngắm nó: cho nên cũng có thể nói: đó là Thấy Như Thật - Thấy Như Thật ngoài giác quan- Ngay chỗ này Thấy Như Thật, Thấy Như Vậy, Thể nhập Chân Như, Như Huyền tam muội, Vô Trụ Tam Muội, Không định, Vô Tướng định, Vô Nguyên định cùng đồng nhau. Đây chính là lý do vì sao Phật nói chỗ này là Atakkāvacara: SIÊU LÝ LUẬN, hệ Phát Triển gọi là Chân Như. Đó là cái mà Đức Phật gọi là TATHĀ (tĩnh từ), TATHATĀ (danh từ)

Tôi xin khai triển thêm câu tôi vừa nói: “Ta không còn.”

Tôi tạm chia ra bốn mức độ nhận ra VÔ NGÃ:

1- Được Thầy giảng dạy về vô ngã trong Tam Pháp Ấn, ta biết mọi hiện tượng đều do nhiều duyên kết hợp mà thành, thân người do năm uẩn: sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Trong thân người thực không có cái TA nào là chủ thể thường hằng. Nếu ta thấy nó đang hiện hữu, sự hiện hữu này là Như Huyễn mà thôi. Đó là ta nhận ra ý nghĩa vô ngã thông qua suy luận của trí năng tỉnh ngộ.

2- Khi ta bắt đầu có kinh nghiệm về trạng thái Biết Không Lòi của Tánh Giác, ta nhận ra Tưởng, Hành, Thức cũng là không thực có, không có bản chất cố định. Đây là ta nhận ra Vô Ngã qua cái biết không lòi, qua kinh nghiệm tánh giác.

3- Trong khi Thể nhập Chân Như, là trạng thái tâm thuần nhất, hoàn toàn không còn tướng cảm thọ nên sắc thân cũng không. Đây là ta nhận ra trực tiếp vô ngã trong Định, trong Chân Như. Đây chính là NHẬN THỨC NGOÀI GIÁC QUAN về VÔ NGÃ. Tức là tiềm năng giác ngộ kiến giải Vô Ngã là thế nào: rốt ráo cả sắc, thọ, tưởng, hành và thức đều hòa nhập vào Chân Như, vào Trống Không. Nói cách khác, chính sắc, thọ, tưởng, hành và thức ngay khi ấy là Chân Như, là Không, là thực tại tối hậu của vạn pháp.

4- Đồng thời ngay khi ấy, ta cũng nhận ra rằng tất cả các pháp đều đồng là chân như, là trống không, là vô ngã, là vô sanh. Sự nhận ra này không thông qua suy luận hay quán chiếu, mà qua sự kiến giải sâu sắc của Tánh nhận thức biết.

Trong trạng thái thể nhập Chân Như mới thực sự là vô ngã: nhân vô ngã, pháp vô ngã và nhân không, pháp không.

Sau giây phút nhận diện được Chân Như, một nỗi vui mừng lan tỏa trong thân tâm. Ta dùng nhận thức gọi lên: “Không Lòi” để không dính mắc cảm thọ này. Nếu ta an trú trong nỗi vui mừng này, ta lần lần ra khỏi định. Vì từ

cảm thọ an lạc, sẽ phát sinh tri giác (tưởng), mạng lưới khái niệm có lời thành hình, để tạo ra tâm (sự nói thầm trong tâm). Tuy nhiên dù cho mới hớp được một ngụm nước biển, ta cũng biết một chút mùi vị ban đầu của đại dương ra sao. Từ đây, ta mới thích thú dụng công để đào bới kho châu báu của riêng mình.

4- Kết Quả: rõ ràng và sâu sắc trên ba mặt:

+ Chuyển đổi tâm: nhận thức được thực tướng của tất cả hiện tượng thế gian là trống không, nhận thức được con người và vạn pháp đều là chân như, nhận thức được rõ vô ngã là thế nào, nhận thức được thế gian như huyễn là sao, từ đó tâm lần lần bớt chấp trước, bớt dính mắc những điều thị phi, tâm trở nên bình thản, dừng dừng, an vui nhẹ nhàng. Tâm Bi lần lần phát triển, muốn giúp đỡ người khác được hưởng an vui, được trí huệ như mình đã được.

+ Hải hòa thân- tâm: Nhờ các tác động sinh học trong định, sức khỏe phục hồi, các bệnh tâm thể tự động được chữa trị. Đây là lý do tư thế tọa thiền cần thiết, để tạo ra những tác động sinh học (bioaction).

