

NÓI LẠI DÒNG THIÊN CỦA ĐỨC PHẬT
và CHƯ TỔ TẠI VN
Kính dâng Thiên sư Thích Nhất Hạnh.

Phật giáo VN có một quá khứ lịch sử dài hơn 2.000 năm. Phật giáo có thể đã truyền vào nước ta từ thời Hùng Vương (thế kỷ thứ 2-3 trước Tây Lịch) với sự kiện công chúa Tiên Dung và chồng là Chử Đồng Tử được sư Phật Quang , người Thiên Trúc (Ấn Độ) truyền pháp cho tại núi Quỳnh Viên, ngày nay có tên là Nam Giới Sơn (Lịch Sử PGVN , tập 1, Lê Mạnh Thát, NXB Thuận Hóa)

Theo sử liệu Trung Hoa, di tích một bảo tháp ASOKA được xây dựng ở Giao Châu, tại thành Nê Lê (nay thuộc Đồ Sơn, cách Hải Phòng 12 cây số). Bảo tháp này do phái đoàn truyền giáo của vua A DỤC gửi đi khoảng 243 năm trước DL, dưới sự lãnh đạo của 2 vị thánh tăng SONA và UTTARA.

Thành phố Luy Lâu (nay thuộc tỉnh Bắc Ninh) là một trong 3 thị trấn cổ của VN thời ấy (Cổ Loa, Long Biên, Luy Lâu) đã trở thành một trung tâm văn hoá thương mại sầm uất. Đường biển là con đường giao thông dễ dàng nhất từ Ấn Độ sang Trung Hoa và các nước Đông Nam Á. Các thương khách, các nhà sư Ấn Độ dừng chân tại Luy Lâu để trao đổi mua bán, để học hỏi chữ Hán, dịch kinh sách và làm quen với phong tục tập quán người Hán trước khi vào Lạc Dương , kinh đô nhà Hán.

Vào khoảng năm 205 sau Tây lịch, tại kinh thành Luy Lâu, nước Giao Châu, một cậu bé tên Hội ra đời. Cha là thương gia, người nước Khương Cư (Sogdiane, thuộc miền Bắc Ấn Độ), thường lui tới Giao Châu để buôn bán và sau cùng lập nghiệp luôn ở đây. Đến năm 10 tuổi cha mẹ qua đời ; Hội được nhận vào chùa để tu học. Lúc bấy giờ Phật Giáo ở nước ta đã thịnh hành, đã có chùa, có tăng ni người Ấn Độ, người Giao Chỉ tu tập, kinh sách đã được dịch từ chữ Pali, chữ Sanskrit, bằng chứng là sau cuộc khởi nghĩa của hai Bà Trưng, nước ta được độc lập trong 3 năm (40-43). Khi Mã Viện đem quân sang đánh lại, Hai Bà thua, trầm mình dưới dòng sông Hát, còn danh tướng của Hai Bà là Bát Nàn phu nhân thì vào chùa đi tu.

Sinh ra và lớn lên tại Giao Châu, mẹ của thầy Tăng Hội là người VN (theo Hoà Thượng Nhất Hạnh, trong Thiên Sư Tăng Hội, An Tiêm, trang 9,37). Ông là người rất thông minh, hiếu học, đã lao thông Tam Tạng Phật Giáo, còn tinh thông cả Tứ Thư, Ngũ Kinh của Nho Giáo, giỏi thiên văn, toán số, đồ thư, có biện tài lưu loát về văn chương vừa Pali, Hán ngữ và tiếng Giao Châu. Ông xuất gia tu học ở Luy Lâu, trong một trung tâm Phật giáo rất phồn thịnh thời bấy giờ, chỉ có thể là Chùa Pháp Vân (Chùa Dâu ở vùng Bắc Ninh ngày nay). Thầy xuất gia với 3 vị thầy là An Thế Cao, An Huyền và Nghiêm Phật Điều. Trong bài tựa kinh An Ban Thủ Ý (Anapanasati Sutta), thầy có kể đến ngài An Thế Cao, đã ca ngợi đức độ và tài ba của vị Bồ Tát này. Ngược lại ngài An Thế Cao cũng đã ghi

lại 1 bức thư nói rằng : « Cư sĩ Trần Tuệ là người nâng cao giá trị đạo học của tôi, còn tỳ khru Tăng Hội là người truyền dạy pháp thiền » (Trích Cao Tăng truyện).

Chính vì vậy mà giáo sư Buddhen Gyoshi trong luận án « Buddhism in VN, the period of introduction and development » đã chứng minh chính An Thế Cao là một trong tam sư của thầy Tăng Hội (đàn đầu, yết ma, giáo thọ).

