

Pháp thực hành của Đạo Phật thời Đức Phật Gautama còn tại thế

- Nhất Hạnh: Thiên là gì?

*Trích từ sách “Truyền thống sinh động
của thiền tập”*

tác giả: Nhất Hạnh

Trở lại với đề tài Truyền thống sinh động của Thiền tập trong đạo Bụt, chúng ta hãy tự hỏi Thiên là gì?

Thiên, nói cho đầy đủ là Thiên Na. Tuy vậy người ta thường ưa nói tắt, nên họ bỏ chữ “na” đi mà gọi là thiên thôi. Tiếng Phạn là Dhyana. Khi người Trung Hoa đọc chữ Dhyana thì họ phát âm là Ch’anna, rồi họ cũng bỏ chữ “na” để còn lại Ch’an thôi. Thành ra Ch’an là tiếng Trung Hoa, còn Thiên là tiếng Việt. “Ch’an” viết theo chữ Hán, người Việt

đọc là Thiền, người Nhật đọc là Zen, và người Đại Hàn đọc là “Son”. Trong tiếng Phạn, gốc của chữ Dhyana là Dhya. Trong tiếng Anh, chữ meditation đã được dùng để dịch chữ thiền.

Dhyanaty có nghĩa là suy nghĩ, quán chiếu, chăm chú vào một đề tài, (meditation, reflection). Vì vậy cho nên các tổ ngày xưa đã gọi thiền là Tư Duy Tu. Tư duy ở đây có nghĩa là suy nghĩ. Thường thường chúng ta nghe nói thiền không phải là suy nghĩ, tuy vậy gốc của chữ thiền lại có nghĩa là suy nghĩ! Vấn đề đặt ra là suy nghĩ cách nào, và tư duy ra làm sao?

Trước hết chúng ta nên biết rằng chữ thiền không phải chỉ được dùng riêng cho sự thiền tập trong đạo Bụt. Các giáo phái khác, các truyền thống khác có trước đạo Bụt, hoặc có mặt đồng thời với đạo Bụt,

hay sau đạo Bụt, cũng dùng danh từ Dhyana. Vì vậy cho nên “thiền” không phải là danh từ chỉ dùng riêng cho đạo Bụt, mà là một danh từ dùng chung cho mọi giáo phái.

Trong thời Bụt còn tại thế, tuy trong kinh điển cũng có dùng danh từ thiền, nhưng những danh từ khác được dùng nhiều hơn. Tuy nhiên vào khoảng một trăm năm sau ngày Bụt nhập diệt thì danh từ thiền lại được dùng nhiều hơn là trong thời đại đạo Bụt Nguyên thủy. Đây là điều mình phải biết và mình đặt câu hỏi tại sao?

Cố nhiên khi đạo Bụt dùng danh từ thiền thì đạo Bụt cũng cho vào trong danh từ đó những ý nghĩa của đạo Bụt, vì những truyền thống ngoài đạo Bụt và có trước đạo Bụt, họ cũng dùng những danh từ đó. Tuy vậy, những ý nghĩa họ gán cho danh từ thiền không giống với ý nghĩa mà đạo

Bụt giảng về danh từ đó. Điều này có nghĩa là có thể có những điểm đồng, nhưng có thể có những điểm dị.

Ví dụ như danh từ Luân hồi, Samsara. Trong những truyền thống ngoài đạo Bụt, người ta có một ý niệm và có thể hiểu nghĩa chữ luân hồi khác với đạo Bụt. Ví dụ ở ngoài đạo Bụt người ta tin vào một linh hồn bất tử, nghĩa là quan niệm về luân hồi ở ngoài đạo Bụt được căn cứ trên những ý niệm về linh hồn bất tử. Nhưng trong đạo Bụt, chúng ta học giáo lý vô ngã, vì vậy mà luân hồi ở trong đạo Bụt phải được hiểu theo giáo lý vô ngã. Cho nên cùng là một danh từ, nhưng trong đạo Bụt nó có nghĩa khác với nghĩa dùng ngoài đạo Bụt.

Chữ thiên cũng vậy. Chúng ta biết rằng trong thời gọi là Phật giáo Nguyên thủy, tức là thời đạo Bụt còn là đạo Bụt của

Bụt, thì các thầy đã thực tập thiền tọa, các thầy đã thực tập thiền hành, thực tập ăn cơm im lặng, thực tập hơi thở có chánh niệm. Tất cả những loại thực tập đó là một sự thật, và cái tuệ, cái tình thương, cái an lạc, cái thanh thoi của Bụt cũng như của các vị đệ tử, đều được phát xuất từ những thực tập này. Những thực tập đó, ngày nay mình có thể gọi là thiền tập. Nhưng mình cũng có thể gọi bằng những danh từ khác.

Chúng ta nên nhớ rằng khi thực tập ngồi thiền, không phải ta ngồi cho một mình ta mà ngồi cho tất cả tổ tiên của ta, cho thầy ta, cho cha, cho mẹ, và cả cho các đệ tử của chúng ta nữa. Sự thật là mình mang trong mình tất cả những người đó. Mình là nơi gặp gỡ của tất cả tổ tiên tâm linh cũng như huyết thống, và của các thế hệ con cháu. Mình nên tập nhìn như vậy thì

nó sẽ đúng với cái thấy của Bụt, tức là cái thấy về duyên sinh.

Khi ngồi xuống, thân mình ngay thẳng, vững chãi; hơi thở mình được điều hợp thì sự vững chãi đó, sự điều hợp đó, sự thức tỉnh đó là sự vững chãi, thức tỉnh, và điều hợp của tất cả tổ tiên, cha mẹ, ông bà và con cháu của chúng ta. Dù ta đang nhỏ, nhưng con cháu của chúng ta cũng đã có rồi, và có ngay trong con người của chúng ta. Cũng như khi nhìn cây chanh, mới thấy hoa thôi nhưng mình biết rằng trái nó nằm ngay trong cây chanh. Vậy thì dù mình còn trẻ, mình chưa chính thức có con, có cháu, chưa có dịp truyền giới cho con, cho cháu, nhưng con cháu mình đã có sẵn trong mình rồi.

Vì vậy khi ngồi là mình ngồi cho tất cả, và khi mình mỉm cười được tức là mình mỉm cười cho tất cả. Đó là cái thấy của

Hoa Nghiêm. Khi đi thiền hành, bước một bước là mình bước cho cha, cho mẹ, bước cho ông bà tổ tiên, bước cho Bụt, cho thầy. Điều này rất là rõ ràng. Đây không phải là thi ca, đây cũng không phải là triết lý, mà đây là sự thật. Nếu mình bước được một bước vững chãi, thì thầy mình được nhờ, tổ tiên mình được nhờ, Bụt được nhờ, và con cháu của mình cũng được nhờ luôn. Phải thấy như vậy. Thành ra đừng nghĩ rằng thực tập đây là thực tập cho riêng mình. Cái thấy đó là cái thấy cạn cợt. Cái thấy mà Bụt muốn mình có là cái thấy tương nhập.

Khi làm hòa được với sư anh của mình, làm hòa được với sư chị, sư em của mình, tức là mình làm cho Bụt, cho thầy, cho cha mẹ, cho con cháu, cho đệ tử của mình. Những điều đó quan trọng lắm. Nếu mình tới được với người kia, mình

nắm tay người kia, mình nói rằng em không còn giận anh nữa, chị không còn giận em nữa, tôi không còn giận anh nữa, thì đó là một hành động nó làm cho cả thế giới hòa bình. Ngay lúc đó, trong trái tim của tổ tiên mình, của con cháu mình có một sự chuyển hóa, và nhờ tu tập mà mình biết mình có thể làm được chuyện đó.

Mình buông cái khí giới tự vệ, buông cái khí giới trong tâm mình, thì đồng thời tất cả tổ tiên, ông bà, con cháu của mình đều buông khí giới đó, và nhờ vậy mà thế giới trở nên hòa bình!

Hồi còn nhỏ nếu có dịp dứt cơm cho em của mình, mình biết rằng em nó ăn được một muỗng thì mình mừng, tại vì nhiều khi nó không chịu ăn. Mình phải tự há miệng ra thì nó mới chịu ăn. Mình biết rằng em nó ăn thì nó có sức khỏe, thành

ra nhiều khi mình dụ nó và mình nói: Muỗng này cho ba này, và nó há miệng ra ăn một muỗng. Xong rồi mình nói muỗng này cho mẹ này, nó há miệng ra ăn một muỗng nữa. Muỗng này cho bà này ...

Mà sự thật là như vậy, em bé ăn được là ăn cho cha, cho mẹ, cho bà, cho mình. Chuyện đút cơm cho em như vậy tuy nó giống một trò chơi, nhưng thật ra nó rất đúng với cái nhìn duyên sinh. Khi mình giữ gìn được thân thể của mình, mình thực tập cho vững chãi, mình có niềm vui, mình chuyển hóa thân tâm, mình nở được nụ cười thì tất cả những điều đó không phải chỉ làm riêng cho mình mà còn cho tất cả mọi người, cho tổ tiên ông bà cha mẹ.

Cũng vậy, khi mình trở thành một sư cô, một sư chú thì cái hành động xuất gia đó là cái mình làm chung cho tổ tiên, cho

dòng họ, và cho con cháu của mình. Mình đầu tư hạnh phúc cho tất cả.

Trong đời sống hàng ngày, mình có thể nhắc nhở cho chính mình trong khi mình chùi nồi, bỏ củi, đốt lò, nấu ăn, rửa chén, ngồi thiền, đi thiền hành v.v... Mình nên nhắc nhở cho chính mình rằng tất cả những điều mình đang làm đây là làm cho tất cả tổ tiên và con cháu, thì tự nhiên mỗi động tác nó trở thành một cái gì rất là thiêng liêng, và mình không còn coi nhẹ những cái đó nữa. Mỗi chiến thắng của mình là mỗi chiến thắng của tất cả. Chiến thắng ở đây là chiến thắng sự vô minh, chiến thắng tham ái, giận hờn, ganh tỵ. Khi nhìn một hiện tượng cho sâu sắc, nhìn mặt trăng cho sâu sắc, nhìn bông hoa cho sâu sắc, nhìn hạt cơm cho sâu sắc, đó là một chiến thắng. Nở một nụ cười tươi mát, nói được một câu hòa giải với người

anh em, tất cả những điều đó đều có thể coi như là những sự chiến thắng, và nếu chúng ta thực tập như vậy thì dù theo pháp môn Nam tông hay là Bắc tông, ta vẫn đi được trên con đường của Bụt, của các vị Bồ tát, tại vì chúng ta làm cho tất cả mọi người chứ không phải làm cho riêng chúng ta. Làm cho riêng ta, lo chuyện giải thoát cho riêng ta, là không phải tinh thần của Bụt.

NGHĨA CỦA DANH TỪ THIỀN

Theo sự giải thích của các tổ thì chữ thiền có nghĩa là quán chiếu về một đối tượng, tiếng Anh là the contemplation of a given object. Đó là nghĩa đầu tiên. Tức là mình lấy sự vật nào đó làm đối tượng, và mình nhìn vào nó.