+ Phát triển trí tuệ tâm linh: đây là mục tiêu chính yếu của Thiên Phật giáo. Từ khi có kinh nghiệm về Tánh giác, trí tuệ tâm linh đã bắt đầu hé mở. Đến khi có kinh nghiệm thể nhập Chân Như, trí tuệ bắt đầu triển khai theo mức độ dụng công miên mật của hành giả. Tại sao ? Ta đã biết khi cánh cửa Ý thức, Suy nghĩ và Trí năng đóng lại, lập tức cánh cửa của Tánh giác mở ra. Cánh cửa trước đóng lại càng chắc, cánh cửa sau mở ra càng nhiều. Từ đây, mỗi khi có một vấn đề cần giải quyết, ta đừng bóp trán, nhăn mày suy nghĩ, ta hãy xách gối thiền ra, tọa thiền, vào định. Tánh giác sẽ tung ra kiến giải. Ta hãy tập cho mình có thói quen mới, là Làm Biếng Suy Nghĩ, để bắt Tánh Giác phải làm trọn chức năng của nó là Kiến Giải tất cả mọi vấn đề. Từ lần, trực giác, trí tuệ siêu việt, trí tuệ Bát Nhã Ba La Mật sẽ được phát huy. Cho đến khi nào ta đạt được Trí Tuệ Bát Nhã Ba La Mật là ta mới thực sự Ở BỜ BÊN KIA.

Ý NGHĨA BỜ BÊN KIA:

BA LA MẬT hay BA LA MẬT ĐA (Pāramī /Pāramitā):
đáo bỉ ngạn: tới bờ bên kia.

Bờ bên kia là bờ giải thoát, là Niết bàn.

Bờ bên này là bờ sanh tử luân hồi, là thế gian.

Muốn qua đến Bờ Bên Kia, phải bằng trí tuệ Bát Nhã. Có kinh nghiệm Thễ nhập Chân Như chưa phải là bước cuối cùng, đó mới là bước đầu của con đường tu tập dài thăm thẳm của hành giả muốn đạt tới Trí Tuệ Kiện Toàn.

Từ đây là con đường Bát Nhã Ba La Mật, thuật ngữ gọi là THẬP ĐỊA của Bồ Tát. Trong kinh Hoa Nghiêm Nhân Vương, nêu ra 10 địa, mà Hoan Hỷ Địa là địa thứ nhất bắt đầu nhận ra Chân Như.

Để cụ thể hoá những phương thức tu:

- hệ Nguyên Thủy thiết lập Thập Độ Ba La Mật
- hệ Phát Triển thường sử dụng Lục Độ Ba La Mật.

Trong phạm vi tu học của khóa Bát Nhã này, tôi chỉ trình bày tới đây.

III- TỔNG KẾT TOÀN BÀI:

Kính thưa Thầy,

Thưa các bạn,

Tôi vừa trình bày một con đường dẫn tới CHÂN NHƯ, là thực tại cuối cùng của vạn pháp. Tôi đã phân tích từng chặng đường, về lý thuyết và phương thức dụng công, đó là mây nhịp cầu từ Bờ Sanh Tử dẫn tới Bến Bờ Chân Như. Đến đây, tuy chưa hẳn là Bờ Bên Kia, Bờ Giải Thoát tối hậu, nhưng khi đã đứng ở Bên Này, là Bến Bờ Chân Như, nhìn lại thì đâu thấy Bờ Kia nữa. Không có Bờ Kia thì cũng đâu còn Bờ Này. Hai bờ không còn, MÂY NHỊP

CẦU TRE cũng không có. Không có lời nào có thể diễn tả được cái thực tại Trống Không, nếu dùng lời thì chỉ nói lên được cái bề ngoài của thực tại, vì thực tại rốt ráo là Không Lời.

Pháp học và pháp hành cũng chỉ là ngón tay để chỉ trăng. Khi đã nhận ra mặt trăng rồi, ngón tay không cần nữa. Trong Chân Như, thực sự không chứa đựng một cái gì, cho nên nói: nó là Cái Như Thật Không, nhưng trong nó là kho báu vô lượng của Trí Tuệ siêu việt, của vô lượng công đức, nếu tâm chúng ta thể nhập vào nó, nên nó cũng là Cái Như Thật Bất Không.

Thiền Tông đã biểu trưng trạng thái Thể nhập Chân Như bằng bức tranh Chấn Trâu thứ 8, vòng tròn trống không: không người, không đối tượng, không pháp dụng công, không lời, không tên, không khái niệm. Rốt ráo, cái vòng tròn trống không cũng chỉ là giả tướng, và Chân Như cũng chỉ là giả danh. Nó chỉ là một đối tượng dụng công để thấy lại bộ mặt thật xưa nay của mình, để trở về nguồn cội của tất cả thực tại thế gian, là cái Không Tên, Không Lời thường hằng không sanh diệt, bất động và trong sạch. Đó cũng là trạng thái Tâm Thuần Nhất hay Tâm Không. Ngài Long Thọ nói: Người nào hòa nhập Không, thì hòa nhập cùng vạn pháp. Chỗ này kinh thường nói: bất khả tư, bất khả thuyết, bất khả tư nghị.