Giáo sư Lê Mạnh Thát, trong quyển lịch sử PGVN 1, nghĩ rằng Mâu Tử có thể là thầy của Khương Tăng Hội?

Năm 247 ngài sang Tàu truyền đạo tại Kiến Nghiệp (Nam Kinh ngày nay) dưới thời Tam Quốc thuộc nhà Đông Ngô. Đã thu phục được vua Tôn Quyền và sau này cả người con rất ương ngạnh và hung bạo là Tôn Hạo , nhờ tài năng, đức độ và phép mầu mà Ngài đã làm hiển linh cho thấy. Hai vua đều đã qui y và thọ trì 5 giới với Ngài.

Ngài mất năm 280 dưới thời nhà Tấn, niên hiệu Thái Khương (lúc đó Tôn Hạo đã qui hàng nhà Tấn). Sự nghiệp để lại gồm có phiên dịch 14 bộ kinh, nhưng đến nay chỉ còn giữ được 5 bộ và trước tác 2 cuốn là « Lục Độ Tập kinh » và « Nê Hoàn Phan Bối». Ngài đã chú giải Kinh « An Ban Thủ Ý » cùng với cư sĩ Trần Tuệ, là kinh dạy pháp quán niệm hơi thở, là pháp thiền do chính Đức Phật Thích Ca đã truyền dạy khi ngài còn tại thế.

Trong quá trình giảng dạy Pháp Thiền tại Luy Lâu (VN) cũng như tại Kiến Nghiệp, Ngài đã truyền dạy « Lục Diệu Pháp Môn » là 6 bước thực hành thiền Chỉ và Quán mà theo Thiền sư Viên Minh, có thể đây là « một phương pháp tu thiền đã có từ thời Phật Giáo Nguyên Thủy, nhưng không được ghi vào Tam Tạng, vì theo nguyên tắc, Đức Phật chỉ khai thị sự thật chứ không đề ra một phương pháp nào nhất định... vì phương pháp có thể tùy căn cơ, trình độ mà biến hoá » (Thiền Nguyên Thủy, Tỳ Kheo Viên Minh, thư viện Hoa Sen)

Vào đầu thế kỷ thứ 5, khoảng năm 410, ở đảo Tích Lan, người ta tìm thấy trong tác phẩm « Thanh Tịnh Đạo » của Ngài **Buddhaghosa (Phật Âm)** (Visuddhimagga, chương VIII, từ mục 189 đến 244) có nói đến 8 giai đoạn tác ý đề mục hơi thở, chính là Lục Diệu Pháp thêm 2 pháp « gắn vào » (4) và « nhìn lại » (số 8) như sau :

- 1/ đếm hơi thở (sở)
- 2/ theo dõi (tuỳ)
- 3/ chạm (chỉ)
- 4/ gắn vào
- 5/ quan sát (quán)
- 6/ quay đi (hoàn)
- 7/ thanh lọc (tịnh)
- 8/ nhìn lại

Vào cuối thế kỷ thứ 5, khoảng năm 488, tại Quảng Châu, Trung Quốc, vào năm Vĩnh Minh thứ 6, thời nhà Nam Tề, người ta thấy xuất bản kinh Shan-

jian-lu-piposha (Thiện kiến luật Tỳbasa) do Ngài **Sanghabhadra (Chúng Hiên)**, người Tích Lan đã dịch từ bộ Samantapasadika cùng với một nhà sư tàu tên là Sang-I, nhà sư này đã từng ở Sri-Lanka (Tích Lan) và sau đó trở về Trung Quốc vào năm 429 Samantapasadika là chú giải về Luật Tỳ Khuru mà ngài Buddaghosa đã dịch từ bản tiếng Tích Lan cổ (Sinhale) sang tiếng Pali. Trong «Chú giải Luật Thiện Kiến », quyển 10-11, ta thấy có đề cập đến 8 giai đoạn tác ý đề mục hơi thở như trên, giống như trong Thanh Tịnh Đạo của Ngài Buddhaghosa.

Đến thế kỷ thứ VI cũng ở Trung Quốc, tại Kim Lăng tức Nam Kinh ngày nay, Lục Diệu Pháp Môn lại xuất hiện với **Trí Khải thiên sư (538-597)**. Ba thế kỷ trước Ngài Khương Tăng Hội đã đến đây để dạy thiền này. Như vậy pháp thiền này đã được truyền dạy liên tục hàng bao nhiêu thế kỷ. Nhưng với Trí Khải pháp thiền này đã trở thành huyền bí, siêu thực, khó hiểu, khó áp dụng vì ông cố giảng giải theo kinh điển Bắc Tông.

