

Trích từ tập

TỰ TÁNH THANH TỊNH THIỀN

Tác giả: Thích Minh Chánh

Thích Thiện Phương sưu tập

Chùa Tam Bảo – tp. Tam Kỳ

(Lưu hành nội bộ)

Tháng 6 năm 2022, Pl. 2566

TỰ TÁNH THANH TỊNH THIÊN

Thế giới càng văn minh, khoa học càng tiến bộ, đời sống con người càng cao, trí hóa con người càng tăng, do đó, sự học hỏi tìm tòi càng thêm nhiều hiểu biết mới lạ, từ những sự vật hữu hình trên mặt đất đến những hành tinh trong không gian, đều lần lần được khám phá ra và thấy hầu như vũ trụ thật là rộng lớn mênh mông không biết đến đâu là cùng. Vì vậy, khoa học ngày nay mới công nhận và thán phục Đức Phật Thích Ca Mâu Ni là một bậc siêu nhân trên các nhà khoa học. Vì cách đây hơn 2565 năm thuộc đời Trung Cổ, mà Đức Phật với Đạo Nhân thanh tịnh, Ngài đã nhìn thấy rõ tất cả những sự vật hữu vi nhỏ nhất như vi trùng hay hạt nguyên tử, và những thái dương hệ xa xôi trong vũ trụ, mà Đức Phật gọi là Tam thiên đại thiên thế giới vô cùng vô tận.

Ngoài những sự vật hữu hình mà khoa học đã nhìn thấy, còn những sự vật vô hình mà khoa học chưa biết được, thì Đức Phật cũng thấy rõ như xem làn chỉ tay trong bàn tay, mà người đời gọi là “Siêu hình học”. Thí dụ như : hồn ma, bóng quỉ, chư thần, chư thiên trên các cõi trời v.v... và các vị Xuất thế gian như Thanh văn, Duyên Giác, Bồ Tát, Phật v.v... thì khoa học đành bó tay.

Hơn thế nữa, Đức Phật còn đạt ngộ được bản thể của sự vật, tức là nguyên lý của vũ trụ. Nó không thể dùng mắt thường mà nhìn thấy được, không thể dùng lời nói hay văn tự mà chỉ bày được. Nó cũng không thể dùng trí thức thế gian mà tìm hiểu được. Nó không phải Duy Tâm hay Duy Vật của các nhà Triết học và Thần học chủ trương, vì tâm hay vật cũng còn trong vòng tương đối của Tục đế. Còn Bản thể là cái tuyệt đối, nó bao trùm tất cả Pháp Hữu vi

hay Vô vi, cũng như bầu hư không bao trùm tất cả thế giới vạn vật. Cái đó mà Cổ Đức gọi là :

Hữu vật tiên thiên địa, vô hình bốn tịch liêu. Năng vi vạn vật chủ, bất vị tứ thời điều .

Dịch nghĩa:

Có vật trước trời đất. Không hình vốn lặng yên. Có thể làm chủ được vạn vật. Chẳng vì xanh tốt của bốn mùa.

Và ở trong các bộ Kinh, Đức Phật thường tạm mượn danh từ để gọi nó là Phật Tánh, là Pháp Tánh, là Chơn Như, Như lai Tạng, Tự Giác Thánh Trí, Tri Kiến Phật hay Tự Tánh Thanh Tịnh Thiền v.v....

Mà cái Diệu Giác Minh Chơn Thể đó không ở đâu xa, lại nằm ngay trong thân chúng ta đây, từ ngàn xưa đến nay không mấy ai tìm thấy được, nên chỉ biết sống theo vọng tâm và cảnh vật sáu trần để phải luân hồi trong sanh tử nhiều kiếp. Đức Phật với lòng Từ Bi, thương xót chúng sanh mê lầm lặn ngụp trong biển Vô Minh nên mới thị hiện ra đời để cứu độ chúng sanh quay về sống với Chơn Tâm Phật Tánh của mình, hầu Mở Mê Khai Ngộ, hết khổ được vui, siêu sanh tử thoát luân hồi bằng pháp môn Thiền Định. Cổ Đức có nói : “ Con người là tiểu vũ trụ, là tối linh u vạn vật, nếu biết khai thác con người thật của mình” thì chính mình là chủ nhân ông của vũ trụ càn khôn. Nên có câu :

Tam giới duy Tâm , Vạn pháp duy Thức

Đây là pháp môn “ Trục chỉ chơn tâm kiến tánh thành Phật”, tạm gọi tên là Tự Tánh Thanh Tịnh Thiền ” hoặc gọi “ Thiền Tự Tánh”.

Muôn tu tập Thiền phải nắm bắt được Đại Cương phần tông chỉ, hầu mong thực hành được miên mật. Khi

hiếu được đại cương để thực hành tỏ ngộ rồi thì sẽ nhận rõ được toàn thể. Cũng như người xứ xa đến tìm nhà quen, được người chỉ đường rành rẽ rồi, thì cứ nhắm thẳng hướng mà đi, đến đúng ngôi nhà đó. Khi vào đến nhà thì sẽ thấy rõ hết tất cả những sự vật ở trong ngôi nhà đó.

Bởi vì : Thiền Tông không lời nói

Vắng bật hết suy tư,

Niệm trước không sanh là Tự Tánh

Niệm sau chẳng diệt ấy Chơn Như

Đã nói Thiền Tông không lời nói, mà Tự Tánh vốn sẵn thanh tịnh, thì đâu cần một phương tiện nào để tu mới thành, hay học mới có? Lúc nào cũng trạm nhiên tịch chiếu khắp cả pháp giới vũ trụ. Hễ “Minh Tâm Kiến Tánh ” là tức thời thành Phật, song le không phải người nào cũng có thể kiến Tánh được một cách dễ dàng. Phải là những người thuộc Thượng căn Đại trí mới tỏ ngộ được tánh Bồ Đề, còn hàng Trung căn Hạ trí thì khó có thể nhận được. Bởi vậy, Thiền chia ra nhiều cấp bậc : Ước lượng trong 1000 người mộ đạo tu Thiền, may mắn mới có một người “ Đốn ngộ, Đốn tu”, và khoảng chừng 10 người “ Đốn ngộ, Tiệm tu”, kể đó 100 người “ Tiệm ngộ, Đốn tu”, còn lại gần 900 người thuộc Hạ căn ám độn phải “ Tiệm ngộ, Tiệm tu”, mà nếu là hạng Tiệm ngộ Tiệm tu thì phải cần phương tiện quyền xảo để dẫn dắt, nhưng nếu dùng phương tiện thì dường như làm mất ý nghĩa của Thiền Tự Tánh.

Thiết nghĩ : Phật pháp bao trùm tất cả muôn pháp

Lý Thiền dung thông hết thảy mọi môn,

Đức Phật với lòng Đại Bi, thương xót tất cả chúng sanh. Ánh từ quang của Ngài phổ chiếu khắp nơi, không hạn cuộc riêng người nào hay chốn nào. Cho nên trong

Kinh Pháp Hoa, Đức Phật muốn Khi thị chúng sanh ngộ nhập “Phật Tri Kiến” nên mới phương tiện dùng Ba Thừa. Tuy nói Ba Thừa nhưng quy về Nhất Thừa. Dầu dạy vô lượng pháp môn, chung cuộc cũng trở về pháp môn thanh tịnh.

Pháp tu “Tự Tánh Thanh Tịnh Thiền” này cũng không ngoài mục đích nói trên, là độ khắp mọi căn cơ của quần chúng. Do đó vạn bất đắc dĩ, phải dùng những phương tiện thông thường để dẫn dắt hàng Trung căn, Hạ căn.

Như người có mắt sáng, sáu căn đầy đủ, biết rõ đường đi thông thạo, thì chỉ cần cho họ số nhà và tên đường thì họ sẽ đi tới nơi tới chốn, khỏi cần ai dẫn dắt. Còn có người khác cũng có mắt sáng và sáu căn đầy đủ, nhưng chưa biết đường đi, thì phải cho họ tấm bản đồ để họ y theo đó mà tìm đến nơi muốn kiếm. Lại có người lữ hành không biết đường đi mà cũng không biết chữ, không biết coi bản đồ, thì cần phải đi theo người hướng dẫn suốt cuộc hành trình, nếu tách ra thì sẽ bị lạc đường ngay.

Từ Vũng Tàu về Sài Gòn, đi có nhiều phương tiện khác nhau nên thời gian có mau có chậm. Đi bộ, đi xe, đi tàu, xe có xe chạy nhanh chạy chậm và còn sự liên quan nhanh nhẹn khéo léo của tài xế nữa, mà xe đến nhanh hay đến chậm. Riêng người đi bộ phải tốn ba bốn ngày, còn người đi xe thì vài ba tiếng thì đến chỗ. Như vậy chậm hay mau là do có phương tiện tốt xấu khác nhau.

Đối với người tu hành cũng vậy ! Có người Đốn ngộ Đốn tu, có người Đốn ngộ Tiệm tu, có người Tiệm ngộ Đốn tu, lại có người Tiệm ngộ Tiệm tu. Nhưng giáo pháp không có Đốn, Tiệm mà Đốn Tiệm là do căn cơ của mỗi người tu.

Pháp tu Thiền Tự Tánh này cũng tùy duyên mà nói Đốn, Tiệm, Phương tiện hay Trục chỉ nhiều cách, nhưng mục đích tối hậu là nhắm thẳng vào Tự Tánh Thanh Tịnh mà thể nhập. Như vậy, Đốn Tiệm, chậm mau, trước sau cũng về đến Bảo Sở chứ không tạm dừng ở Hóa Thành. Do đó, dù có hạ thấp pháp tu cho xứng hợp với mọi căn cơ mà tinh thần Thiền Tự Tánh vẫn không thay đổi hay sai lạc chút nào. Nội dung bài này chú trọng phần thực hành hơn là lý thuyết nên không giảng nhiều, hoặc có điều gì sơ sót mong quý vị Cao Đức từ bi chỉ giáo thêm.

Quý Xuân năm Giáp Tý 1984

Thích Minh Chánh

(Trích: Lời nói đầu của Tập Tự Tánh Thanh Tịnh Thiền)

Qua bài Tự Tánh Thanh Tịnh Thiền, ta thấy tu Thiền để đạt được Chơn Tâm Phật Tánh không phải dễ. Đối với hàng Thượng căn Đại trí thì có rất ít, còn lại hạng Trung căn Hạ trí thì nhiều. Hạng này phải có người hướng dẫn, phải dùng phương tiện thì mới đi đến nơi đến chốn. Đó là cái khó khăn thứ nhất, đến khó khăn thứ hai là Thiền trong Phật giáo lại có Phật Thiền : gồm có Đại Thừa Thiền, Tiểu Thừa Thiền và Tổ Sư Thiền. Ngoài Thiền của Phật giáo lại có Ngoại đạo Thiền, Phàm phu Thiền. Rồi Tiên Thiền, Địa Tiên Thiền, Thiên Tiên Thiền, Thiên Tiên Tứ Thiền Bất Định, Thần Thiền, Quỷ Thiền, Thiên Ma Thiền, Thiêng Liêng Thiền, Thiền Xuất hồn, Thiền Pha Kia (Phù Thủy).

Thiền của Phật chia làm ba bậc : Tiểu Thừa Thiền, Đại Thừa Thiền, Tối Thượng Thừa Thiền, sau này có Tổ Sư Thiền . Như vậy con đường Thiền rất đa dạng, rất nhiều căn cơ. Người tu phải biết mình thuộc căn cơ nào tu pháp nào mới đúng không thì bị lạc đường. Làm sao để biết mình thuộc căn cơ nào và hợp với pháp nào cũng khó, và

tìm cho được vị minh sư hướng dẫn mình đi đúng con đường lại khó hơn. Trong khi đó con đường Thiền của Ngoại đạo và Phàm phu lại quá nhiều, nếu người tu không có Thầy dẫn đường không có phương pháp tu thì khó mà đến tận nơi tận chốn, và sai đường lạc lối là điều khó khăn vô cùng với hạng Trung căn và Hạ căn.



ĐẠI CƯƠNG PHÁP TU THIỀN TỰ TÁNH

Mở đề : Từ xưa đến nay, Thiền là một danh từ rất hấp dẫn khiến cho hầu hết các Phật tử đều hâm mộ, thậm chí có những người ngoài đời chưa biết quy y Tam Bảo mà cũng ưa thích và tìm tòi học hỏi.

Nhưng Thiền cũng là một danh từ mà nhiều người dễ lầm lạc hơn các pháp môn khác, nhất là mấy năm gần đây có rất nhiều phái tung ra những pháp tu Thiền, Chánh, Tà lẫn lộn, làm cho người học Đạo phải hoang mang. Có một số người vì quá nhiệt tâm hâm mộ, nghe đâu tin đó, nên bị lạc vào Tà Thiền. Kết quả đâu không thấy, chỉ thấy bệnh hoạn hay điên cuồng, làm cho một số người khác phải e dè chùn bước.

Vậy chúng ta thử tìm xem nguồn gốc của Thiền Tông ra sao ? và do đâu mà có ?

Ngược dòng thời gian cách nay 2500 năm, Thái Tử Tất Đạt Đa xuất gia học đạo, trong mười một năm trường đủ các pháp môn, sau cùng Ngài Tọa Thiền Đại Định dưới gốc cây Bồ Đề suốt 49 ngày đêm như như bất động, chiến thắng được nội ma, ngoại chướng, thân tâm hoàn toàn thanh tịnh nên chứng quả Bồ Đề, hiệu là Thích Ca Mâu Ni.

Sau khi thành đạo Đức Phật đã Chuyển Pháp Luân giáo hóa khắp nơi. Đến khi gần nhập Niết Bàn, thì Đức

Phật trao Chánh Pháp Nhân Tạng bằng pháp “ Thiền Trục chỉ” cho Ngài Ma Ha Ca Diếp. Từ đó về sau, Tổ Tổ tương truyền, Sư Sư tương ấn, từ đời này qua đời khác, từ nước này sang nước kia. Cho đến ngày nay, truyền thống Thiền tông vẫn còn lưu thông hưng thịnh trên thế giới, mà dân tộc Việt Nam chúng ta cũng hân hạnh được hấp thụ phần nào giáo pháp sâu mầu của Đức Phật. Như đoạn trước đã nói, trên thế giới ngày nay đã xuất hiện rất nhiều loại Thiền làm hoa mắt những người học đạo, không biết đâu mà chọn lọc cho đúng. Và ngoại đạo tà giáo thấy quần chúng ham thích tu Thiền, nên lạm dụng danh từ Thiền để lôi cuốn những người nhẹ dạ dễ tin.

Tính chung gồm các loại Thiền như sau :

1/ Phàm phu Thiền- 2/ Ngoại đạo Thiền – 3/ Phật Thiền .

(Phật Thiền chia làm ba bậc : Tiểu thừa Thiền, Đại thừa Thiền và Tối Thượng thừa Thiền).

PHÀM PHU THIỀN :

Những người ngoài đời chấp thân này là thật, tâm là thật, cảnh vật là thật, rồi ham thích sống trong cõi này để hưởng thụ ngũ dục sung sướng (sống lâu, mạnh khỏe v.v...) nên tìm học những pháp Thiền đáp ứng được nhu cầu sở nguyện của họ như : Thiền Dưỡng sinh, Thiền Yoga, Thiền Thái cực, Thiền nội công, Thiền cội nguồn, Thiền nhân diện v.v... Các pháp môn này có thể làm cho họ được mạnh khỏe, sống lâu, nhưng tam độc tham, sân , si, thập ác, bát tà vẫn còn, nên càng mạnh khỏe thì lòng tham dục càng tăng, càng sống lâu thì sự nghiệp càng lắm, quả báo càng nhiều, khổ não càng thêm , chứ không được an lạc giải thoát, nên gọi là phàm phu Thiền.

NGOẠI ĐẠO THIÊN :

Là những pháp tu của ngoại đạo tà giáo, tu tập cho có thần thông biến hóa, pháp thuật, tiên tri hay trường xuân bất lão v.v...Thí dụ như : Tiên Thiên, Thần Thiên, Quỷ Thiên, Thiêng Liêng Thiên v.v...

Tiên Thiên : Gồm có ba loại : Địa Tiên Thiên, Thiên Tiên Thiên và Thiên Tiên Tứ Thiên Bất Định.

_ **Địa Tiên Thiên** : Những người còn chấp ngã, nhưng vì ngán ngẩm cuộc đời này phồn hoa ô trược nên vào trong núi sâu rừng thẳm tu luyện, hút khí trời cho được trường xuân bất lão, luyện phép thần thông, nói tiên cơ, chế thuốc linh đơn để cứu nhân độ thế, hoặc ngâm thơ vịnh phú sống an nhàn ngoài vòng thế sự. Tuy có an nhàn nhưng mãi số cũng vẫn phải luân hồi, vì còn chấp ngã, chấp pháp là thật có và thường còn.

- **Thiên Tiên Thiên** : Tu pháp này thường nhịn ăn, khổ hạnh, bế lục căn, dứt lục trần, hành Thiên theo tứ thời Tý, Ngọ, Mẹo, Dậu, trường trai, tịnh dục, bá nhật trúc cơ, hành thập thiện v.v... để sau khi mạng chung được thành Tiên sanh về cõi Trời lục dục, hưởng phước trên Thiên đường.

- **Thiên Tiên Tứ Thiên Bất Định** : Người tu pháp này mặc dầu sức Định rất sâu, được sanh về cõi Trời Sắc giới và Vô sắc giới, nhưng vì Kiến hoặc và Tư hoặc vi tế vẫn còn, nên khi hưởng hết phước rồi cũng phải luân hồi trở lại trong ba cõi, hoặc hành Thiên Diệt Tướng Định, ngồi trơ trơ như cây khô đá cứng hàng trăm hàng ngàn năm, nhưng cũng không giải thoát được vì còn vi tế niệm.

Thần Thiên : Hạng người này cũng tinh tấn tu hành đắc định, nhưng vì không giữ giới, còn ăn thịt uống rượu, nên tuy có thần thông nhưng không được giải thoát, sau khi

họ mạng chung thì họ được thành Thần (như A Tu La, Dược Doa v.v...) Họ đi lại trong không gian hưởng đồ cúng tế, nếu là Thiện Thần thì ủng hộ người hiền lương, còn là Ác Thần thì hay đi bắt phá người ta, ủng hộ kẻ ác.

Quỷ Thiên : Hạng người tu tập theo pháp thuật của tà ma quỷ quái, như luyện thai bào, luyện thiên linh cái, sai đầu thành binh, vẽ bùa nuôi ngải để hại người, họ cũng công phu tu luyện lắm, nhưng với tâm địa tham lam ác độc nên gọi là Quỷ Thiên.

- **Thiên Ma Thiên** : Hạng người này cũng có công hành Thiên được thần thông vô ngại, nhưng còn ham mê dâm dục nên không được giải thoát, nếu tu cao chỉ thành thiên ma ở cõi Trời Dục giới, tu thấp chỉ thành ma dân, thấp hơn nữa thành ma nữ.

- **Thiên Liêng Thiên** : Hạng này hành Thiên vào lúc đêm khuya thanh vắng để cầu tiếp điểm khí thiên liêng của bề trên đưa xuống, để khai quang điểm nhãn cho họ, hoặc thiên liêng nhập vào xác họ tự xưng là Ngọc Hoàng Thượng Đế, Thái Thượng Lão Quân, hay Đức Tôn Sư, hay Bà Chúa Tiên, Chúa Xứ, Đức Phật Mẫu, Đức Di Lặc, Đức Quan Âm v.v... để giảng kinh nói pháp cho người nghe. Danh từ thiên liêng rất trừu tượng, vì không ai biết chắc điểm linh nhập vào đó là ai, vì tà ma quỷ quái cũng có thể nhập vào tự xưng ông này bà nọ, nếu mình quá tin vào thiên liêng bên ngoài, sẽ bị họ gạt và dẫn dắt mình vào đường tà làm việc phi pháp để bị sa đọa.

- **Thiên Xuất Hồn** : Hạng người này nhận biết thân tứ đại là vô thường, là bất tịnh, vô ngã hư giả, ngoài thân này còn có một linh hồn bất diệt, cái linh hồn là cái có cảm nghĩ hiểu biết, mà cái hình tướng vô hình của linh hồn nó nhẹ và trong như làn sương hơi khói, họ dùng phương pháp soi

hồn và chuyển luân xa để tập trung thần hồn lên đỉnh đầu rồi mở Huyền Quang Khiếu để đưa thần hồn ra khỏi xác, hoặc bay lên hư không đi dạo chơi nơi này nơi nọ, hoặc bay lên cảnh tiên, cảnh trời để tầm Sư học Đạo, hoặc lên châu Đúc Ngọc Hoàng Thượng Đế để được Ngọc Hoàng Thượng Đế phong cho chức nọ chức kia v.v...họ gọi phái này là phái Thiên Xuất Hồn, hay có tên là pháp Vô Vi chuyên uống nước nhịn ăn để luyện Thánh thai, sau này sẽ được về cõi Trời. Nhưng thực phái này tuy nói không chấp thân là Sắc uẩn, mà vẫn chấp chặt bốn uẩn kia là Thọ, Tưởng, Hành, Thức thành ra cái linh hồn, thì đó cũng là cái Ngã tướng ở ngoài Sắc thân. Họ vẫn còn vọng tưởng điên đảo, ham muốn cảnh này cảnh kia v.v...Phân đông, người tu theo pháp này thường bị bệnh, nếu nhẹ thì nhức đầu mắt ngủ, nặng thì điên loạn mê cuồng, vì họ vận dụng hỏa khí xông lên đầu căng thẳng quá làm rối loạn các dây thần kinh trong óc.

- Thiền Pha Kia (Phù Thủy) : Lối Thiền này của các ông Phù Thủy, lối tu này rất lạ lùng, hành hạ xác thân đến mức cùng cực, như ở trần phơi mình giữa nắng, hay trằm mình dưới nước, nhịn ăn nhịn thở, trông chuối ngược, ngồi trên bàn chông, nuốt lửa, nhai miếng chai, giả chết trong mấy mươi ngày v.v...làm như vậy dạng biểu diễn cho người ta xem để được tiếng khen và lợi dưỡng v.v...

Ngoài ra, còn hạng người tuy quy y hay xuất gia tu Phật mà không y theo lời Phật dạy, lại vọng cầu mong Phật ở đâu bên ngoài ban cho cái gì để đắc đạo, không chịu quán lại tâm mình, tìm lại Phật tánh của chính mình, thì hạng người này cũng bị Phật quở là ngoại đạo.

Trên đây là kể sơ lược một vài phái Thiền của ngoại đạo và phàm phu, chứ thật ra trên thế gian này có rất

nhiều phái ngoại đạo mượn danh từ Thiền để lừa mị người ta, một khi đã lỡ tin theo họ rồi thì khó quay đầu trở lại lắm. Do đó phải cẩn thận khi chọn pháp môn tu. Sở dĩ phải nói rõ về Thiền của phàm phu và ngoại đạo để cho Phật tử nhận thức đúng đắn các pháp Thiền của Phật và ngoại đạo khác nhau thế nào đừng khởi lầm lạc, cùng như trước khi muốn biết vàng thật như thế nào thì phải hiểu rõ vàng giả hình sắc ra sao thì mới nhận diện đúng được, chớ không có ý chỉ trích hay chê bai pháp tu của người khác.

Phật Thiền : Thiền của đạo Phật chia làm ba bậc : Tiểu Thừa Thiền, Đại Thừa Thiền và Tối Thượng Thừa Thiền.

Tiểu Thừa Thiền : Là pháp tu cho những người có chí cầu giải thoát mà tâm thích trầm lặng yên tĩnh, ưa nơi vắng vẻ để tu sửa cho thân tâm được thanh tịnh v.v... Như Tu Pháp Ngũ Đình Tâm Quán, Tứ Niệm Xứ, Bát Chánh Đạo, Thập Nhị Nhân Duyên v.v... để phá trừ Ngã chấp, Kiến chấp. Đây cũng gọi là Thiền Đồi Trĩ, cũng như người đau tùy bệnh mà uống thuốc cho hết, mạnh rồi thì thôi. Cũng gọi Thiền trong cảnh Tĩnh, vì tu pháp môn này thường tránh cảnh đông người, xa nơi ồn ào để dễ bề tu tập, khi đắc quả rồi thì dứt phiền não chướng, giải thoát khỏi sanh tử luân hồi. Quả vị pháp tu này là các bậc Thánh: Tu đà hoàn, Tư đà hàm, A Na Hàm, A la hán, Bích chi Phật, an trụ trong cảnh giới Niết Bàn tịch tịnh.

- **Đại Thừa Thiền** : Pháp tu này để cho những người có căn cơ cao, thích hoạt động, có lòng từ bi thương xót chúng sanh, thường lăn lộn trong cảnh đời, chung sống trong xã hội mà tâm hồn luôn luôn an tịnh: “Cư trần bất nhiễm trần” là hạnh nguyện của Bồ Tát.

Pháp tu của Thiền Đại Thừa là dùng trí Bát Nhã quán chiếu các pháp Ngũ uẩn Giai Không, là hư huyền mộng ảo, phá trừ được Pháp chấp và Tứ tướng, dứt được Vô minh hoặc chướng và Trần sa hoặc chướng, phổ độ chúng sanh đồng thành Phật đạo.

Phương pháp hành Thiền này là y vào các kinh Kim Cương, Lăng Nghiêm, Viên Giác v.v...mà quán Tứ cú kệ, Nhứt tâm tam quán, Lục độ, Thập độ v.v...không chấp nhị biên, không thiên vô hữu.

Hành Thiền pháp Đại Thừa là Định trong cảnh Động, lấy cảnh trần lao làm môi trường để tu hành và hóa độ chúng sanh. Chỗ giải thoát của hàng Đại Thừa Thiền là Vô trụ xứ Niết Bàn, lên đến Thập địa Bồ Tát thì phá được một phần Vô minh, chứng được một phần Pháp thân, cho đến khi viên mãn thành bậc Diệu Giác tức Phật.