Nghĩa thứ hai cũng tương tự như vậy: Mình đến rất gần, mình tiếp xúc rất gần,

mình nhận xét rất gần đối tượng đó, và đối tượng đó thuộc về thế giới hiện tượng. Có thể từ thế giới hiện tượng đó mình đi sâu vào thế giới bản thể. Ví dụ như là đợt sóng. Khi mình quán chiếu đợt sóng một cách rất gần gũi, thì mình khám phá ra được bản chất của sóng là nước. Như vậy nghĩa thứ hai có thể dịch ra tiếng Anh là to examine closely the characteristics of a phenomenon.

Nghĩa thứ ba là loại trừ, tiếng Anh là to eliminate. Trong thiền tập, mình có chủ tâm loại trừ những chất liệu, những yếu tố nó làm cho mình khổ đau, nó làm cho mình đen tối, nó làm cho mình mờ ám, bất an. Thiền sư Khương Tăng Hội, trong bài tựa của kinh An Ban Thủ Ý, cũng định nghĩa thiền là sự loại trừ. Chữ Hán gọi là Khí, có nghĩa là loại trừ. Trong tiếng Phạn có động từ Jh(yati, tiếng Pali

là Jh(peti, có nghĩa là đốt cháy, to burn. Đó cũng là một lỗi cắt nghĩa về thiên của các vị tổ sư.

Nghĩa thứ tư, trong thiên tập tâm ý của chúng ta được định lại trên một đối tượng. Nhờ định lực đó mà chúng ta có sức mạnh, và với sức mạnh đó chúng ta đốt cháy được những phiền não. Như vậy nó cũng có nghĩa tương tự như “khí” hay là loại trừ. Hình ảnh gần nhất mà chúng ta có thể dùng là hình ảnh của một thấu kính hội tụ tiếp nhận ánh sáng mặt trời. Tất cả những tia sáng mặt trời, sau khi đi qua thấu kính thì tụ vào một điểm, và nếu chúng ta đặt một bông cỏ đúng vào tiêu điểm đó, thì sức nóng hội tụ của ánh sáng mặt trời có thể đốt cháy được cái bông cỏ đó.

Thành ra trong thiên tập, nếu chúng ta có định lực hùng hậu thì ta có thể dùng cái

định lực đó để chiếu vào trạng thái hôn mê, phiền não, và những trạng thái hôn mê, phiền não đó có thể bị đốt cháy. Đó là một ý nghĩa khác của thiền tập do chư tổ đưa ra, và nó rất gần với cái ý niệm “khí” tức là loại trừ.

Thầy Nyanaponika là một học giả người Đức, tác giả cuốn *The Heart of Buddhist Meditation*, một cuốn sách chuyên dạy về chánh niệm. Thầy đã tu học ở Tích Lan lâu năm và đã cư trú tại Forest Hermitage tại Tích Lan mấy mươi năm nay. Thầy vừa tịch cách đây hơn một tháng, lúc thầy tám mươi mấy tuổi.

Ngày xưa, lúc tôi còn làm việc ở Paris, thầy có đến thăm trụ sở của phái đoàn Phật giáo Việt Nam. Thầy đã đem quyển *Phép Lạ của Sự Tỉnh Thức* về Tích Lan và cho xuất bản sau khi đã đề tựa. Vì độc giả của nhà xuất bản ở Tích Lan hầu hết

là theo đạo Phật Nam tông, cho nên khi xuất bản quyển này bằng tiếng Anh ở Tích Lan, thầy đầu xin phép lấy ra khỏi tác phẩm những tư tưởng Đại thừa. Tôi đã đồng ý, vì hồi đó tôi cũng đã lớn rồi, tôi nghĩ rằng như một dòng sông, ai muốn lấy bao nhiêu thì lấy. Lấy về để tắm cũng được, lấy về để uống trà cũng được, lấy về để rửa chân cũng được. Lấy ít cũng được, lấy nhiều cũng được, không sao hết, cho nên tôi rất hoan hỷ. Sau đó thì cuốn Phép Lạ của Sự Tỉnh Thức được in bằng tiếng Đức, rồi mới in bằng tiếng Anh. Kế đến là tiếng Thái Lan. Thầy Nyanaponika đã ở với tôi mấy ngày tại Paris. Tôi còn nhớ một hôm đưa thầy vào công viên Parc de Sol, hai người ngồi trên băng đá để đàm đạo rất an lạc. Bây giờ thì thầy đã tịch rồi.

CHÁNH NIỆM LÀ TRÁI TIM CỦA THIÊN TẬP ĐẠO BỤT

Theo thầy Nyanaponika, chánh niệm là trái tim của thiên tập Phật Giáo. Chánh niệm tiếng Pali là Sati và tiếng Phạn là Smr(i. Chữ chánh niệm được dùng nhiều nhất ở trong văn học Phật giáo, nhiều gấp mấy trăm lần danh từ thiền. Vì vậy chúng ta cảm thấy rất thoải mái khi nghe nói chánh niệm là trái tim của thiên tập Phật giáo, mà không phải là cái gì khác. Tại vì trong số những ý niệm về thiền có Tứ Thiền, Tứ Vô Sắc Định, Bát Bối Xả, Cửu Thứ Đệ Định v.v... Nhưng trái tim của thiên tập Phật giáo vẫn là chánh niệm. Điều này mình phải nắm cho thật vững.

Khi Bụt dạy bài Pháp thoại đầu tiên cho năm thầy ở Vườn Nai, thì ngài trình bày giáo lý Bốn Sự Thật tức là Tứ Diệu Đế. Trong bài giảng đó, ngài cũng có nói về

Bát Chánh Đạo, tức là Đạo Đệ. Trong Đạo Đệ chúng ta thấy có Chánh Niệm, tiếp theo là Chánh Định, Chánh Định đưa đến Chánh Kiến, và Chánh Kiến tương đương với Tuệ.

Năm Bụt tám mươi tuổi và sắp nhập diệt, trong những bài Pháp thoại ngắn, ngài thường nói về sự huấn luyện thân tâm bằng Tam Học.

Trong giáo lý Tam Học (The three learnings hay The three trainings), chúng ta nói đến Giới, Định, và Tuệ.

Trong khi tu học, tôi khám phá ra rằng Giới ở đây tương đương với Niệm, tức là Chánh niệm. Điều này chúng ta phải nhắc đi nhắc lại hoài, tại vì trong những kinh điển khác, chúng ta cứ nghe nói đến Niệm, Định, và Tuệ rất nhiều. Nhưng đứng về phương diện Tam Học thì chúng

ta không thấy Niệm, Định, Tuệ mà chúng ta thấy Giới, Định, Tuệ. Nếu quán sát cho kỹ thì chúng ta khám phá ra rằng Giới tức là Niệm, và nếu mình hiểu thực tập giới là thực tập chánh niệm, thì việc thực tập giới trở nên rất là sâu sắc. Khi đọc năm giới, mười giới, mười bốn giới, hay hai trăm năm mươi giới, chúng ta có thể có cái quan niệm cạn cợt là những giới đó là những sự ngăn cấm, do các bậc thầy đưa ra để để tử khỏi sa vào hàm hồ của tội lỗi. Quan niệm đó không sai, nhưng không phải là quan niệm sâu sắc về giới.

Giới là sự biểu hiện của sự thực tập chánh niệm. Hiểu như vậy chúng ta mới thấy được chiều sâu của giới. Cho nên trong văn bản năm giới mà chúng ta đang thực tập, lời văn rất rõ ràng, nó chứng tỏ rằng giới là cái mình thấy được do sự thực tập chánh niệm.

Ví dụ giới thứ nhất: “Ý thức được những khổ đau do sự sát hại gây ra, con xin học theo hạnh đại bi để bảo vệ sự sống của mọi người và mọi loài”. Như vậy “Ý thức được những khổ đau do sự sát hại gây ra” là kết quả của chánh niệm. Nhờ có chánh niệm mà mình thấy sự sát hại nó gây ra rất nhiều đau khổ. Sát hại con người, sát hại các loài động vật, sát hại các loài thực vật, và sát hại luôn cả những loài khoáng vật nữa. Khi mình thấy được những khổ đau do sự sát hại gây ra thì mình phát tâm đại bi, tức là tình thương lớn, và chính vì tình thương lớn đó mà mình cương quyết hành trì giới chứ không phải là thầy tôi bắt tôi phải giữ giới, hay Bụt hoặc tăng đoàn bắt tôi phải giữ giới! Nghĩ được như vậy thì mình mới đạt đến chiều sâu của việc giữ giới.

Do đó ta có thể nói rằng giới là hoa trái của chánh niệm, và giữ giới là thực tập chánh niệm một cách rất cụ thể. Nếu không giữ giới thì mình đâu có thể nói rằng mình đang thực tập chánh niệm? Bất kỳ giới nào trong năm giới cũng bắt đầu bằng câu: “Ý thức được những khổ đau do sự ...”, nghĩa là chánh niệm cho mình thấy điều đó, và khi thấy được điều đó thì mình phát ra lòng thương, mình không muốn điều đó xảy ra, cho nên mình cương quyết giữ giới đó.

Mình phải thấy cho được rằng bản chất của giới là chánh niệm, và khi biết rằng nhờ sự tu tập chánh niệm mà mình thấy được những đau khổ và sự cần thiết của việc hành trì, thì chính mình sẽ phát nguyện hành trì giới mà không phải giữ giới là vì sự phán quyết của một ai cả, dù người đó là Bụt hay là thầy mình.

Khi chúng ta hành trì giới như là một sự tự nguyện, thì giới không còn là những bó buộc, không còn bị xem là những yếu tố hạn chế sự tự do của mình nữa. Trái lại giới trở thành những phương tiện để bảo vệ tự do của mình, để tạo hạnh phúc cho mình và cho người. Đây là điều tôi đã khám phá ra được trong quá trình thực tập: Giới chẳng qua là Niệm, là hoa trái của Chánh niệm. Chúng ta phải pháp đàm thật nhiều về điểm này để sự giữ giới của chúng ta có thêm chiều sâu.

Chúng ta biết rằng bài thuyết pháp đầu tiên của Bụt nói cho năm thầy, Bụt có nói đến Niệm, Định, và Tuệ trong Tứ Diệu Đế và Bát Chánh Đạo. Bài thuyết Pháp ngắn mà Bụt nói cho người xuất gia cuối cùng trước khi nhập diệt, ngài cũng nói về Bát Chánh Đạo mà trong đó Niệm,

Định, và Tuệ cũng là những tinh ba của sự thực tập đạo Bụt.

Đứng về phương diện Ba mươi bảy Phẩm trợ đạo, The thirty seven factors of practice, chúng ta thấy rằng giáo lý Ngũ căn cũng có Tín, Tấn, Niệm, Định, và Tuệ. Trong ngũ lục chúng ta cũng có Tín, Tấn, Niệm, Định, và Tuệ. Thất Bồ đề phần, The seven factors of Enlightenment cũng có Niệm, Định, Tuệ. Tại vì Tuệ ở trong Thất Bồ đề phần nó được gọi là Trạch Pháp, Trạch Pháp giác chi. Trong Tứ Niệm Xứ cũng là Niệm, Định, Tuệ. Tứ Niệm Xứ là thuần túy dạy về chánh niệm. Bát Chánh Đạo cũng có chánh niệm.