Chúng ta đã thấy, trước khi Bồ Đề Đạt Ma đến Trung Hoa (năm 520 sau TC), nước Tàu đã có những Thiền sư rất lớn, Phật Giáo đã được truyền bá rộng rãi gần 500 năm, đã trải qua các thời đại phiên dịch kinh điển từ tiếng Pali, Sanskrit sang tiếng Tàu, rồi tới các thời đại nghiên cứu, thực hành và xây dựng PG với các triều đại vua chúa ủng hộ PG hết mình. Ngài đi thuyền vào Nam Trung Quốc đến gặp Lương Vũ Đế ; nhà vua đã là 1 phật tử thuần thành, phụng sự đạo pháp, đã xây dựng nhiều chùa tháp, hộ độ chư tăng và in ấn kinh sách. Nhưng ông đã không cảm hoá được vua, nên tối hôm đó đã lén sọt vượt sông Dương Tử đến chùa Thiếu Lâm ở phương Bắc.

Lúc này ở Nam Triều Phật học chú trọng đến tư duy, biện luận, còn ở phương Bắc thì đặc nặng về thực hành. Do đó ta thấy xuất hiện những thiền sư lớn như Huệ Văn, Huệ Tư (515-577) để cuối cùng sản sinh ra một đại sư Trí Khải, đã « nhiếp thống Phật Giáo Trung Quốc trong khoảng 3 triều đại Lương, Trần và Tuỳ », là vị tổ đã khai lập ra Thiên Thai Tông Trung Hoa. Năm 23 tuổi Ngài đến núi Đại Tô ở Quảng Châu, tu học với thiền sư Huệ Tư. Thiền sư đem thiền pháp mà chính mình đã thể nhập dạy cho ngài. Sau 8 năm khổ tu, ngày đêm tụng đọc, nghiền ngẫm và thực hành kinh Diệu Pháp Tam Muội (Saddharma-samādhi sūtra), cuối cùng thân tâm ngài thoát nhiễm, chứng ngộ, thấu rõ thực tướng các pháp. Thầy ngài phải công nhận « cảnh giới này, ngoài ông ra, không ai có thể chứng đắc viên dung nhanh như vậy, ngoài ta ra không ai có thể thấy rõ mức độ thấy biết của ông hiện nay, ông đã chứng đắc Pháp Hoa Tam muội ».

Thầy của ngài Huệ Tư là Huệ Văn, sống vào thời Bắc Tề (TK.5), tại tỉnh Sơn Đông. Không biết thầy của ngài Huệ Văn là ai ? Nhưng theo sử sách ngài tôn ông Long Thọ (TK.2-3) làm thầy, mặc dầu Long Thọ sống trước đó mấy thế kỷ. Như vậy đây không phải là sự truyền thừa từ thầy sang trò mà là vấn đề tôn xưng không có tính cách lịch sử. Như vậy theo tính cách tôn xưng ngài Long Thọ vừa là tổ thứ 14 của dòng thiền tông Ấn Độ (kể từ ngài Ca Diếp và A Nan) vừa là tổ thứ 1 của dòng Thiên Thai Tông (sau đó là Huệ Văn -> Huệ Tư -> Trí

Khải) vừa là tổ thứ 3 của Chân Ngôn Tông. [Xin đừng lẫn lộn với vị Long Thọ khác là triết gia và là nhà luyện kim ở thế kỷ thứ 9 là tổ của hệ phái Tantra Guhyasamaja, được xếp vào hệ thống 84 vị Maha Tát Đạt của Ấn Độ (Mahasiddha)]. Trên thực tế lịch sử ngài Long Thọ thứ nhất là đệ tử của ngài Rahulabhadra tại trường Nalanda, trong khi lịch sử Thiên Tông lại xếp ngài sau tổ thứ 13 là Ca Tì Ma La (Kapimala) và xếp thầy của ngài Rahulabhadra làm tổ thứ 16.

Như vậy có cái gì không ổn trong lịch sử truyền thừa của Thiên Tông, nó có tính cách giả tạo do 1 người nào đó hay 1 nhóm nào đó, có dụng ý gì đó tạo dựng nên.