Tối Thượng Thừa Thiền : Là pháp tu đặc biệt dành cho hàng thượng căn thượng trí, khởi dùng phương tiện, giáo ngoại biệt truyền, không dùng văn tự dài dòng mà “Trực chỉ nhơn tâm kiến tánh thành Phật” (chỉ thẳng nơi tâm người, thấy tánh thành Phật).

Người đại trí không cần giảng dạy nhiều, chỉ cần nói qua một câu, một bài kệ, hoặc một cử chỉ, một hành động làm khai thị được tánh giác của họ thì họ tỏ ngộ ngay, bao nhiêu nghiệp hoặc, phiền não, chấp trước lâu đời, nay chỉ trong một phút là tiêu tan hết, tâm quang sáng suốt, định tánh hiển bày, cũng như khi mây tan gió tạnh thì ánh mặt trời chiếu sáng giữa hư không.

Pháp môn này còn có tên như : Thiền Đốn Ngộ, Thiền Như Lai, Thiền Tự Tánh, hay Tự Tánh Thanh Tịnh Thiền.

Ngoài năm loại Thiền là Phàm phu Thiền, Tiểu Thừa, Đại Thừa và Tối Thượng Thừa Thiền, còn có loại Thiền Tham công án, Thiền Quán thoại đầu, do chư Tổ sau này sáng lập ra, để chỉ cho hàng môn đệ nhứt tâm chuyên chú vào một câu thoại đầu để tâm không tán loạn, cho đến khi nào trực ngộ được bản tâm là đắc pháp. Pháp tu này chỉ thích hợp với số người có căn cơ như vậy mà thôi, nên nơi đây không đề cập đến nhiều.

Mục đích của bài này là giới thiệu cùng quý vị pháp tu Thiền Tự Tánh, mà nói cho đủ là Tự Tánh Thanh Tịnh Thiền, là pháp tu thẳng tắt Nhứt thừa đốn giáo, là lối tu Thiền sống động trong tất cả các thời, không chia thời khóa, không phân biệt tăng tục, nam nữ, già trẻ ...

(Thích Minh Chánh)



ĐỊNH NGHĨA THIỀN TỰ TÁNH

Thiền nói cho đủ là Thiền Na của tiếng Phạn DHYANA, có nghĩa là Định Huệ Đẳng Trì, là Tịnh lự, là Mặc chiếu (tức là tâm vắng lặng mà trí luôn soi chiếu tỏ rõ).

Tự Tánh là bản thể sẵn có của mình từ xưa đến nay và muôn đời về sau không thêm không bớt, không sanh không diệt, bền lâu thanh tịnh và sáng suốt. Tuy yên lặng mà thường chiếu soi, tuy không sanh mà tùy duyên ứng dụng để lợi lạc chúng sanh.

Điều kiện tiên quyết để cho người học pháp Thiền này là phải nhận rõ được Tự Tánh, hiểu được Bản Tâm của mình, tức là Minh Tâm Kiến Tánh, thì sự tu mới mau có kết quả.

Trong Kinh có câu : “ Học đạo chỉ nhưn bất thức bốn tâm học pháp vô ích. Nhược thức tự bốn tâm, kiến tự bốn tánh, tức danh Trượng phu Thiên Nhơn Sư Phật Thế Tôn”.

Nghĩa là : Người học đạo mà không biết được bốn tâm vắng lặng của mình và không thấy được tự tánh thanh tịnh của mình thì học đạo vô ích. Nếu người nào nhận rõ được bốn tâm tự tánh của mình rồi, thì người ấy chính là bậc đại trượng phu, là Thầy của Trời, Người, và đó là Đức Phật Thế Tôn vậy.

Lại có câu : “ Vô tâm xuất thế học đạo vô ích

Bất minh tự tánh vấn Thiên vô ích ”.

Nghĩa là : Người không có lòng mong muốn xuất ly thế gian thì học đạo vô ích, vì Đạo đây là Đạo Giải Thoát, mà mình thì còn luyến ái trần duyên thì học Đạo làm chi cho mất công. Còn người muốn học Thiền mà không hiểu rõ Tự Tánh là gì thì học Thiền vô ích, vì chỉ loanh quanh ngoài cửa Đạo chứ không được vô trong nhà. Nghĩa là cần phải Kiến Tánh rồi mới Khởi Tu.

Vậy Tự Tánh ra làm sao mà phải Minh phải Kiến ?

Đây là bài kệ chỉ rõ hình dáng của Tự Tánh :

Tự Tánh Thanh Tịnh Thiền

Tự tánh sẵn thanh tịnh.

Tự tánh vốn lặng yên

Tự tánh không sanh diệt

Tự tánh chẳng lay động

Tự tánh không một vật

Tự tánh thường đầy đủ

Tự tánh hằng chiếu soi

Diệu dụng muôn hạnh lành

Ứng hóa khắp mười phương.

Người hành Thiền Tụ Tánh cần phải thuộc nằm lòng bài kệ này và hiểu rõ ý nghĩa của từng câu, từng chữ, thì mới thâm nhập được Tụ Tánh Thanh Tịnh.

Giải nghĩa : Tụ Tánh sẵn Thanh tịnh. : Là chỉ rõ Tánh Giác Bồ Đề của chính mình xưa nay sẵn trong sạch thanh tịnh, không nhiễm không nhơ. Tụ tánh là bản thể sẵn có trong muôn loài vạn pháp, ở nơi phàm không bớt, ở nơi Phật không thêm. Nó không hình tướng lại rỗng rang thanh tịnh. Chỉ trực nhận chứ không thể dùng lời nói nào diễn tả cho đúng, cũng không thể dùng sáu căn để tiếp xúc được với nó, nhưng nó lại hằng hiện hữu nơi sáu căn.

- Tụ Tánh vốn lặng yên : Là Tụ Tánh của mình luôn luôn yên lặng. Dù thời gian có thay đổi, cảnh vật có biến động, mà bản thể tụ tánh vốn lặng lẽ, an nhiên tịch tịnh.

- Tụ Tánh không sanh diệt : Là các pháp trên thế gian thuộc về hình tướng hữu vi nên có sanh, trụ, dị, diệt vô thường, còn bản thể của các pháp thì vô hình vô tướng, thuộc về vô vi tuyệt đối, chơn thường chơn tịnh, nên Tụ Tánh không có sanh diệt thay đổi.

- Tụ Tánh chẳng lay động : Là Tụ Tánh của mình đã vốn lặng yên, bản thể luôn Như Như bất động, thì không có hoàn cảnh nào chi phối nó được, dù cho thời gian có thay đổi, không gian có chuyển dời, nhưng Tụ Tánh vẫn an nhiên bất động.

Trong Pháp Bảo Đàn kinh có bài kệ :

Lửa kiếp thiêu đáy biển khô khan

Gió run núi chọi tan nát nghiêng

Ấy tịch diệt chơn thường lạc hiện

Thế mới là thật diện Niết Bàn...

- **Tứ Tánh không một vật** : Là trong bản thể tự tánh của mình nó rỗng rang như hư không bao trùm cả pháp giới mà nó không dính mắc một vật gì cả. Sở dĩ chúng sanh bị mê lầm chấp trước nên bị Mạt na thức làm chủ, rồi chứa chất việc này việc kia làm phiền não khổ đau, chớ khi giác ngộ rồi trở về sống với tự tánh thanh tịnh thì đâu còn chấp một vật gì.

- **Tự Tánh thường đầy đủ** : Là tuy tự tánh không có một vật, nhưng không phải là ngoan không, rỗng không như ngoại đạo lầm chấp, mà là cái Chơn không Tự Tánh bao hàm bản thể của muôn vật, khi vô sự thì lặng yên bất động, đến khi hữu sự thì tùy duyên ứng hiện không thiếu món chi, nên gọi là “ Chơn không mà diệu hữu ”. Cũng như trong bầu hư không trống rỗng, mắt thường chúng ta nhìn lên không thấy vật gì cả, nhưng sự thật trong không gian có đầy đủ bản thể của bảy Đại là đất, nước, gió, lửa, không, thức, giới. Khi có đủ nhơn duyên hội hợp thì nó hiện ra thế giới, núi, sông , muôn loài vạn vật. Trong Tự Tánh của chúng ta khi một niệm khởi lên có đủ 5 Uẩn, mà 5 Uẩn đó là cơ cấu tạo thành muôn sự vật.

- **Tự Tánh hằng chiếu soi** : Trong Tự Tánh của chúng ta nó trong lặng tròn sáng mà thường chiếu, nó thấy biết hết tất cả nguyên lý của vũ trụ vạn vật, chánh kiến chánh trí, nên gọi là Tánh Giác Bồ Đề, nhưng vì từ bấy lâu nay mình bị mê lầm, chấp trước theo Mạt na thức mà chỉ thấy ảo kiến, tà kiến, nên mới trôi lăn trong sanh tử luân hồi.

Diệu dụng muôn hạnh lành : Là đến khi tỏ ngộ rồi, tự giành lại được quyền làm chủ thì Trí Bát Nhã thường hiện

tiền, chiếu soi chúng sanh đau khổ làm than liền tùy duyên ứng hóa diệu dụng muôn hạnh lành để cứu độ chúng sanh.

- Ứng hóa khắp mười phương :

Là khi đã thể nhập với Tự Tánh, làm chủ được thân tâm, tự mình giác ngộ giải thoát với chơn trí hiện tiền, nhưng đối với chúng sanh còn trầm luân khổ hải, không thể điềm nhiên tọa thị, nên khởi lòng đại bi cứu độ, phát ra Hậu Đắc Trí diệu dụng muôn hạnh lành từ nơi Tự Tánh, mà ứng hiện giáo hóa khắp mười phương ba cõi, khiến cho tất cả đều được lợi ích an vui giải thoát.

Cũng như điện lực trong không gian, tuy vô hình vô tướng mà có sức diệu dụng vạn năng, nếu biết khai thác thì sẽ ứng dụng được muôn ngàn sự việc lợi ích cho nhân loại. Nhưng đâu phải người tầm thường nào cũng biết khai thác năng lượng của điện, mà phải là những nhà khoa học, bác học đã nhiều năm nghiên cứu tìm tòi học hỏi mới biết mà đem ra sử dụng được.

Chúng ta cũng vậy, muốn ngộ nhập được với Tánh Giác Bồ Đề thì phải nhờ có Minh sư khai thị và phải công phu tu hành miên mật một thời gian nào đó mới Kiến Tánh Minh Tâm mà trở về sống với Tự Tánh thanh tịnh của mình và làm lợi ích cho chúng sanh.

Tóm lại, Tự Tánh chính là Bản Lai Diện Mục, nó hằng hiện hữu nơi sáu căn, chẳng phải đợi tu mới có, đợi cầu mới chứng, chỉ vì mê tánh giác nên không thấy được Tánh Giác của mình, nó là cái hằng hiện thực sống và đầy đủ công đức, nên trong kinh Phật nói: “ Tất cả các ông đã là Phật nhưng vì mê tánh giác mà có sanh tử, có chúng sanh, chứ thật các pháp bản lai thanh tịnh, không hề cầu nhiễm trần lao ”.

Xưa nay, chúng ta tu mà không Ngộ Tánh, là vì sống với Tánh mà không hay, mê theo Thức mà chẳng biết nên dù có tu lâu, học nhiều, phước lớn, cũng không ra khỏi vòng chi phối của tâm thức, cho nên tu hoài mà cứ còn kẹt trong sanh tử luân hồi. Bởi Tâm thức là Vọng, dùng Vọng tu Vọng sẽ chứng Vọng.

Trong Kinh có câu : “ Dùng tâm Luân Hồi mà tu Viên Giác thì Viên Giác cũng thành Luân Hồi ”.

Vậy chúng ta tìm hiểu Tâm thức là gì ?

Là tâm khi đối cảnh, cái Tâm ấy bị duyên theo cảnh, cái Thấy và Nghe không thu nhiếp lại. Ý phân biệt chạy theo Cảnh gọi là Ý thức. Nó chấp ngã gọi là Mạt Na Thức. Khi Ý căn chấp ngã Duyên theo cảnh gọi là Tâm thức, rồi mỗi hành vi cử động tiếp nối nhau dưới sự điều khiển của Tâm thức, đây là Nhân đưa đến Luân hồi sanh tử.

- Còn Tánh giác là gì ?

- Là Tâm khi đối cảnh, cái tâm ấy liễu tri và lặng lẽ. Cái Thấy và cái Nghe thu nhiếp nhau. Ý không chạy theo Cảnh nên gọi là sống với Tánh Giác, nó không còn chấp ngã nên gọi là chơn tâm, là ông chủ, đối cảnh mà liễu liễu thường tri thì gọi là thể nhập với Phật tánh và mỗi hành động oai nghi đều nối tiếp nhau, ấy là diệu dụng của tự tánh. Cho nên, cũng một hành động từ sáu căn mà gọi là sống với Tâm thức. Và cũng một hành động từ sáu căn mà gọi là sống với Tánh Giác. Chúng ta sống ở trong vòng chi phối của luân hồi phải có phương pháp để thoát và phải hết sức khéo léo.

Muốn thoát khỏi bánh xe luân hồi đang quay vùn vụt thì phải có sức mạnh của Thiên định để vượt khỏi sức hút của nghiệp thức, rồi phải có Trí Bát Nhã để soi thấu vạn

pháp Giai Không mà diệu hữu, thì mới không rơi vào tâm thức khi tu hành.

Lại còn phải có giới luật của Tự tánh để hộ thân tâm, thì sáu Căn tiếp xúc sáu Trần không bị ngoại cảnh khảo đảo chi phối, cũng như con người muốn bay ra ngoài không gian thì phi hành gia đó phải có chiếc hỏa tiễn có sức đẩy thật mạnh gấp mấy lần sức hút của trái đất, thì mới phóng được phi thuyền vượt qua khỏi bầu khí quyển của trái đất, nếu hỏa tiễn không có sức mạnh hơn sức hút của trái đất thì phi thuyền đó sẽ bị hút rơi trở lại địa cầu. Lại phải có lớp vỏ cứng chắc để bảo vệ phi thuyền khi bị đốt cháy khi cọ xát với bầu khí quyển, cùng với những máy móc tinh vi điều khiển đúng hướng đúng độ thì mới không bay lạc ra ngoài quỹ đạo.

Tóm lại, diệu dụng của pháp Thiền Tự Tánh là giúp chúng ta tu hành thoát khỏi tâm chi phối của tâm thức và nghiệp lực để đến đạo Bồ Đề Vô Thượng, rồi khỏi tâm Đại bi phát ra muôn hạnh lành từ tự tánh để diệu dụng hóa độ muôn loài chúng sanh.

Tu pháp này không phải tìm tu trong hoàn cảnh tịnh hay cảnh động mà là tu trong tất cả mọi môi trường, nhất là ngay trong cảnh phiền não tu mà thấy Bồ Đề, ngay trong sanh tử mà có Niết Bàn chứ không phải tìm đâu xa, nên trong Kinh gọi là :

Phiền não tức Bồ Đề

Sanh tử tức Niết Bàn

Vọng tưởng là Chơn Như

Chúng sanh đồng chư Phật

Dục trừ phiền não trùng tăng binh

Thủ hưởng chơn như tổng thị tà

Nếu chúng ta biết trực nhận được Tự Tánh Thanh Tịnh Thiền nơi chính mình, thì ngay cảnh Ta bà này là Cực Lạc Tịnh độ vậy, do đó chúng ta phải y theo Tự tánh khởi tu, toàn tu tự tánh, tự tánh mê là phiền não, tự tánh giác là Bồ đề.

Minh Chánh



BÀI KỆ HÀNH THIỀN

Thiền là Tỉnh thức- Thiền là thức tỉnh - Thiền là tỏ rõ

Thiền là soi sáng –Thiền là an nhiên - Thiền là điềm đạm- Thiền là bình tĩnh- Thiền là hòa hườn - Thiền là nhẹ nhàng - Thiền là cẩn thận - Thiền là vén khéo - Thiền là sạch sẽ - Thiền là tế nhị - Thiền là kỹ lưỡng - Thiền là không vọng tưởng - Thiền là chẳng hôn trầm - Thiền là không rối loạn - Thiền là không chấp trước - Thiền là chẳng lo âu - Thiền là không sợ hãi - Thiền là không thủ xả- Thiền cả ngày đêm – Thiền không phân giờ- Thiền ở sáu căn – Thiền ngay đôi mắt – Thiền chính lỗ tai – Thiền trong lỗ mũi - Thiền nơi cửa miệng - Thiền tại ý căn - Thiền cả thân mình - Thiền lúc tụng kinh - Thiền khi niệm Phật - Thiền tọa kiết già - Thiền khi đi đứng - Thiền lúc nằm ngồi - Thiền giữa bữa ăn - Thiền khi tiếp chuyện - Thiền nơi làm việc - Thiền trong giấc ngủ - Thiền làm chủ được thân - Thiền làm chủ được tâm - Thiền làm chủ ngoại cảnh - Thiền không chấp tà kiến - Thiền không nhiễm sáu trần - Thiền không làm nhân quả - Thiền thung dung tự tại - Thiền giải thoát vô ngại.

Giải thích :

Thiền là tỉnh thức : Tự Tánh bỗng lai vốn thanh tịnh, trong lặng, tròn sáng và thường chiếu, thì người Hành

Thiền đứng về mặt Tự Tánh để Khởi Tu là luôn luôn hằng sống với Tánh Giác Bồ Đề, lúc nào cũng tỉnh giác sáng suốt không mê mờ, dù trong cảnh tĩnh, cảnh động, cảnh vui, cảnh buồn... tâm mình vẫn tỉnh tỉnh lặng lặng, không duyên theo cảnh là Thức, không nhiễm theo trần là Tỉn, luôn luôn làm chủ lấy mình trước. Mọi tình huống , không để cho Sắc trần lôi cuốn hay Thính trần lừa gạt. Như vậy gọi là Đốn ngộ Đốn tu, theo pháp Thiền Tự Tánh. Đối với người Đốn ngộ một khi nghe được sự khai thị của Minh sư hay bậc Thiện tri thức rồi, thì trực ngộ được Bản tâm, bao nhiêu Kiến Hoặc, Tư hoặc thành kiến, cố chấp chất chứa trong lòng đều tiêu tan hết, bao nhiêu nghiệp chướng phiền não đều tan rã như sương tan, mây tạnh, chỉ còn lại bầu trời xanh thẳm với mặt nhật sáng lòa, tức là màn Vô Minh đẹp sạch thì còn lại Chơn Tâm thanh tịnh và Trí huệ sáng soi. Đó gọi là Đốn tu.

- Thiền là thức tỉnh : Chúng sanh sống trong cõi đời bị Ngũ dục lạc và Ngũ cái che lấp Chơn Tánh nên mê man chìm đắm trong sanh tử luân hồi, chẳng khác nào người ngủ mê nằm mơ trong cảnh chiêm bao buồn vui lẫn lộn. Bây giờ, Hành Thiền Tự Tánh là để đánh thức mình tỉnh dậy đang sống với cái Tánh Giác Bồ Đề, không còn mê muội trong cảnh đại mộng của trần lao sanh tử nữa và không còn mê man trong cảnh tiểu mộng của kẻ ham ngủ hôn trầm nữa. Như vậy, Thiền là thức tỉnh, tức là người Hành Thiền Tự Tánh có tác dụng đánh thức tỉnh hai hạng người Vô Minh bị mê lầm trong đại mộng và mê mờ trong tiểu mộng.

Từ câu này về sau thuộc về phần “ Đốn ngộ Tiệm tu” hay gọi là “ Kiến Tánh Khởi Tu ”.

- **Thiền là tỏ rõ** : Người Hành Thiền Tự Tánh thì không còn mê mờ trong đại mộng hay tiểu mộng, không còn hôn trầm trong vô ký, mà luôn sống với Chơn Như Trí, Căn Bản Trí, liễu liễu thường tri, đối với cảnh không mê tức là tỏ rõ, tỏ rõ với cái niệm hiện tiền chứ không duyên theo tùy niệm phân biệt của Ý thức và suy niệm chấp ngã của Mạt Na Thức .

- **Thiền là sáng soi** : Huệ của Tự Tánh hằng sáng soi. Khi cần chiếu soi vật gì hay vấn đề gì, thì Trí Huệ Bát Nhã chiếu kiến đến tột cùng nguyên thủy, không có cái gì ngăn bít được. Người Hành Thiền Tự Tánh khi đã phá được Ngã chấp và Pháp chấp rồi thì Chơn Như Trí hiện bày, Huệ của Tự Tánh hằng sáng soi. Trí và Huệ này vốn sẵn có trong Tánh Giác, không phải nhờ học mà có hay đợi tu mới đắc. Phàm phu, Thánh hiền, Tiên, Phật đều có đủ như nhau, không thêm không bớt. Chỉ vì phàm phu ngu mê nên bị che lấp, còn Phật Thánh là giác ngộ nên nó hiển bày tỏ rõ sáng soi.

- **Thiền là an nhiên** : Tự Tánh sẵn có Trí Huệ Bát Nhã, mà Tự Tánh cũng có sẵn “ Định Lực Tam Muội”. Định lực này không nhờ tu mới có, không nhờ tập mới thành, mà cái Thể của Tự Tánh thì vốn lặng yên, nó không lay động, mà trong Định có Huệ, trong Huệ có Định. Định Huệ đi đôi với nhau ở trong Tự Tánh nên gọi là “ Định Huệ đẳng trì”. Người Hành Thiền Tự Tánh thể nhập với Tánh Giác Bồ Đề thì lúc nào cũng an nhiên trong cảnh Định bất cứ giờ phút nào, lúc thức cũng như lúc ngủ, không phân biệt thời khóa, không xuất không nhập, nên gọi là Đại Định : Thân Tâm lúc nào cũng an tịnh diễm nhiên.

- **Thiền là diễm đạm** : Do có Định Lực Tam Muội của Tự Tánh, lúc nào cũng an nhiên tịch tịnh, cho nên gương

mặt của người Hành Thiền Tự Tánh lúc nào cũng điềm đạm tươi tỉnh, không cau có bức dọc hay cười cợt lả lơi.

- Thiền là bình tĩnh : Do Tự Tánh có sẵn Định lực thâm sâu, nên người Hành Thiền Tự Tánh một khi đã thể nhập được vào Tam Muội Chánh Định, thì nó phát ra một sức Nhẫn lực rất vững mạnh. Chính nhờ sức Nhẫn lực này mà hành giả mới chịu được những nghịch cảnh khó khăn bên ngoài, như bị người hủy nhục chê bai, hủy báng, hành hạ, đánh đập đau nhức thân tâm, thế mà vẫn giữ được nét mặt bình tĩnh an nhiên. Có Định lực mới có Nhẫn lực. Có Nhẫn lực mới có bình tĩnh. Có bình tĩnh mới có đủ sáng suốt để ứng phó mọi nghịch cảnh bên ngoài và mọi phiền não bên trong một cách khéo léo.

- Thiền là hòa huyễn : Đã có được Đức Tánh bình tĩnh, thì phong độ lúc nào cũng hòa huyễn, không vội vã hấp tấp lăng xăng, do đó mà lời nói từ tốn, cử chỉ hành động được chừng chặc nghiêm trang.

- Thiền là nhẹ nhàng : Người Hành Thiền Tự Tánh có được sự bình tĩnh, điềm đạm và hòa huyễn, thì bốn oai nghi đi, đứng, nằm, ngồi đều được nhẹ nhàng thanh thoát. Tướng đi nghiêm chỉnh mà nhẹ nhàng như lướt trên mặt đất. Khi đứng lên hay ngồi xuống cũng nhẹ nhàng không khua động. Khi nằm cũng nhẹ nhàng không lăn trở, dậm đạp hay quay cuồng. Khi làm việc cũng nhẹ nhàng không gây tiếng động.

- Thiền là cẩn thận : Người Hành Thiền Tự Tánh lúc nào cũng nhớ câu : “ Chế Tâm nhưt xú, vô sự bất biện” Nghĩa là : Khi làm việc gì chú tâm vào việc đó, thì không một việc làm nào mà không thành công. Do đó, có bình tĩnh, hòa huyễn và nhẹ nhàng thì tâm an trụ một chỗ, nên

việc làm được cẩn thận, không cầu thả dối trá, không hư bề mặt mát.

- Thiền là vén léo : Có chú tâm chăm chỉ làm việc cẩn thận thì việc làm đó mới được vén khéo, tinh xảo, đẹp đẽ. Cho nên, người Hành Thiền Tự Tánh một khi đã thể nhập Tánh Giác Bồ Đề thì bất cứ việc làm nào, từ trong chùa ngoài ngõ, hay trong xưởng ngoài đồng... đều làm được vén khéo tốt đẹp.

- Thiền là sạch sẽ : Tự Tánh vốn sẵn trong sạch. Người Hành Thiền trở về với Tự Tánh thì thân tâm lúc nào giữ được sạch sẽ và những vật y báo chung quanh cũng giữ sạch sẽ, cho đến các việc làm của mình bất cứ chỗ nào cũng thể hiện sự vén khéo sạch sẽ tinh khiết.

- Thiền là tế nhị : Tế nhị có nghĩa là nhỏ nhiệm, ý nhị, sâu sắc bên trong. Người Hành Thiền Tự Tánh chẳng những Thiền trong bốn oai nghi, hành động cử chỉ bên ngoài được nhẹ nhàng cẩn thận, vén khéo, mà còn phải Hành Thiền ngay trong ý nhị, sâu sắc, để phá trừ những vi tế Vô Minh Hoặc. Muốn đối xử khéo léo với mọi người thì cần phải hành Thiền tế nhị, và muốn tề gia, trị quốc, bình thiên hạ, thì cũng phải có tế nhị của Thiền mới thành công. Muốn thành Phật tác Tổ cũng phải Hành Thiền tế nhị .