Vậy thì chúng ta thấy rất rõ là trong toàn bộ của giáo lý đạo Bụt, chánh niệm đóng vai trò trái tim, cho nên chúng ta có thể kết luận như thầy Nyanaponika đã nói:

Chánh niệm là trái tim của thiền tập Phật giáo.

Chánh niệm không phải là một cái gì mà ta đi tìm kiếm ở bên ngoài. Chánh niệm có hạt giống ngay trong tâm thức của chúng ta. Chúng ta biết rằng trong số 51 tâm hành, có năm tâm hành đặc biệt gọi là năm tâm sở biệt cảnh: Dục, Thắng giải, Niệm, Định, và Tuệ. Như vậy Niệm, Định, và Tuệ là ba tâm hành có trong tàng thức của chúng ta. Khi chúng phát hiện thì chúng ta có Niệm, Định, và Tuệ. Nhưng Niệm, Định, Tuệ ở trong tâm hành đó có tính cách nói chung, nghĩa là Niệm có thể là chánh niệm, mà cũng có thể là tà niệm. Định cũng có thể là chánh định mà cũng có thể là tà định. Tuệ có thể là chánh tuệ và nó cũng có thể là tà tuệ. Khi có một nhận thức sai lầm, mà chúng ta đinh ninh rằng chúng ta đã thấy, đã biết,

đã hiểu, thì cái đó là tuệ, nhưng đó có thể là tà tuệ. Vì vậy chúng ta phải thêm vào chữ chánh trước chữ niệm để nói về cái niệm chân chính; chúng ta phải thêm vào chữ chánh trước chữ định để nói về cái định chân chính; cũng như chúng ta phải thêm vào chữ chánh trước chữ tuệ để nói về cái tuệ chân chính.

Khi bị kẹt vào một ý niệm sai lầm, chúng ta vẫn tưởng là chúng ta đã biết, chúng ta đã hiểu. Tuy vậy, đó không phải là tuệ mà là tà kiến. Tâm của chúng ta luôn luôn trở về với những tư tưởng giận hờn, lo lắng, tà dục, thì đó cũng là một loại định, nhưng đó là tà định. Vì vậy cho nên năm tâm sở biệt cảnh là năm tâm sở có tính cách nói chung, trong đó Niệm, Định, Tuệ được phân chia ra chánh, và tà rất rõ rệt.

Chúng ta biết rằng niệm thì bao giờ cũng phải có đối tượng, niệm điều gì. Chánh niệm bao giờ cũng là chánh niệm về một đối tượng gì. Ví dụ khi uống nước trà và chúng ta biết rằng chúng ta đang uống nước trà, thì lúc đó chúng ta có chánh niệm. Chánh niệm đó cạn cợt hay sâu sắc là tùy vào công phu thực tập của chúng ta.

Tôi có chánh niệm hay không, anh có chánh niệm hay không, là một câu hỏi; nhưng chánh niệm của anh có sâu sắc hay không, chánh niệm của tôi có sâu sắc hay không, là một câu hỏi khác. Tùy công phu thực tập của mình mà chánh niệm của mình có thể giúp mình thấy sâu hay cạn. Không phải có chánh niệm là ai cũng thấy như nhau. Chúng ta có chánh niệm khi chúng ta uống nước, Bụt cũng có chánh niệm khi ngài uống nước, nhưng

chánh niệm của Bụt nó soi thấu tận đáy lòng của sự vật, còn chánh niệm của chúng ta có thể nó chỉ mới soi được vài mm trên bề mặt của sự thật mà thôi. Vì vậy chúng ta phải tiếp tục thực tập chánh niệm nhiều hơn.

Như trên đây đã nói chánh niệm có một đối tượng, chánh niệm luôn luôn là chánh niệm về một cái gì. Ví dụ khi thực tập chánh niệm về hơi thở: Thở vào biết thở vào, thở ra biết ta thở ra, thì đối tượng của chánh niệm là hơi thở. Khi uống nước có chánh niệm, thì sự uống nước là đối tượng của chánh niệm. Khi đi có chánh niệm thì bước chân là đối tượng của chánh niệm. Đừng bao giờ nghĩ rằng chánh niệm là một chủ thể không có đối tượng.

Khi có chánh niệm thì định đương nhiên phát sanh, nhưng định đó có thể còn rất

yếu kém. Cũng như mặt trăng non, nó chính là mặt trăng, nhưng là mặt trăng còn non. Chánh niệm của chúng ta cũng vậy. Lúc mới thực tập chánh niệm, trong khi đi, đứng, nằm, ngồi, thì cái định nó phát sinh liền lập tức trong lòng của chánh niệm. Nhưng cái định đó có thể còn non, và khi còn non thì sức mạnh của cái định đó không lớn mạnh, vì vậy mà cái thấy của mình không được rõ. Ví dụ khi ăn cơm trong chánh niệm, thì cái đối tượng của chánh niệm trong bữa cơm là thức ăn và tăng thân, như chúng ta thường thực tập. Chúng ta cũng ngồi ăn im lặng như mọi người khác, nhưng nếu so sánh chánh niệm của chúng ta với chánh niệm của một người sư anh hay sư chị thì có thể chánh niệm của chúng ta nó yếu kém, nó bạc nhược hơn. Khi mà chánh niệm của chúng ta bạc nhược hơn thì cái định phát sinh trong đó cũng bạc

nhược hơn, và cố nhiên là cái tuệ phát sinh trong đó cũng bạc nhược hơn. Điều đó có nghĩa là trong chánh niệm luôn luôn có định và có tuệ. Điều cần nhớ là nếu chánh niệm hùng hậu thì định lực cũng sẽ hùng hậu, và lúc đó cái thấy của chúng ta sẽ sâu sắc hơn. Vì vậy mà ăn cơm là phải ăn cho thật có chánh niệm. Khi đi thiền hành cũng phải đi thiền hành cho thật có chánh niệm, và tùy theo cường lực của chánh niệm mà cái định của chúng ta lớn hay nhỏ, và do đó mà cái tuệ của chúng ta sâu hay cạn.

Điều chúng ta cần biết là chánh niệm luôn luôn mang trong lòng nó hạt giống của định và của tuệ. Chúng ta không thể nói niệm, định và tuệ là không liên hệ với nhau. Cũng giống như một phụ nữ đang mang thai, dù chưa sinh, nhưng trong bà đã có sẵn em bé. Nếu không có em bé thì

người đó không thể được gọi là bà mẹ, thành ra khi nó đã đích thực là chánh niệm rồi thì thể nào trong đó cũng có định, và tùy theo cái định đó nó lớn hay nhỏ, mà nó cống hiến cho mình cái tuệ lớn hay nhỏ.

Nói khác đi, chúng ta không thể có tuệ mà không cần đến định, và không cần có niệm. Chúng ta biết rằng chánh niệm là cái mà ai cũng có ở trong tâm, nhưng có thể đó là những hạt giống đang còn rất yếu ớt. Tại vì chúng ta, kể cả những em bé, ai cũng có khả năng uống nước và biết mình đang uống nước; ngồi ở thiền đường Xóm Thượng, và biết mình đang ngồi ở thiền đường Xóm Thượng, tức là có chánh niệm rồi. Thành ra mình không thể nói rằng tôi không có khả năng tu tại vì tôi không có chánh niệm. Ai cũng có hạt giống chánh niệm trong con người

của mình, vấn đề là mình có tu tập để làm cho hạt giống chánh niệm đó nó được tưới tẩm mỗi ngày hay không.

Ngoài ra chúng ta còn có một danh từ tiếng Phạn rất hay nhưng ít được dùng, đó là Bh(van(. Tiếng Phạn Bh(van(có nghĩa là tu tập. Chữ Bh(va dịch tiếng Anh là To be, có nghĩa là tạo ra, làm thế nào cho nó có mặt. Ví dụ như một cánh đồng hoa hướng dương nở hoa vàng rực mà mình thường thấy ở Làng Mai vào tháng bảy, tháng tám mỗi năm. Mình biết rằng giờ này mình không thấy cánh đồng hoa hướng dương vàng rực rỡ, nhưng mình biết rằng mình có thể làm cho cánh đồng hoa hướng dương đó có mặt được.

Thành ra tu tập có nghĩa là làm cho nó có mặt. Vì vậy người ta ưa dịch chữ tu tập là Mental culture, tu tập tâm của mình. Người Việt thường nói là tu tâm. Tu tâm

có nghĩa là làm cho những hoa trái của giác ngộ, của từ bi có mặt trong đời sống của mình. Tiếng Anh là the cultivation of the mind.

Trở lại cái ví dụ về đồng hoa hướng dương, mình biết rằng đất có đó, hạt giống hướng dương có đó, cày có đó. Nếu mình biết sử dụng hạt giống, biết sử dụng cày bừa, phân bón và biết sử dụng cánh đồng thì mình có thể làm cho đồng hoa hướng dương vàng rực có mặt. Sự tu tập cũng vậy. Chúng ta có hạt giống chánh niệm, chúng ta có đất tâm là một cánh đồng phì nhiêu màu mỡ, công phu trồng trọt là hơi thở, là bước chân. Vì vậy sự tu tập thường được diễn tả như một sự cày cấy, gieo trồng và vun bón, tưới tắm.

Nếu gieo trồng để có lúa gạo thì chúng ta gọi là Agriculture. Nếu gieo trồng để có

từ bi, hạnh phúc, ta có thể gọi là Mental Culture.

Trong truyền thống thiền Đông phương các thầy thường hay ví sự tu tập với công việc cày bừa đồng áng. Ruộng vườn ông cha trao lại, ta phải tự cày, tại vì nếu có ruộng mà mình không cày cấy, không gieo giống, không tưới tẩm thì không thể nào có hoa, có trái được.

Tiếng Phạn Cittabh(van(tức là tu tâm. Động từ Bh(vati có nghĩa là thực tập, gieo trồng, to act, to practice, to cultivate, to produce again and again. Làm cho chánh niệm có mặt, và khi nó có mặt thì chánh định có mặt, và tuệ giác có mặt. Vì vậy chữ Cittabh^avan^a mình dịch là tâm tu tập hay là tu tâm.