Xét ngay ở tổ thứ nhất Maha Ca Diếp và tổ thứ nhì A Nan. Trong kinh sử có bao giờ Phật nói truyền cho ngài Ca Diếp làm thầy hướng dẫn về thiền đâu ! Cũng như ngài A Nan học trực tiếp từ tam sư của ngài và Đức Phật chớ có học với ngài Ca Diếp ngày nào đâu ! Sau 45 năm hoằng Pháp, lúc gần tịch diệt, Ngài Anan hỏi Phật : « Sau khi Thế tôn nhập Niết Bàn, chúng con sẽ lấy ai làm thầy ? » « Này Anan, hãy tự coi chính con là hải đảo, là chỗ nương tựa của con ; hãy xem giáo pháp như hải đảo, chỗ nương tựa của con, không nên tìm nương tựa ở bên ngoài. » « Này Anan, một thầy tỷ khuru phải sống cách nào để coi chính mình là hải đảo, là chỗ nương tựa của mình, không tìm nương tựa bên ngoài. Đây này Anan, một thầy tỷ khuru sống chuyên cần tinh tấn, giác tỉnh, chánh niệm, từ khước mọi tham ái trong thế gian, luôn luôn phát triển tâm định đối với thân, thọ, tâm và pháp »

Đức Phật rõ ràng không có nói hãy coi Ngài Ca Diếp hay ai khác làm thầy.

Theo lịch sử ngài A Nan, xuất gia lúc 37 tuổi, được hướng dẫn giới luật bởi vị Alahán Belatthisisa nhưng được dạy dỗ giáo pháp bởi ngài Punna Mantāniputta. Về sau A Nan đã thuật lại với các bạn tằng rằng chính nhờ ngài Punna mà ông đã thâm nhập giáo lý KHỔ, VÔ THƯỜNG, VÔ NGÃ, không còn để 5 uẩn của mình bị nuôi dưỡng bằng thân kiến, ngã chấp, để ông bắt đầu gặt hái kết quả của đời sống Nhập lưu.

Chúng ta đâu có thấy ngài Ca Diếp truyền thừa cho A Nan pháp thiền nào đâu ?

Chúng ta thấy sự ghi chép về truyền thừa không đúng với thực tại lịch sử. Như vậy chúng ta không cần để ý quan tâm tới những truyền thừa ấy. Trừ phi có một vị Thiền sư nào đó nổi bật trong một dòng truyền thừa nào đó vì công đức của ngài đã thực hiện lúc sanh tiền để xiển dương Phật Pháp và đã để lại cho đời những công trình của ngài. Cũng như ngài Trần Nhân Tôn với dòng thiền Trúc Lâm, ngài Trí Khải với dòng thiền Thiên Thai, ngài Huệ Năng với dòng thiền Trung Quốc.

Riêng đối với VN và Trung Hoa, có một vị thiền sư mà chúng ta thấy đáng nêu danh, đáng xiển dương, đó là thiền sư KHƯƠNG TĂNG HỘI. Chúng ta có thể tôn xưng không dè dặt ngài là sáng tổ của thiền tông VN. Công lao sự nghiệp của ngài rất lớn đối với Phật Giáo VN và cả đối với PG Trung Hoa.

Ngài đã sống và dạy dỗ người VN hơn 40 năm, đã truyền bá Phật Pháp và thiền định ở Trung Hoa trong hơn 30 năm. Ngài đã thu phục vua, quan nhà Ngô thời Tam Quốc (Tôn Quyền và Tôn Hạo). Ngài đã phiên dịch và trước tác nhiều bộ kinh mà hiện nay một số vẫn còn lưu giữ. Ngài đã để lại cho chúng ta 1 phương pháp thiền trong sáng, giản dị LỤC DIỆU PHÁP MÔN, dựa trên phương pháp QUÁN NIỆM HỒI THỞ của Đức Phật, mà chúng ta vẫn có thể thực hành một cách dễ dàng.

Trước đây đã có sư bà TUỆ HẠNH, nguyên giáo sư triết học Phật giáo tại Murdoch University (Úc Châu) đã cố võ cho việc tôn xưng ngài KHƯƠNG TĂNG HỘI làm sáng tổ thiền tông VN. Xem bà viết : « ... do vì là người đầu tiên có công đức lớn trong lịch sử truyền thừa quyền kinh tối quan trọng này (kinh An Ban Thủ Ý, Anapanasati sutta) mà ngài Khương Tăng Hội cần phải được xưng tán là Sáng Tổ của Thiền Tông VN. Sáng Tổ dựa trên căn bản phương pháp hành trì chân chánh mà ngay chính Đức Phật khi chưa giác ngộ cũng đã trải qua một thời gian thực tập 49 ngày dưới cội Bồ Đề, một phương pháp căn bản duy nhất đưa đến thực chứng, giác ngộ mà kinh An Ban Thủ Ý đã ghi dạy ». Về sau sư bà có đính chính vì một sự sai lầm dẫn chứng về thiền sư Lô Hà Trạch, được coi là truyền thừa của thiền phái Khương Tăng Hội ở thế kỷ thứ 12, thời nhà Lý. Sự sai lầm này do tam sao thất bản của những ấn bản khác nhau của quyển Thiền Uyển Tập Anh ở nhiều thời đại khác nhau. Nhưng dù sao đi nữa việc tôn xưng ngài Khương Tăng Hội là Sơ Tổ Thiền Tông VN vẫn có giá trị đích thực và chính đáng.