- Thiền là kỹ lưỡng : Nhờ định lực của Tự Tánh mà có được Nhẫn lực rồi phát huy ra điềm đạm, bình tĩnh, nhẹ nhàng, cẩn thận, vén khéo, và kỹ lưỡng. Trong lúc hành sự thì phải nhẹ nhàng, cẩn thận để không sơ suất, hư bề, thất thoát. Sau khi làm xong việc còn phải kỹ lưỡng xem xét, kiểm tra lại cho thật chu đáo đặng sắp xếp cho có thứ tự ngăn nắp thì mới hoàn thành được công tác một cách mỹ mãn.

- Thiền không vọng tưởng : Trong lúc tu tập còn non yếu thì thường bị giấc giấc quán vọng tưởng nổi lên công phá làm tán loạn nội tâm. Cho nên, người Hành Thiền Tự Tánh là phải hằng sống với Tánh Giác, niệm niệm không xen hở thì vọng tưởng mới không xâm nhập được.

- Thiền chẳng hôn trầm : Khi Tọa Thiền lâu ngày, thân an trụ bớt đau nhức, tâm bớt tán loạn, thì lại gặp cơn ma hôn trầm nó làm mờ mịt tâm trí, mơ màng như say ngủ hoặc gục tới gục lui không định tĩnh, không làm chủ được mình, đó là vì Định nhiều mà Huệ ít nên dễ bị hôn trầm. Nếu hành đúng theo Thiền Tự Tánh là lúc nào cũng phải tỉnh tỉnh mà lặng lặng bằng nhau, tức là Định Huệ đẳng trì, hằng sống với Tánh Giác Bồ Đề thì luôn luôn tỉnh thức, và thức tỉnh tỏ rõ sáng soi thì mới làm chủ được thân tâm không bị hôn trầm.

- Thiền không rối loạn : Người đời suốt cả ngày cứ lo tranh danh đoạt lợi để cầu cho vinh thân phì da, hoặc có người vì nghèo nàn túng thiếu, lo buôn bán tảo tần làm ăn vất vả để tạo sinh kế cho gia đình nên tâm hồn không bao giờ được an định, hết lo việc này đến tính chuyện khác, nghĩ nhớ lung tung, hoặc vui hoặc buồn, hoặc mừng hoặc giận, thương ghét...do đó mà tâm bị rối loạn như tơ vò.

Người tu biết đó là phiền não khổ đau, là nhân quả sinh tử luân hồi, nên mới nương tựa ba ngôi Tam Bảo đặng học hỏi pháp tu cho tâm hết rối loạn.

Người Hành Thiền Tự Tánh đã biết rõ Tự Tánh vốn không lay động, không sinh diệt, thì làm gì có rối loạn, nên quay về sống với Tự Tánh, tất nhiên tâm lúc nào cũng bình tĩnh sáng suốt. Đây là sức Định của Tự Tánh dù cảnh rối mà tâm không rối. Cho nên Lục Tổ nói :

Tâm địa không rối là Tánh minh Định

Tâm địa không si thì Tánh minh Huệ

Tâm địa không quấy thì Tánh minh Giác

Thiền không chấp trước : Đức Phật Thích Ca khi mới thành đạo dưới cội Bồ Đề, Ngài dùng Phật nhãn nhìn khắp tất cả chúng sanh đều có đủ Trí Huệ đức tướng như Phật, nhưng chỉ vì chúng sanh bị vọng tưởng chấp trước che mờ Chơn Tánh nên không chứng đắc Phật quả, vì vậy Đức Phật mới dùng các pháp môn phương tiện để khai thị chúng sanh nhận ra được Phật Tánh của chính mình thì mới hết chấp trước vọng tưởng. Người Hành Thiền Tự Tánh đã biết rõ Tự Tánh không một vật, bốn lai thanh tịnh, mà chúng sanh chấp có chấp không chấp phải chấp quấy, chấp nhơn ngã bỉ thử cao thấp, chấp pháp này hay pháp kia dở...nên mới sanh ra rầy rà phiền não. Bây giờ hay biết các sự chấp trước là sai lầm, nên trở về sống với Tánh Giác Bồ Đề là tâm rỗng rang thanh tịnh, không còn chấp trước vướng mắc gì cả thì mới được thanh thoát.

Kinh Kim Cang, Phật dạy : “ Ung vô sở trụ nhi sanh kỳ tâm” là nói rõ về sự không chấp trước vào chỗ nào thì đó mới thật là Chơn Tâm thanh tịnh.

Thiền không sợ hãi : Trong Kinh Bát Nhã có câu “ Tâm vô quái ngại, vô quái ngại cố, vô hữu khủng bố, viễn ly điên đảo mộng tưởng cứu cánh Niết Bàn” Nghĩa là : Chơn Tâm vốn thanh tịnh, không có quái ngại việc gì. Do không quái ngại nên không sợ hãi. Vì không sợ hãi nên mới xa lìa được những điên đảo mộng tưởng, rốt ráo đến cội Niết Bàn. Người Hành Thiền Tự Tánh thì an trụ trong tánh thể yên lặng, không có cái gì khủng bố mà làm cho mình sợ hãi được, vì đã quán chiếu thấy “ Ngũ uẩn giai không” tức Ngã và Ngã sở đều không thật thì có chi đâu mà sợ hãi ?

Trong Kinh Tứ Thập Nhị Chương có câu : Người ta tại ái dục sinh lo, tại lo sinh sợ. Nếu bỏ được ái dục thì không còn lo sợ gì nữa.

Thiền không thủ xả : Tất cả sự vật trên thế gian này đều Duy Thức biến hiện, tùy duyên giả hợp, người mê không rõ được Lý này nên chấp chặt bảo thủ lấy những gì mình ưa thích và buông bỏ những gì mình không chê ghét, nhấn đến chấp chặt những thành kiến của mình và bác bỏ những ý kiến của người khác. Người Hành Thiền Tự Tánh là hằng sống với Tánh Giác Bồ Đề, gặp việc gì cần làm lợi ích chúng sanh thì tùy duyên ứng dụng, việc xong rồi thì thôi chứ không chấp thủ cũng không buông xuôi. Việc gì qua rồi thì không tiếc nhớ. Việc gì chưa đến thì không mong cầu. Việc gì hiện tại thì bình tĩnh sáng suốt mà giải quyết, chứ không thủ không xả chi hết.

-Thiền cả ngày đêm: Người Hành Thiền Tự Tánh thì tâm luôn hằng tỉnh hằng giác bất cứ giờ phút nào, ngày cũng như đêm, khi thức cũng như khi ngủ, không lúc nào phóng tâm xen hở nên gọi là Chánh Định, Chánh Niệm, là Tam Muội là Tổng Trì .

- Thiền không phân giờ : Đối với các môn tu Thiền khác, thì mỗi ngày phải phân thời khóa để dụng công tu tập. Thí dụ như phân ngày đêm làm bốn thời Tý Ngọ Mẹo Dậu, hoặc trú dạ lục thời v.v... Tới giờ công phu thì nhập định, hết giờ thì xả thiền, như vậy là có nhập có xả. Khi nhập thì tâm định, khi xả thì tâm vọng trở lại. Trái lại, Hành Thiền Tự Tánh là Thiền sống động trong tất cả thời, Thiền cả ngày đêm, nên không phân chia thời khác. Bất cứ nơi nào, giờ nào, làm bất cứ việc gì tâm cũng an trụ trong cảnh Tự Tánh Thanh Tịnh nên gọi là Đại Thiền Định.

-Thiền ở sáu căn : Phương pháp tu Thiền Tự Tánh rất dễ mà cũng rất khó, vì nó không gò bó trong thời khóa Tọa Thiền hay Tụng Kinh, mà nó hằng Thiền trong tất cả thời, khi tiếp xúc cũng như lúc ngồi nằm, luôn luôn thể nhập với Tự Tánh Thanh Tịnh, không động không nhiễm, không chấp không trước, chính đó là một việc rất khó. Khi mới tu tập, cần phải biết chỗ mấu chốt của nó nơi nào mà nắm đúng thì mới có kết quả.

Chỗ mấu chốt của nó là ở sáu căn. Sáu căn thanh tịnh thì phát ra hào quang sáng chói diệu dụng khắp mười phương, lợi lạc chúng sanh trong Tam giới. Còn nếu sáu Căn ô nhiễm thì phát ra hành động xấu ác tạo nghiệp suốt ngày, hại người tổn vật, gieo họa muôn đời.

Nhưng tu sáu Căn đây không phải là “ Bế Lục căn, ngăn Lục thức, dứt Lục trần của ngoại đạo, mà vẫn khai Lục căn thông Lục thức, nhậm Lục trần. Không cần ngăn chặn gì cả, mà chỉ một điều duy nhất là phải làm chủ được Lục căn, chỉ huy được Lục thức, không chiều theo sự xúi dục của nó, mà bắt nó phải tuân phục theo mệnh lệnh của mình (là Tự Tánh Bát Nhã).”

Như vậy, sáu Căn vẫn tiếp xúc với sáu Trần, sáu Thức, vẫn phân biệt tốt xấu, hay dở, đen đỏ, lạnh nóng, ngon dở, thơm hôi...nhưng vì mình làm chủ được nó (sáu Thức) nên không duyên theo nó để sanh tâm khen chê, ưa thích, thương ghét, đắm nhiễm...tức là tuy có phân biệt mà bất tùy phân biệt. Do có phân biệt tỏ rõ mà không khởi vọng chạy theo sự phân biệt để chấp trước đắm nhiễm khen chê, thương ghét, tức là ta đã chuyển Thức thành Trí, chuyển Vọng thành Chơn. Ngoài sáu Thức mà chúng ta dễ nhận thấy, còn có hai Thức nữa nằm tiềm tàng ẩn sau bên trong, đó là Mạt Na Thức và A Lại Da Thức.

**Trong tám Thức này, chỉ có anh Ý thức là khôn ngoan
lành lợi hơn cả. Cũng như một bọn cướp có tám tên, chỉ có
một tên đầu đảng là hung dữ và mưu trí hơn hết. Bấy lâu
nay mình bỏ quên ông chủ của mình (Tự Tánh) để cho
bọn cướp tám tên này tự do hoành hành, gây tạo nên vô
vàn tội lỗi mà mình không biết, lại còn hưởng ứng với nó
nữa. Bây giờ giật mình thức tỉnh (giác ngộ) rồi, mới nhận
ra được ông chủ thiệt (Chơn Tâm) và cũng nhận rõ được
mặt mày của bọn cướp rồi thì ta hãy nhắm ngay tên đầu
đảng là Ý thức mà quật hạ nó. Khi nó đã khuất phục mình
rồi thì bảy tên kia cũng sẽ tự động quy hàng luôn. Khi đã
quật hạ nó quy hàng rồi thì khỏi phải tiêu diệt nó, mà mình
bắt nó phải cải tà quy chánh, cải ác hành thiện, chuyển
Vọng thành Chơn, chuyển Thức thành Trí, từ đó về sau nó
không còn làm mười nghiệp ác nữa, mà luôn luôn chịu dưới
sự chỉ huy của Trí Huệ Bát Nhã, tùy theo sự diệu dụng của
Tự Tánh mà làm tất cả việc lành để lợi lạc chúng sanh.**

**Tuy đường lối lý thuyết thì chỉ bày như vậy, nhưng
khi hạ thủ công phu để thực hành thì lúc ban đầu phải
dụng công rất nhiều mới có thể nhiếp phục được Ý Thức vì
nó lành lợi vô cùng, nên trong kinh Phật thường ví nó là
Tâm Viên Ý Mã, nếu không biết chỗ nhược điểm của nó nơi
nào mà nắm cho trúng thì không thể nào bắt được nó cả.
Vậy phải tìm hiểu trong sáu căn chỗ nào Ý Thức phát động
mạnh nhất, mình xiết chặt ngay chỗ đó, tất nhiên Ý Thức
sẽ mất đi phần lớn tác dụng thì sức nó sẽ yếu đi, sau đó
mình mới bắt nó quy hàng được. Cũng như muốn bắt được
tên cướp hung dữ thì mình phải khóa hai tay và trói hai
chân nó thì nó sẽ hết vùng vẫy nổi. Cũng như đốn cây,
trước phải chặt nhánh rồi sau mới đào gốc, chứ nếu để
cành lá sum suê mà đào gốc ngang thì nó sẽ ngã xuống đập
sập nhà mình.**

- Thiền nơi đôi mắt : Trong sáu căn có hai chỗ linh hoạt nhất là cặp mắt và hai lỗ tai. Con mắt có hai tác dụng; Một là thu vào những hình ảnh cảnh vật bên ngoài, hai là phát lộ ra những tình cảm vui buồn bên trong. Người ta thường nói : “ Con mắt là cửa sổ của tâm hồn ”, bởi vì khi giận, buồn, vui, mừng, lo âu, sợ hãi, thương ghét, gì cũng đều hiện rõ trên ánh mắt, nếu người tinh ý và có kinh nghiệm nhìn qua là biết ngay, mà tất cả những biểu hiện đó đều do ý thức và ý căn làm chủ động xuất phát.

Vậy khi ta trở về Tự Tánh Thanh Tịnh để Hành Thiền thì phải chế phục Ý căn và điều chỉnh nhãn căn cho thanh tịnh để nó trở thành Thiền nhãn, phải dụng công lâu ngày từ ba đến năm năm mới thành công. Khi đã thành thục rồi thì khỏi cần dụng công nữa mà lúc nào cặp mắt cũng vẫn điềm đạm, trang nghiêm, ngó ngay, nhìn thẳng, nhìn xuống soi vào nội tâm chớ không liếc xéo, liếc xiên, không trợn mắt, cau mày, không chớp mi nháy mắt... lúc nào cũng hé mở một phần ba, khi tiếp chuyện thì thỉnh thoảng mới mở lớn ra nhìn vào người đối thoại để nghe cho rõ hoặc để giải đáp một điều gì mà thôi, còn khi Tọa Thiền thì mí mắt mở lớn một phần tư và đứng trông không nháy mắt thường. Đôi mắt có định thần được là biểu tượng cho tâm định. Nếu tâm động thì mắt nháy, càng vọng động nhiều thì mắt chớp nhiều hoặc liếc ngó lia lịa.

Lúc chưa biết tu thì mắt tiếp xúc với sắc trần thường phân biệt đẹp xấu rồi khởi tâm ưa thích hay chán ghét. Nay ta làm chủ được Ý thức rồi thì mắt vẫn nhìn ngó phân biệt tốt xấu mà không cho khởi tâm ưa thích hay chán ghét. Trước kia, hễ kiến nhãn là động tâm. Nay kiến nhãn mà tâm không động vì mình biết sắc trần là giả, là huyễn, không phải thật, nên mình không duyên theo nó, cũng

không để cho Ý thức nó gạt mình nữa. Sắc trần cố trêu ghẹo mà mình vẫn lạnh lùng đứng vững. Khi tiếp xúc với người, với vật, với cảnh, mình không khởi niệm thứ hai thì tâm không động.

Khi làm việc, khi đọc sách, khi học hỏi, ăn uống ...mình chăm chú nhìn xem cho tỏ rõ tận tường nhưng không khởi niệm ưa ghét. Thấy biết một cách trực giác chứ không cần suy nghĩ tính toán. Nếu mắt ngó mà tâm động thì hay khiến cho tay rời mớ cầm nắm. Hoặc khi cảnh sắc đã qua rồi mà mắt vẫn ngó theo mãi, điều đó chứng tỏ mắt đã nhiễm sắc rồi.

- Thiền chính lỗ tai : Hai lỗ tai là cơ quan thâm nhập âm thanh tiếng động bên ngoài đưa vào cho Ý thức phân biệt, nhận xét tiếng hay dở, phải quấy, khen chê, mừng giận, cười khóc...

Lỗ tai có nhiều tác dụng mạnh hơn đôi mắt, vì mắt cần có ánh sáng mới thấy được vật, không có gì ngăn che trước mắt mới nhìn thấy được. Còn lỗ tai không cần ánh sáng, tối hay sáng vẫn nghe rõ, dù cách màng cách vách, cũng vẫn nghe được. Lỗ tai lại nhạy cảm hơn con mắt, trong Kinh Pháp Hoa, Phật có nói : Con mắt có 800 công đức, còn lỗ tai có đến 1.200 công đức, nên biết sử dụng nó vào việc lành thì đem lại rất nhiều lợi ích cho chúng sanh. Khi lỗ tai tiếp xúc với Thanh trần bên ngoài thì sanh ra Nhĩ thức phân biệt, rồi phê phán hay dở, ưa ghét mà có nhiều phiền não, sân si..

Nếu mắt dễ động trước Sắc trần thì lỗ tai lại càng nhạy cảm hơn đối với Thanh trần. Nếu đó là những tiếng du dương, thánh thót dịu ngọt, thiết tha, thì nó làm cảm động tâm hồn người nghe phải mê mẩn say sưa. Hoặc những tiếng mỉa mai cay đắng, khinh chê, nhục mạ, khiêu

khích... có thể làm khích động người nghe phải nổi giận, tức tối, hay buồn rầu lo âu. Một đứa bé mới 5, 7 tháng chưa biết đi biết nói, thấy những hình ảnh màu sắc chưa nhận thức được rõ ràng nên nó không tỏ vẻ ưa thích. Trái lại, khi nó nghe tiếng đàn tiếng nhạc tấu lên du dương kích thích vào Nhĩ căn của nó khiến tay chân nó cũng kích động theo điệu nhịp nhàng của tiếng nhạc.

Những thanh niên nam nữ thường hay bị rung cảm bởi những lời ca tiếng nhạc mà sa ngã vào đường trụy lạc, hay dễ bị lừa gạt bằng những lời đường mật nỉ non. Như vậy, nhĩ thức dễ bị Thính trần gạt gẫm cảm dỗ hơn là Nhãn thức.

Trái lại, Nhĩ thức cũng mau giác ngộ quay về đường lành hơn Nhãn thức nếu gặp được Minh sư hay thiện hữu tri thức giảng dạy chỉ bảo cho những điều đạo đức thanh cao.

Một người trung niên hay lão niên gần suốt một cuộc đời si mê lầm lạc, chạy theo danh lợi, tình, tiền, nhưng khi nghe được bài kinh tiếng pháp cảnh tỉnh tâm hồn thì họ quay đầu hướng thiện, thậm chí những người đau bệnh nằm liệt trên giường sắp sửa lâm chung mà nếu nghe qua được lời kinh tiếng kệ, rồi hồi tâm niệm Phật sám hối thì cũng được vãng sanh về cảnh giới an lành khỏi bị đọa vào ba đường khổ.

Người mù mắt mà lỗ tai thông, cho học kinh nghe pháp thì mau thuộc mau nhớ hơn người sáng mắt mà lỗ tai điếc. Như vậy biết rằng lỗ tai linh mãnh hơn con mắt.

Khi xưa, Đức Quán Thế Âm Bồ Tát cũng dùng pháp tu “ Nhĩ căn viên thông , phản văn tự tánh” mà được mau thành Đạo quả. Cho nên chúng ta tu Thiền Tự Tánh đây không phải là bịt con mắt, bịt lỗ tai không cho thấy nghe gì

hết, mà ngược lại, tai vẫn nghe, mắt vẫn thấy, vẫn hiểu biết rõ ràng những hình sắc, tiếng tăm, âm thanh... nhưng vì mình làm chủ được nó, mình điều khiển được nó, không chạy theo phân biệt vọng tưởng ưa ghét, khen chê... mà hướng nó quay về Tự Tánh thanh tịnh, trong lặng sáng suốt, rồi phát ra diệu dụng cho nó làm tắt cả việc lành lợi ích chúng sanh.

Trong kinh Lăng Nghiêm có câu : “ Kiến sắc phi can sắc, Văn thanh bất thị thanh, Sắc, Thanh vô ngại xứ, Thân đạo Pháp Vương Thành”.

Nghĩa là : Mắt thấy sắc tướng mà tâm không phan duyên, không can dự vào sắc tướng. Tai nghe âm thanh mà Tánh nghe biết rõ âm thanh chẳng phải thật, tâm vẫn an nhiên thanh tịnh, đối với âm thanh sắc tướng không chõng ngăn ngại thì tự thân đã đến được thành Pháp Vương (Phật quả).

Kinh Kim Cang có câu : “ Nhược dĩ sắc kiến ngã, Dĩ âm thanh cầu ngã ; Thị nhơn hành tà đạo, Bất năng kiến Như Lai ”.

Nghĩa là : Nếu người nào dùng hình tướng mà muốn thấy được Ta, hoặc dùng âm thanh mà muốn thấy được Ta, thì người ấy hành Đạo tà, chẳng thể thấy được Phật Pháp Thân.

Con mắt có thể nhắm hay mở, có thể thu thập hình ảnh bên ngoài vào bên trong mà cũng có thể biểu lộ tình cảm và cũng không đóng bít lỗ tai lại được, nên con mắt dễ chế ngự hơn lỗ tai. Vậy muốn tu nơi lỗ tai tức là muốn điều khiển được lỗ tai phải dùng trí Bát Nhã bắt nó phản văn tự tánh, là xoay tánh nghe trở lại tự tánh. Vì tánh nghe vốn sẵn thanh tịnh mà chỉ vì phân biệt theo thanh trần nên mới sanh ra phiền não nên vui buồn v.v...

Thiền trong lỗ mũi : Kế đến là tu Tỷ căn, lỗ mũi có hai tác dụng; Một là để thở, hai là để ngửi. Khi thở vào đem thanh khí, dưỡng khí vô buồng phổi đặng lọc sạch chất thán khí trong máu, đem dưỡng khí theo máu đi nuôi cơ thể khắp châu thân. Khi thở ra thì tổng xả những thán khí dơ xấu ra ngoài, nhờ đó mà con người mới được sống còn, mạnh khỏe ít bệnh.

Còn khi ăn uống hay thưởng thức món gì, lỗ mũi dùng khứu giác để ngửi mùi rồi phân biệt qua ý thức xem món đó thuộc mùi gì, thơm hay hôi, nồng hay dịu v.v...Sau khi phân biệt mùi gì rồi thì khởi tâm ưa thích hay ghét bỏ v.v.. Nếu món ăn có mùi thơm ngon thì ý thức kích thích bao tử cồn cào đói bụng và cái miệng thì muốn ăn, cái lưỡi thì muốn nếm, khi khởi ý thèm quá thì nước miếng chảy ta thúc giục cái tay bốc ăn, cái chân bước tới chỗ có món ăn. Nếu món ăn có mùi hôi thúi, tanh hắt vào lỗ mũi thì ý thức phân biệt không ưa, khiến tay bịt mũi, chân bước xa, hoặc món gì quá hôi tanh, quá gớm ghê mà không tránh được thì nó cũng khiến cho nôn ọ ra nước dãi, nước mật rất khó chịu.

Hành Thiền Tự Tánh muốn tu tỷ căn này thì cũng bất tùy phân biệt theo mùi thơm hôi thì mới giữ tánh ngửi được thanh tịnh.

Ví dụ mình đang làm việc gì hay đang ngồi Thiền ở nhà trên mà có mùi chiên xào ở dưới nhà bếp bay lên xông vào mũi, nếu mình khởi ý duyên theo mùi đó thì tâm ý liền nghĩ ngay đến món ăn và khởi lên thèm ăn, tức mình đã động và nhiễm theo món ăn, tuy thân đang ngồi Thiền mà tâm không còn định được nữa. Vì nó đã phóng ý xuống nhà bếp rồi. Vậy luôn luôn phải tỉnh giác, phải làm chủ tâm thức, điều khiển ý căn không cho nó duyên theo hương

trần, vì hương trần chỉ là giả hợp, như huyễn không thật . Vì tự tánh vốn không thơm thú, nếu còn có thấy thơm thú, ưa ghét thì đó là tâm sanh diệt pháp sanh diệt, không phải tự tánh thanh tịnh.

Hành Thiền nơi tỷ căn là điều khiển hơi thở cho nó được điều hòa, nhẹ nhàng , sâu và chậm. Hơi thở có điều hòa thì thân mới an và tâm mới định. Nếu hơi thở không điều hòa theo kiểu phong, khí, suyễn thì thân sẽ nhúc nhích và tâm sẽ loạn động.

Người nào làm chủ được hơi thở đến chỗ vi tế là có thể làm chủ được sự sống chết. Trong Kinh Tứ Thập Nhị Chương, Phật có hỏi ba vị Tỷ kheo, mạng sống con người được bao lâu ? Vị thứ nhất đáp, mạng sống con người trong vòng một ngày. Phật bảo Ông chưa hiểu đạo. Vị thứ hai nói: mạng sống con người trong một bữa ăn. Phật cũng bảo Ông chưa hiểu đạo. Vị thứ ba đáp: Mạng sống con người trong một hơi thở. Phật khen, ông hiểu đạo rồi đấy.

Thiền nơi của miệng : Kê đến tu cái miệng, Khẩu nghiệp cũng mạnh lắm không phải vừa chi, bởi vì cái miệng dùng để ăn uống vật thực. Lại còn có cái lưỡi để nếm mùi vị và nói năng bàn luận. Khi cặp mắt tiếp xúc với cảnh vật rồi, sanh ra ý thức phân biệt là đẹp xấu, hay dở, ưa ghét v.v...thì nó khiến cho cái miệng phát ra lời nói khen hay chê v.v..

Khi lỗ tai nghe lời nói, âm thanh, tiếng tăm bên ngoài thì ý thức cũng phân biệt hay dở, phải quấy, ưa ghét mà phát ra lời khen chê, phê phán v.v... Như vậy cái miệng là cơ quan phát ngôn cho con mắt và lỗ tai để nói lên sự mừng giận, thương ghét, vui buồn. Nếu người nào con mắt sáng, lỗ tai nghe rõ, mà cái miệng bị câm không nói được, thì người đó sẽ sanh nóng giận, bức tức khó chịu lắm và

thường phát lộ ra sự ưa ghét hay giận tức của mình bằng hai tay và hai chân.