Kính thưa Thầy,

Đây là tất cả cái mà con muốn trình bày hôm nay, cuối cùng, rốt ráo chỉ là NHƯ THỂ.

Trình ngày 5- 12-1999

PHỤ LỤC 3

THỜ

CÁI GÌ ĐÂY ?

*Biết ý Tổ sư,
Đầu muôn ngọn cỏ.
Nhìn ngó nơi nơi,
Chỉ Biết không lời,
Cảnh hoa trong nắng,
Bướm trắng bay bay.
Tâm cảnh không hai,
Thánh thời an lạc.
Tâm tâm là Phật,
Cái gì là Phật ?
Cái gì lại tâm ?
Không tâm là Phật,
Không Phật, không tâm.
Không tâm cũng không,
Còn lại gì chẳng ?*

6-4-1999

Đã đăng trong Đặc san Thiền Tánh Không số 2, phát hành mùa xuân 2000.

VƯỢT BIỂN

*Độc hành, độc bộ,
Bước xuống biển đời,
Lao xao chơi vơi,
Cuồng phong bão tố.*

*Một chiếc thuyền nan,
Vượt trên biển tâm,
Phăng phăng lướt sóng,
Không tâm, không động.*

3- 4- 1999

Đã đăng trong Đặc san Thiền Tánh Không số 2,
phát hành mùa xuân năm 2000.

CÓ AI

*Có ai nghe biết chẳng ?
Tiếng vọng hoài sâu thẳm,
Của tĩnh lặng mênh mông
Của tĩnh lặng không cùng.*

*Kìa chiếc lá bay bay,
Dấu vết nào lưu lại,
Dấu vết nào còn mãi,
Trong không gian đa chiều ?*

*Ai nếm được chân như ?
Dư vị nào nói thử ?
Còn một đời thiền sư ?
Tiếng rỗng gầm trong sách .*

*(Bài này đã đăng trong Đặc san Thiền Tánh Không, số 4,
phát hành mùa xuân năm Nhâm Ngọ 2002)*

CẨM ĐỀ

*Lợi ích cho đời,
Đúng thời mới nở,
Trăm năm một thuở,
Như đoá vô ưu.*

*Đêm tối một mình,
Tỏa hương thơm phức,
Mấy ai thương thức,
Như đoá hoa quỳnh.*

*Như cánh chim bay,
Không lưu dấu lại,
Huy hoàng lộng lẫy,
Như ráng chiều nay.*

*Giữa biển bùn đen,
Vươn lên như sen,
Thiền sư một đời,
Chiếc nhạn ngang trời.*

9- 2000

(Bài này đã đăng trong Đặc san Thiền Tánh Không, số 4, phát hành mùa xuân năm Nhâm Ngọ 2002)

NỬA ĐÊM

Rào rào trên mái, lao xao, lao xao,

Nửa khuya tỉnh giấc

Từng giọt mưa mau

Lao xao lao xao

Từng giọt từng giọt rì rào.

Tỉnh giấc nửa đời

Nửa giấc chiêm bao

Đường trần trôi, từ đây ngủ trọ,

Từ đây trôi, ăn cơm ngàn nhà.

Hôm qua còn nhìn Cali,

Hôm sau đã Stuttgart, thu đi lá vàng,

Này kinh này sách này hành trang,

Còn đây này chiếc áo trắng màu lam.

Đường trần nhẹ hẫng thênh thang.

Đất trời còn ngủ

Giấc phù vân

Nửa khuya

Kéo gối sửa chân tọa thiền.

5- 2003

ĐÓ AI BIẾT

Lưng trời nước trắng xóa
 Mãi miết tuôn lưng trời
 Từ đâu ngàn sóng khơi
 Đổ ầm vang rền cõi đời.
 Hồ xanh lấp lánh chơi vơi,
 Du thuyền khách vắng tiếng cười dòn tan.
 Mây giăng mờ đục không gian
 Mưa bay lất phất giăng màn lao xao,
 Giương dù che đỡ cho nhau,
 Thấy mưa không sắc không màu
 Thấy mưa chạm áo đậm màu lam ai.
 Ngẩng lên trắng đục một trời,
 Nhìn đây xanh thẫm mù khơi mặt hồ.



Đó ai biết
 Sắc màu của nước
 Nước xanh hay đục,
 Nước trắng hay trong
 Nghìn năm nước có chảy
 Hay nghìn năm đứng không

*Nghìn năm nước vẫn lặng câm
Hay nghìn năm nước cứ thì thâm lao xao
Nghìn năm thác đổ ào ào
Hay nghìn năm thác vẫn một màu tịch nhiên ?
Mở mắt nhìn đi thác Rheins
Rồi thôi khép lại thấy liền nước như.*

5- 2003