Người thứ 2 là Thiền Sư NHẤT HẠNH, năm 1998 đã xuất bản quyển « Thiền Sư Tăng Hội » với tiêu tựa là : « Sơ Tổ của thiền tông VN » ở trang 128 chúng ta đọc : « Tổ Tăng Hội không phải chỉ là thiền tổ tại VN, vì ngài đã qua Trung Quốc để dạy thiền vào giữa thế kỷ thứ III và vì vậy ngài cũng là thiền tổ Trung Hoa ».

... « Thầy Tăng Hội lớn hơn thầy Bồ Đề Đạt Ma đến mấy trăm tuổi. Thầy Bồ Đề Đạt Ma không để lại giáo lý trên văn bản. Giáo lý của thầy Bồ Đề Đạt Ma chỉ được kể lại vắn tắt bởi một số các đệ tử. Còn thầy Tăng Hội đã để lại giáo lý của thầy trên giấy trắng mực đen ».

Như vậy trong lịch sử thiền tông Trung Hoa trước hết phải kể đến ngài An thế Cao và kế đến là ngài Khương Tăng Hội.

Sau khi đã điếm qua cuộc đời và sự nghiệp ngài Khương Tăng Hội, cũng như chỗ đứng của ngài trong lịch sử truyền thừa Thiền Tông ở tại Trung Hoa. Chúng ta bước tới nghiên cứu về Pháp Thiền thực tiễn của ngài.

LỤC DIỆU PHÁP MÔN
Hay
THIỀN TỨ NIỆM XỨ QUA 6 BƯỚC VI DIỆU

Đây là pháp hành thiền thực tiễn mà ngài **KHƯƠNG TĂNG HỘI** đã giảng dạy ở nước ta và nước Tàu ở thế kỷ thứ 3 sau CN . Phương pháp này cũng được tìm thấy trong tác phẩm Thanh Tịnh Đạo của ngài **BUDDHAGHOSA** ở tại Tích Lan vào đầu thế kỷ thứ 5, lại được tìm thấy vào cuối thế kỷ thứ 5, tại Quảng Châu, Trung Quốc, do ngài **SANGHABHADRA**, và cũng được giảng dạy bởi **TRÍ KHẢI** thiền sư ở thế kỷ thứ VI tại Kim Lăng (Nam Kinh) Trung Quốc.

Nói về phương pháp thiền này, thiền sư Thích Thanh Từ đã viết trong Chia Khoá Học Phật (tập 2 Suối Trắc Bá XB, trang 420) « Đây là chúng tôi nói về Lục Diệu Pháp Môn hay là phương pháp số tức quán. Phương pháp này là thông dụng nhất trong giới tu Thiền. »

1- Bước thứ nhất : SỐ TỨC là đếm hơi thở.

Có nhiều cách đếm, nhưng sách Thanh Tịnh Đạo của ngài BUDDHAGHOSA dạy rằng không nên đếm dưới số 5 và quá số 10. Do đó chúng ta đếm như sau :

- Thở vô, thở ra đếm 1 : đếm ở thời điểm chấm dứt của hơi thở.
- Rồi thở vô thở ra đếm 2 ; sau đó tiếp tục tới 3, 4, 5.
- Rồi trở lại đếm từ 1 tới 6, rồi từ 1 tới 7, 1 tới 8, 1 tới 9, 1 tới 10.
- Rồi trở lại như trên, cho đến khi đếm không còn lẫn lộn, hơi thở đều hoà. Nếu có lộn ta trở lại 1 bước trước đó thôi, rồi tiếp tục cho tới 10.
- **Trong khi thở chú tâm ở vùng bụng, bắt cho được cái áp xuất làm cho bụng phồng lên khi thở vào và xẹp xuống khi thở ra.**
- **Thở một cách tự nhiên, không cần cố gắng làm phồng lên hay xẹp xuống**
- **Đếm cho đến khi hơi thở trở nên đều hoà , nhẹ nhàng.**

2- Bước thứ nhì : TUỖ TỨC là theo dõi hơi thở, bỏ đếm số, sau khi đã đếm thuần thực, không lẫn lộn, không bỏ sót.