Cái miệng là cửa khẩu đưa thức ăn vật uống vào bao tử, khi bụng đói thì nó bắt cái miệng thèm ăn, khi ăn lại bị cái lưỡi phân biệt mùi vị chua ngọt, mặn lạt, đắng cay mà sanh tâm ưa ghét. Nếu món ăn nào mà ý thức cho là ngon thì muốn ăn thật nhiều cho thỏa mãn vị dục, nếu bị ai cản trở không cho ăn hay ăn ít thì sanh ra giận dữ buồn phiền, nên người đời thường nói : “ Món ăn là món tội tàn, mất ăn một miếng lộn gan lên đầu ”. Đó là tham ăn, cố ăn. Trái lại món ăn nào ta không ưa mà cứ dọn cho ta ăn hoài thì cũng sanh tâm ghét giận phiền não. Những người có tật háo ăn hay gọi là xấu chứng đói thường hay giận dữ làm phiền khổ gia đình vợ con.

Khi mắt thấy món ăn ngon hay tai nghe nói món ngon thì ý thức khởi lên thèm ăn, khi thèm quá thì nước miếng chảy ra để thúc giục mình đi tìm món ăn, nước đó gọi là nước ái dục, nó nằm sẵn trong châu thân và thường chảy ra từ cửu khiếu tùy theo chỗ nào khởi ra sự thèm khát.

Lại có những người bụng không đói mà thường đói vì con mắt, hay đói vì lỗ tai, vì khi thấy ai bán gì hay nghe ai rao bán món gì ngon thì cũng động tâm muốn ăn, khiến cho mình phải ăn hàng, ăn vặt, ăn phi thời mãi. Hoặc đôi khi bị bụng đói, hay mắt đói, chịu không nổi phải đi ăn vụng, ăn cắp.

Tất cả những người trên đây đều không làm chủ được vọng tâm và không điều khiển được khẩu nghiệp của mình nên mới có những hành động như vậy.

Trong kinh có câu :

Món ăn ngon dở có ra chi

Nuốt qua khỏi cổ thành chi đó

Sao khỏi tỉnh hồn nghĩ thử coi.

Trong khi đau bệnh cần phải cử kiêng thể mà mình cứ ăn uống bừa bãi những món ăn độc hại hoặc nghĩ lầm là ăn nhiều cho mau lại sức khiến cho bội thực khó tiêu, làm cho bệnh nặng hơn, có khi bị chết vì trúng thực nữa. Hoặc có người làm biếng ham ăn, mê ngủ, thì suốt đời chỉ làm con mọt của xã hội không lợi ích gì cả.

Đó là nói cái xấu, cái tệ của miệng ham ăn.

Trong Kinh Di Giáo, Phật dạy : “ Tỳ kheo, các ông phải coi ăn uống như là phục dược. Đối với thức ăn ngon , hay không ngon, đừng thích ăn nhiều hay ăn ít. Coi sự ăn uống cốt để sống, để khỏi đói khát mà thôi, không được cần nhiều để làm tổn hại tâm thiện của mình và của người ”.

Đến phần cái lưỡi lại càng tai hại hơn nữa. Cái lưỡi có tác dụng nếm các thức ăn và uống, để phân biệt ngon ngọt, béo bùi, mà nhiệm trước rồi sanh phiền não. Nó còn công dụng khác nữa là để phát ra lời nói.

Con mắt hay lỗ tai nghe thấy điều gì, mà phân biệt, hiểu biết thì tâm ý khiến cho cái lưỡi phát động để nói lên cảm tưởng, ý thích của mình. Hoặc nói lời thương yêu triêu mến, khen ngợi dịu ngọt v. v...hoặc nói lời ganh ghét, chê bai, nhục mạ, hoặc nói dối nói lác nói thêu dệt lừa gạt, nói đâm thọc, chửi mắng v.v..

Sách Nho có câu : “ Nhất ngôn khả dĩ tán bang, nhất ngôn khả dĩ hưng bang ”. Nghĩa là : “ Một lời nói có thể làm tan gia bại sản, cũng một lời nói có thể làm nên sự nghiệp, hưng thịnh nước nhà”.

Đạo Lão cũng có câu khuyên người tu hành : “ Khẩu khai thần khí tán, thiệt động thị phi sanh “. Mở miệng ra

thì thần khí tan mất, còn lưỡi vọng lên thì sự hơn thua phải quấy phát ra.

Trong kinh có câu : “ Phù sĩ xử thế, phủ tại khẩu trung

Sở dĩ trăm thân do kỳ ác ngôn ”. Nghĩa là : Người ở đời xử thế , búa dao ở tại trong miệng . Sở dĩ hại thân là do lời nói ác độc của mình.

Trong sáu căn của con người thì cái miệng là nơi dễ sanh ra ác cảm nhứt, vì nó hay nói những lời thị phi tốt xấu, khen chê v.v..cho nên Phật ví dụ như ngọn dao bén, gây thù kết oán, giết hại lẫn nhau cũng do lời nói bất thiện. Tục ngữ có câu :

Con ếch nó chết cũng vì cái miệng. Con người mang họa cũng tại cái miệng. Trái lại, khi người đã giác ngộ làm chủ được vọng tâm rồi thì cũng từ cái miệng ấy mà tạo ra muôn ngàn thiện nghiệp. Như trong Kinh Pháp Hoa có câu:

Cái miệng đã thanh tịnh rồi thì có 1.200 công đức. Dùng cái miệng ấy mà thuyết pháp. Giảng kinh, giáo hóa chúng sanh, nghe được pháp lành cải tà quy chánh, tụng kinh, niệm phật, ăn chay, nói lời chân thật, hòa nhã êm dịu, đạo đức, khiến cho người nghe sanh lòng hoan hỷ, mát mẻ an vui. Nghe được câu kinh lời kệ mà độ người, độ vật, phát tâm Bồ đề tu hành giải thoát đến quả vị vô thượng chánh đẳng chánh giác thì công đức vô lượng vô biên.

Cổ đức có câu : “ Mặc, mặc, mặc vô hạn thân tiên tòng thử đắc”

Tức là nín lặng cả ba nghiệp, Thân, Khẩu, Ý thì bao nhiêu quả vị Thần Thánh, Tiên Phật cũng đều từ đó mà thành tựu.

Người ngu si mê chấp theo miếng ăn lời nói mà tranh đấu giành giựt, giết hại nhau không góm tay, cũng như hai con chó giành nhau cục xương mà phải cắn lộn đến đổ máu què chân, khiến cho người trí nhìn vào phải đau lòng thương xót, làm trò cười cho thiên hạ và để tiếng nhơ cho hậu thế.

Muốn tu cho khẩu căn này được thanh tịnh thì phải sắp xếp sự ăn uống có giờ khắc, không ăn phi thời, ăn hàng, ăn vật v.v...mà ăn theo tiêu chuẩn không quá hạn lượng dầu món ăn ngon hay dở cũng vậy. Phải biết kiêng cử những món ăn độc hại không thích hợp với cơ thể khi bệnh hoạn, ăn uống có tiết độ như vậy lâu ngày mới thắng được khẩu nghiệp đòi hỏi.

Còn về lời ăn tiếng nói thì phải tập nói ít lại, không nói nhiều, không nói dai, không nói to, tập nói lời hòa nhã lễ độ, khiêm nhường, thành thật, đối với bất cứ người lớn hay trẻ nhỏ, không nói lớn lời hỗn ẩu, không nói dối trá, đua nịnh, chê bai, mỉa mai, không nói phi thời, phi pháp, phi lễ, mà chỉ nói đúng lúc, đúng nghĩa, đúng pháp, nói vừa đủ nghe đủ hiểu, không nói quá lâu, quá nhiều làm chán người nghe.

Sách xưa có câu : “Bán cú phi ngôn, Năng tổn bình sanh chi đức”. Nghĩa là : Nửa câu nói quấy có thể làm tổn giảm công đức đời tu của mình”.

Trong Kinh Di Giáo, Đức Phật ân cần dặn dò : “ Tỳ kheo các ông, nếu cứ hý luận hết thứ này đến thứ khác thì các ông sẽ bị tán loạn. Tuy là người xuất gia mà không đặc đạo giải thoát được . Ấy thế cho nên các ông phải xa bỏ ngay hý luận. Nếu các ông muốn chứng được cái vui tịch diệt Niết bàn, các ông cần giữ tâm không hý luận thì sẽ được công đức cứu cánh đó.

Thiên cả thân mình. Thân đây gồm đầu, cổ, hai tay, hai chân và thân mình. Thân căn có tác dụng xúc chạm, đi đứng, nằm ngồi, làm việc v.v.. Khi xúc chạm với sắc trần nhờ ý thức phân biệt cảm giác sẽ biết được vật đó trơn hay nhám, cứng hay mềm, tròn hay méo, lạnh hay nóng, đau ngứa v.v...rồi khởi tâm thương ghét, thích hay chán, vui buồn v.v...

Hai tay chuyển động làm tất cả sự việc từ lớn đến nhỏ, do sự chỉ huy của ý thức như : Nhà cửa lâu đài, dinh thự cung điện, thành ấp, đường sá, cầu cống, xe cộ, phi cơ, tàu thủy, dời non lấp biển....cũng đều do hai bàn tay và khối óc kiến tạo ra. Trái lại, cũng hai bàn tay và khối óc, như khoét vách đào tường, trộm cắp, cướp giết, xung đột, chiến tranh, chế tạo vũ khí tối tân để giết người hàng loạt, hoặc làm hạnh như xấu như cờ bạc, hút xách, rượu chè, say sưa, dâm dật, tứ đồ tường ...

Tất cả hành vi tạo tác của thân căn gây ra hoặc thô hoặc tế, mà phần chủ động là Ý căn điều khiển. Hai chân cũng chịu sự điều khiển của Ý thức mà hoặc đi hoặc đứng, hay nằm ngồi, chạy nhảy, tới lui...Như vậy, thân hình và tứ chi là công cụ, là tay sai đắc lực của Ý thức.

Những hành động thiện ác, tốt xấu, hay dở, nhần đến tạo thiên lập địa, dời non lấp biển cũng đều do hai bàn tay con người làm ra, cho nên Bác Hồ có hai câu thơ:

Hai tay làm nên tất cả

Có sức người thì sỏi đá cũng thành cơm.

Trong kinh Di Giáo, Đức Phật có dạy các hàng đệ tử phải luôn luôn kiềm chế ngũ căn đừng để cho nó phạm vào ngũ dục lạc. Ngũ dục lạc là Tài , Sắc, Danh, Thục, Thùy. Nếu phóng túng ngũ căn thì không những chỉ phạm vào

ngũ dục mà thôi, mà còn phạm vào những sự ham muốn không bờ bến, cũng như con ngựa dữ không có dây cương hãm thì nó sẽ lôi người xuống hầm hố. Bị hại về giấc cướp thì chỉ khổ có một đời, bị hại về ngũ căn thì tai vạ đến nhiều đời. Cái hại to như thế phải hết sức cẩn thận.

Chúng ta hành Thiền Tự Tánh, muốn tu phần thân căn thì phải tập cho hai tay, hai chân uyển chuyển dịu dàng, làm bất cứ việc gì cũng phải từ từ chậm rãi, nhẹ nhàng không vội vàng, hấp tấp, vụt chạt, dặng kiềm chế thân căn.

Tập tọa Thiền là một phương pháp chế phục thân căn rất hay. Hai chân ngồi tréo kiết già tức là trói buộc cặp giò không cho chạy nhảy lung tung. Hai tay bắt ấn Tam muội là cột trói lại không cho nó hành động sai trái mà tội nặng nhất là Sát, Đạo, Dâm.

Cái miệng ngậm lại, cuống lưỡi để cong lên ỏ gà chặn đứng khẩu nghiệp, không cho vọng ngôn ác ngữ.

Hai mắt khép nhỏ lại một phần tư để soi vào nội tâm không nhìn ra ngoài.

Hai lỗ tai nghe lại tự tánh thanh tịnh không cho hướng ra ngoại duyên theo thanh trần.

Ý căn không cho khởi vọng nghĩ suy mà phải thể nhập với tánh giác Bồ đề bản lai thanh tịnh.

Như vậy, tọa Thiền chẳng những kiềm thúc thân căn mà thật ra nhiếp phục luôn cả ba Nghiệp, sáu Căn.

Lúc đầu chưa quen, trói buộc như vậy thì cơ thể sẽ phản ứng bằng cách khó chịu, mệt mỏi, đau nhức, ngứa ngáy v.v... Nhưng ráng dụng công lâu ngày chầy tháng quen dần sẽ cảm thấy yên ổn nhẹ nhàng, không còn loạn tưởng hay hôn trầm. Như vậy gọi là Thiền Định, đến khi xả Thiền

nhưng tâm vẫn an định với tự tánh. Tay chân đã quen với sự kết ấn, kiết già, nên không quơ tay, đá chân như trước kia nữa. Miệng đã ngậm quen với tự tánh nên không còn nói chuyện bông đùa hý luận. Mũi không để ý đến mùi vị thơm ngon. Mắt không liếc nháy theo sắc tướng bên ngoài. Tai không phan duyên theo thanh trần, tiếng động. Do đó, ngoài giờ hành Thiền kiết già phu tọa, mình ra làm tất cả công việc như quét nhà, gánh nước, nấu cơm, chẻ củi, giặt giũ, cuốc đất, trồng cây, buôn gánh, bán bưng, lao động sản xuất v.v... tất cả tác động đều chú tâm vào đó nên việc làm được nhẹ nhàng, kỹ lưỡng, cẩn thận, sạch sẽ, vén khéo, điều hòa, nhờ vậy mà việc làm đạt được kết quả tốt, năng suất nhiều, phẩm chất cao, không hư không bể, không sơ suất, ít tổn hại, không hao phí v.v...

Tuy nhiên, vì mới tu tập, đôi khi cũng quên mất ông chủ của mình mà buông lung theo tập khí (thói quen cũ) nên phải dùng giới luật làm hàng rào ngăn chặn những hành động xấu ác. Phải hành lễ sám hối cho thân nghiệp được nhẹ nhàng. Phải làm việc lao động cho ra mồ hôi đặng giải bớt chất kích thích tố và độc tố trong người. Mỗi ngày chỉ độ một hoặc hai bữa cơm mà thôi để cho cơ thể không tích trữ nhiều chất béo bổ làm nặng nề cơ thể, vì trong máu dư nhiều chất mỡ, cholesterol dễ sanh ra nhiều bệnh khó chữa như tim, mạch, tuần hoàn ...

Đi, đứng, nằm, ngồi, tiếp chuyện v.v...oai nghi đều tịch tịnh tranh nghiêm, điềm đạm, tươi tỉnh khiến cho người khác trông thấy sanh lòng cảm mến kính trọng, cho nên trong kinh có câu:

Hữu oai khả úy, hữu nghi khả kính.

- Thiền tại ý căn : Trong sáu căn của người thì Ý căn là quan trọng nhất, vì nó có tác dụng bảo vệ thân căn và

làm chủ thân mạng của mình. Trong Duy Thức Học gọi nó là Mạt Na Thức tức là Ý thức chấp ngã. Bản chất của nó là Ngã si, Ngã ái, Ngã mạn, Ngã kiến, cho nên nó luôn ích kỷ, bòn xén, cố chấp, tham lam. Vì ngã si nên tham lam. Vì ngã ái nên ích kỷ, Vì ngã mạn nên cống cao, vì ngã kiến nên cố chấp.

Làm bất cứ việc gì có tính cách phục vụ sung sướng cho ngã và ngã sở (tức bản thân mình và những người thân yêu của mình), thì nó rất chịu và tán đồng thúc đẩy, trái lại làm việc gì chỉ phục vụ cho người khác mà mình bất lợi hay thiệt thòi thì nó cự tuyệt phản kháng. Vì thế nó thường chủ trương làm việc ác hơn là việc thiện, dầu có làm việc thiện thì cũng phải có lợi cho mình nhiều thì nó mới chịu.

Từ Ý căn phát ra Ý thức để phân biệt, hiểu biết và phán đoán hay dở, tốt xấu khi năm căn tiếp xúc với năm trần, đồng thời nó quyết định sự ưa thích, thương ghét v.v... rồi truyền lệnh chỉ huy cho năm căn (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân) làm việc hoạt động theo ý kiến của nó.

Ý căn này không có hình tướng, ẩn tàng bên trong nên gọi là Tâm, nhưng vì nó duyên theo sáu Trần sanh ra sáu Thức để phân biệt chấp trước, nhận định sai lầm, nên gọi là Tâm thức hay Tâm vọng. Trong Duy Thức gọi đó là Biến Kế Sở Chấp. Trong Kinh Di Giáo Đức Phật dạy : “ Trong sáu Căn, Tâm ý là chủ, ấy thế nên các ông phải khéo kiềm chế lấy Tâm thức, phải sợ Tâm Thức hơn sợ rắn độc, loài thú dữ, như giặc oán thù, như sợ ngọn lửa to đang cháy mạnh...những tỷ dụ này cũng chưa đủ tỏ hết sự tai hại của nó. Các ông phải kiềm chế gấp lấy Tâm ý, đừng để nó phóng túng. Kiềm chế tâm vào một chỗ thì việc gì cũng hay tốt cả. Ấy thế Tỳ kheo các ông phải cố tinh tấn để chiếc phục lấy tâm của các ông.

Người Hành Thiền Tự Tánh biết rõ Ý thức là giả vọng chẳng những không nghe theo nó mà còn phải dành lấy quyền làm chủ của mình đã lâu nay bị nó cướp đoạt chủ quyền. Bắt mình làm nô lệ, sai sử mình phải trôi lăn nhiều kiếp trong ba cõi sáu đường. Phải dùng trí tuệ Bát Nhã thấy rõ con người thật của mình là Tánh Giác Bồ Đề bỗng lai thanh tịnh, còn ý thức là hư vọng sanh diệt không có Tự thể. Biết rõ thấy rõ như vậy rồi, mình liền đứng trên vị trí Tự Tánh mà quán chiếu thì sẽ thấy bao nhiêu việc làm của ta từ trước đến nay đều là mê lầm vọng chấp, là tà kiến đảo kiến không chơn thật. Bấy giờ mình nắm lại quyền làm chủ, hằng sống với Tánh Giác, chiếc phục được Ý thức, đổi Mê ra Ngộ, chuyển Thức thành Trí, hướng dẫn nó làm các việc lành lợi ích chúng sanh.

Như vậy Tâm thức làm chủ động tất cả sáu Căn, tam nghiệp, tùy theo sự Mê hay ngộ mà làm việc có thiện hay ác, nên trong Kinh có câu nói về Ý thức là “ Công vi thủ, tội vi khôi ”. Nghĩa là : Khi mê tạo tội đứng đầu, mà lúc ngộ thì lập công bậc nhất”.

Người học Đạo cần phải nhận rõ Chơn Tâm và Vọng Tâm. Tánh Giác và Tâm Thức ra sao thì mới không lạc vào Tà Kiến. Chơn Tâm vốn thanh tịnh, nhưng vì mê chấp mà trở thành Vọng Tâm sanh diệt. Tánh Giác Bồ Đề hằng tỏ rõ, mà vì nhiễm trước trần lao, bị vô minh che lấp, nên biến thành Tâm Thức phân biệt, chứ thật sự chỉ có một tâm Chơn Như thanh tịnh mà thôi.

Trong Kinh Pháp Bảo Đàn có câu kệ :

Bồ Đề là Tự Tánh

Tâm động thành vọng tưởng

Khi vọng khá tịnh lặng

Tâm chánh không ba chương
Muốn tu hành làm chủ được ý căn, ý thức, thì ta phải:
Học hỏi theo bậc Thánh nhơn
Phải trừ Tâm Vọng mới hườn bốn nguyên
Vọng Tâm là ý tư riêng
Thất tình lục dục một tên khác gì
Thường nên kiểm soát hành vi
Khi ăn, lúc nói, đứng, đi, ngồi, nằm
Đừng cho Vọng ý phóng tâm
Phải nhờ Giới Luật buộc cầm khát khao
Tuy không thấy ý chỗ nào
Nhưng khi động tác, ý xua ra ngoài
Nếu ai Thiên Định hoài hoài
Ấy là ý đã bị cai trị rồi.

Vì vậy, Hành Thiền Tự Tánh là phải Thiền trong tất cả thời, hằng sống với Tánh Giác, niệm niệm không hề xen hở thì mới chế phục được Ý căn làm chủ được Ý Thức, điều khiển được ngũ căn bên ngoài, làm tất cả việc lành lợi ích chúng sanh, không cho nó buông lung tung hoành, nghĩa là đã phá được Ngã chấp và Pháp chấp mới thể nhập được với Tự Tánh thanh tịnh của mình.

Vì sao ta phải Hành Thiền trong tất cả thời ? Vì Ý thức nếu buông lỏng ra thì nó sẽ làm việc trong tất cả thời, thậm chí trong giấc ngủ nó cũng làm việc theo cảnh chiêm bao. Việc làm của nó là vọng tưởng điên đảo, mưu này kế nọ, buồn vui giận ghét theo thất tình lục dục, rồi tạo nghiệp đầy đầy ắp ắp rồi phải chịu quả báo phiền não vô lượng vô biên. Nay ta đã giác ngộ rồi, quay về sống với Tự Tánh

thanh tịnh, niệm niệm không rời, thì Tâm thức không còn chỗ hở để xen vào quấy nhiễu ta nữa. Như vậy gọi là Thiền tại Ý Căn, nắm quyền làm chủ trong tất cả thời.

Trong thân người gồm có sáu Căn: Mắt, Tai, Mũi, Lưỡi, Thân và Ý duyên theo sáu Trần bên ngoài là Sắc, Thanh, Hương, Vị, Xúc, Pháp sanh ra sáu Thức là Nhãn thức, Tỷ thức, Thiệt thức, Thân thức, và Ý thức. Cộng chung là 18 giới. Do có 18 giới này mà tạo ra sơn hà đại địa, cây cỏ núi sông, người vật, chúng sanh ...

Chúng ta Hành Thiền Tự Tánh là phải nhận thức cho ra Chơn Tâm Thường Trụ của mình là Bản Thể bất sanh bất diệt, là ông chủ thường hằng thật sự của mình. Còn những pháp bên ngoài đều là Duy Tâm Sở Hiện, Duy Thức Sở Biến, do Ý tha khởi rồi mê làm Biến Kế Sở Chấp đó thôi.

Chúng ta phải dụng trí tuệ Bát Nhã quán chiếu nguyên thể của các pháp. Các pháp trên thế gian là do Thức biến hiện, mà sáu Thức sở dĩ có là do sáu Căn tiếp xúc với sáu Trần mà phát sanh ra. Quán xét sáu Căn và sáu Trần đều do Ngũ uẩn duyên hợp mà thành, đến khi duyên tan cũng trả về Bản Thể Chơn Không, chứ nó không có Tự Tánh riêng. Mà cái gì cũng do duyên hợp kết thành thì nó giả huyễn vô thường, biết nó là giả huyễn vô thường thì mình không mê chấp bám víu vào nó làm chi ? Biết buông xả cái giả để trở về với cái chơn thật của mình là biết Hành Thiền Tự Tánh vậy.

- Thiền lúc tụng kinh : Lâu nay, phần đông những người tu Thiền không chịu tụng kinh mà có khi còn bài bác người khác tụng Kinh là Sự tướng, thấp, dở... Thật ra Kinh điển đâu có lỗi gì mà chê bai ? Kinh là miệng của Phật, còn Thiền là Tâm của Phật. Nhờ kim khẩu của Phật

nói ra giáo pháp mà chúng sanh mới biết được Giáo pháp để tu hành. Nếu không có Kinh điển thì người đòi lấy đâu y cứ mà tu ? Tụng Kinh giả minh Phật chỉ lý. Nhờ có đọc tụng Kinh điển mới hiểu rõ Chơn lý. Đức Phật thường thí dụ : Kinh như ngón tay chỉ mặt trăng, còn mặt trăng thì tượng trưng cho Chơn lý. Nếu bỏ ngón tay thì không thấy được mặt trăng, hoặc chấp nhìn vào ngón tay thì cũng không thấy được mặt trăng.

Khi tụng Kinh cần phải tìm hiểu ý nghĩa, chứ đừng tụng suông, chỉ được phước chứ không được tuệ.

Người Hành Thiền Tự Tánh mà tụng Kinh, có nhiều tác dụng tự lợi lợi tha, tự giác giác tha của Đại thừa Bồ Tát. Khi ngồi tụng Kinh, chúng ta cũng tọa Kiết già, thân thể ngay thẳng trang nghiêm, mắt tai miệng nhiếp vào một chỗ, tâm trụ vào câu Kinh để rà lại sự tu của mình có hợp với lời Phật dạy hay không, và để tìm nghĩa lý sáng tỏ hơn những chỗ mình chưa hiểu, đó là tự lợi tự giác, còn miệng mình đọc tụng lớn lên là để cho mọi người ngồi chung quanh cùng nghe cùng hiểu lời Phật dạy, chẳng những người sống được nghe, mà chí đến những kẻ vô hình như các vong linh quá cố, quỷ thần, chư thiên, a tu la, được xoa... cũng đều được nghe mà phát tâm tu hành, đó là lợi tha giác tha. Một việc làm mà được lợi ích hai bên như vậy không đáng quý sao ?

Trong lúc đứng hay ngồi tụng kinh, thân nghiệp và khẩu nghiệp được thanh tịnh, tức là Giới. Ý nghiệp không phóng tâm vọng tưởng, tức là Định. Nhờ lời Kinh câu kệ mà Trí được sáng tỏ, thì đó là Huệ. Giới, Định Huệ đầy đủ thì đó là Hành Thiền rất miên mật rồi, còn đi kiếm Thiền ở đâu nữa ? Tuy nhiên, hành giả phải biết tùy theo sức khỏe và tuổi tác mà tụng kinh: Từ tuổi bé cho đến 30 thì tụng lớn

cho nở phổi. Từ 30 đến 60 thì tụng vừa nghe để dưỡng hơi. Từ 60 trở lên thì nên tụng thầm để tích hơi. Khi tụng Kinh miệng đọc mà tai phải nghe cho rõ và trí phải hiểu nghĩa cho rõ thì mới đúng pháp Hành Thiền khi tụng kinh.