Chúng ta hãy xét thêm một vài danh từ nữa, như danh từ Sam(dhi, tiếng Việt dịch

là chánh định. Chánh định là kết quả của chánh niệm, và là nguyên nhân của tuệ giác. Chánh định trước hết có nghĩa là đem tất cả về một mối. Khi không có định thì tâm mình dong ruổi, mình tản mát, thân chỗ này, tâm chỗ kia, rời rạc, mỗi phần một nơi. Khi có định, mình thu hồi tất cả về một mối, cho nên tiếng Anh gọi là To put together. Ngày xưa các tổ dịch ra rất nhiều danh từ như là Tam muội Tam Ma Đề, phiên âm của Sam(dhi hay là Đẳng trì. Chữ đẳng ở đây có nghĩa là bằng nhau, không chênh lệch, giống như trong chữ bình đẳng, nó xa lìa hai trạng thái cực đoan, một là trầm, hai là phù. Trầm nghĩa là chìm xuống, trong trạng thái buồn ngủ, nặng nề, và phù là nổi lên, nó có tính cách lửng lơ, không có định. Lìa được hai trạng thái đó thì gọi là đẳng. Trong trường hợp nó nổi lên, nó lửng lơ, ta gọi là trạo cử. Trường hợp

nó chìm xuống, nó nặng nề, ta gọi là hôn trầm. Đó là hai thái cực phải tránh trong lúc thiền tọa. Định có tính cách đẳng, tức là không rơi vào một trong hai trạng thái kể trên. Trì là giữ cho được, duy trì cho được. Nhưng ta duy trì cái gì? Duy trì trạng thái không trầm không phù, và duy trì tâm dừng lại ở một cảnh, chỉ một cảnh thôi, một đối tượng thôi.

Khi con khỉ leo trèo, nó thả cành này, bắt cành kia, và nó cứ tiếp tục như vậy. Nó không đứng yên một chỗ được. Tâm của mình cũng như con khỉ vậy, không bao giờ chuyên chú vào một đối tượng, vì vậy mà mình không có định. Cho nên trong công phu tu tập mình phải biết chuyên chú vào một đối tượng, sự chuyên chú đó gọi là trì. Trong thời gian chuyên chú đó, tâm của mình phải đẳng, tức là không rơi

vào trạng thái hôn trầm hay trạo cử, và ta gọi là đẳng trì.

Có khi các tổ còn dịch là Chánh tâm hành xứ, nghĩa là tâm mình nó thẳng lại và nó thực tập quán chiếu cái đối tượng đặc biệt kia. Xứ ở đây có nghĩa là cái đối tượng quán chiếu, như là Tứ Niệm Xứ. Đối tượng đó có thể là tâm của mình, thân của mình, cảm thọ của mình, hoặc là tâm hành của mình. Nó cũng có thể là đối tượng tâm hành của mình, tức là pháp.

Như vậy, đối tượng của định có thể là tâm, có thể là thân, có thể là thọ, mà cũng có thể là pháp. Tuy vậy, khi đối tượng là thân thì nó lớn quá, cho nên ta phải thu hẹp đối tượng đó vào trong một phạm vi nhỏ hơn để dễ tiếp xúc. Ví dụ khi quán chiếu, chúng ta chỉ chú ý đến trái tim mà thôi, còn lá gan hay buồng phổi thì không được chú ý đến trong lúc đó. Nói rõ ra,

chúng ta thu hẹp cái đối tượng của định của chúng ta. Càng thu hẹp, sức mạnh của định trên đối tượng càng lớn. Cho nên định được dịch là Tâm nhất cảnh, tiếng Pali là Cittassa Etaggat(, nghĩa là tâm của mình chỉ chuyên về một đối tượng.

CHỈ VÀ QUÁN TRONG THIỀN TẬP

Chúng ta có hai danh từ đặc biệt được dùng rất nhiều trong đạo Phật, đó là Chỉ và Quán.

Chỉ tiếng Phạn là Samatha, có nghĩa là làm cho lắng lại, làm cho yên tĩnh lại, dừng lại để có thể chuyên chú vào một cảnh. Ví dụ tâm ta đang suy nghĩ chuyện này chuyện nọ, đang thất niệm, đang nghĩ đến những chuyện không lợi ích, những chuyện làm cho chúng ta buồn phiền, lo lắng, sợ hãi, làm cho thân và tâm ta không phối hợp lại được với nhau. Lúc

đó nếu trở về với hơi thở thì chúng ta có thể chấm dứt sự đi hoang của tư tưởng, đi hoang của tâm mình. Đó gọi là Chỉ. Hoặc khi chúng ta đang buồn, đang giận, và cái buồn, cái giận đó làm cho chúng ta bất an, và ta nắm lấy hơi thở, thì cái hành động đó sẽ giúp cho cái buồn cái giận của ta êm dịu lại, đó cũng gọi là chỉ.

Trong danh từ An tịnh tâm hành, tâm hành của mình có thể là giận, là buồn hay là lo, và khi mình thực tập Chỉ hoặc bằng thiền hành, hoặc bằng hơi thở chánh niệm, thì chánh niệm đó sẽ ôm lấy tâm hành kia, giúp cho nó dịu lại, giống như một bà mẹ khi nghe con khóc, thì ôm lấy con. Thành ra, “Chỉ” có nghĩa là làm cho dừng lại, êm ái trở lại, an tĩnh trở lại, để giúp mình có khả năng chú tâm vào một đối tượng duy nhất.

Một danh từ thường đi theo danh từ Chỉ, theo sát như bóng với hình là Quán, tiếng Pali là Vipasyana. Quán có nghĩa là nhìn sâu vào để khám phá ra sự thật nằm ở trong tự tánh của đối tượng mà mình quán chiếu, tiếng Anh có thể dịch là Deep looking. Quán chiếu một cách sâu sắc thì tự nhiên mình thấy được trong lòng của sự vật, mình có cái tuệ giác (insight), mình có cái thấy sâu sắc. Vì vậy các thiền sinh Tây phương ưa dịch chữ Vipasyana là Insight Meditation. Chữ mà đạo Bụt đã dùng từ lâu đời là Quán. Tu Chỉ và Tu Quán. Tu chỉ là làm cho nó dừng lại, làm cho nó êm dịu trở lại, làm cho tâm mình chuyên chú vào một cái. Tu quán là bước thêm một bước nữa, nhìn thật sâu vào trong lòng của đối tượng đó, để thấy được cái bản chất, cái sự thật về nó. Cho nên Chỉ và Quán là hai danh từ rất quan trọng ở trong đạo Bụt, và rất đặc thù đạo Bụt.

Trong khi đó, ta nên nhắc lại rằng, danh từ “thiền” thì được dùng chung trong nhiều truyền thống.

Chúng ta chỉ xét qua một vài danh từ như vậy thôi, vì chúng ta sẽ không có giờ để phân tích sâu hơn. Tuy vậy những chi tiết này cũng đủ để giúp chúng ta hiểu dễ dàng hơn những vấn đề mà mình sẽ nói đến sau này.

Đi tìm gốc rễ Kinh điển của Bụt

Như trước đây đã nói, có những phương pháp thực tập thuần túy đạo Bụt đã có mặt trong thời đạo Bụt Nguyên thủy, nhưng cũng có những yếu tố khác, được đưa vào từ từ trong truyền thống thiền tập của chúng ta, và chúng được đạo Bụt hóa, được cho một nội dung về đạo Bụt.

Trong quá trình học hỏi, có ba danh từ mà chúng ta phải làm quen là: Đạo Bụt

Nguyên thủy, tức là đạo Bụt trong thời Bụt còn tại thế. Sau khi Bụt nhập diệt chưa đầy 100 năm thì có sự phân phái và chỉ trong vòng vài trăm năm thì đã có đến 18 hay 20 Bộ phái khác nhau, gọi là Đạo Bụt Bộ phái. Đạo Bụt Bộ phái không còn thuần túy là đạo Bụt Nguyên thủy. Tuy được phát triển từ đạo Bụt Nguyên thủy, nhưng trong khi phát triển thì đạo Bụt Bộ phái có những yếu tố mới. Phải tinh ý lắm mới phân biệt được những yếu tố nào là yếu tố của đạo Bụt Nguyên thủy, và yếu tố nào là do đạo Bụt Bộ phái mới thêm vào. Danh từ thứ ba là Đạo Bụt Đại thừa. Đạo Bụt Bộ phái tiếp tục phát triển và đưa đến đạo Bụt Đại thừa. Như vậy chúng ta có ba giai đoạn phát triển của đạo Bụt: Nguyên thủy, Bộ phái, và Đại thừa.

Chúng ta hãy đặt câu hỏi: Giáo lý nào thuộc đạo Bụt Nguyên thủy, giáo lý nào do đạo Bụt Bộ phái thêm vào, và giáo lý nào là do đạo Bụt Đại thừa phát triển thêm ra? Đó là một câu hỏi rất chính đáng, tại vì nếu không nghiên cứu, không có sự tu tập thì chúng ta rất khó có thể nói rằng giáo lý nào thật sự là của đạo Bụt Nguyên thủy.

Các học giả là những người đã giúp chúng ta khá nhiều. Các sử gia nghiên cứu lịch sử, các nhà khảo cổ khai quật các di tích, và các nhà Bác ngữ học (tiếng Pháp là Phylology) so sánh những văn bản khác nhau để tìm ra những yếu tố khác nhau. Những vị này có thể giúp chúng ta trả lời được một phần nào câu hỏi trên đây. Trong quá trình tìm hiểu đó, càng ngày chúng ta càng thấy rõ thêm những vấn đề cần tìm kiếm.

Hiện nay có những câu hỏi mà chúng ta chưa tìm được câu trả lời một cách dứt khoát. Có những điều mà chúng ta có thể đồng ý với nhau rằng đây là 100% đạo Bụt Nguyên thủy, ví dụ Phương pháp tu chánh niệm; Năm giới; Giới khát sĩ. Nhưng có những giáo pháp như Tứ Vô Sắc Định, tức là Không Vô Biên Xứ, Thức Vô Biên Xứ, Vô Sở Hữu Xứ, Phi Tưởng, Phi Phi Tưởng Xứ, thì câu hỏi rất là lớn.

NHỮNG PHÁP MÔN KHÔNG THUỘC NGUYÊN THỦY

Trong kho tàng kinh điển, có rất nhiều kinh nói về Tứ Vô Sắc Định và ta biết chắc rằng pháp môn đó không thuộc đạo Bụt Nguyên thủy. Tại vì khi Bụt đang còn tu tập với các thầy Uddaka Ramaputta thì Bụt có thực tập Tứ Vô Sắc Định, và tuy ngài đã thành công, nhưng ngài nói pháp

đó không có công năng giải thoát sinh tử, cho nên ngài bỏ. Vậy mà về sau các kinh điển thu hồi lại bốn phép đó và ghi lại như là một trình tự tu học của Phật tử. Thành ra ta không thể nói Tứ Vô Sắc Định là hoàn toàn thuộc đạo Bụt Nguyên thủy được, nhiều lắm là chừng 50% mà thôi. Có thể các thầy đã nói rằng ngày xưa Bụt có thực tập, tại sao bây giờ ta không thực tập cho giống Bụt, cho nên các thầy đã đưa vào kinh điển giáo pháp mà Bụt đã từ bỏ, rồi đạo Bụt hóa nó, làm cho nó có tính cách của Bụt!

Điều này cũng có thể đã xảy ra với Tứ Thiên, tức là Sơ thiên, Nhị thiên, Tam thiên, và Tứ Thiên. Những đoạn văn nói về Tứ Thiên Định đầy dẫy trong kinh đạo Bụt. Trong khi đó thì những bài thuyết pháp đầu tiên của Bụt như bài kinh Chuyển Pháp Luân thì ít được nhắc tới!