- Chỉ theo dõi sự phồng lên và xẹp xuống của vùng bụng : từ đầu cho đến cuối hơi thở.
- Khi thở ra dài, ý thức nhận biết : hơi thở ra dài.
- Khi thở vô dài, ý thức nhận biết : hơi thở vô dài.
- Khi thở ra ngắn, ý thức nhận biết : hơi thở ra ngắn.
- Khi thở vô ngắn, ý thức nhận biết : hơi thở vô ngắn.

Theo dõi cho đến khi hơi thở trở nên thật nhẹ.

3- Bước thứ ba : CHỈ, là dừng lại ở một điểm, ở đây là chóp mũi. Đến giai đoạn này chúng ta đưa sự chú tâm lên chóp mũi và theo dõi sự ra

vào của hơi thở, phải cảm nhận sự xúc chạm của luồng hơi ở cánh mũi hoặc ở môi trên. Đôi khi ta cảm nhận được sự nóng lạnh của luồng hơi ra vào. Sự cảm nhận này rất tế nhị, do đó phải thật chú tâm mới nhận được.

Ba giai đoạn đầu này thuộc về Thiền Chỉ Tĩnh. Trong lúc này những trở ngại (triền cái) của thiền có thể sinh khởi và chúng ta tìm cách để vượt qua :

- Sự HOÀI NGHI: phạm làm việc gì phải có lòng tin thì mình mới làm. Trước khi cảm nhận được kết quả tốt đẹp của thiền, hành giả phải trải qua nhiều giai đoạn khó khăn, thử thách. Mới ngồi xuống thiền đã bị các trở ngại râm rập kéo đến: nào hôn trầm ngủ gật, nào vọng tưởng phóng tâm, nào đau nhức mỗi mết, nào uể oải lười biếng. Khi ấy sự **hoài nghi** sẽ nổi dậy:
 - Việc mình thiền đây có ích lợi gì không? Hay chỉ làm mình mất thì giờ; thay vì ngủ cho nó sướng hay xem tivi thì thích thú hơn.
 - Phương pháp mình đang theo có đi đúng đường không?
 - Người hướng dẫn mình có xứng đáng không? Có kinh nghiệm không?...vv...

Trước hết chúng ta phải tìm đọc những kinh sách nói về những phương pháp thiền, về những ích lợi của thiền, những trở ngại của thiền...

Sau đó cũng cố lòng tin rằng đây là phương pháp vững chắc có thể đưa chúng ta đến sự bình an ở trong thân và trí tuệ ở trong tâm. Phương pháp đã được thực hành và giảng dạy trong nhiều thế kỷ trước bởi các vị thầy tổ đã chứng đắc. Có thể nó đã bắt nguồn từ thời của Đức Phật; nó phù hợp với những giáo huấn của Đức Phật, nó dựa trên những bài kinh cổ điển về thiền, trích ra từ Tam tạng kinh điển (Kinh An Ban Thủ Ý, Kinh Tứ Niệm Xứ...)

Chúng ta tin nơi khả năng hiểu biết của chính mình có thể phân biệt được đâu là đúng, đâu là sai. Chúng ta tin nơi kinh nghiệm của những người đi trước không đưa chúng ta tới chỗ lầm lạc, bế tắc.

Như vậy sự Hoài nghi được chiến thắng bởi lòng tin (TÍN)

- Sự MỆT MỎI, LƯỜI BIẾNG : sự mệt mỏi có thể thuộc về thân hoặc về tâm hoặc do cả hai. Nếu chúng ta thật sự mệt mỏi do lao tâm, lao lực hoặc do thiếu ngủ, thiếu ăn thì nên ngủ nghỉ, bồi dưỡng cơ thể như Đức Bồ Tát Cồ Đàm đã từ bỏ sự ép xác, để ăn uống trở lại bình thường. Nếu không thì sự uể oải, mệt mỏi là do lười biếng. Sự lười biếng không bao giờ đưa tới thành công trong bất cứ địa hạt nào.

Sự mệt mỏi lười biếng được chiến thắng bởi sự TINH TẤN, cố gắng. Không có cái chi thành công mà không có cố gắng.

Có hai loại Tinh Tấn: ở bên ngoài thuộc về thân, ở bên trong thuộc về tâm.