Thiền khi niệm Phật : Trong Ngũ Đình Tâm Quán, Đức Phật dạy pháp môn niệm Phật để đình chỉ vọng tâm loạn tưởng. Khi loạn tưởng hết rồi thì Niệm Phật cũng không dùng. Đó là phương pháp lấy vọng để trừ vọng. Khi Tâm đã yên lặng rồi thì khỏi Niệm Phật nữa. Cũng như lấy gai lể gai, khi cái gai bị đập dính trong chân đã lấy được gai ra rồi thì cái gai dùng để lể cũng bỏ luôn.

Người Hành Thiền Tự Tánh mà Niệm Phật là để xoay cái Tâm chúng sanh quay về Tâm Phật. Phật là giác ngộ, là sáng suốt. Khi ta tu, niệm một câu Phật hiệu là tăng thêm một câu niệm giác ngộ trong lòng, là bước thêm một bước tiến gần đến cảnh giới Phật. Đến khi viên mãn giác ngộ, tức là thể nhập được vào Tự Tánh thanh tịnh, vào Pháp Thân Phật.

Niệm Phật là Niệm Tâm, Niệm Giác, Niệm Thanh Tịnh, Niệm Phật mà đúng pháp thì thân tâm được an vui, thanh thoát, không còn phiền não khổ đau, vì đã sống được với Tánh Giác Bồ Đề bản lai thanh tịnh của mình rồi. Miệng niệm Phật là nhắc mình phải thường nhớ chớ quên ông Phật thật trong Tâm mình.

-Thiền tọa kiết già : Nói đến tu Thiền là phải biết ngồi Kiết già. Vì đó là cách ngồi vững chắc nhất mà Đức Phật Thích Ca đã áp dụng, còn gọi là ngồi kiểu hoa sen. Hiện nay các người tu ngoại đạo hay các nhà tập dưỡng sinh trên thế giới cũng đều công nhận và áp dụng cách ngồi Kiết già này. Hai chân ngồi chéo Kiết già, thân ngồi mới được vững

vàng, không nghiêng không lệch ngồi lâu mới được, có khi ngồi suốt buổi suốt ngày hay nhiều ngày không bị cần tê.

Mới tập ngồi Kiết già thì hơi khó vì đau nhức tê mỏi, nhưng ráng tập đều đều mỗi ngày, trong vòng một năm thì sẽ hết đau nhức mà lại cảm thấy dễ chịu hơn ngồi bán già, vì hai chân tréo đều nhau, máu huyết và thần kinh lưu thông điều hòa. Còn ngồi bán già thì chân này gát nằm trên chân kia, nên chân bị chặn ngồi lâu bị tê mỏi nhiều hơn và không vững, dễ tuột ra khi mỏi tê. Ngồi Kiết già chẳng những được ngay ngắn vững vàng, mà còn có tác dụng rất tốt đối với sức khỏe. Nó làm giãn tất cả các khớp xương, chống sự xơ cứng, đóng vôi, mọc nhánh, xơ hóa...như khớp đốt xương sống, đốt xương chậu, khớp xương đùi, khớp đầu gối và khớp chân.

Người Hành Thiền Tự Tánh nên tập ngồi Kiết già mới hợp pháp tu, trừ trường hợp người mập mà lùn, người bị tật chân, hoặc người nữ khi bất tịnh, thì ngồi bán già ngắn giờ hơn.

Tọa Thiền Kiết già phải trải qua ba giai đoạn điều hòa sau đây: Điều thân, điều tức, điều tâm.

Điều thân : Là ngồi ngay thẳng đoan nghiêm, không cong, không vẹo, không nghiêng, không ngửa, không khum, không ngược, không thụng. Nếu ngồi lưng cong, lâu sẽ thành bệnh lưng gù, đau khớp xương sống, ngồi vẹo sẽ bị tức lói hông; ngồi nghiêng sẽ bị xệ một bên vai hay nhức mỏi; ngồi ngửa ểnh ra sau sẽ bị tức ngực, ngồi khum dễ bị hôn trầm ngủ gục, ngồi ngược sẽ bị nhức đầu chóng mặt, ngồi thụng sẽ bị nghẹt hơi trong dạ dày khó tiêu hóa. Trong lúc Tọa Thiền, nếu thấy có triệu chứng bất thường như nhức đầu chóng mặt, tê tê như kiến bò trên mình...thì phần

lớn do thiếu Oxy (Dưỡng khí) vì hơi thở ngắn và chậm, nên phải thở dài và sâu hơn mới được.

- Hai tay bắt ấn Tam Muội - Hai chân ngồi tréo Kiết già :

- Hai mắt mở lớn $\frac{1}{4}$, định thần,ngó ngay một điểm trước mặt cách 8 tấc- Hai lỗ tai thu nhiếp vào Tụ Tánh, không duyên theo tiếng động bên ngoài.

- Quần áo khi Tọa Thiền, phải rộng rãi thoáng hơi, tùy theo mùa tiết, không quá lạnh hay quá nực, dây lưng đừng buộc chặt quá. Khi ăn no không được ngồi Thiền vì bao tử bị xệ, nặng nề khó thở, hay bị chảy nước dãi. Cách bữa ăn hai tiếng đồng hồ mới được ngồi. Chỗ ngồi Thiền phải sạch sẽ, thoáng khí, yên tĩnh, ít ruồi muỗi, kiến ...

- Thức ăn của người Hành Thiền phải tránh những thức ăn cay nồng, nóng bức, chiên dầu khó tiêu cùng ngũ vị tân, không dùng cà phê, trà đậm, thuốc lá cùng những thứ có chất kích thích cơ thể, bột dùng bột ngọt và đường hóa học vì nó làm nhức chân đau mình. Nên dùng những thức ăn dễ tiêu, nhiều rau tươi và quả chín. Khi Tọa Thiền có ra nước miếng thì nuốt vào chứ đừng nhả ra, vì đó là chất giúp ích cho sự tiêu hóa.

- Điều tức : Là điều hòa hơi thở. Hơi thở rất quan trọng cho người Hành Thiền. Thân có an Tâm có định là do hơi thở được điều hòa. Do đó, người sơ cơ mới tập tu thì phải dùng phép quán Sổ tức trong vòng một năm để hơi thở được nhẹ nhàng, điều hòa, nhỏ nhiệm và sâu. Không thở mạnh, không thở gấp, không thở khi mau khi chậm, không thở hào hển hoặc khò khè. Hơi thở càng dài càng sâu thì mới đưa được dưỡng khí đi khắp châu thân ra tới các tế bào ngoài da, nhất là đưa tới đỉnh đầu để nuôi dưỡng những vi bào của óc, lọc sạch máu dơ, làm cho huyết mạch

lưu thông điều hòa, cơ thể được khỏe mạnh, ít mệt, ít buồn ngủ, tỉnh táo, sáng suốt. Ngồi Thiền mà hay ngáp, hay buồn ngủ, hay hôn trầm, ngủ gục vô ký, nguyên nhân phần lớn là vì trong máu có nhiều thán khí mà mình hít thở không dùng phương pháp như : thở ít, thở không đủ hơi, thở không sâu nên thiếu dưỡng khí trong phế nang, hoặc lý do vì chỗ ngồi Thiền quá chật hẹp lại có đông người nên không khí bị vẩn đục, hoặc vì đóng kín các cửa nên không khí không ra vào được bình thường, cần phải tìm xét kỹ nguyên do để khắc phục thì ngồi Thiền mới được thoải mái và an định được lâu.

- Chúng ta biết điều hòa hơi thở thì sẽ được mạnh khỏe sống lâu, vì hơi thở đúng pháp có nhiều dưỡng khí là một thức ăn bổ quý hơn các thức ăn khác. Những vị tu trên núi cao không ăn uống gì nhiều, chỉ hít thở thanh khí mà vẫn được khỏe mạnh hồng hào.

- Nhiếp tâm an tọa, điều hòa hơi thở cho đều khi Chánh Định thì không còn thấy có hơi thở nữa, mà chỉ còn thoi thóp thật nhẹ trong lồng ngực và bụng mà thôi. Lúc ấy, thân thể thật nhẹ nhàng an nhiên thanh thoát như không còn có thân nữa. Cái biết phân biệt cũng không còn, chỉ còn cái Trí Giác của Tự Tánh liễu liễu thường tri mà thôi, lần lần đạt tới trạng thái thân không, tâm không, cảnh không và không còn thấy có không gian, thời gian, tức là thể nhập Chơn Như Thanh Tịnh vậy.

Các Thiền sư ngộ Đạo làm chủ được thân tâm, làm chủ được hơi thở, nên muốn sống chết lúc nào tùy ý, tự tại vô ngại, bởi vì hơi thở càng nhẹ thì quả tim đập càng chậm lại, cho đến khi hơi thở dứt thì quả tim cũng ngừng đập một cách êm ái nhẹ nhàng.

- Điều Tâm : - Điều Hòa Nội Tâm : Tâm đây là Tâm thức, nó hay suy nghĩ tính toán lằng xằng việc này việc nọ tới ngày không dứt: Nghĩ nhớ chuyện cũ, lo tính chuyện mới để mưu tìm sự sống hoặc tranh đua với đời, tranh danh đoạt lợi, phiền não lo âu, thất tình lục dục...Giàu nghèo, sang hèn, già trẻ, bé lớn gì cũng không ai tránh khỏi tâm thức nó làm vọng tưởng đảo điên, tạo nghiệp đầy dẫy, trầm luân trong nhiều kiếp.

Bây giờ chúng ta Hành Thiền là để chế ngự Vọng tâm không cho nó duyên theo cảnh trần tung hoành tạo nghiệp nữa. Hàng phục được nội tâm là một rất khó, nên Đức Phật nói trong kinh Pháp Cú :

Thắng người đâu sánh thắng mình

Chiến công tự thắng liệt oanh trên đời

Thắng người đâu sánh thắng mình

Thắng mình chế ngự dục tình cao siêu.

Thiền tọa Kiết già là để nhiếp phục ba nghiệp: Thân, Khẩu, Ý trở về với Tự Tánh thanh tịnh. Mắt, tai, mũi, lưỡi, định vào một chỗ, tâm yên lặng mà tỉnh táo, sáng suốt, thể nhập vào Tánh Giác Bồ Đề, tỏ rõ sáng soi như như bất động, không duyên nhiễm theo cảnh trần Sắc, Thanh, Hương, Vị, Xúc.

Trong lúc tọa Thiền mà thân tâm được nhẹ nhàng thanh thoát, tịch tịnh mà thường chiếu, thường chiếu mà như như, không tán loạn, không hôn trầm cũng không vô ký, thì đó là giây phút thể nhập với Tự Tánh thanh tịnh.

- Thiền khi đi đứng : Hành Thiền Tự Tánh, khi đi thì khoan thai, nhẹ nhàng, cẩn thận, không gây tiếng động, không đi đụng bàn ghế, không đi hấp tấp, không đi thụt lùi, không kéo lê giày dép nghe sột sột, không đi ưỡn ẹo, không

đi vất hất hay ngó quanh ngó quất... Khi đi mà tâm vẫn an tịnh trong Tự Tánh nên dáng điệu được trang nghiêm không thô tháo.

- Khi đứng cũng giữ tư thế ngay thẳng chững chạc, không dựa bàn dựa ghế, không đứng một chân, không chống nạnh ra oai, không lúc lắc trạo cử. Đó là Hành Thiền Tự Tánh khi đi đứng,

- Thiền lúc nằm ngồi : Hành Thiền Tự Tánh, lúc nằm thì kiết tường ngọa, nằm nghiêng bên tay mặt, không xoay trở lẫn lộn, tâm an thì tâm mới an, tâm loạn thì thân mới động Ngoài ra, khi nào làm việc cơ thể quá mệt mỏi, hay đau bệnh không ngồi Kiết giả được, thì nằm ngọa thiền bằng cách nằm ngửa, duỗi hai tay hai chân, hai bàn tay úp xuống giường, hai mắt mở một phần tư, hơi thở điều hòa mà sâu, buông xả tư tưởng vọng niệm, buông xả sức cử động, đầu không kê gối hay gối thấp. Ngọa Thiền như vậy trong một tiếng đồng hồ sẽ phục hồi sức khỏe hơn nằm ngủ một đêm.

Hành Thiền khi ngồi là ngồi ngay ngắn, không dựa ngửa dựa nghiêng, không gác chân lên bàn, không chống chân trên ghế, không ngồi tréo ngoáy, không rung đùi, không nhip chân v.v... Khi đi đứng, lúc nằm ngồi luôn luôn an định trong Tự Tánh thanh tịnh thì oai nghi cử chỉ rất trang nghiêm tịch tịnh, không thô tháo. Thiền phong phát ra thân tướng làm cho mọi người kính mến.

- Thiền giữa bữa ăn :

THIỀN TRONG BỮA ĂN

Bữa ăn hằng ngày đối với mọi người thì đó là việc bình thường không có gì lạ. Hễ đói thì ăn, khát thì uống, đói thì ăn cho thiệt no, gặp món ngon thì cứ ăn cho thích

khẩu chớ đại gì mà không ăn cho uống. Nhưng đối với người tu học theo Phật pháp thì bữa ăn chính là một thời tu tập rất quan trọng và đầy đủ nhất trong các thời tu trong ngày.

Phật chia thời khóa “ Trú dạ lục thời ” (ngày đêm sáu thời) là : Tham thiền, tụng kinh, sám hối, học tập, công tác và ngộ trai, thì thời Ngộ trai là thời tu trọng yếu hơn các thời kia, vì nó gồm đủ cả Sự Lý, tâm cảnh tiếp xúc với nhau trực tiếp thì sự tu mới rất rạo.

Ở tại gia thế gian khi tới giờ dọn cơm lên rồi thì mạnh ai nấy ăn cho thỏa thích, ngon thì ăn nhiều, dở thì ăn ít, ngon thì khen, dở thì chê, lúc ăn thì nói chuyện cười đùa hoặc có khi cãi vã gây gổ, buồn phiền giận tức....khiến cho đang lúc ăn mà tâm phóng đi đâu không để ý đến bữa ăn, nên ăn đại ăn đùa cho nhanh lẹ rồi đi xuống, hoặc họ ăn là muốn cho ngon miệng khoái khẩu, thỏa mãn vị dục, chớ không phải ăn vì sức khỏe, vệ sinh. Họ chỉ biết sống để ăn, chớ không biết ăn để sống. Trái lại, bữa ăn trong chùa thì hoàn toàn khác hẳn : Ăn để tu ! Nên nói: Bữa ăn là một thời tu.

- Hành Thiền Tự Tánh trong lúc thọ trai là để sống với Tự Tánh trong lúc ăn cơm, gồm đủ Giới, Định, Huệ, trang nghiêm thanh tịnh hòa hướn nhẹ nhàng, vén khéo sạch sẽ....

Bữa cơm trưa tại chùa : Khi nghe ba tiếng bảng báo hiệu, tất cả đại chúng đều mặc áo chính tề, vân tập đến trai đường, chấp tay xá, ngồi vào bàn ghế sắp sẵn vị trí cho mình, mỗi người đều ngồi tréo chân kiết già hoặc bán già với tư thế Tọa Thiền, miệng đọc thầm bài kệ :

Chánh thân đoan tọa - Đương nguyện chúng sanh

Tọa Bồ đề tòa - Tâm vô sở trước..

Án phạt tất ra ha ni, bát ra ni, áp đa da tá ha

Nghĩa là : Thẳng mình ngồi ngay – Cầu cho chúng sanh

Ngôi tòa Bồ đề- Lòng không nhiễm trước

**Niệm bài kệ này là để nhắc nhở mình hằng sống trong
Tánh Giác Bồ Đề, không móng tâm nhiễm trước cảnh vật
bên ngoài.**

Kế đó, tay giở bát lật ngửa lên rồi đọc bài kệ :

Như Lai ứng lượng khí - Ngã kim đắc phu triễn

**Nguyện cúng nhứt thiết chúng - Đẳng Tam luân
không tịch.**

**Ý nghĩa nhắc mình trụ tâm ngay vào cái bát để nhớ
rằng : Bát đựng cơm của Phật chế ra, tôi nay được giở lên,
nguyện cúng cho tất cả chúng sanh, cả ba vàng đều vắng
lặng.**

**“ Ba vàng” là : Người cúng thí, kẻ thọ thí và vật bố thí
đều là Tự Thể Chơn Không vắng lặng bình đẳng, nếu
không chấp có tướng người, tướng ta , tướng vật để so đo
phân biệt.**

**Giở bát lên rồi, mắt nhìn vào cái bát trống không, niệm
bài kệ :**

Nhược kiến không bát - Đương nguyện chúng sanh

Cứu cánh thanh tịnh - Không vô phiền não.

**Nghĩa là : Quán cái bát không mà cầu nguyện cho tất
cả chúng sanh đều được rốt ráo thanh tịnh không còn
phiền não.**

Khi bới cơm vào đầy bát thì niệm bài kệ :

Nhược kiến mãn bát- Đương nguyện chúng sanh

Cụ túc thanh mãn – Nhứt thiết thiện Pháp

Nghĩa là : Chúng ta tu pháp Đại thừa, khi làm việc gì cũng nhớ độ thoát chúng sanh, chứ không chỉ cầu cho riêng mình. Do đó, khi nhìn vào bát đầy thì phát tâm cầu cho chúng sanh đều chứa đựng đầy đủ tất cả pháp lành. Kế đó, vị thí giả cầm dùi gõ bằng ba tiếng để cho tất cả đại chúng đều nhiếp tâm vắng lặng đặng cúng dường Tam Bảo. Mỗi người đều cầm lấy cái bát của mình để trên ba ngón tay trái, còn tay phải bắt ấn Cam lồ, đưa lên trước trán đọc bài cúng dường .

Cúng dường Thanh Tịnh Pháp Thân Tỳ Lô Giá Na Phật

Viên mãn báo thân Lô Xá Na Phật

Thiên bá ức hóa thân Bồn sư Thích Ca Mâu Ni Phật

Đương lai hạ sanh Di Lặc Tôn Phật

Cực lạc thế giới A Di Đà Phật

Thập phương tam thế nhứt thiết chư Phật

Đại Trí Văn Thù Sư Lợi Bồ Tát

Đại Hạnh Phổ Hiền Bồ Tát

Đại Bi Quán Thế Âm Bồ Tát

Chư tôn Bồ Tát Ma Ha Tát

Ma Ha Bát Nhã Ba La Mật

Tam đức lục vị, cúng Phật cập Tăng

Pháp giới hữu tình, phổ đồng cúng dường

Nhược phạm thực thời, đương nguyện chúng sanh

Thiên duyệt vi thực, pháp hỷ sung mãn

Tụng xong rồi để bát xuống :

Giải thích bài kệ cúng dường :

Người Hành Thiên Tự Tánh, khi thọ trai phải nhớ nghĩ ngay đến Đức Tỳ Lô Xá Na là Pháp Thân thanh tịnh của Phật ở cùng khắp cả pháp giới, mà Tự Tánh thanh tịnh của chúng ta cũng ở cùng khắp cả pháp giới.

Nhơn khi cúng dường Đức Tỳ Lô Giá Na tức là cúng dường Tự Tánh thanh tịnh của mình vậy.

- Cúng dường Viên Mãn Báo Thân Lô Giá Na là cúng dường Thân Công Đức- Trí Tuệ viên mãn của Phật. Tụng như vậy là để nhắc lại cho chúng ta nhớ phải luôn luôn cố gắng tu hành cho thật đầy đủ công đức trí tuệ của Đức Phật Lô Xá Na.

- Cúng dường Thiên Bá Ứng Hóa Thân là cúng dường cho Phật Thích Ca Mâu Ni, là Thân ứng Hóa, tùy duyên, tùy loại. Tâm Phật vắng lặng, như như bất động, chỉ vì lòng Đại Bi mà ứng hóa ra trăm ngàn muôn ức thân để cứu độ chúng sanh.

Trên đây là nói ba Thân của Phật: Pháp thân, Báo thân và Hóa thân. Trong mỗi người chúng ta đây cũng đủ ba Thân, nên chúng ta mới hằng sống với Tánh Giác Bồ Đề thì ba Thân sẽ hiện bày.

- Cúng dường Đương Lai Hạ Sanh Di Lặc Tôn Phật là cúng dường Đức Phật vị lai, mà chúng ta đang tu đây cũng là đang thực hành công hạnh của Phật tương lai.

- Cúng dường Cực Lạc thế Giới A Di Đà Phật là Đức Phật có lòng Đại Bi vô lượng , phát ra 48 lời nguyện tạo thành thế giới Cực Lạc phương Tây để tiếp dẫn chúng sanh về An Dưỡng. Vậy chúng ta cúng dường Ngài là để phát tâm, nguyện tu hành cho được thanh tịnh để phát hiện Tự Tánh Di Đà, Duy Tâm Tịnh Độ.

- Cúng dường thập phương tam thể nhứt thiết chư Phật là chư Phật trong mười phương ba đời nhiều vô lượng vô số, chúng ta đều nguyện cúng dường khắp tất cả trong bữa ăn hôm nay.

- Cúng dường Đại Trí Văn Thù Sư Lợi Bồ Tát là để nhắc nhở cho chúng ta cố gắng tu hành được Giác Ngộ, đạt được Trí Huệ thù thắng như Ngài văn Thù vậy.

- Cúng dường Đại Hạnh Phổ Hiền Bồ Tát là để noi theo hạnh nguyện rộng lớn của Ngài Phổ Hiền, ba nghiệp không mòn mỏi, niệm niệm không xen hở.

- Cúng dường Đại Bi Quán Thế Âm Bồ Tát là để noi theo đức tánh Đại Từ Đại Bi cứu khổ cứu nạn của Ngài Quán Thế Âm Bồ Tát.

- Sau hết là đem thức ăn này cúng dường Chư Đại Bồ Tát trong mười phương thế giới.

- Câu Ma Ha Bát Nhã Ba La Mật tức là nhắc nhở chúng ta lúc nào cũng hằng sống với Trí Tuệ Cứu Cánh, niệm niệm không hề xen hở dù là trong một bữa ăn đi nữa.

- Tam đức là ba đức tánh quý báu của Phật : Pháp thân Đức, Bát Nhã Đức và Giải Thoát Đức.

- Giải Thoát Đức ; Tuy cúng dường rộng lớn và cùng khắp mà không có bốn tướng : Nhơn, Ngã, Chúng sanh, Thọ giả. Tam Luân Không Tịch nên Tâm không khởi chấp Nhơn, chấp Ngã, chấp Pháp, lặng lẽ tròn sáng, tức là sống với Tự Tánh, nên nói : Bát Nhã không chấp tức Giải Thoát.

- Bát Nhã Đức : Người luôn tỉnh thức thấy rõ Thể Tánh Chơn Không mà Diệu Hữu của các Pháp, nên lúc nào cũng sáng suốt và chiếu soi các Pháp, nên nói Pháp Thân

chẳng Si tức Bát Nhã và Bát Nhã không chấp tức Giải Thoát.

- Pháp Thân Đức : Người trở về sống với Tự Tánh của mình. Tuy cúng dường mà Giải Thoát ngay trong hạnh cúng dường, nên nói : Giải Thoát Tịch Diệt tức Pháp Thân.

Như vậy, Giải Thoát Đức là Tướng của Pháp Thân. Bát Nhã Đức là Dụng của Pháp Thân. Pháp Thân Đức là Thể của hai Đức trên.

Khi cúng dường phải đủ ba Thân thì mới đầy đủ công đức. Tuy nói Ba Đức mà chỉ có một Đức. Tuy nói ba Thân mà thiệt ra chỉ có một Thân.

- Lục vị : Theo kinh Niết Bàn, Lục vị có hai nghĩa :

- Đối với thế gian : Có sáu Vị là mặn, ngọt, cay, chua, đắng và lạt. Chúng sanh mê mờ nên nhiễm trước theo sáu vị này.

- Đối với Xuất thế gian : Cũng có sáu Vị : là Khổ, Lạc, Thường, Ngã, Vô Thường, Vô Ngã.

Tụng câu này nhắc cho chúng ta nhớ : Đối với thức ăn đừng nhiễm vào sáu thứ mùi vị của thế gian, mà phải thường nếm sáu Vị Xuất thế gian để vui trong Pháp tu Giải Thoát thanh tịnh.

Câu cúng Phật cập Tăng, Pháp giới hữu tình, phổ đồng cúng dường có nghĩa là : Trước hết phải đem thức ăn mình cúng Phật rồi sau mới cúng Tăng, kế đó đồng cúng cho các loài hữu tình trong Pháp giới.

- Câu Nhược phạn thực thời, đương nguyện chúng sanh, Thiên duyệt vi thực, Pháp hỷ sung mãn, có nghĩa là : Ngay trong bữa ăn này cầu nguyện cho mình và chúng sanh

lấy sự vui trong cảnh Thiền Định làm thức ăn, và lấy sự hoan hỷ trong Pháp tu làm no đủ.

Kế đó, vị Duy Na gấp bảy hạt cơm để trong chung nước rồi vẽ chữ Án Lam và niệm thầm bài kệ :

Pháp lực bất tư nghì

Từ bi vô chương ngại

Thất liệp biến thập phương

Phổ thí châu sa giới

Thần Kim Sí Diệu Vương

La Sát Quỷ Tử Mẫu

Tất linh giai sung mãn

Án Độ Lợi ích Tóa Ha (3 lần)

Ý nghĩa : Pháp lực của Phật pháp không thể nghĩ bàn

Lòng Từ Bi không có chi chương ngại

Với bảy hạt cơm này sẽ biến đầy khắp cả mười phương

Bố thí cho hằng hà sa số các loài

Mẹ con quỷ Khoáng Giả và chim thần cánh vàng (chim đại bàng). Tất cả đều được no đủ. Sự bố thí đều khắp, không sót loài nào.