Trong những kinh cổ nhất của đạo Bụt, chúng ta không thấy nói rằng Bụt nhờ tu Tứ Thiên mà giác ngộ. Sự tìm tòi của các nhà Bác ngữ học, các nhà Khảo cổ học, đã giúp chúng ta rất nhiều. Họ cho chúng ta thấy được một phần nào những gì đã được đưa vào đạo Bụt và đã được đạo Bụt hóa. Tuy vậy cho đến nay, vấn đề kinh điển của đạo Bụt Nguyên thủy là gồm những giáo điển nào, vẫn là một câu hỏi rất lớn.

Qua sự tu học, qua sự nghiên cứu, chúng ta đã có thể thẩm định được một số yếu tố mà chúng ta có thể đoán quyết được là của đạo Bụt Nguyên thủy 100%. Ngoài ra còn một số yếu tố khác chúng ta không thể xác quyết được, và còn có những yếu tố chúng ta đã có thể loại trừ ra. Ví dụ như khi nghiên cứu kinh Tứ Niệm Xứ, tôi phát giác ra một đoạn kinh mà vì sự tụng

đọc không chánh niệm, cho nên người ta đã chấp nối, lấy một đoạn mà Bụt đã cho là không đúng, một phương pháp tu mà trong một kinh Bụt đã nói là không đúng, đem vào trong kinh, coi như một phương pháp mà mình cần phải thực tập. Nếu quý vị có đọc cuốn Con Đường Chuyển Hóa[1], nghiên cứu về kinh Tứ Niệm Xứ, thì quý vị sẽ thấy đoạn kinh đó. Đó là một ví dụ mà nhờ nghiên cứu, nhờ so sánh các văn bản mà chúng ta tìm được những sai lầm đã xảy ra trong kho tàng văn học Phật giáo, do sự truyền tụng không có chánh niệm. Trường hợp tam sao thất bản không có gì đáng ngạc nhiên, nó luôn luôn xảy ra. Trong những chương sau, chúng ta sẽ có dịp nói thêm về những trường hợp này.

Trong khi học đề tài Truyền thống sinh động của Thiền tập Phật giáo, chúng ta

cân nhắc, nghiên cứu và phát triển của tư tưởng thiền tập, và tìm hiểu những pháp môn thiền tập của các tông phái. Điều đó có thể đem đến cho chúng ta thêm niềm tin trong pháp môn thực tập của chúng ta, pháp môn mà chúng ta biết rằng chính ngày xưa Bụt đã thực tập, cũng như những pháp môn mà các vị tổ sư đã phát triển, đã đem ra thực tập, và đã truyền lại cho các thế hệ con cháu, trong đó có chúng ta.

PHƯƠNG PHÁP THIỀN TẬP CỦA ĐẠO BỤT NGUYÊN THỦY

Trên đây chúng ta đã nhắc đến chánh niệm như là trái tim của sự thực tập ở trong đạo Bụt. Nói về thiền tập trong đạo Bụt Nguyên thủy, chúng ta có thể học được, nắm được những pháp môn mà chúng ta biết chắc rằng trong thời Bụt còn tại thế, Bụt và các thầy, các sư cô đã thực

tập. Điều này không có sự nghi ngờ nào cả. Ví dụ như pháp môn Quán Niệm Hơi Thở. Đây là một pháp môn của chính Bụt dạy các thầy, các sư cô và các cư sĩ. Tăng đoàn thời đó đã thực tập pháp môn này, chúng ta không có lý do gì để nghi ngờ pháp môn đó không phải là pháp môn do chính Bụt dạy.

Chúng ta cũng có một kinh nói về phương pháp thở chánh niệm, đó là kinh An Ban Thủ Ý, tiếng Pali là anapanasati Sutta. Kinh này đã có mặt tại Việt Nam vào cuối thế kỷ thứ hai, khoảng 1800 năm về trước. Đầu thế kỷ thứ ba thì thầy Tăng Hội đã chú giải và đã đề tựa, và Bài tựa kinh An Ban Thủ Ý còn được lưu truyền cho đến ngày nay.

An Ban Thủ Ý là tên chữ Hán của kinh. An Ban tiếng Pali là anapana, có nghĩa là thở vào và thở ra. Thủ tức là nắm lấy, và

Ý là cái tâm của mình. Nắm lấy cái tâm của mình trong khi thở vào, thở ra thì gọi là An ban thủ ý. Ngày nay chúng ta gọi là kinh Quán Niệm Hơi Thở, tiếng Anh là The Sutra of Mindful breathing, hay The Practice of Mindful breathing. Chúng ta cũng có thể gọi là kinh Hơi thở có Ý thức, tại vì khi không thực tập thì mình cũng có thở, nhưng thở mà không biết mình thở, nghĩa là thở mà không có ý thức.

Khi đến với đạo Bụt, mình thường được các thầy dạy cho pháp môn nắm lấy hơi thở, một pháp môn rất quan trọng, tại vì nắm được hơi thở thì mình mới đem được thân và tâm của mình về cùng một mối. Khi chưa tu, thân và tâm của mình chưa hợp nhất. Hơi thở nằm giữa thân và tâm, nó có thể làm nhịp cầu nối liền thân và tâm, giúp cho thân và tâm trở thành một,

gọi là thân tâm nhất như. Tới với đạo Bụt mà không được học phép quán niệm hơi thở, không được học kinh An Ban Thủ Ý thì uổng phí vô cùng.

NHỮNG SÁNG TẠO TRONG VIỆC THỰC TẬP AN BAN THỦ Ý

Như ta đã biết, kinh này có mặt ở Việt Nam chậm nhất là vào thượng bán thế kỷ thứ ba, và sự thực tập kinh An Ban Thủ Ý cũng đã phát triển như bất cứ sự thực tập nào về giáo lý của Bụt. Chư vị tổ sư đã dựa vào kinh An Ban Thủ Ý mà phát kiến ra, sáng tạo thêm những phương pháp thực tập. Điều đó chúng ta có thể thấy được trong lịch sử của sự hành trì thiền pháp. Cho nên phương thức thực tập kinh An Ban Thủ Ý hồi Bụt còn tại thế, khác với cách thực tập kinh An Ban Thủ Ý sau ngày Bụt nhập diệt. Khi học, chúng ta phải thấy cho được những điều đó.

Ví dụ trong nguyên bản của kinh An Ban Thủ Ý, chúng ta không thấy phương pháp đếm hơi thở, tiếng Hán gọi là Sổ Tức. Tuy vậy chư tổ đã sáng tạo ra phương pháp đếm hơi thở từ một tới mười, rồi từ mười trở lại một, để giúp cho hành giả dễ duy trì định. Khi thiếu định, đếm đến hơi thứ ba, hay thứ tư là mình đi lạc, mình xoay sang suy nghĩ chuyện khác! Nhận ra tâm mình đang lang thang, mình trở lại đếm từ một. Cứ làm như vậy một hồi thì tự nhiên cái định của mình vững vàng. Vì vậy, tuy đây không phải là phương pháp của Bụt dạy trực tiếp, và Bụt cũng không thực tập, nhưng nó là một phương pháp hiệu nghiệm do chư tổ dạy cho hành giả.

Một sáng tạo khác là phương pháp buộc tâm vào lỗ mũi, cũng không thấy nói đến trong kinh An Ban Thủ Ý. Phương pháp buộc tâm vào rún cũng vậy.

Trước đây chúng ta đã biết rằng định có nghĩa là đẳng trì (Samadhi). Đẳng tức là không rơi vào hoặc trạng thái gọi là hôn trầm, tức là hôn mê, nặng nề, hoặc trạo cử tức là lãng xãng, ngồi không yên, muốn đứng dậy múa may, làm việc này, làm điều kia. Hôn trầm và trạo cử là hai thái cực của tâm. Đẳng trì tức là xa lìa hôn trầm, xa lìa trạo cử, và duy trì được trạng thái sáng suốt, nhẹ nhàng, yên tĩnh trong một thời gian dài. Đó là định.

Chư tổ có dạy rằng khi ngồi thiền mà rơi vào trạng thái hôn trầm thì mình nên buộc tâm vào lỗ mũi. Theo cách giải thích của nhiều người thì khi buộc tâm vào lỗ mũi, máu trong mình sẽ dồn lên phần trên của cơ thể, nơi mà mình đang chú tâm, tức là máu dồn lên não bộ, giúp cho mình sáng suốt, làm tiêu tán sự hôn trầm. Khi bị trạo cử, tức là khi mình ngồi không yên, thay

vì hệ niệm ở mũi (hệ nghĩa là cột, cột chánh niệm ở lỗ mũi) thì mình mang sự chú tâm xuống lỗ rún của mình. Thở vào, thở ra và mình chú ý đến lỗ rún. Thở vào tôi thấy bụng tôi phồng lên, thở ra tôi thấy bụng tôi xẹp xuống, là phương pháp thực tập để chữa trị trạng thái trạo cử trong lúc ngồi thiền.

Đó là những điều mà các vị tổ sư đã sáng tạo thêm để giúp cho chúng ta thực tập việc duy trì định. Tuy không phải do Bụt trực tiếp chỉ dạy, nhưng những pháp môn này rất có tính cách đạo Bụt. Học trò của Bụt thì cũng là Bụt, học trò của Bụt nối tiếp sự nghiệp của Bụt.

Một phương pháp khác gọi là Lục Diệu Pháp Môn, tức là sáu phương pháp màu nhiệm liên hệ đến hơi thở. Đó là Sổ, Tùy, Chỉ, Quán, Hoàn, Tịnh.

Sô tức nghĩa là đếm hơi thở để giúp cho sự định tâm dễ dàng, tiếng Anh là counting.

Khi đếm hơi thở đã thành thạo, mình không đếm nữa mà chỉ đi theo hơi thở, thì gọi là tùy, following. Hơi thở đi đến đâu, mình biết đến đó.

Chỉ là dừng lại, stopping. Khi tùy đã vững, thì mình “chỉ” tức là mình ngưng tụ lại trên một đối tượng.

Ngưng tụ lại được rồi thì mình quán, tức là nhìn sâu vào đối tượng, looking deeply.

Hoàn tức là trở về gốc của mình, going back to oneself.

Tịnh có nghĩa là làm cho tâm ta thanh tịnh, purification.

Ở đây chúng ta không đi sâu vào Lục Diệu Pháp môn mà chỉ nói sơ lược vậy thôi.

Trong đạo Bụt Nam tông cũng có một giáo lý tương đương với giáo lý Lục Diệu Pháp Môn. Có khi sáu, có khi bảy, có khi tám pháp môn.

Khi thầy Tăng Hội viết bài tựa An Ban Thủ Ý vào đầu thế kỷ thứ ba, thầy cũng nói đến những điều tương đương với SỔ. Tùy, Chỉ, Quán, Hoàn và Tịnh, rất hay.

Những giáo lý này được các tổ sáng tạo ra rất sớm trong lịch sử đạo Bụt. Một hai trăm năm sau ngày Bụt nhập diệt thì đã có những phương pháp này rồi.