Sự cố gắng thuộc về thân khiến chúng ta 5-6 giờ sáng lồm cồm thức dậy, đặt mình trong tư thế thiền để theo dõi thân tâm trong khi những người khác đang triền miên trong giấc điệp. Nó cũng khiến chúng ta đều đặn liên tục không bỏ lỡ con đường.

Sự cố gắng ở bên trong là nỗ lực duy trì sự chú tâm giác tỉnh trên đề mục không lơ đãng, phóng tâm ; nó cũng giống như năng lực của một người đang đọc sách cố duy trì sự chú tâm trên trang sách thay vì buông sách, nhắm mắt ngủ, mặc dù rất buồn ngủ.

- Sự HÔN TRẦM BUỒN NGỦ được khắc phục bởi SỰ CHÚ TÂM GHI NHẬN, (NIỆM : attention vigilante). Đây là một khả năng tinh thần rất quan trọng, nó biểu hiện sức mạnh của tâm thức. Khi tâm thức mạnh, con người ghi nhận rất nhanh lẹ, bén nhạy. Khi tâm thức yếu, con người trở nên lơ đãng, chểnh mảng . Nó có nhiệm vụ chọn lọc những dữ kiện cần phải để ý tới và gìn giữ một mức độ tỉnh giác, nhờ đó tâm không rơi vào trạng thái hôn trầm hay ngủ gật.

CHÚ TÂM, GIÁC TỈNH và TINH TẤN là 3 cột trụ của pháp thiền. Đó là 3 phương tiện căn bản mà hành giả phải dùng mài, luyện tập.

- Sự PHÓNG TÂM, BỨC RÚC được chế ngự bởi sự ĐỊNH TÂM. ĐỊNH là trạng thái khi tâm dừng lại trên đối tượng. Tâm và đối tượng trở thành một, giữa chủ thể và khách thể không còn là hai.

Có 3 mức độ định tâm :

- **Mức sơ định** : (parikamma samadhi) bình thường ai cũng có, đối tượng xuất hiện rõ trong tâm, đủ để tâm có thể quan sát mà không bị những hình ảnh khác xen vào làm rối loạn. Nếu không thì trở thành một trường hợp bệnh lý (hyperactivité).

- **Mức cận định** : (upacara samadhi) với sự luyện tập thiền, tâm trở nên an tịnh vắng lặng, đối tượng có thể được thay thế bởi một hình ảnh tương tự thật rõ gọi là tợ tướng (image- double- similaire : patibhaga-nimitta). Khi tợ tướng xuất hiện thì ta biết là tâm đang ở trạng thái cận định, có thể sắp nhập vào sơ thiền.

- **Mức toàn định** hay **an chỉ định**: (appana samadhi) từ cận định tâm sẽ nhập toàn định, thấp nhất là Sơ thiền với 5 chi thiền xuất hiện đầy đủ ở trong tâm là : tâm, sát, phi, lạc, định.

* lên Nhi Thiền tâm chỉ còn Phi, Lạc, Định.

* lên Tam Thiền tâm chỉ còn Lạc, Định.

* lên Tứ Thiền tâm chỉ còn Định và Xả.

Trong bốn mức thiền này, tâm nhập Toàn Định

Với đề mục hơi thở vào, hơi thở ra, hành giả có thể chứng đắc đến Tứ Thiền (sắc giới). Tới đây hành giả có thể bước qua hành thiền Quán như theo trường phái của Thiền Sư Pa-Auk ở Miến Điện. Hành giả cũng có thể bắt đầu hành thiền Quán từ Cận Định. Cận Định là một trạng thái tâm an trụ khá vững

chắc, mặc dù không sâu mạnh bằng Toàn Định nhưng cũng có khả năng ngăn giữ không cho những ô nhiễm xâm nhập vào tâm.

Khi tiến hành thiền Quán hành giả phải mở rộng sự chú tâm(chánh niệm) thay vì chỉ có 1 đề mục duy nhất là hơi thở vào, hơi thở ra, bây giờ phải lấy thêm đề mục niệm thân (tư thế ngồi), niệm thọ, niệm tâm, niệm pháp.