Giải thích thêm: theo thời sự ngày nay, chúng ta mới có thể hiểu được thần lực của 7 hạt cơm mà biến đầy cả pháp giới, trong Phật pháp nghe không thể hiểu, không thể tin được. Nhưng nay ta đem con Vi rút Covid Cô Rô Na 19 ra để so sánh và chứng minh thì hiểu được câu thần chú này. Một con vi rút hóa hiện ra ngàn con vi rút khác, ngàn con vi rút khác lại hóa hiện ra ngàn ngàn, triệu triệu con lan tỏa khắp thế giới từ Đông sang Tây. Làm cho con người

với nền khoa học tiên tiến nhất trên toàn thế giới đau đầu không đánh bại được con vi rút vô cùng tinh vi lợi hại này.

Con vi rút này từ đâu xuất hiện mà làm cho cả thế giới run sợ khủng hoảng cả tinh thần lẫn vật chất làm đảo lộn cuộc sống con người như thế ? Tức nó bắt nguồn từ ý niệm của con người mà ra. Trong kinh Bát Đại Nhon Giác Phật đã có nói về sự vô thường và hủy hoại trong thế giới con người như sau :

“ Thế gian vô thường, quốc độ nguy thúy, tứ đại khổ không, ngũ ấm vô ngã, sanh diệt biến dị, hư nguy vô chủ. Tâm thị ác nguyên, hành vi tội tầu, như thị quán sát, tiêm ly sanh tử.

Nghĩa là : Thế gian này vô thường luôn luôn thay đổi, đất nước nguy hại, bốn đại khổ không, năm ấm không có ngã, sanh rồi diệt thay hình đổi dạng, hư nguy không chủ. Tâm là nguồn gốc của muôn ngàn sự tội lỗi. Quán sát như vậy lần lần xa lìa sanh tử.

Xong rồi vị Duy Na xướng Tăng bát :

Phật chế Tỳ kheo thực tồn ngũ quán

Tán tâm tạp thoại tín thì nan tiêu

Đại chúng văn khánh thỉnh

Các các chánh niệm :

Nam Mô A Di Đà Phật .

Nghĩa là : Đức Phật dạy Tăng Ni khi ăn phải quán tưởng năm điều : Nếu tán tâm mà nói chuyện xì xào thì cơm tín thí khó tiêu được. Đại chúng nghe tiếng khánh phải giữ tâm Chánh niệm, đừng cho tạp niệm. Nghĩa là : Từ lúc ngồi đến khi cúng dường thì tâm đã an trụ vào chỗ thọ trai.

Nhưng Phật còn sợ chư Tăng phóng tâm ăn nên mới nhắc nhở lại câu này để tất cả đại chúng nghe đồng thực hành.

Kế đó tụng tiếp bài chú tiêu độc :

Án Tam Bạt Ra Đà Da (7 lần).

Ý nghĩa bài chú này có năng lực tẩy trừ độc tố trong thức ăn, mà cũng có ý tẩy trừ độc tố Tham, Sân, Si trong tâm mình cho sạch trước khi thọ thức ăn. Xong rồi thì hai tay bưng bát cơm đưa lên trán niệm bài kệ :

Chấp trì ứng khí, đương nguyện chúng sanh

Thành tựu pháp khí, thọ thiên nhơn cúng

Án chỉ rị chỉ rị phạ nhựt ra hồng phần tra.

Nghĩa là : Hai tay bưng bát cơm này, cầu nguyện cho tất cả chúng sanh được thành tựu Bạc Pháp Khí để thọ lãnh người và trời cúng dường (Pháp Khí là những bậc Cao Tăng Thạc Đức có năng lực lãnh đạo đồ chúng, truyền bá Giáo Pháp trong nhơn gian).

Kế đó là cúng Lưu phạn. Lấy một ít cơm để ra chén nhỏ và đọc thầm bài kệ :

Di kim sở tu chúng

Phổ triêm ư quỹ chúng

Thực dĩ miễn cực khổ

Xả thân sanh lạc xứ

Bồ tát chi phước báu

Vô tận nhược hư không

Thí hoạch như thị quả

Tăng trưởng vô hữu tức

Án độ lợi ích tóa ha

Ý nghĩa : Nay dùng món ăn này để tu phước, rải khắp cho các chúng ngạ quỷ, ăn rồi hết cực khổ, bỏ thân sanh cõi vui an vui, phước báu của Bồ Tát, nhiều vô tận như hư không, bố thí được quả báu như vậy, tăng trưởng không bao giờ hết.

Kế đến là Tam Đề, là ba đề mục phải quán khi ăn ba miếng cơm lạc :

- **Nguyện trừ tất cả các việc ác**
- **Nguyện làm tất cả các việc lành**
- **Nguyện độ tất cả chúng sanh**

Xong rồi bưng bát cơm ngang ngực, quán năm điều :

- **Xét đến công lao nhiều ít của thí chủ và tìm hiểu thức ăn này từ đâu đem đến.**

- **Xét đức hạnh của mình thiếu hay đủ để thọ thực phẩm này.**

- **Đề phòng tâm ý tránh sự lầm lỗi, mà Tham, Sân, Si là nguồn gốc của tội lỗi.**

- **Xem thức ăn như một món thuốc hay để chữa lành thân thể ốm yếu.**

- **Vì muốn thành tựu Đạo quả mà thọ thực phẩm này.**

Trong khi ăn phải quán sát năm điều này thì không tán tâm duyên theo cảnh khác. Đó là cách quán thông thường của chư Tăng ở trong chùa. Còn khi Hành Thiền Tự Tánh là khi thọ trai phải thu hồi vọng tưởng phóng ra từ sáu Căn, đồng thời nhiếp lại một chỗ, an trụ trong Tự Tánh Thanh Tịnh của mình. Mắt và tai phải thu nhiếp lại để điều khiển sáu căn. Khi tay gắp thức ăn thì biết mình đang gắp. Khi đưa thức ăn vào miệng thì biết mình đưa nó vào miệng. Khi nhai thì biết mình đang nhai. Ngon dở, mặn

lạt...đều biết rõ ràng vì mình đã chế tâm ngay vào chỗ Căn đang hoạt động.

Cái biết của người Hành Thiền Tự Tánh là cái biết rõ ràng không khởi tâm thương ghét, không nhiễm đắm thức ăn. Bởi vì làm chủ được Ý thức nên không bị cái biết làm động tâm, nhiễm trước vào thức ăn.

Dù ngon hay dở cũng chỉ tạm dùng đủ no đừng nuôi mạng sống để tu hành, chớ không phải vì món ăn ngon dở mà khởi tâm phiền não.

Trong lúc thọ trai, đại chúng yên lặng để Hành Thiền. Cả sáu Căn tiếp xúc với sáu Trần mà không đắm nhiễm theo trần Cảnh (là thức ăn) gọi là Huệ của người Hành Thiền Tự Tánh. Trong thức ăn có đủ sáu trần là màu sắc món ăn, tiếng nhai dòn khừu, mùi thơm thức ăn, vị ngọt béo, xúc chạm mềm cứng của món ăn, pháp trần của món ăn đã gọi lại trong trí (ý thức).

Lúc ăn mà tâm không rối loạn, không khởi tạp niệm, không chạy theo sự phân biệt của Ý thức, an trụ tâm một chỗ lặng lẽ thanh tịnh, thì gọi đó là Định trong lúc thọ trai.

Trong khi Hành Thiền thọ trai, nhất nhất oai nghi chỉnh tề trang nghiêm, từ tốn nhẹ nhàng, điềm đạm hòa hưỡn, vén khéo sạch sẽ, tế nhị kỹ lưỡng... Khi ăn nhai chậm rãi từ từ, nhai thật kỹ, nhuễn, để thức ăn trộn với nước miếng tạo thành chất đề hồ bổ dưỡng cho cơ thể. Ăn vừa đủ no mà thôi, không ráng ăn quá no mà sanh bệnh. Khi thọ trai, thân chẳng thô tháo, sáu Căn chẳng buông lung theo sáu Trần là Lục vị, thì đó là Giới của người Hành Thiền thọ trai. Giới của Tự Tánh chính là diệu dụng của Tự Tánh đã hiển bày qua sáu Căn. Cho nên người Hành Thiền Tự Tánh trước phải tu Huệ, trong Huệ có Định, và cuối cùng là thể hiện ra Giới Thể của Tự Tánh ở sáu Căn.

Thời tu trong bữa ăn khó hơn thời tu trong lúc Tụng Kinh, Tọa Thiền. Vì trong lúc Tụng Kinh hay Tọa Thiền là tránh cảnh đề tu. Trái lại, thời thọ trai là xúc cảnh đề tu mà giữ tâm không cho động nhiễm theo sáu trần bằng cách làm chủ sáu Căn nhiếp phục sáu Thức. Đối với bữa ăn thịnh soạn mà mình không nhiễm tức là đã tự chiến thắng được dục vọng trong tâm, để khi mình hành Bồ Tát Hạnh ở ngoài đời thì tâm mình cũng an nhiên bất động trước những cảnh danh lợi tình tiền cảm dõ. Cho nên đây là thời tu rất tốt ráo.

Sau khi ăn cơm xong đến phần uống nước, cũng niệm bài chú:

Phật quán nhứt bát thủy

Bát vạn tứ thiên trùng

Nhược bát trì thử chú

Như thực chúng sanh nhục

Nghĩa là Đức Phật xem trong một bát nước, có tám vạn bốn ngàn vi trùng, nếu không trì chú này, như ăn thịt chúng sanh vậy. Đức Phật dạy trì chú này tức để cầu nguyện cho chúng nó, thì mình mới khỏi tội sát sanh. Như vậy là để thể hiện lòng Đại Bi vô lượng của Đức Phật đối với cả loài vi trùng nhỏ nhít mà mắt thường chúng ta không thể thấy được.

Sau khi thọ trai xong, đại chúng đồng chấp tay tụng bài kệ “ Kiết trai” như sau :

Sở vi bố thí giả - Tất hoạch kỳ lợi ích

Nhược vi nhạo bố thí – Hậu tất đắc an lạc.

(Sở dĩ bố thí đây - Ất được nhiều lợi ích

Nếu vì vui bố thí – Sau sẽ được quả an vui)

Ý nghĩa: Tri ân thí chủ và cầu phúc cho thí chủ nhân công đức bố thí này hưởng được nhiều phước báu cõi Nhơn Thiên.

Sở dĩ phải áp dụng nhiều nghi thức trong lúc thọ trai là để chế ngự cái tật háu ăn hốt uống, vội vã gấp gáp, không biết kính trên nhường dưới, cử chỉ lụp chụp làm mất oai nghi. Nhờ áp dụng các nghi thức mà nhiếp phục được tâm, không nhiễm trước món ăn là Thiền, không vội vã lụp chụp là Định. Thiền Định được trong lúc ăn thì sẽ Thiền Định được khi tiếp xúc với sáu Trần bên ngoài.

Sau khi Tụng Kinh hồi hướng xong, đại chúng đồng lên xá Tổ và đi kinh hành. Kinh hành đây là một pháp tu rất tốt về hai mặt thể xác và tinh thần .

- Thể xác : Rất hợp vệ sinh, vì ăn cơm no nên đi tản bộ vài vòng để cho tiêu hóa thức ăn.

- Tinh thần : Thọ trai là Hành Thiền trong lúc ngồi. Còn Kinh hành là Hành Thiền trong lúc đi, để tâm lúc nào cũng trụ trong Tự Tánh. Mỗi bước chân là một câu niệm Phật. Niệm niệm không xen hở là hằng sống với Phật Tánh của mình lúc đi.

Tập kinh hành, đi quen như vậy, lâu ngày thuần thục rồi, khi đi ra ngoài, mỗi bước là một bước chân Kinh Hành Niệm Phật, tâm không phóng theo trần cảnh bên ngoài mà sanh vọng tưởng phiền não.

Trên đây là phần nghi thức thọ trai ở chùa, còn thọ trai ở nhà thì nhẹ gọn hơn như sau:

Khi tới giờ ăn cơm, cơm được dọn xong, mọi người trong nhà cùng đứng quanh bàn ăn, chắp tay xá ba xá rồi ngồi xuống, bới cơm ra chén, đồng chắp tay niệm thầm câu danh hiệu Phật “ Nam mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật”

ba lần, rồi bưng chén cơm đưa lên trán niệm thầm câu “**Nam mô cúng dường thập phương Phật, Nam mô cúng dường thập phương Pháp, Nam mô cúng dường thập phương Tăng**”. Xong rồi để chén cơm xuống, dùng muỗng hay đũa ăn ba miếng cơm lạt, niệm thầm : “**Nguyện dứt bỏ các điều ác, nguyện làm các việc lành, nguyện độ tất cả chúng sanh**”. Niệm xong rồi tất cả đều dùng cơm mà tâm an tịnh trong Thiền, không nói chuyện, không cười đùa, không khen chê ngon dở, không nhiễm trước món ăn ngon, mà phải biết nhường món ngon cho cha mẹ, anh chị mình, ăn từ tốn, nhai kỹ, không ăn lớn tiếng, không nuốt trộng, thân ngồi ngay thẳng oai nghi tề chỉnh, ăn xong đứng dậy xá rồi lui ra.

Về phương diện ẩm thực để nuôi mạng căn, thì người Hành Thiền Tự Tánh phải biết cách ăn uống cho đúng pháp hợp đạo thì cơ thể mới được khỏe mạnh. Đồ ăn cũng góp phần quan trọng để giúp mình làm chủ được thân, vì thức ăn của người tu khác với thức ăn người thế tục. Người đời thích ăn cao lương mỹ vị, thịt cá béo bổ, có nhiều kích thích tố, làm cho thân họ bị kích thích đòi hỏi, ham muốn đủ điều rồi tạo thành nghiệp Sát, Đạo, Dâm, Vọng, tánh tình nóng nảy hung dữ....

Phật dạy người tu nên ăn chay để cho thân thể được nhẹ nhàng mát mẻ, không nhiễm những độc tố của cá thịt và thú tánh của loài vật, trong đó có tánh ngu si đần độn, tánh hung hăng háo sát và tánh dâm dục háo sắc của loài thú là nặng nhất.

Tuy nhiên, thức ăn chay cũng có hai phần âm và dương. Thân thể của mình cũng có hai phần âm và dương, tương hợp tương khắc. Nếu chúng ta không biết dùng cho đúng cách thì sức khỏe cũng bị suy kém. Có nhiều vị xuất

gia hay tại gia ăn chay thường bị bệnh hoạn yếu ớt, da mặt xanh mét, là do ăn chay không đúng pháp khiến cho nhiều người hiểu lầm là do ăn chay thiếu chất bổ nên ăn chay hay bệnh, rồi không dám ăn. Nay kể một vài điểm chánh trong việc ăn uống để người tu hành biết mà áp dụng hoặc ngăn ngừa.

Người nào da mặt hồng hào, cặp mắt trong sáng, làm việc nhanh nhẹn, tánh tình nóng nảy là người thuộc Dương tính.

Người nào ốm yếu hoặc béo phì mà da mặt xanh mét, cặp mắt lờ đờ, mờ đục uể oải lười biếng, không thích hoạt động, hay trầm ngâm, ưa vắng vẻ hoặc hay chán nản thì đó là người thuộc Âm tính.

Người Dương tính thì phải dùng thức ăn Âm tính để trung hòa cơ thể thì sinh hoạt mới bình thường, trí năng mới sáng suốt, ôn hòa tươi tỉnh, nhã nhặn điềm đạm. Trái lại người Dương tính mà dùng thức ăn nhiều Dương tính thì chất Dương sẽ tăng lên nhiều quá mức bình thường, sẽ sanh ra nóng nảy, càng bướng, hay sân, đa dâm, háo sát...chẳng khác nào lửa cháy mà chế thêm dầu thì lửa càng bùng cháy lớn hơn.

Người có Âm tính thì phải dùng thức ăn Dương tính để bổ túc phần Dương cho thân thể được mạnh khỏe vui tươi, siêng làm, ít mệt mỏi ... Trái lại người Âm tính mà dùng thức ăn có nhiều Âm tính thì càng làm cho cơ thể bạc nhược suy yếu, đi đứng không vững, làm việc hay mệt, da mặt xanh xao vàng vố, với người nam thì hay bị di tinh, huyệt tinh, còn người nữ thì hay bị bạch đới làm tiêu mất tinh huyết trong người, lần lần sẽ bị yếu tử.

Vậy thức ăn nào thuộc về Âm hay Dương đặt áp dụng hằng ngày ?

Món nào có tính mát lạnh, chứa nhiều nước như các loại trái cây, dưa mướp, bầu bí, các loại củ, nước đá, bún tươi, các vị ngọt, chua, mặn thuộc về chất âm.

Món nào nóng, khô ráo, sinh nhiều nhiệt lượng như các loại ngũ cốc (gạo, mè, đậu nành, đậu đỏ), bí rợ, rau diếp, boa rô, ngò tây, cà rốt, xà lách son, trái táo, dâu tây, tương hột, dầu mè, đậu phụng, đậu hũ...là thuộc về chất Dương. Một kg đậu hũ hay một kg cà rốt bổ hơn một kg thịt bò, thịt heo, mà lại rẻ tiền, mau tiêu hóa hơn.

Người làm trai soạn trong nhà bếp cần phải biết rõ những món ăn Âm và Dương trên đây đặt mỗi ngày chế biến thức ăn cho điều hòa Âm Dương thì đại chúng mới ít bệnh hoạn ốm yếu. Trừ trường hợp cá nhân nào đau nhiều cần phải có thức ăn riêng để phù hợp với căn bệnh thì phải nấu riêng.

Ngoài các món ăn thức uống thông thường, hằng ngày chúng ta còn có hai món ăn đặc biệt rất quan trọng mà vô hình, ấy là ánh sáng và không khí. Đó là nguồn sống thiên nhiên của vũ trụ.

Nhờ có không khí mà chúng ta hít thở vào buồng phổi làm cho tim đập, mạch nhẩy, gân động, máu huyết lưu thông.

Nhờ có ánh sáng mặt trời hấp thu vào bì phu tạo thành nhiều sinh tố làm cho da dẻ hồng hào ấm áp, huyết cầu tăng trưởng giúp cho sự tiêu hóa và bài tiết dễ dàng các chất cặn bã trong người. Ánh sáng còn trị được nhiều bệnh như: phù thũng, tê bại, và lớn tim nữa. Nếu không có ánh sáng mặt trời thì thế giới này biến thành quả đất chết, vì nó tối tăm, mịt mù, lạnh lẽ. Chẳng những loài người mà đến cây cỏ cũng không sống được. Ánh nắng mặt trời là một nguồn năng lượng vô cùng vô tận, lợi ích cho muôn loài vạn

vật, cũng như Phật pháp là món ăn tinh thần vô cùng quý giá làm cho chúng sanh hết khổ dứt mê, trở về Tánh Giác Bồ Đề vĩnh viễn an vui.



THÂN VÀ TÂM

Cơ thể con người có hai phần, phần thân và phần tâm, hay là phần vật chất và phần tinh thần. Phần thân tức phần thể xác thì dễ nhận thấy còn phần tâm thuộc về tinh thần khó thấy. Cơ thể con người giống như một dòng sông; dòng sông giống như con sông , còn dòng nước giống như tâm. Nước sông trong sạch thì dòng sông có giá trị; nước sông đục thì dòng sông không dùng được.

Tâm ta rất khó thấy, nhưng nó rất lợi hại. Bởi tâm dẫn đầu các pháp, tâm làm chủ, tâm tạo tác, nếu tâm ô nhiễm nói hay hành động thì khổ não sẽ theo như bánh xe theo chân con vật kéo. Tâm dẫn đầu các pháp, tâm làm chủ, tâm tạo tác, nếu với tâm thanh tịnh nói lên hay hành động, an lạc bước theo sau, như bóng không rời hình (Kinh Pháp Cú, Phẩm Song yếu). Ví như hồ nước rất đẹp, nhưng nước trong hồ bẩn đục thì không thể dùng vào đâu được, cũng vậy thân ta có đẹp như nàng tiên hay như hoa hậu, nhưng tâm lý bị khuấy động ô nhiễm, thì cái đẹp của thân có nghĩa lý gì đâu ? Tâm trong sạch thì thân mới có giá trị.

Đức Phật dạy cho ta một phương pháp huấn luyện tâm thù thắng và cụ thể rõ ràng. Ví như một cây sắt nhọn, đặt nằm ngang, chúng ta đặt bàn tay lên trên thì không sao. Nếu đặt cây sắt nhọn theo chiều đứng, đặt bàn tay lên sẽ đâm thủng bàn tay. Cũng như vậy, nếu ta có được gươm trí tuệ nhọn bén, nó sẽ đâm thủng màn vô minh, thấy được

Niết bàn giải thoát. Dù là cư sĩ tại gia hay xuất gia nếu đặt tâm không đúng chỗ thì sẽ không đạt được chánh pháp tối thượng.

Đức Phật ví dụ như một hồ nước đục, thì đứng trên bờ không thể thấy cá, cua, tôm , đá san hô .. ở dưới nước, cũng như người không rèn luyện tâm trong sáng, không trau dồi thân khẩu ý trong sạch, sẽ không có lợi ích cho mình và người khác, không thấy được chánh pháp, không chứng đắc an lạc. Ngược lại như hồ nước trong, ta sẽ thấy mọi vật trong hồ nước. Cũng thế người tu tập gột rửa các cấu uế trong thân tâm, trau dồi thân tâm thanh tịnh, trong sáng thì sẽ đạt được an lạc cho mình và người khác, chứng được đạo quả.

Từ đó chúng ta thấy Phật dạy phải xem nhẹ phần thân, phải luôn chú trọng phần tâm của chúng ta. Bởi tâm sẽ làm cho con người hoàn thiện, đẹp đẽ và mọi người yêu mến. vì vạn pháp do tâm tạo. Do đó chúng ta phải thường xuyên theo dõi tâm, không để tâm phóng túng, buông lung. Không để cho tâm ác ngăn chặn tâm thiện phát khởi.

Có năm điều làm cho tâm luôn cấu uế, mê muội, không nhận thức được, không phân biệt được đúng sai, thiện ác, như một màng lưới bao trùm không thể thoát được. Đó là năm triền cái kết thành màng lưới trói buộc thân tâm chúng ta.

1/ Tham dục : Những mong cầu dục lạc qua năm giác quan, như sắc dục, thanh dục, hương dục, vị dục và xúc dục.

2/ Sân hận : Tâm tức giận đối với mọi hoàn cảnh không vừa ý hay do người khác làm trái ý mình.

3/ Hôn trầm – Thụy miên : Sự mệt mỏi của thân và sự rã rời của tâm. Hay nói cách khác là sự nặng nề của cơ thể và mơ màng tâm thức.

4/ Trạo cử - hồi quá : Thân không yên ổn tâm lăng xăng.

5/ Nghi ngờ”: Trạng thái do dự, không nhất quyết nhận ra điều nào đúng sai. Nghĩa là trong tâm còn thắc mắc về khả năng tu tập của mình hoặc nghi ngờ các pháp học pháp hành, không biết mình tu như thế có đúng không ?

Vì thế, khi tâm thiện phát khởi lên thì thực hiện ngay, không để cho tâm ác ngăn cản, sinh ra tâm do dự. Thì phước đức sẽ rất lớn. Tất cả mọi việc đều tùy thuộc vào tâm thanh tịnh hay không. Do đó người tu tập phải luôn quán sát tâm, gột rửa tâm, thấy đúng, nghĩ đúng, làm đúng, nói đúng, để dòng nước tâm thức thanh tịnh mãi mãi trong xanh, để tâm từ bi, trí tuệ ngày càng thêm lớn ./.



DUY TÂM TỊNH ĐỘ LÀ KIẾN TÁNH

Từ xưa đến nay, đa số người tu về pháp môn Tịnh Độ đều có chí nguyện cầu vãng sanh Tây phương. Chỉ có một tối thiểu Duy Tâm Tịnh Độ mà thôi, đó là các nhà thâm sâu về Phật Học. Tại sao Duy Tâm Tịnh Độ không được phổ thông ? Bởi lẽ rất dễ hiểu là Duy Tâm Tịnh Độ đồng nghĩa với Minh Tâm Kiến Tánh, mà nói cho đủ là “ Tự Tánh Di Đà, Duy Tâm Tịnh Độ”. Trong kinh Duy Ma Cật có một câu tuy vắn tắt, nhưng đã nói lên rõ ràng cái lý nghĩa Duy Tâm Tịnh Độ là “ Tùy kỳ tâm tịnh tức Phật độ tịnh” nghĩa là “ Tùy theo cái tâm của mình thanh tịnh thì đó chính là cõi Tịnh Độ của Phật vậy”.

Duy Tâm Tịnh Độ ý nghĩa sâu xa lắm, khó mà nói cho cùng tận được, vì vậy ở đây xin giải thích theo nghĩa thông thường cho dễ hiểu :

- Duy là chỉ có.- Tâm là lòng . – Tịnh là sạch. – Độ là quốc độ.

Nghĩa là: Cõi quốc độ trong sạch, tức là cái lòng của mình thanh tịnh chứ không phải ở ngoài.

Nói một cách khác là : Tây Phương Tịnh Độ là cái lòng trong sạch của mình, muôn sự vật đều do Tâm sanh ra, ngoài tâm không có sự vật. Muốn học Phật phải học Tâm. Muốn tu phật phải tu Tâm. Muốn thành Phật phải thành Tâm. Hễ Tâm thành thì Đạo thành.

Kinh Hoa Nghiêm nói :

Nhược nhưn dục liễu tri

Tam thế nhưt thiết Phật

Ứng quán Pháp giới tánh,

Nhút thiết duy tâm tạo.

Nghĩa là : người nào muốn biết tất cả Phật trong ba đời, phải quán sát các Tánh của các pháp, thì biết rằng cả thấy đều do Tâm tạo ra.