Ở Trung Hoa có một thầy không thuộc thiên tông nhưng thực tập và dạy về phương pháp chỉ và quán rất vững, đó là Trí Giả Đại Sư của Tông Phái Thiên

Thai. Ở Việt Nam chúng ta chịu ảnh hưởng, và học hỏi từ thầy Trí Giả rất nhiều.

Trong bộ sách này, khi nói về phương pháp thở có ý thức, chúng ta dựa vào kinh An Ban Thủ Ý mà Bụt đã dạy trong thời ngài còn tại thế. Tiếp theo chúng ta sẽ học những phương pháp mà chư tổ đã sáng tạo ra để giúp cho chúng ta trong việc thực tập. Đạo Bụt là một thực tại sinh động, cho nên nó không thể bất động, nó phải linh hoạt, nó phải sinh sôi nảy nở để cung cấp cho nhu yếu ngày càng khác nhau của xã hội. Nhờ vậy mà đạo Bụt mới có thể duy trì được vị thế độ đời cho đến ngày nay. Chúng ta có thể nói đạo Bụt là một cây Bồ đề. Khi Bụt nhập diệt, cây Bồ đề mới 45 tuổi[1], nhưng giờ đây cây Bồ đề đã 2600 tuổi. Nếu đó là một cây Bồ đề sống thì giờ này

làm sao nó vẫn giống cây Bồ đề 45 tuổi được? Giờ đây cành lá sum sê hơn nhiều. Công trình phát triển đạo Bụt là công trình của các thế hệ hành giả, trong đó có các vị tổ sư đã thực tập sâu sắc và đã cống hiến những pháp môn mới cho thế hệ con cháu.

Tại Làng Mai, chúng ta ở trong một hoàn cảnh, một môi trường rất đặc biệt của cuối thế kỷ thứ 20 và đầu thế kỷ thứ 21. Chúng ta tiếp xúc với những đau khổ của thời đại, từ xã hội Đông phương đến Tây phương. Vì vậy chúng ta phải sáng tạo thêm những phương pháp thực tập để có thể trả lời những đau khổ, những vấn đề, những ưu tư của thế hệ chúng ta.

Ví dụ chúng ta đã sáng tập phương pháp Năm cái lạy. Một vài câu hỏi đặt ra là phương pháp lạy đó có phải là do Bụt Thích Ca tuyên thuyết hay không? Bụt

dạy rất nhiều điều, tại sao không thực tập những điều Bụt đã dạy mà lại sáng tạo thêm những pháp môn mới? Phương pháp lay đó có phản chiếu được chân tinh thần của đạo Bụt không? Nó có khả năng trị liệu và chuyển hóa con người của thời đại hay không?

Đó là những câu hỏi rất quan trọng. Nếu câu trả lời là thuận hợp, nghĩa là pháp môn lay đó nó phản chiếu được chân tinh thần của đạo Bụt, nó có khả năng trị liệu và chuyển hóa, thì chúng ta cho phương pháp lay này là đạo Bụt, là những chồi non, là hoa trái phát sinh trên cây Bồ đề 2600 tuổi. Điều quan trọng mà ta cần thấy là những sáng tạo của Làng Mai đã được dựa trên giáo lý căn bản của Bụt: Tứ Diệu Đế. Nghĩa là chúng ta nhận diện những khổ đau của thời đại mới, và chúng ta

cung ứng những phương thuốc diệt khổ thích hợp để độ đời.

Nói về giáo lý căn bản, một kinh có thể xem là quan trọng vô cùng trong lịch sử thiền tập, đó là kinh Tứ Niệm Xứ, tiếng Pali là Satipath(na Sutta, tiếng Phạn là Smrtyupasthan(. Ngày nay Làng Mai dịch là kinh Bốn Lĩnh Vực Quán Niệm.

Xứ ở đây có nghĩa là đối tượng của chánh niệm. Trong kinh này Bụt dạy chúng ta quán niệm về thân thể, về cảm thọ, về tâm hành, và về đối tượng của tâm hành, tức là Pháp. Trong lịch sử của đạo Bụt, kinh này đã được thừa nhận là một tập cẩm nang, là sách gối đầu giường của người tu. Trong truyền thống Nam tông, các thầy được khuyến khích học thuộc lòng kinh Tứ Niệm Xứ, cũng giống như trong Tông phái Tịnh độ, hành giả thuộc lòng kinh Di Đà, hay trong các thiền viện,

các sư chú, sư cô thuộc lòng Chú Lăng Nghiêm. Chúng ta hy vọng trong tương lai các vị xuất gia sẽ học thuộc lòng kinh Tứ Niệm Xứ, tại vì đó là cái bí kíp, cái thiên phổ quan trọng nhất trong đạo Phật.

Trong văn hệ Pali, kinh Tứ Niệm Xứ được truyền lại trong hai tụng bản giống hệt nhau, cho nên chúng ta gọi cả hai là tụng bản 1. Trong văn hệ Hán, kinh Tứ Niệm Xứ cũng được truyền lại trong hai tụng bản, tụng bản đầu là Niệm Xứ Kinh nằm trong bộ Trung A Hàm. Tụng bản thứ hai là Nhất Nhập Đạo Phẩm, nằm trong bộ Tăng Nhất A Hàm. Hai tụng bản này rất khác nhau. Tụng bản gọi là Niệm Xứ Kinh là do Nhất Thiết Hữu Bộ truyền lại, ta gọi là tụng bản II. Tụng bản gọi là Nhất Nhập Đạo Phẩm do Đại Chúng Bộ truyền lại, ta gọi là tụng bản III.

Trong lời mở đầu của kinh này, Bụt nói đây là con đường duy nhất để đạt tới giải thoát, để chuyển hóa những khổ đau, để thể nhập vào an lạc, niết bàn.

Như vừa nói trên đây, trong Tăng Nhất A Hàm, kinh này được gọi là Nhất Nhập Đạo, nghĩa là con đường duy nhất để đi vào giải thoát. Nhất đạo cũng giống như Nhất thừa, Ekayana. Eka là một, Yana là con đường. Vì vậy, nếu là người tu thì mình không thể không biết kinh này.

Tiếc thay trong nhiều thiền viện và tu viện, có nhiều thầy, nhiều sư cô không được biết kinh này! Cho đến ngay trong các Phật học viện người ta cũng đã không đặt kinh này vào địa vị xứng đáng của nó. Trong chương trình học, khóa sinh chỉ được biết đến Bốn Niệm Xứ và học thuộc lòng rằng Thân bất tịnh, Thọ thì khổ, Tâm vô thường, và Pháp vô ngã. Họ học

thuộc lòng mười hai chữ đó và coi như đã học xong kinh Tứ Niệm Xứ!

Trong đạo Phật, thân, thọ, tâm, pháp, và bất tịnh, khổ, vô thường, vô ngã là những ý niệm khác nhau. Gắn bốn ý niệm này với bốn ý niệm kia, và học thuộc lòng mười hai chữ:

Thân bất tịnh,
Thọ thì khổ,
Tâm vô thường,
Pháp vô ngã.

rồi nói rằng mình đã hiểu Tứ Niệm Xứ, thì uổng cho việc tu học quá! Sự thật, kinh Tứ Niệm Xứ là bí quyết, là con đường duy nhất đưa đến sự chuyển hóa, đưa đến sự giải thoát và niết bàn!

Nếu chỉ gắn thân với một ý niệm bất tịnh, còn ba ý niệm kia thì sao? Ta thử hỏi thân có khổ không? Thân có vô thường

không? Thân có vô ngã không? Tại sao thân mới bất tịnh? Thọ có bất tịnh không? Thọ có vô thường không? Thọ có vô ngã không?

Bốn tính cách này là bốn tính cách của cả thân, thọ, tâm, và pháp chứ không phải chỉ thân mới bất tịnh và chỉ có pháp mới là vô ngã. Tâm cũng vô ngã, mà thọ, thân, và pháp cũng đều là vô ngã.

Cho đến độ có một cuốn sách nói về thiền tông, vừa xuất bản, trong đó nói rằng thực tập thiền không phải là thực tập quán niệm hơi thở, không phải thực tập tứ niệm xứ! Thiền không dính líu gì đến những sự thực tập đó hết! Một cuốn sách về thiền mà viết như vậy thì có nguy hiểm cho người đọc không? Có mất gốc đạo Bụt hay không?

Kho tàng kinh điển còn có một kinh khác gọi là kinh Thân Hành Niệm, tức là quán niệm về đối tượng thân mà thôi, nhưng ở đây chúng ta không xét đến kinh này. Kinh Thân Hành Niệm có mặt trong tạng Pali, và cũng có mặt trong Hán tạng. Kinh đó thay vì nói về bốn lĩnh vực quán niệm, thì chỉ nói đến một lĩnh vực đầu tiên của quán niệm. Trong kinh, Bụt có nói rằng chỉ cần quán niệm về thân thôi thì cũng có thể đạt tới giải thoát và chuyển hóa rồi, huống hồ quán niệm cả bốn lĩnh vực thân, thọ, tâm, và pháp?

Cố nhiên kinh Tứ Niệm Xứ được trao truyền lại cho các thế hệ Phật tử nối tiếp nhau, và có nhiều phương pháp thực tập đã được dựa trên kinh Tứ Niệm Xứ mà sáng tạo ra. Đó cũng là kinh Tứ Niệm Xứ, nhưng mỗi thời đại lại có những pháp môn mới để thực tập giáo lý căn bản mà

Bụt đã dạy trong kinh Tứ Niệm Xứ nguyên thủy.

Trong kinh An Ban Thủ Ý Bụt có nói đến sự thực tập Thất Giác Chi, tức là bảy yếu tố giác ngộ. Nói như vậy có nghĩa là quán niệm hơi thở cũng là để thực tập bảy yếu tố đưa đến giác ngộ. Trong kinh Tứ Niệm Xứ, khi quán niệm về thân, về thọ, về tâm, và về pháp, ta cũng quán niệm về Tứ đế, về Bát chánh đạo, về Thất giác chi. Vì vậy cho nên đối tượng tu học của chúng ta là những giáo lý căn bản của đạo Bụt.

Cố nhiên chúng ta có thể tiếp tục liệt kê những giáo lý mà chúng ta biết chắc 100% rằng đó là những giáo lý đã có mặt trong thời của Bụt mà ngài và các đệ tử của ngài đã thực tập. Nhưng chúng ta không làm điều đó ở đây, chúng ta sẽ từ từ nói đến sau này.

BA GIÁO LÝ KHÔNG CHẮC DO BỤT DẠY

Những giáo lý mà ta không biết chắc là của Bụt dạy cũng có nhiều. Ở đây chúng ta chỉ đưa ra vài ba ví dụ như là phép Tứ Thiên, Tứ Vô Sắc Định, và Cửu Thứ Đệ Định.