Lý nghĩa Duy Tâm của Phật học, chẳng phải cái nghĩa nông cạn như Duy Tâm Luận của các phái Triết Học hay Thần Học. Theo Phật học, nếu lấy cái Tổng Tướng Y báo Chánh báo của mười cõi (sáu Phàm bốn Thánh) mà nói, thì đó là Duy Tâm tạo. Trái lại, phân biệt ra các Pháp thì gọi là “ Vạn Pháp Duy Thức” hay “ Duy Thức biến”.

Tâm với Thức khác nhau thế nào ?

- Điều đó không có gì khó hiểu, phần nhiều kinh Phật cho Thức là Vọng, đó là nói về chỗ sai biệt của Tâm Tướng,

của hiện tượng... Trái lại, nếu theo Chơn Lý viên dung bình đẳng thì kinh Thủ Lăng Nghiêm có nói rằng : “Cái Tánh của Thức tức Tánh Biết của Bản Minh, cái Tánh Bản Giác Diệu Minh ấy, thực ra là cái Thức chứ không chỉ lạ, nhưng nó theo nghiệp duyên phát khởi cùng khắp pháp giới mà vẫn Như Như bình đẳng, không có Năng Sở. Các Thức ấy theo duyên mà phát khởi, nên gọi là Diệu, bình đẳng cùng khắp, nên gọi là Như. Thế thì các Tánh của Thức đại, thật ra chỉ là Tánh của Diệu Chơn Như của Như Lai Tạng vậy.

Xem thế đủ biết rằng : Nói Duy Tâm hay Duy Thức là tùy trường hợp phân biệt các pháp lý, còn nói về Như Lai Tạng thì không có gì sai biệt.

Khoa học nói “ Vật sanh Tâm” đồng nghĩa với Phật Học nói “Pháp sanh Tâm”. Nhưng nghĩa lý của chữ Pháp rộng hơn chữ Vật nhiều, bởi vì nó trùm cả vũ trụ vạn hữu, trùm cả hư không thế giới, gọi là Pháp.

Nói Vật hay Pháp sanh Tâm cũng chưa đúng. Bởi vì mới thấy cái ngọn chứ chưa thấy cái gốc. Như thế thì khoa học chưa thấy được nguồn gốc sanh ra tinh thần và vật chất.

Phải biết rằng : Khoa học và Phật học nói Pháp sanh Tâm là nói cái Tâm Tướng chứ chẳng phải nói cái Tâm Thể, tức là chưa nói tới nguồn gốc sanh ra vũ trụ vạn hữu, nói tắt là tất cả tinh thần hay vật chất cũng đều do cái Tâm Thể sinh ra mới thành nghĩa Duy Tâm. Mà Tâm Thể là cái Tâm Chơn Như, là Bản thể của vũ trụ vạn hữu vậy.

Khoa học thì nhận thấy có Vật sanh Tâm bèn cho rằng : Tinh thần là con đẻ của Vật chất. Sự nhận định này, cũng như Phật học nói: Bóng duyên của ngoại cảnh lục trần sanh ra Tâm, đó là Tâm thức, vì ý thức duyên theo

sáu Trần mà sanh ra phân biệt hiểu biết, rồi sanh ra tình cảm, tình thương, yêu, ghét, buồn, giận...

Theo Phật học thì tinh thần và vật chất là cái hiện tượng của Bản Thể (Tâm Chơn Như). Nhưng cái hiện tượng ấy (Tâm và Vật) là Tâm Tướng, do cái nguồn gốc của nó là Tâm Thể sanh ra. Đó mới là đúng nghĩa của Duy Tâm. Dầu cho thập phương hằng sa thế giới, dầu cho Tây Phương Cực Lạc cũng không ngoài cái Tâm Thể Chơn Như ấy.

Chúng ta nên biết thêm rằng: Cõi Tây Phương cũng là một cái Dụng Tướng của Tâm Bồ Đề chứ không có gì lạ. Mà Dụng Tướng Bồ Đề thì tràn đầy khắp vũ trụ, làm ra Căn Thân thế giới, làm ra chúng sanh, làm ra tinh tú, địa cầu...Hiểu rõ như vậy mới rút ráo hai chữ Duy Tâm, mới có thể chứng được Duy Tâm Tịnh Độ.

Kinh Thủ Lăng Nghiêm có nói : Hư không sanh trong Chơn Giác như chút mây ở giữa trời. Phải biết rằng : Hư không hàm chứa vô lượng vô biên thế giới, hư không lớn đến nỗi không có ngăn mé, thế mà so sánh với Chơn Giác (Chơn Tâm Diệu Giác) cũng như một cụm mây nhỏ ở bầu trời, thật là không có lời lẽ nào nghĩ bàn cho được.

Nói tóm lại, Tịnh Độ Duy Tâm là Chơn Tâm của chúng sanh chứ không có gì lạ. Vì lẽ ấy, chứng được Duy Tâm Tịnh Độ là chứng được Chơn Tâm, chứng được Chơn Tâm là chứng được Niết Bàn. Thế là Niết Bàn đồng nghĩa với Duy Tâm Tịnh Độ.

Niệm Phật Tam Muội là Kiến Tánh :

Pháp niệm Phật rộng lớn, bao trùm tất cả giáo lý, tất cả phương tiện, các hạnh nguyện Bồ tát. Người tu Tịnh Độ

nên biết trong lòng có hai thứ niệm : Một là niệm Phật, hai là niệm chúng sanh.

Thế nào là niệm Phật ?

Là tưởng nhớ đến Phật, cho đến tưởng nhớ đến các Pháp thanh tịnh, các Pháp trí tuệ, các pháp giải thoát, các pháp giác ngộ... cũng gọi là niệm Phật nữa... Tại sao vậy ? Bởi vì Phật là sáng suốt, là thanh tịnh, là giải thoát, là giác ngộ- Thế nên biết rằng : Tưởng niệm các Pháp ấy cũng gọi là niệm Phật.

Thế nào là Niệm Chúng sanh ?

Là tưởng đến các pháp tham, sân, si, Tà kiến, Ngã chấp, Kiêu mạn, Chấp thường, Chấp đoạn, Thương ghét, vui buồn... là niệm chúng sanh. Nếu hàng ngày luôn niệm Phật thì các chúng sanh trong lòng mình hấp thọ sự niệm tưởng ấy bèn được siêu độ lấy mình, hoặc dùng Tánh Phật độ Tánh chúng sanh. Niệm Phật được như vậy gọi là Minh Tâm Kiến Tánh.

Thế nào là niệm Phật Tam Muội ?

Tam muội nguyên là tiếng Phạn, người Tàu dịch là Chánh Định, Chánh Trí, Chánh Thọ. Người niệm Phật được nhất tâm thì tự nhiên an trụ vào Chánh Định, các Căn đều thanh tịnh. Cái Chánh Định này tự nhiên phát sanh, cũng như nước hết đục trở nên trong, chẳng phải bắt ép, chẳng phải gắng gượng, chẳng phải mong cầu. Do cái năng lực Chánh Định ấy lại nảy sanh ra Chánh Trí và Chánh Thọ, gọi là niệm Phật Tam Muội.

Thế nào là Chánh Định ?

Người niệm Phật lâu ngày, Tâm Tánh thanh tịnh, đối với các pháp không còn trụ chấp phan duyên nữa. Như thế, tuy không học Lý Trung Đạo mà thành Trung Đạo, nên biết

rằng nghĩa Chánh Định ở đây có phần siêu việt trên các pháp đối đãi (bởi không còn trụ hai bên biên kiến) chớ chẳng phải ngồi lẳng lặng để cho vọng niệm không sanh, tạp tưởng không khởi mà gọi là Chánh Định. Có nhiều người chỉ tịch định trong lúc ngồi công phu quán tưởng, hoặc trong lúc ngồi Niệm Phật rồi cho mình đã được Chánh Định. Cái đó là Tĩnh Định trong nhứt thời, nếu hết ngồi công phu là hết Định thì cái Định ấy đâu có công dụng trong chỗ nhứt dụng thường hành? Định như vậy không khác nào như bột xà bông, nếu đem ra gió thì phải tan rã còn dùng được việc gì ?

Chánh Định lọc sạch Vô Minh, dầu gặp sóng gió thất tình lục dục cũng không lay động, không còn nhiễm ô trần thế, tức là hoàn toàn thanh tịnh vậy.

Thế nào là Chánh Trí ?

Chánh trí là cái tri kiến chơn chánh, cái Trí này là Tri Kiến Phật. Hễ có Chánh Trí rồi thì không còn thấy có ta, có người, không còn thấy có nhơn, có pháp. Do chỗ không chấp Ngã, chấp Nhơn, chấp Pháp ấy mà thành tựu cái Pháp “ Vô Sở Trụ”. Thành tựu pháp “ Vô Sở Trụ ” tức là thành tựu Trung Đạo Trí vậy.

Chúng ta nên biết rằng : Chánh Trí cũng có nghĩa là Trí Huệ Bát Nhã. Thế thì có Chánh Định mới có Chánh Trí, tức là nhơn Định mà phát Huệ. Mà Trí Huệ là Giác, Giác là Phật vậy. Hễ Trí Huệ nhỏ thì Pháp Thân nhỏ, còn Trí Huệ lớn thì Pháp Thân lớn. Pháp Thân nhỏ thì chứng Hữu Dư Niết Bàn của hàng tiểu quả Thanh Văn còn sót lại cái khổ quả biến dịch sanh tử. Còn Pháp Thân lớn thì chứng quả Vô Dư Niết Bàn không còn khổ quả biến dịch sanh tử. Nếu Pháp Thân càng lớn hơn nữa thì chứng được Vô Trụ Xứ Niết Bàn, là Niết Bàn của hàng Bồ Tát có lòng Đại Bi rộng

lớn, quyết độ mình độ người đồng trọn thành Phật đạo. Bực này ở đâu cũng là Niết Bàn, không ưa cũng không chán chỗ nào nên gọi là Vô Trụ Xứ Niết Bàn. Các hàng Bồ Tát này tiến lên đi sâu vào Trung Đạo Diệu Trí, chứng được Chơn Như Tam Muội, hoàn toàn Minh Tâm Kiến Tánh thành Phật, gọi là Tánh Minh Niết bàn hay Đại Bát Niết Bàn.

Chánh Thọ là thế nào ?

Tức là Tâm chẳng tán loạn gọi là Chánh, dung nạp lấy một Pháp một Niệm mà thôi thì gọi là Thọ. Người nhập pháp Chánh Thọ thì thân thể không lay động tâm trí cũng yên tĩnh, các tư tưởng trong tâm đều dừng nghỉ, các sở duyên lo lắng thấy đều quên, chỉ chăm chú vào một mục đích duy nhất mà thôi. Trên quán Hạnh, bước phương tiện đầu tiên tác ý duyên cảnh gọi là Tư Duy. Khi pháp quán tưởng đã thành, tâm được tự tại khế hợp với Chân Cảnh gọi là Chánh Thọ.

(Minh Chánh) Trích *Tự Tánh Thanh Tịnh Thiền*

Trích từ tập : “ Tự Tánh Thanh Tịnh Thiền ” biên soạn TT Thích Minh Chánh – 1984 – năm Giáp Tý. Bà Rịa Vũng Tàu.

Vì tính lại một phần của tập “Tự Tánh Thanh Tịnh Thiền ”–6/ 2021



SỰ LỢI ÍCH CỦA THIỀN PHẬT GIÁO ĐỐI VỚI ĐỜI SỐNG CON NGƯỜI

Trong những thập niên qua, giá trị thiền định Phật giáo đã ảnh hưởng rất lớn đến phương Đông lẫn phương Tây. Không chỉ khép kín trong phạm vi tôn giáo, tự viện mà thiền định được ứng dụng nhiều phương diện trong phạm vi rộng của đời sống con người. Vào thế kỷ thứ 21, nhân loại bước vào kỷ nguyên đầy biến động với sự phát

triển vũ bão của khoa học kỹ thuật và công nghệ hiện đại. Nhìn tổng thể, đời sống vật chất được nâng cao đáng kể nhưng tinh thần có nhiều mối lo về tai họa dịch nạn. Trong bối cảnh đó phương pháp tu tập thiền định Phật giáo đã đáp ứng phần nào về mặt đạo đức, môi sinh và giá trị lợi ích của tự thân, góp phần mang lại những giá trị to lớn cho xã hội. Giá trị và lợi ích mà thiền mang lại cho con người được mô tả trong kinh tạng và các công trình khoa học hiện đại. Trong khuôn khổ bài này, người viết đưa ra những khái niệm và mục đích của thiền định và đồng thời làm sáng tỏ giá trị thiền với đời sống con người.

Thiền là gì ? Trong kinh tạng Nikaya và Đại thừa Phật giáo, thiền định được đề cập trên dưới 50 bài kinh. Khái niệm thiền, viết hết cho đủ là Thiền na, phiên âm từ Phạn ngữ là Dhyana, Pali là Jhana, người Nhật gọi là Zen, Anh ngữ là Meditation, với ý nghĩa chính là tĩnh lự, hay tư duy, suy xét về một đối tượng trong tâm thức, mục đích đạt kinh nghiệm tỉnh giác, giải thoát và giác ngộ. Ngoài chữ Jhana, dhyana và bhavana, jhana có động từ jhapeti với ý nghĩa thiêu đốt, thiêu đốt các pháp đối nghịch là năm triền cái, làm tiêu hủy phiền não, những yếu tố ngăn ngại sự phát triển tuệ trong tâm.

Thiền định là tiếng ghép đôi, từ chữ Phạn là “ thiền” (samadhi), chữ Hán dịch là “ định” có nghĩa là quay nhìn vào bên trong, với trạng thái tĩnh lặng. Từ Jhana có mối liên hệ mật thiết đến danh từ “ samadhi” thiền định hợp chung có thể hiểu là phương pháp tu nhằm tập trung tư tưởng vào một đối tượng duy nhất, không để tâm tán loạn, chân lý được sáng tỏ. Do vậy, Thiền sư Suzuki tổng kết là do thiền mà nhập được định, nhờ định mà trí tuệ mới phát

sanh. Thanh tịnh đạo luận giảng nghĩa Định (samadhi) với nghĩa là sự tập trung. Tập trung là gì ? Đó sự xoay quanh (adhana) của tâm và tâm sở một cách đều đặn, chính đáng (samma) vào một đối tượng duy nhất. Bởi vậy, nhờ đó mà tâm và tâm sở ở trong trạng thái quân bình, chánh đáng và đặt hết vào một đối tượng duy nhất không phân tán hay xao lãng.

Trong Kinh Tứ Niệm Xứ, Đức Phật dạy thiền là sự tỉnh thức và luôn ý thức được những gì đang xảy ra trong cơ thể, trong tâm trí và cuộc sống hằng ngày của chính mình. Kinh tạng Pali giảng rõ, thiền định chính là thiền chỉ (samatha bhavana) mục đích đoạn trừ năm chướng ngại; đó là năm triền cái. Trong Bát Chánh đạo, nội hàm ý nghĩa thiền định bao hàm trong ba chi đó là Chánh tinh tấn, Chánh niệm, Chánh định.

Lục tổ Huệ Năng trong Bảo Đàn Kinh dạy : “ Ngoại ly tướng tức thiền, nội bất loạn tức định”. Bên ngoài xa lìa hết các cảnh gọi là thiền, bên trong không loạn gọi là định. Ngài Mã Minh trong tác phẩm Khởi Tín Luận Đại thừa phần Tu hành tín tâm, Ngài dạy pháp môn Chỉ quán mục đích xa lìa các cảnh, căn tiếp xúc với trần mà không vướng kẹt, chấp trước.

Lợi ích của thiền qua đời sống tinh thần và đạo đức tâm linh.

Đời sống thiền được biểu hiện đẹp qua lòng từ bi và trí tuệ của Đức Phật, biểu hiện ấy ngày nay chứng minh sự lợi ích không những trong khoa học mà còn giúp đời sống tinh thần của con người được ổn định, góp phần vào sự ổn định và phát triển xã hội. Mục đích của thiền định là “con đường chánh niệm” hay “con đường độc nhất”, con đường

giải quyết các vấn đề tiêu cực của con người điều động bởi tham dục, sân hận và si mê. Đức Phật dạy: “ Bản tính tự nhiên của tâm là kết quả điều gì chúng ta nghĩ, do tâm làm chủ, tâm tạo tác. Nếu người nói hay hành động với một tâm độc ác, khổ não sẽ theo sau như dấu vết của bánh xe kéo. Bản tính tự nhiên của tâm là kết quả điều gì chúng ta nghĩ, do tâm làm chủ. Nếu người nói lên hay hành động với một tâm thanh tịnh, hạnh phúc sẽ theo sau vị ấy, giống như bóng không rời hình .”

Ở trong trạng thái của thiền, người ta mới nhìn thấy thế giới hiện tượng nằm trong quy luật vô thường, khổ vô ngã, và chỉ khi ở trạng thái của thiền, người ta mới có khả năng đạt được tâm thanh tịnh. Muốn đạt được trạng thái tâm an tịnh, người thực hành thiền không những nghe, học và nghiên cứu trên lý thuyết mà phải thực hành thiền chỉ (samatha) và thiền quán (vipassana) để chuyển hóa năm triền cái. Sự giác ngộ là mục đích cuối cùng của thiền định trong Phật giáo.

Lợi ích trong cuộc sống hiện tại của thiền Phật giáo là gì? Người thực tập thiền sẽ đạt được sự an tịnh nội tâm, buông bỏ sầu não, không còn lo lắng mỗi nhân duyên thế gian, từ đó thân tâm cân bằng hòa đồng xã hội. Người thực hành thiền khi đã thuần thục, đạt các bậc thang của định sẽ hưởng được an lạc nội tâm bất động ngay hiện tại, không còn ưu tư phiền não, quấy rầy của ngoại duyên chi phối. Hiện tại lúc đó, cuộc sống rất bình an, gọi là hiện tại lạc trú. Đạt được hiện tại lạc trú người đó thích sống yên tĩnh, độc cư, an nhàn, thoát ly mọi nội kết và ràng buộc nhân duyên, lúc đó chư Thiên, Đế Thích luôn hộ trì và kính ngưỡng. Người thực hành thiền chứng Sơ thiền, hành giả chứng

được hỷ lạc do ly dục sanh, Nhị thiên do định sanh, Tam thiên không có hỷ chỉ có xả niệm lạc trú, đến Tứ thiên với xả niệm thanh, mỗi hỷ lạc tuần tự vi diệu hơn hỷ lạc trước. Các hỷ lạc này không chi phối tâm con người hành thiền, trái lại làm cho tâm người hành giả hiện tại lạc trú. Như vậy, thiền đem lại hỷ lạc cho người hành thiền, hỷ lạc có tác động như món ăn, được gọi là xúc thực đem lại lạc quan, nỗ lực, tinh tấn, phấn chấn, nghị lực cho người hành thiền, chứ không phải đem lại bệnh hoạn, điên cuồng loạn tâm, chán đời, tiêu cực như người ta đã gán một cách sai lạc cho việc hành thiền. Lợi ích trong cuộc sống tương lai “Một người thực tập thiền đã đoạn tận mọi gốc rễ khổ đau, niềm hỷ lạc nội tâm đến với người đó. Nhân hỷ lạc hiện tại là nền tảng tiến bộ tâm linh không những đời này mà còn cả đời sau.”

Đức Phật nói lên kinh nghiệm của mình khi chưa giác ngộ thì bị các dục chi phối, nếu không có thiền định thì không thể đoạn trừ. Cũng trên nền tảng dạy về thiền, Đức Phật dạy những vị thực hành thiền thì tâm không còn sợ hãi. Từ những cảm xúc tiêu cực được đoạn trừ, sự hỷ lạc phát sanh và công đức từ đó lớn mạnh thân tâm được quân bình. Như vậy, thiền là phương pháp rèn luyện tư duy, tự thân giác ngộ đến một lúc mọi cơ cấu tinh thần ổn định, khi ấy nhận chân như thật về các pháp mà tâm bất thiện không sinh khởi.

Khi những cảm xúc như sự cảm thông, chia sẻ được sinh khởi, chúng tạo ra một nguồn năng lượng thương yêu tích cực, thúc đẩy chúng ta từ tư duy đến hành động trở nên tỉnh thức. Lời nói việc làm luôn có chiều hướng xây dựng, yểm trợ và xoa dịu đau khổ. Nguồn năng lượng tinh

thần phát sinh từ những cảm xúc tốt đẹp luôn hướng ta đến sự vươn lên hoàn thiện tâm hồn và đời sống tràn đầy hỷ lạc.

- Lợi ích của thiền đến sức khỏe thể chất.

Thiền định ngoài tác động đến lợi ích thân tâm, còn tác động đến não bộ con người. Các nghiên cứu khoa học về thiền Chánh niệm đã cho thấy tác động của thiền định là do sự tương tác giữa hai chức năng thần kinh và tâm lý.

Một cách tổng quát, công năng và sự lợi ích của thiền ngoài việc đoạn trừ tam độc và năm triền cái, còn là tiến trình tu tập giúp tâm trí trong sáng, thân thể khỏe mạnh. Đạo đức truyền thống có năm tiêu chuẩn nhận định về một cá nhân là : Nhân, lễ, nghĩa, trí, tín. Nếu tình chí bị kích động quá mức, những sang chấn tinh thần sẽ gây ra sự mất quân bình về âm dương, khí, huyết, tạng, phủ mà gây ra các bệnh nội thương. Vì vậy trong y học cổ truyền, có năm loại tâm ảnh hưởng đến sức khỏe đời sống. Nếu vui mừng quá hại tâm (hỷ thương tâm), nóng giận quá hại gan (nộ thương can), sầu muộn quá hại phổi (bi thương phế), lo lắng quá hại tỳ (ưu thương tỳ), sợ hãi quá hại thận (khủng thương thận). Vì những tính khí trên, chúng ta cần thực tập thiền Chánh niệm nhằm giữ gìn sức khỏe bản thân, sống tỉnh giác, nuôi dưỡng lòng từ, trau dồi đức hạnh, cống hiến cho cộng đồng và xã hội.

Thiền còn được xem là có năng lực trị liệu, cải thiện trí nhớ, tăng trưởng não bộ, điều hòa thân thể, lưu thông thần kinh và huyết mạch, có thể tránh và ngăn ngừa các bệnh mãn tính. Bác sĩ Herbert Benson và cộng sự tại Đại học Harvard (Mỹ) thường khuyến khích mọi người thực tập thiền thư giãn. Ông chứng minh một người ngồi thiền

10- 20 phút/lần 2 lần/ngày, có thể thuyên giảm, phòng ngừa các chứng bệnh về tim, cao huyết áp, mất ngủ.

Bác sĩ Benson cho rằng có 60% - 90% bệnh tật do căng thẳng mà ra, tâm lý không quân bình gây nên độc tố làm hư hoại thân và tâm. Thiền giúp cho con người giảm bớt căng thẳng, mỗi cá nhân hãy tự trị liệu cho chính mình.

Não bộ 1,30 – 1,40 kg ước tính có 100 tỷ tế bào thần kinh, mỗi tế bào thần kinh tiếp nhận khoảng 5000 kết nối gọi là khớp nối thần kinh từ các tế bào thần kinh khác. Mỗi tế bào thần kinh thông thường truyền tín hiệu từ 5 đến 50 lần/giây. Như vậy mức độ truyền thông tế bào thần kinh rất lớn, người ta nghiên cứu cho rằng tính cách mềm dẻo, dễ thay đổi của não bộ có thể thay đổi được qua sự luyện tập có chú ý, sự chú ý tập trung có thể chuyển hóa não bộ. Bộ não chính là công cụ tác động và định hình quan trọng nhất của tâm. Tâm và não bộ tương tác với nhau sâu sắc tới mức chúng được nhận thức như một hệ thống tâm/bộ não thống nhất, phụ thuộc lẫn nhau. Đạo Phật nhấn mạnh tính cách chủ động của tâm, bởi tâm có thô, có tế công năng của tâm ảnh hưởng rất lớn đến nhận thức và hành động của con người. Như vậy người thực tập thiền định, luôn chánh niệm là sợi dây kết nối giữa não bộ với tâm thức và ngược lại.

Những lợi ích về thiền được trình bày và chứng minh qua khoa học hiện đại và các nhà nghiên cứu của các bác sĩ có thẩm quyền về thiền dưới cái nhìn khách quan. Người thực hành và trải nghiệm về thiền tự thân họ nếm trải pháp vị, như những gì Đức Phật đã tuyên thuyết.

Kết luận : Thiền Phật giáo là con đường tối thượng nhổ tận gốc rễ khổ đau đưa đến an lạc đời này và đời sau, con đường mà chính Đức Phật đã đi qua dựa trên nhận

thức khổ đau giữa thế gian, từ đây dẫn dắt con người đi ra khỏi khổ đau, lìa tham ái, bỏ ngã chấp, tự thân chứng ngộ mới mẻ và giá trị.

Thiền Phật giáo có tác dụng giúp cho tâm con người hiện đại bình lặng, đem lại cuộc sống an lạc, làm việc tập trung hiệu quả, giảm bớt căng thẳng, cân bằng tâm lý và cuộc sống có ý nghĩa hơn.

Trích: VHPG số 379- 1-12-2021- Thích Chánh Đức



THIỀN CHẤT DINH DƯỠNG CỦA MỌI THỜI ĐẠI

HT Thích Trí Quảng.

Nói đến thiền, người ta thường nghĩ đến những người tọa thiền, ngồi yên trong một tiếng hay nhiều tiếng. Sau đó, xả thiền đi làm công việc gì đó và lại tiếp tục ngồi thiền. Và điều mà thiền giả đạt được là một cái gì xa xăm, huyền bí ở hư vô, không dính líu gì đến cuộc sống thường nhật và thế giới thiền được đóng khung lợi lạc cho riêng bản thân họ. Không hẳn như vậy là thiền.

Thiền chẳng nhứt thiết chỉ hiện hữu ở dạng đơn giản ngồi yên và hoàn toàn xa lạ với sự sống con người. Vì vậy các Tổ thường quở trách người bắt chước ngồi thiền mà chẳng sở đắc được pháp nào là “Sống ngồi, chết nằm” hay “Ngồi như than nguội, củi mục”.

May thay, chúng ta chẳng cần tìm hình dạng thiền ở đâu xa. Ngay tại quê hương Việt Nam, cặp mắt thiền đã từng sáng rực, soi sáng mọi sinh hoạt của đất nước. Có thể khẳng định rằng Phật giáo Việt Nam đã sớm đưa thiền pháp vào đời sống của dân tộc. Thiền ung dung tự tại hiện diện trong mọi hoạt động, từ thiền của thi ca, hội họa, cho

đến thẳng bước tiến vào lãnh vực chính trị và thậm chí cả quân sự nữa. Điều ấy không phải là hiếm thấy.

Thật vậy, trong lịch sử nước nhà còn ghi đậm nét hình ảnh Vạn Hạnh Thiền sư với những thành công kỳ vĩ trong công cuộc dựng nước và giữ nước qua các triều đại Đinh, Lê, Lý. Vạn Hạnh thiền sư là linh hồn của dòng thiền Tỳ Ni Đa Lưu Chi khởi đầu ở Việt Nam. Với đôi mắt thiền ngài thấy rõ chính xác đường đi nước bước của quân Tống, nên khuyên vua chẳng lo sợ trước đối phương hùng mạnh, chẳng cần tấn công nhọc sức chống trả. Quả thật, ngoài sự hiểu biết bình thường của mọi người, ngài chỉ nhẹ nhàng dùng cốt cách thiền để đối phó với đám giặc mạnh hơn ta. Và đúng như sự chỉ đạo về quân sự hoàn toàn chính xác của Thiền sư Vạn Hạnh, vua Lê Đại Hành không cần mang quân đi đánh Tống, không cần làm những cái không đáng làm, không cần lo những điều không đáng lo. Hay nói cách khác, chỉ án binh bất động trong 21 ngày, giặc phải tự rút lui.

Ngoài ra ở thời Lý, Trần, các vua quan, tướng lãnh hầu hết chịu ảnh hưởng của thiền học. Tư tưởng của dòng thiền Thảo Đường và nhất là dòng thiền Trúc Lâm đã trở thành triết lý sống phục vụ nhân sinh. Tất cả tinh ba thiền đã là hạt nhân quy tụ được lòng người, tạo thành một nền tảng trí tuệ và đạo đức xã hội, hình thành một nước Đại Việt thống nhất vững vàng, hùng mạnh thực sự, chẳng những dẹp tan mọi thôn tính của ngoại xâm mà còn xây dựng được đất nước.

Dấu ấn vàng son của đôi tay và khối óc nhà thiền làm lợi lạc cho đất nước, làm sáng danh Phật giáo Việt Nam. Chúng ta còn nhớ lịch sử cũng từng ghi nhận nổi khiếp sợ

của các nước trước gót giày xâm lăng tàn phá của quân Nguyên- Mông vào thời ấy. Người ta thường nói nơi nào chúng đi qua thì cỏ cũng không mọc được. Vậy mà đất nước chúng ta đã ba lần bị đoàn quân khét tiếng ấy ồ ạt sang xâm chiếm; nhưng chúng đã hoàn toàn thảm bại trước uy lực và trí tuệ tuyệt vời của vua quan Phật tử thấm nhuần thiền học.

Ánh sáng thiền đã soi thấu cho các vua quan nhà Trần sự hiểu biết tận ngọn nguồn, không phải chỉ thấy chiến thuật, chiến lược hay sức mạnh bên ngoài, nhưng thấy được tiềm lực thực sự của ta, của giặc và biết rõ bằng cách nào dẹp tan được giặc.

Ánh sáng thiền cũng tỏa chiếu vào địa hạt chính trị qua hình ảnh bà Ý Lan điều hành chính sự nước nhà. Trước khi đi đánh Chiêm Thành, vua Lý Thánh Tông giao quyền nhiếp chính cho bà với lời dặn dò : “ Vạn biến như lô, Nhất tâm thiền định”. Lời khuyên dặn của vua thật đơn giản đến độ nghe như đùa. Vâng, dù sấm sét dồn dập cũng không làm gì khác ngoài nhất tâm thiền định để ứng phó. Nếu không phải là cặp mắt sáng của thiền thì làm sao thấy được khả năng nhạy bén của một người xuất thân từ cô gái hái dâu không am tường chính trị mà nhà vua dám giao phó việc đại sự như vậy.

Và cũng đúng như sự hiểu biết và tin cậy của vua, bà Ý Lan nhất tâm thiền định như thế nào đó mới có được những quyết định sáng suốt, khiến các quan lại ỷ thế hoàng thân quốc thích cũng đành bó tay, không thể lộng quyền, làm bậy. Bà điều hành việc triều chính thành công hoàn hảo hơn cả có lúc vua bên cạnh.

Cũng vào lúc bà đang thay vua điều khiển việc nước thì xảy ra nạn mất mùa. Bà ra lệnh ban phát của cải cho dân, vì theo bà, của cải do dân làm ra, dân gặp khó khăn thì phải giúp đỡ để họ có phương tiện tạo ra của cải khác. Nhưng quan địa phương tham nhũng, không phát cho dân, mà đem bán để bỏ túi riêng. Bà đích thân đến thanh tra, thể hiện phương cách xét xử đậm nét thiền, nghĩa là sáng suốt, thẳng thắn, định tĩnh, vô úy trong việc trị tội. Kết quả là thế lực ác xấu phải cúi đầu chịu tội và chẳng còn quan địa phương nào khác dám nghĩ rằng có thể qua mặt bà. Việc làm sáng suốt, vô tư, thương người làm cho dân chúng cảm phục, thương mến, tôn kính, xem bà như hiện thân của Mẹ hiền Quan Âm.

Chẳng những hòa quang đồng trần cho người cầm cương lãnh chính trị, quân sự, sức sống thiền còn làm ngập sáng chói trong địa hạt văn hóa. Phần lớn các thơ văn kiệt tác, hội họa, kiến trúc độc đáo của Việt Nam hay Trung Hoa, Nhật Bản còn lưu lại sự biểu trưng cho nét văn minh đặc sắc một thời của mỗi quốc gia, đều là sản phẩm trí tuệ của các thiền sư ngộ đạo.

Có thể thấy rõ cốt tủy thiền qua lời Phật dạy: “Chế tâm nhất xứ, vô sự bất biện”. Sở dĩ chúng ta không thấy biết đáp số cho vấn đề chỉ vì tâm trí đầy ắp tham sân, phiền não, nó tác hại trí ta trở thành mờ mịt, nặng nề, phân tán, không tập trung được. Thiền, hay nói cách khác, chế tâm nhất xứ, tức tập trung tâm lại, đoạn dứt sự quấy rầy của phiền não, thì thấy biết trở thành trong sáng, không gì không giải quyết được.

Có thể nói dù thiền theo Nguyên thủy hay Đại thừa, nếu thực hành đúng pháp đều mang lợi ích thiết thực giúp

cho thể lực khỏe mạnh, tinh thần bình ổn và trí tuệ sáng suốt.

Thật vậy, thực tế cho thấy nhiều trường đại học ở Nhật Bản mở những lớp dạy thiền. Nhờ sự luyện tập thiền định do thiền sư hướng dẫn đúng pháp đã tạo cho giới trẻ niềm vui bổ ích, trở thành người tốt, lợi ích trong xã hội. Hoặc các chính khách chịu ảnh hưởng thiền, gặp việc biến động, họ tạm thời ngưng mọi suy nghĩ, tính toán để tĩnh tâm cũng lấy lại sự thăng bằng cho tâm trí, từ đó thấy vấn đề sáng ra, giải quyết việc một cách tốt đẹp.

Hoặc ở Thái Lan, một số công ty hay khách sạn đã tổ chức thành công các khóa hành thiền cho nhân viên quản lý mang lại kết quả xác thực, vì đã giúp họ cơ hội quan sát lại bản thân, bớt căng thẳng, phát triển được tâm trí, nên có cách ứng xử đạo đức, khách quan, đúng đắn.

Hay ở Âu Mỹ hiện nay, có số người được chữa trị, cai nghiện ma túy bằng phương pháp thiền định đã lành bệnh, lấy lại được sự bình ổn về thể xác lẫn tâm hồn. Kết quả ấy được báo chí đăng tải không ít.

Hoặc một số nhà tù ở Mỹ hiện nay cũng cho phép mở các lớp dạy thiền, trong đó có một tu sĩ Việt Nam là thầy Thiện Tâm đã hướng dẫn các phạm nhân học thiền, thực tập thiền và họ cũng phải làm bài kiểm tra cuối khóa học. Kết quả không ít phạm nhân sau khóa thiền đã chuyển hóa được tâm đau khổ, sân hận thể hiện thành lời nói, cử chỉ trở nên hiền lành và hòa hợp với các bạn tù, nhờ đó họ đã được ân xá trước hạn tù và họ cũng tìm thấy niềm vui trong cuộc sống của người lương thiện sau khi ra khỏi nhà giam.

Vì vậy, một khi thiền được xử dụng đúng pháp vào bất cứ ngành nghề nào trong xã hội đều mang lại kết quả tốt đẹp. Đối với nhà quân sự nắm trong tay thiền pháp thì họ là nhà quân sự tài ba. Người làm chính trị có đôi mắt thiền soi sáng thì họ là chính khách lỗi lạc. Người diễn viên sống được với nguồn thiền thì họ trở thành xuất thần trong vở diễn. Văn nhân, thi sĩ, họa sĩ, hay nghệ nhân với tâm thiền đưa vào tác phẩm, thì tác phẩm trở thành bất hủ, sống mãi trong lòng người. Đó là sự hiện hữu lợi lạc vô cùng của hình thức xã hội thiền.

Có thể nói xã hội thiền hay thiền trong sinh hoạt đời thường không phải là thiền pháp của Đức Phật nhằm giúp cho con người đạt đến đỉnh cao Vô thượng Bồ đề và sống ngoài quy luật sinh tử luân hồi. Đối với đệ tử Phật, hay những người không phải đệ tử Phật, việc thể nghiệm thiền pháp của Đức Phật không đơn giản và còn cách xa năng lực của họ.

Tuy nhiên, không phải vì vậy mà thiền pháp nằm ngoài sức sống của con người. Trái lại, kết quả thực tế cho thấy nhiều lợi ích lớn lao của thiền pháp đã giúp ích cho thể lực và trí lực của con người trong nhiều lãnh vực sinh hoạt đời thường và mở ra lối thoát cho nhiều người trên khắp thế giới đối trước những khủng hoảng của thời đại.

Thiết nghĩ trong cuộc sống quá phức tạp của thời đại văn minh cao độ ngày nay, sự có mặt của thiền pháp như là người bạn tri kỷ đã thực sự truyền trao năng lực tập trung cho nhân loại ở khắp mọi nơi, trong mọi tình huống để có được thân tâm bình ổn và có cái nhìn tương đối đúng đắn, chẳng phải là quý báu lắm hay sao./.

Trích NSGN số 296-11-2020- HT Thích Trí Quảng.

Lời bàn thêm : Thiền pháp được du nhập vào Việt Nam rất sớm, ảnh hưởng thiền Trung Hoa nhưng hoàn toàn được cải tiến thành thiền Việt Nam. Một pháp thiền nhập thế khác hẳn với các pháp thiền xuất thế (xa lánh cuộc đời), thiền Việt Nam so với các thiền của các nước là thể hiện tinh thần Bồ tát hạnh, nhập thế cứu mê tình trên mọi lãnh vực, chính trị, quân sự, văn hóa, hội họa, thơ văn v.v...giữ nước dựng nước chống lại mọi âm mưu xâm lược của các thế lực ngoại bang. Trong khi thiền của các nước khác chỉ chuyên tu để giải thoát và chứng ngộ, thiền của Việt Nam không những chứng ngộ giải thoát cho bản thân mà còn làm lợi ích cho quốc gia xã hội mỗi khi đất nước gặp phải khó khăn nan giải. Vua Trần Thánh Tông không những tu chứng ngộ thiền mà còn chỉ huy đánh phá giặc Nguyên- Mông ba lần thất bại đến xâm lăng nước ta. Vạn Hạnh Thiền sư là người hướng dẫn Lý Công Uẩn là một chú đệ tử ở trong chùa ra làm vua, sau này thành vị vua xuất sắc khởi đầu cho sự nghiệp giữ nước dựng nước cho các triều đại sau này. Lý Công Uẩn lên ngôi vua hiệu là Lý Thái Tổ theo sự hướng dẫn của Vạn Hạnh thiền sư dời đô từ Hoa Lư ra Thăng Long nay là thủ đô Hà nội. Vua Lý Thái Tổ tên thật Lý Công Uẩn mất 1028 thọ 54 tuổi trị vì 19 năm, triều đại nhà Lý có 9 triều vua kế thừa. Thủ đô Hà Nội là một thủ đô có niên đại lâu đời nhất so với các một số thủ đô trên thế giới. Vì thế Phật giáo Việt Nam được mệnh danh : “ Phật giáo đồng hành với dân tộc ” là vậy. Thời đại nào đất nước hưng thịnh hòa bình thì Phật giáo phát triển, thời đại nào loạn lạc yếu kém thì Phật giáo suy vi. Phật giáo ngày nay trên lãnh thổ Việt Nam nói riêng trên toàn thế giới nói chung đã góp phần to lớn trên mọi lãnh vực kinh tế, văn hóa, chính trị, văn học, từ thiện, nhân đạo, điện ảnh, hội họa, kiến trúc, điêu khắc v. v.. đem lại hòa bình cho các nước và kết tình thân hữu cùng nhau giữa các nước . Do đó Tổ chức UNESCO công nhận ngày Phật đản là ngày lễ Quốc tế (Vesak). Về điện ảnh hai bộ phim Tây Du ký và bộ Phim cuộc đời Đức Phật Thích Ca được giải điện ảnh cao nhất, hai bộ phim này đã làm rung động lòng người mỗi khi xem, không những nội dung mà các nghệ thuật của các nhân vật đóng phim và các dụng cụ hóa trang cho mỗi tình tiết, đem lại cho

người xem cảm kích và thán phục nghệ thuật thiền đi vào cuộc sống con người hiện đại.

Từ năm 1960 cho đến nay Phật giáo Việt Nam đã lan tỏa trên thế giới, người tiên phong đem đạo vào đời là Hòa Thượng Nhất Hạnh dùng pháp thiền “hiện sinh” để giới thiệu cho người phương Tây, và được người các nước phương Tây đón nhận nồng nhiệt, trong khi phương Tây đã có sẵn đạo Công Giáo và Tin Lành. Nhờ vậy, người phương Tây hóa giải được nỗi khổ niềm đau trong thâm tâm họ xưa nay chỉ dựa vào đức tin nơi đức Chúa không được soi sáng bởi tự tánh sẵn có bên trong mỗi người. Người đem đạo Phật vào phương Tây không kém Hòa Thượng Nhất Hạnh là Ngài Dalai La Ma người Tây Tạng với phương pháp tu Mật Tông. Hai vị này đã làm nên sự thay đổi nhận thức của người phương Tây một cách kỳ vĩ.

Phật giáo được giới thiệu và chứng minh bởi nhà bác học vật lý Albert Einstein (1879-1955) ông nói Phật giáo là một tôn giáo vượt trên hoa học . Áp dụng Thiền pháp vào các lãnh vực giáo dục, văn hóa, y tế, trị liệu v.v.. giúp cho các giới trí thức phương Tây thay đổi nhận thức của họ. Người phương Tây tự hào về nền văn minh khoa học của họ, nhưng họ không giải quyết được nỗi khổ niềm đau trong tâm con người. Phật giáo không những là tôn giáo vượt trên khoa học mà còn làm thay đổi được tâm tánh con người bỏ ác làm lành để có cuộc sống an vui hạnh phúc cả tinh thần lẫn vật chất ./.

THIỀN VÀ VĂN HỌC

Năm 2003 Tổ chức UNESCO công nhận ngày Phật đản là ngày lễ Quốc tế (Vesak). Năm 2015 công bố ngày Quốc tế Yoga (International day of Yoga). Bởi Phật giáo cống hiến to lớn cho thế giới hòa bình, an lạc. Còn Yoga (Thiền sinh học) giúp con người chống bệnh tật và kết nối cộng đồng. Từ hai căn cứ trên chúng ta có thể nói : Trước tiên văn học Phật giáo thiền tông và thơ thiền bền sức sống bởi có căn cơ từ tinh thần nhân văn phổ quát của đạo Phật.

Đặc biệt với hai sự kiện đã nêu, người ta thấy rõ thiền đã phổ biến ở phương Tây làm xuất hiện nhiều công trình nghiên cứu về nó với góc độ khoa học luận, cũng phải kể đến sự phát triển công nghệ thông tin (mạng Internet) là một trong những nhân tố quyết định việc tổng kết nghiên cứu, dịch thuật đánh giá kho tàng văn khố Phật giáo Ấn Độ và Trung Hoa. Hẳn là tổ chức văn hóa Giáo dục của LHQ có xem xét từ những minh chứng khoa học ấy, vốn đã làm sáng tỏ một trong những điều “ kỳ bí ” của tư duy phương Đông được lưu giữ không chỉ trong kho tàng văn khố Phật giáo thuộc loại đồ sộ nhất thế giới mà còn ở giá trị thực tiễn trong đời sống đương đại của nhân loại. Nó sát hợp với bốn mục tiêu trụ cột của giáo dục thế kỷ 21 mà tổ chức này đề xuất : học để biết cách học, học để làm, học để làm người và để sống chung với nhau.

Thiền đạo mang đậm dấu ấn của các giá trị truyền thống đồng thời lại thích nghi dung thông một cách tự tại trước dòng chảy của cuộc đời./.

(trích một đoạn: VHPG năm 2022)



TỈNH THỨC

Sống tỉnh thức là duy trì ý thức trên mỗi công việc mà mình đang thể nghiệm, đang “ sống ” với trong từng phút giây hiện tại, không để tâm chạy về quá khứ , không để tâm viễn vông mơ tưởng đến tương lai, mà từng khắc từng giây trong hiện tại chúng ta cần tỉnh thức và biết rõ những gì đang diễn ra nơi mình, với mình và với cuộc sống quanh mình.

Tỉnh thức là một trong những yếu tố quan trọng nhất có tính quyết định sự thành bại trong mọi hoạt động của con người. Những nghiên cứu về phương diện này chỉ ra rằng nếu duy trì và tăng trưởng trạng thái tỉnh thức, chúng ta sẽ chủ động hơn trong công việc, cuộc sống thêm nhiều niềm vui, cơ thể có sức đề kháng tốt hơn, có khả năng chống đỡ bệnh tật tốt hơn, thân thể tráng kiện hơn, tư duy tích cực hơn và đời sống tinh thần lành mạnh hơn.

Tỉnh thức là thần dược trị bệnh căng thẳng và lo âu, một căn bệnh thường gặp trong xã hội hiện tại khi con người sống nhanh, sống vội trước sức cuốn khó cưỡng của các cơn lốc xoáy vật chất. Do đó, thực hành tỉnh thức là điều cần thiết để có được cuộc sống cân bằng và hạnh phúc.

Đức Phật lịch sử tên Ngài là Gotama Buddha nghĩa là bậc tỉnh thức, thật đúng với những gì Ngài thể hiện trong cuộc sống của mình. Suốt cuộc đời 80 năm tồn tại trong kiếp nhân sinh, Ngài chỉ thực hiện một điều duy nhất, sống tỉnh thức và hướng dẫn người khác phương pháp sống tỉnh thức để nhận được trọn vẹn những lợi ích thiết thực do nếp sống tỉnh thức đem lại. Ngài tỉnh thức trong từng động niệm của tâm thức, của cử chỉ hành vi lời nói, trong suốt đời không bao giờ sao lãng và gián đoạn ./.



THIỀN CHÁNH NIỆM

Thiền chánh niệm hiện nay đang dùng cho nhiều mục đích trần gian, ở bệnh viện, trường học, quân đội, nhà tù v.v... Thiền mang lại nhiều lợi ích đến nỗi nhiều tu sĩ các tôn giáo khác cũng thiền tập và ứng dụng theo kiểu riêng của họ. Trong hàng ngàn sách viết về thiền tại Hoa Kỳ, có

nhiều sách đồng hóa Phật giáo với các tôn giáo khác xem như kinh nghiệm thiền chánh niệm chủ yếu là để “ Hạnh phúc với cái bây giờ và ở đây ” và với tâm an lạc đó thì “đạo nào cũng như nhau, và các giáo chủ đều ngang hàng nhau”. Và cũng có sách viết rằng nhờ thiền cho nên các tác giả trải qua các kinh nghiệm sâu sắc hơn về Thiên Chúa Giáo, Hồi Giáo, Do Thái giáo.v.v... Các pháp thiền này truyền dạy chánh niệm thường không nói gì về khổ, về nghiệp quả về tái sanh...

Thực tập thiền chánh niệm như một lãnh vực với đời thường mà thành quả đạt được nhiều hơn cho đời sống trong thế gian này hơn là sự giải thoát xuất thế gian. Nhiều thiền tập đã xác chứng về lợi ích cụ thể họ đạt được từ việc thực tập thiền chánh niệm, lợi ích đó trải rộng sự tăng hiệu quả trong công việc giao tiếp tốt hơn cho tới sự bình an sâu hơn, từ bi hơn và tỉnh thức hơn. Tuy nhiên, trong khi các lợi ích đó có thể chắc chắn là có giá trị riêng, nhưng chúng không phải là mục tiêu tối hậu mà Đức Phật đưa ra như điểm cuối trong việc tu luyện của Ngài. Mục tiêu đó là thành tựu Niết bàn, phá hủy tất cả các lậu hoặc nơi đây và bây giờ, và giải thoát ra khỏi vòng tái sanh có từ vô tận. Thực tập thiền chánh niệm như một cách để an tĩnh nội tâm, không có niềm tin tôn giáo. Nhóm người tu chánh niệm như một lãnh vực thuần tự nhiên xa ra khỏi những người tu học trong khuôn khổ của niềm tin trong Phật giáo. Nhóm người thứ hai, có niềm tin Phật giáo bằng cách chấp nhận lời Phật dạy về hoàn cảnh nhân sinh đạt được tiếp cận với mục tiêu mà chính Đức Phật đã chỉ ra mục tiêu tối hậu của sự tu tập là giải thoát và giác ngộ, là niềm tin chân

chính, sự chấp nhận các nguyên tắc và các triết thuyết lưu xuất từ niềm tin vào sự giác ngộ của Đức Phật.

Chánh kiến có hai loại, chánh kiến thế gian và chánh kiến xuất thế gian. Chánh kiến thế gian dẫn tới thiện lành trong vòng tái sinh luân hồi. Nó liên hệ một sự chấp nhận về các nguyên tắc của nghiệp và quả của nghiệp, về sự phân biệt giữa các hành vi thiện và ác và về sự mở rộng vô biên về nhiều cõi luân hồi.

Chánh kiến xuất thế gian là hiểu biết dẫn tới giải thoát toàn triệt ra khỏi luân hồi. Chánh kiến xuất thế gian là bước đầu trong Bát Chánh đạo và dẫn đường cho 7 yếu tố khác về hướng tịch diệt khổ đau. Hai phong cách thiền tập khác nhau và thành quả đưa đến khác nhau.

Thiền chánh niệm đưa đến an bình hơn, ngay cả tới các kinh nghiệm về tuệ. Nó có thể làm trong sáng tâm xóa các phiền não thô và dẫn tới sự chấp nhận bình lặng các thăng trầm của cuộc đời. Vì lý do đó, kiểu thực tập này không nên xem thường. Tuy nhiên, từ một điểm nhìn sâu hơn, hình thức thiền Phật giáo dùng cho đời thường này vẫn là bất hoàn. Nó vẫn bị buộc vào cõi sanh tồn hữu vi, vẫn còn buộc vào chu kỳ nghiệp và hậu quả của nghiệp.

Tuy nhiên, thiền chánh niệm được nâng lên từ niềm tin sâu sắc vào Đức Phật như vị thầy giác ngộ toàn triệt, và được chiếu sáng từ trên bởi trí tuệ của Phật pháp, nó tìm được một khả năng mới mà phương pháp kia thiếu kém. Nó bây giờ vận hành với hỗ trợ của tâm xả ly, hướng tới giải thoát tối hậu. Nó trở thành chìa khóa để mở cánh cửa bất tử, phương tiện để thành đạt một sự tự do mà không bao giờ có thể bị mất, với như thế thiền chánh niệm siêu vượt qua các giới hạn của các pháp hữu vi, siêu vượt ngay

cả chính nó, để tới mục tiêu thích đáng : xóa sổ tất cả các lậu hoặc của cõi sinh tồn và giải thoát ra khỏi vòng tròn vô thủy của sinh, già và chết.

(trích NSGN số 296-11-2020 – Nguyên Giác dịch : Chánh niệm của Bhantegunaratana.)

Đây là những bài học phụ để tặng cho các thầy trong khóa học mùa an cư tại chùa Tịnh Độ PL 2566- DL 2022. Để có cái nhìn chân thật hướng đi chân chính để đạt mục đích là giải thoát và giác ngộ trong đời này.

Tam Bảo : 8/6-2022.

MỤC LỤC

TỰ TÁNH THANH TỊNH THIỀN	3
ĐẠI CƯƠNG PHÁP TU THIỀN TỰ TÁNH	8
ĐỊNH NGHĨA THIỀN TỰ TÁNH	15
BÀI KỆ HÀNH THIỀN	22
THÂN VÀ TÂM	72
DUY TÂM TỊNH ĐỘ LÀ KIẾN TÁNH	75
SỰ LỢI ÍCH CỦA THIỀN PHẬT GIÁO ĐỐI VỚI ĐỜI SỐNG CON NGƯỜI	81
THIỀN CHẤT DINH DƯỠNG CỦA MỌI THỜI ĐẠI	87
THIỀN VÀ VĂN HỌC	95
TỈNH THỨC	96
THIỀN CHÁNH NIỆM	97