Tứ Thiên gồm có Sơ thiên, Nhị thiên, Tam thiên, và Tứ Thiên. Tứ Thiên tiếng Phạn là Dhyana, tiếng Pali là Jhana, và tiếng Anh có thể dịch là The four dyanas,

Tứ Vô Sắc Định tức là Không vô biên xứ (k^aí^anant^ayatana), tiếng Anh là Everything is space. Trong định này tất cả đều là không; Thức vô biên xứ (Vjanaacayatana), Everything is consciousness; Vô sở hữu xứ (akiacayatana), Nothing exist; và Phi tướng phi phi tướng xứ (Naiva-samj((-

nasamj((-^ayatana), tiếng Anh là Neither-perception, nor non-perception, tức là trạng thái mà trong đó không có tri giác mà cũng không phải không có tri giác. Không tri giác nhưng không phải là vật vô tri như đá, như đất.

Cửu Thứ Độ Định tức gồm có Tứ Thiên, Tứ Vô Sắc Định, và Diệt Tận Định.

Đây chỉ là ba thí dụ. Chúng ta còn nhiều thí dụ nữa về những giáo lý mà ta không biết chắc 100% là Bụt đã dạy, có thể là do những giáo phái khác đưa vào sau này, và đã được các tổ cải biến cho thích hợp với tinh thần đạo Bụt, rồi truyền thừa cho đến ngày nay. Chúng ta không chống lại chuyện đó, vì tinh thần của đạo Bụt là tinh thần Phật Pháp tức Thế gian Pháp. Nói như vậy có nghĩa là bất cứ một pháp thế gian nào mà khi nhìn bằng con mắt giác ngộ và thấy có hiệu năng chuyển

hóa, thì đều được xem là Phật Pháp, đều có thể thực tập theo cả.

PHẬT PHÁP TỨC THỂ GIAN PHÁP

Ví dụ, i tuy mới được khoảng 100 tuổi, nhưng truyền thống Tâm lý Trị liệu của Tây phương cũng có những điều hay, có thể áp dụng được. Lấy những điều đó và cho nó nội dung của đạo Bụt thì chúng trở thành Phật Pháp.

Hoặc trong kho tàng kiến trúc hay lễ nhạc của Tây phương vốn không phải đạo Bụt, nhưng nếu có những yếu tố tạo ra sự an tĩnh của tâm hồn, tạo được sự an lạc giải thoát, thì những yếu tố đó, tuy không phải là đạo Bụt, nhưng chúng ta có thể chấp nhận, và biến chúng thành những yếu tố của Phật Pháp. Đó gọi là Phật Pháp tức Thể gian Pháp.

Đạo Bụt hay là ở chỗ đó. Vì vậy chúng ta thấy rằng khi đạo Bụt đi tới đâu thì đạo Bụt nhìn kỹ chung quanh và chấp nhận cái hay cái đẹp của nền văn hóa đó, rồi đưa chúng vào đạo Bụt. Ví dụ ở Việt Nam, đạo Bụt chấp nhận sự thờ cúng ông bà tổ tiên, và sự thờ cúng này trở thành một sự thực tập Phật Pháp. Đạo Bụt ở Tây Tạng cũng đã chấp nhận một số tín ngưỡng cổ xưa của người Tây Tạng; đạo Bụt Nhật Bản cũng vậy. Vì vậy mà chúng ta thấy đạo Bụt ở mỗi nước đều sinh hoạt khác nhau.

Chúng ta đang chứng kiến việc đạo Bụt đi vào xã hội Tây phương, và chúng ta thấy những người Tây phương đến với đạo Bụt là những người đang thao thức đi tìm con đường mới cho nền văn hóa của họ. Ví dụ những người mong mỗi bảo vệ sinh môi của con người, họ tìm tới với đạo Bụt

vì trong đạo Bụt có sự trân quý, sự bảo vệ không những chỉ sinh mạng con người mà còn bảo vệ sinh mạng các loài khác, từ động vật, thực vật, cho đến cả loài khoáng vật. Đạo Bụt dạy rằng tất cả chúng sanh đều có Phật tánh. Không những con người, mà các loài thú vật, cây cỏ, đất đá đều có Phật tánh.

CÁCH HOẰNG HÓA PHẬT PHÁP Ở ÂU TÂY

Kinh Kim Cương nói rằng ý niệm về con người phải được phá bỏ tại vì con người được làm bằng những yếu tố không phải con người, như là các loài động vật, các loài thực vật, và các loài khoáng vật. Giáo lý của đạo Bụt ở trong kinh Kim Cương cho chúng ta thấy rằng, nếu không bảo vệ môi trường của sự sống thì chúng ta tiêu diệt sự sống. Do đó, muốn bảo vệ con người thì phải bảo vệ các loài sinh vật

khác, kể cả thực vật và khoáng vật. Vì vậy khi những người bảo vệ sinh môi, Ecologists đến với đạo Bụt thì họ thấy rằng đạo Bụt có một nền tảng rất vững chãi cho sự hoạt động bảo vệ sinh môi. Đạo Bụt đã thấy sinh hoạt bảo vệ sinh môi là một pháp môn quan trọng để hành đạo ở Tây phương.

Ngoài ra, có rất nhiều người Tây phương thấy sự tàn phá của chiến tranh và những khổ đau do chiến tranh gây nên, cho nên họ tìm đến với đạo Bụt, tại vì đạo Bụt có một tinh thần cởi mở và khoan dung. Đạo Bụt không có chiến tranh tôn giáo, cho nên vận động và gây dựng nền tảng của hòa bình, cũng đã trở nên một pháp môn thực tập của đạo Bụt trong xã hội Tây phương.

Kể đến, phong trào giải phóng người phụ nữ, một phong trào muốn cho người phụ

nữ bình quyền đối với nam giới, cũng tìm được ở đạo Bụt cái tinh thần bình đẳng giữa nam và nữ. Tại vì 2600 năm trước, Bụt đã cho phép giới phụ nữ được thành lập tăng đoàn nữ khất sĩ. Cho đến bây giờ trong giáo hội Cơ Đốc La Mã, người đàn bà vẫn chưa được gia nhập vào hàng giáo phẩm. Với Anh quốc giáo thì chỉ mới khoảng mười năm nay, họ mới bắt đầu truyền giới cho mấy mươi người đàn bà đầu tiên, được làm giáo sĩ trong giáo hội của họ. Trong khi đó thì 2600 năm về trước, khi có tăng đoàn khất sĩ thì chỉ trong mấy năm sau đó, đã có đoàn thể nữ khất sĩ. Nghĩa là đạo Bụt đã công nhận sự bình đẳng giữa nam và nữ từ lâu. Vì vậy những người trong phong trào Feminist ở Tây phương cũng rất thích đạo Bụt, và đó cũng là một pháp môn của đạo Bụt ở Tây phương. Đạo Bụt ở Tây phương, do đó sẽ

có những màu sắc, những pháp môn khác với đạo Bụt ở Đông phương.

Điều đó chứng tỏ rằng đạo Bụt đến đâu là đạo Bụt quán sát rất kỹ lưỡng, rồi đạo Bụt chấp nhận và đưa vào đạo Bụt những yếu tố tích cực và phù hợp với đạo Bụt. Đạo Bụt không có ngã, vì vậy cho nên cây Bồ đề mới càng ngày càng lớn mạnh. Chúng ta tìm thấy Phật tính ngay trong những hiện tượng không được gọi là Phật giáo.

Cũng vậy, ban đầu Tứ Thiên không phải là của đạo Bụt. Tứ Vô Sắc Định cũng không phải do Bụt thuyết ra, và Cửu Thứ Đệ Định cũng không phải do đức Thế Tôn nói, nhưng đã do những thế hệ học trò của Bụt đưa vào, sau khi đã làm cho nó có Phật tánh.

Thời đó có nhiều giáo phái giảng dạy nhiều điều không đúng với chánh pháp

của Bụt dạy. Vì vậy trong kinh Phạm Võng[1] (tiếng Phạn là Brahmaj(ala Sutra), Bụt có nêu ra sáu mươi hai tà kiến đương thời. Trong sáu mươi hai tà kiến đó có năm tà kiến về niết bàn trong hiện tại. Bụt dạy kinh này là vì thời đó các nhà tôn giáo ở Ấn Độ đã nói tới niết bàn trong hiện tại.

Thứ nhất là quan niệm hưởng thụ dục lạc. Bụt nói rằng quan niệm niết bàn trong hiện tại của họ, cho rằng khi có mặt trong cuộc đời, nếu biết thưởng thức những lạc thú, thì năm loại dục lạc là niết bàn hiện tại, đó là một quan niệm sai lầm, đó không phải là niết bàn hiện tại. Tiếng Anh gọi là Hedonism, tức là chủ thuyết hưởng lạc. Ví dụ khi các sư cô làm bún măng, mời đại chúng ăn mà nói rằng chúng ta đang ở trong niết bàn, thì đó là một tà kiến về niết bàn. Gọi ngũ dục là an

lạc, là hạnh phúc trong giây phút hiện tại, thì không đúng. Nếu vì hưởng thụ mà ăn hơi nhiều, tối hôm đó bị đau bụng, thì niết bàn tan biến! Niết bàn đích thực thì không thể tan biến một cách dễ dàng và nhanh chóng như vậy. Niết bàn là thường trụ.

Thứ hai là quan niệm về niết bàn hiện tại trong sơ thiên. Bỏ hết năm loại ngũ dục, rút vào trong rừng, ngồi chú tâm đến hơi thở. Đành rằng mình không dính đến năm dục vọng, mình an ổn hơn, tại vì đã thoát đến một nơi không bị năm món dục vọng sai sử. Trong sự an ổn đó, mình mừng rỡ, và nghĩ rằng mình đã đạt được niết bàn trong hiện tại. Bụt dạy rằng đó cũng không phải là chánh kiến.

Kiến thứ ba là sau khi nhận thấy rằng trong sơ thiên còn có sự suy tư, còn có sự đo lường, tâm mình chưa được yên tĩnh,

còn thô tháo. Giờ đây mình tiến thêm một bước nữa, mình bỏ sự suy tư, bỏ sự đo lường, tức là không có tâm, không có từ nữa, lúc đó tâm mình mới thật sự có diệu lạc. Cái lạc kia là sự mừng rỡ khỏi còn bị năm con rắn đục vọng căn mỗ, và theo họ đó là diệu lạc, đó là niết bàn. Bụt nói rằng cái diệu lạc đó cũng là tà kiến, không phải đích thực là niết bàn trong hiện tại.

Chủ thuyết thứ tư về niết bàn trong hiện tại là diệu lạc ở trong tam thiên. Trong tam thiên không những chúng ta chấm dứt cái tâm, cái từ tức là sự suy tư rồi; chúng ta bắt đầu có định thật sự, và chúng ta bỏ được sự mừng vui tầm thường của nhị thiên, để chúng ta bắt đầu thực tập hành xả chánh niệm và chánh tri. Sau khi đã bỏ cái mừng vui thô tháo của nhị thiên, chúng ta đi đến cái hạnh phúc màu nhiệm gọi là diệu lạc, thì theo họ, diệu lạc của

tam thiên đó mới thật là niết bàn trong hiện tại. Bụt nói đó cũng là một tà kiến, đó không phải là niết bàn, tại vì nó vẫn là những pháp hữu vi do điều kiện mà sanh. Khi điều kiện tan rã thì niết bàn đó cũng mất đi.

Chủ thuyết thứ năm về niết bàn trong hiện tại là Tứ Thiên. Sau khi đã bỏ tam thiên, đã bỏ khổ, đã bỏ lạc, tiếp tục thực tập và cái xả nó được thanh tịnh, cái niệm cũng được thanh tịnh hơn, thì trong trạng thái vắng lặng không khổ, không lạc đó, tâm mình hoàn toàn chuyên chú, thì lúc đó, theo họ, mới thực sự là niết bàn trong hiện tại. Bụt nói đó cũng không phải là niết bàn chân thật, tại vì đó vẫn là pháp hữu vi.

Đoạn văn đó trong kinh Phạm Võng chứng tỏ rằng giáo lý về Tứ Thiên đã có trong thời Bụt đang hành đạo, nhưng có ở

ngoài đạo Bụt, nghĩa là do những giáo phái “ngoại đạo” thực tập. Nó cũng có thể có trước đó.

NHỮNG THIỀN TẬP DU NHẬP ĐẠO BỤT SAU NGÀY ĐỨC THẾ TÔN NHẬP DIỆT

Khi nghiên cứu, chúng ta phát hiện ra rằng, trong những tác phẩm về luật và về kinh được coi như là cổ nhất trong văn học đạo Bụt, như tác phẩm có tên tiếng Phạn là Dharmapada tức là kinh Pháp Cú; hay trong tác phẩm Kinh Tập, tiếng Pali là Suttanip(ta; hoặc các tác phẩm nói về sự chứng ngộ của các thầy, các sư cô sống đồng thời với Bụt như Trưởng Lão Kệ, Therag(tha, Trưởng Lão Ni Kệ Therig(tha; hoặc trong tác phẩm Như Thị Ngữ, Itivuttaka; hay trong Ud(na, dịch là Cảm Hứng Ngữ, tương đương với Vô Vấn Tự Thuyết; và trong các kinh căn

bản của Bụt dạy như là kinh Chuyển Pháp Luân, kinh Quán Niệm Hơi Thở, Kinh Tứ Niệm Xứ, Bụt không bao giờ nói về Tứ Thiên cả. Tuy vậy Tứ Thiên đã có mặt trong rất nhiều kinh điển. Vì vậy câu hỏi được đặt ra là Tứ Thiên đã được đưa vào đạo Bụt từ lúc nào mà đã trở thành những pháp môn của đạo Bụt? Nói như vậy có nghĩa là trước đó, Tứ Thiên không phải là những pháp môn của đạo Bụt.

Theo sự nghiên cứu của tôi thì pháp môn Tứ Thiên đã được đưa vào đạo Bụt rất sớm, khoảng vài mươi đến một trăm năm sau ngày Bụt nhập diệt là đã được đưa vào, và đã du nhập vào trong rất nhiều kinh.

Tứ Thiên là bốn trạng thái thiền định, đưa mình từ dục giới đi vào một thế giới gọi là sắc giới.

Tứ Vô Sắc Định là từ sắc giới đi vào thế giới không có hình tướng, không có vật chất, nên gọi là vô sắc giới.

Trong luật cũng như trong những câu chuyện nói về sự thành đạo của Bụt đã được ghi chép trong nhiều kinh, không bao giờ đề cập đến Tứ Vô Sắc Định, tức là bốn phép định trong cõi vô sắc. Tuy vậy ngày nay đọc kinh, chúng ta có cảm tưởng rằng Bụt thành đạo là do thực tập Tứ Thiên, xong ngài đi vào Tứ Vô Sắc Định, và sau đó đi vào Diệt Tận Định, rồi thành đạo!

Trong nhiều bộ luật và trong nhiều bộ kinh cổ, chúng ta học được rằng ngày xưa trước khi thành đạo, Bụt có đi học với vài vị thầy. Ngài cũng đã gia nhập vào vài tăng đoàn để tu tập, cũng như ngày nay chúng ta đi học với thầy này, rồi tìm thầy khác để học vậy. Một trong những vị thầy

mà Bụt đã theo học là Alara Kalama. Vị thứ hai là Uddaka Ramaputta. Thầy đó đã dạy cho Bụt phép định gọi là Tứ Vô Sắc Định, tức là Không Vô Biên Xứ, Thức Vô Biên Xứ, Vô Sở Hữu Xứ, và Phi Tưởng Phi Phi Tưởng Xứ. Bụt đã thực tập rất thành công, nhưng Bụt nhận ra rằng những định này không đưa đến sự giải thoát và giác ngộ, cho nên Bụt rời tu viện. Điều này đã được ghi chép rõ ràng trong nhiều kinh điển, vậy mà sau này các thầy đưa Tứ Vô Sắc Định vào lại trong kinh tạng. Đưa vào sau khi đã sửa đổi, đã chỉnh lý.

Có lẽ các thế hệ Phật tử đòi hỏi một quá trình tu tập và thành đạo, đi từ bước này sang bước khác, cho nên các thầy thấy cần phải lập ra một nấc thang tu tập cho Phật tử! Bắt đầu bằng sơ thiên, nhị thiên, tam thiên, tứ thiên, không vô biên xứ,

thức vô biên xứ, vô sở hữu xứ, phi tướng phi phi tướng xứ, và cuối cùng là diệt tận định.

Trong đạo Bụt Đại thừa cũng có nhu yếu đó, vì vậy cho nên sau một hai trăm năm dò dẫm, đạo Bụt Đại thừa đã công hiến cho chúng ta giáo lý về Thập Địa, tức là mười bậc trong quá trình thực tập của một vị Bồ tát. Giáo lý Thập Địa được thành hình trong kinh Hoa Nghiêm. Trước đó, trong những kinh xuất hiện đầu tiên của đạo Bụt Đại thừa, ví dụ như kinh Bát Nhã, thì ý niệm về Thập Địa chưa rõ ràng, chỉ có một vài yếu tố về Thập Địa thôi. Mãi cho đến khi kinh Hoa Nghiêm được thành lập, chúng ta mới có một phẩm nói về Mười địa của một vị Bồ tát.

Như vậy ta có thể nói rằng vì nhu yếu của Phật tử mà các thầy đã dùng Tứ Thiên, Tứ Vô Sắc Định, và thêm vào Diệt Tận

Định đề làm ra một nấc thang nữa của sự tu tập, sau khi các thầy đã đưa bản chất đạo Bụt vào trong đó.

Chúng ta không chống lại việc làm này, cũng như chúng ta không ngại đưa ba cái lạy vào trong sự thực tập hàng ngày của chúng ta. Nhưng chúng ta có bốn phận phải biết rằng trong tạng đoàn của Bụt, những sự thực tập Tứ Thiên và Tứ Vô Sắc Định có thể đã không có trong thời Bụt còn tại thế, và các thầy đã đưa những kinh này vào kinh điển khoảng 100 năm sau ngày Bụt nhập diệt. Chúng ta chỉ cần biết như vậy thôi.

Càng ngày khoa Khảo cổ học, và khoa Bác ngữ học càng có thể cho chúng ta thấy rõ thêm những điều đó. Cho nên đọc kinh ta phải đọc với tất cả sự sáng suốt của mình.

Về Cửu Thứ Đệ Định, thứ đệ tức cái này nối tiếp cái kia, từ thấp lên cao. Tiếng Pháp là Les neuf recueils successifs. Định nên dịch là Recueillement, Concentration, hoặc Meditation. Dịch là Extase thì không hay lắm.

Chúng ta nên nhớ rằng Tứ Thiên, Tứ Vô Sắc Định, Cửu Thứ Đệ Định đều là những hình thái định. Định là khung cảnh trong đó chỉ và quán xảy ra. Nếu định mà không có chỉ và quán trong đó, thì nó chỉ là sự trốn tránh mà thôi. Chỉ là làm cho lắng dịu, làm cho ngưng lại, và quán là nhìn sâu, và Tứ Thiên chẳng qua chỉ là Tứ Định, vì trong danh từ Cửu Thứ Đệ Định chúng ta thấy bốn định đầu chính là Tứ Thiên; bốn định kế tiếp là Tứ Vô Sắc Định, và cuối cùng có thêm một định mới gọi là Diệt Tận Định. Diệt Tận Định là sự

vắng mặt của thọ và tướng. Vì vậy có khi gọi là diệt thọ tướng định. Tức là ở trong định đó hành giả không có cảm thọ và không có tri giác nữa. Vì vậy mà chúng ta đã từng nghe chuyện một vị thiền sư trong khi ngồi thiền, chim bay đến làm tổ trên đầu mà cũng không hay! Hòa Thượng Thích Quảng Đức cũng đã đạt được khả năng ngồi yên trong khi lửa bốc cháy toàn thân của ngài!

Những điều này rất quan trọng, cho nên tôi xin nhắc lại: Có rất nhiều giáo lý như giáo lý Quán Niệm Hơi Thở, hoặc giáo lý Niệm xứ v.v..., chúng ta biết chắc 100% đó là những thực tập mà Bụt và đệ tử của Ngài đã hành trì. Cũng có những giáo lý chúng ta thấy đầy đầy trong kinh điển mà chúng ta không chắc là đã được thực tập trong thời của Bụt. Có thể là vì nhu yếu của Phật tử mà các thầy đã đưa vào kinh

điền sau này để làm tài liệu giáo khoa và hướng dẫn cho họ.

CÁCH HỌC HỎI TRUYỀN THÔNG THIỀN TẬP

Khi học về truyền thống sinh động thiền tập trong đạo Bụt, trước tiên chúng ta phải biết những pháp môn nào tăng đoàn của Bụt đã thực tập trong thời gian Bụt còn tại thế. Chúng ta phải học cho được, nắm cho vững những phương pháp đó, rồi mới theo dõi sự phát triển các phương pháp thiền tập qua các thế hệ. Ví dụ bên Trung Hoa thiền phái Lâm Tế tức thiền phái của chúng ta, có phương pháp thực tập hét và đánh thiền sinh ngủ gục trong lúc thiền tập. Thiền sư Lâm Tế có một cây gậy. Tôi cũng thuộc về dòng Lâm Tế nhưng tôi không có gậy. Ngày xưa thầy Lâm Tế hét lên một tiếng là mọi người hoảng hồn. Đó cũng là một pháp môn.

Trong thời của Bụt, ngài không sử dụng pháp môn đó.

Chúng ta cũng có những pháp môn khác như là thiền công án hay là thiền thoại đầu. Thiền công án phát sinh vào khoảng thế kỷ thứ tám. Thiền thoại đầu phát sinh sau đó. Trong thời gian Bụt còn tại thế thì không có hai pháp môn này, tuy nhiên các thầy đã đưa những phương pháp đó vào kho tàng kinh điển sau này. Nhiều khi những phương pháp đó rất hiệu nghiệm, nhưng nhiều khi cũng ít hiệu nghiệm hơn. Cho nên trong khi học hỏi, chúng ta phải đi qua lịch sử thiền tập và phải xét qua những phương pháp thực tập đó. Nếu cần chúng ta cũng nên thí nghiệm, ví dụ hôm nào mình sẽ sắm một cây gậy.

Nguồn:

<http://thuvienhoasen.org/truyenthong-sinhdongcuathientap1-01.htm#0-1>