Nếu chánh niệm, giác tỉnh liên tục không gián đoạn trong suốt thời hành thiền trên các đề mục thân, thọ, tâm, pháp (hay Danh, Sắc) tâm hành giả ở trong trạng thái « **Chập Định** » (khanika-samadhi) nghĩa là định dờ dỗi liên tục trên các đối tượng khi nó xuất hiện trong tâm, không sớm thì muộn hành giả sẽ « thấy pháp », đúng như ngài Lục Tổ Huệ Năng đã ghi nhận : « Ứng vô sở trụ, nhi sanh kỳ tâm »

- THAM SÂN SI có mặt bất cứ lúc nào trong cuộc sống, ngay cả trong lúc thiền. Nó lén vào qua 5 cửa , nó xuất hiện lập lò trước cửa tâm. Tham nổi lên theo các cảm giác dễ chịu êm đềm của thân hay các cảm giác hi lặc nhẹ nhàng của tâm. Nó cũng có thể nương theo các kinh nghiệm thiền chứng mà nổi dậy.

Có 2 loại **tham ngũ ngâm**: một loại phát sanh liên khi ta ghi nhận một đối tượng như một hình ảnh đẹp đẽ, một âm thanh êm dịu, một mùi hương nồng nàn, một mùi vị béo ngọt, một xúc chạm mịn màng, một ý nghĩ thú vị. Loại tham ngũ ngâm khác phát sanh bên trong theo dòng trôi chảy của tâm, độc lập với ngoại trần.

Loại thứ nhất có thể bị tiêu diệt bằng thiền Minh Sát bằng cách quan sát và thấu hiểu bản chất thực sự của đối tượng , thấy sự phát sanh và hoại diệt, những đặc tính vô thường , khổ, vô ngã và bất tịnh dính liền với đối tượng. Loại thứ hai chỉ có thể bị bứng nhổ tận gốc khi nào hành giả chứng đắc đạo quả.

Khi có tâm tham nổi lên, trước hết hành giả phải nhận diện và thừa nhận nó, xem nó nổi lên qua căn môn nào, hướng tâm quan sát lại chính cái tâm tham đó hoặc đối tượng đã sinh ra nó. Đối tượng đôi khi đã mất chỉ còn lại tâm tham thôi.

Sân hận cũng có thể nổi dậy ở bất cứ lúc nào. Nó thể hiện qua 4 hình thái:

- Buồn bực tức giận,
- ganh tức ghen tuông,
- bõn xẽn ôm giữ
- hối tiếc ân hận.

Tất cả đều bắt nguồn từ một ý tưởng sâu kín là tự ngã bị xâm phạm, cái tôi bị xúc mé mắt mát. Không có 1 xúc cảm nào làm hao tổn năng lực tinh thần cho bằng sự sân hận.

Khi sân hận , trong cơ thể có những phản ứng mà ta không biết được: chẳng hạn huyết áp tăng lên, máu dồn lên đầu, chất adrenaline được

tiết ra nhiều hơn, cũng có những phản ứng mà ta có thể cảm nhận được: có cái gì đó bất ổn trong tâm, một sự bức bối, bứt rứt, da mặt hơi nóng lên, tim đập nhanh hơn, ngực căng nặng, hơi thở mạnh hơn, không đều, đôi khi đứt quãng. Khi cảm nhận được những triệu chứng trên, chúng ta phải hiểu là mình đang có tâm sân. Chỉ cần quan sát hơi thở chúng ta có thể hiểu biết tâm. Khi tác động trên hơi thở ta có thể điều chỉnh tâm. Sau đó quan sát những ý nghĩ nổi lên trong tâm, sẽ thấy có những ý nghĩ thù hận, ghét bỏ, xa lìa, tiêu diệt đối tượng. Những ý nghĩ này sẽ lập đi lập lại trong đầu làm cho chính kẻ sân hận phải khổ sở bức rứt, ăn không ngon, ngủ không được cho đến khi những ý tưởng đó được hình thành bằng lời nói trả đũa, mắng chửi, nói xấu... hay bằng những hành động hại người, giết người

Si gắn liền và tiềm ẩn trong Tham và Sân: trong Tham đã có Si, trong Sân cũng đã có Si

Tham Sân Si chỉ có thể được tiêu trừ bởi Trí Tuệ Trí Tuệ là kết quả của tâm Định. Trường bộ kinh số 33 (Kinh Phúng tụng) viết « này hiền giả : nhờ tu tập Định, nhờ hành trì nhiều lần đưa đến :

- 1- hạnh phúc ngay trong hiện tiền (lạc trú).
- 2- chứng đắc tri kiến (connaissance et vision)
- 3- chánh niệm, tỉnh giác (présence d'esprit et compréhension

lucide)

- 4- diệt tận các lậu hoặc (extinction de toutes les souillures)

Trí tuệ trong Phật giáo có khả năng thiêu đốt các phiền não để giúp con người hành xử trong cuộc sống mà không rơi vào tham lam, sân hận hay si mê.

4- Bước thứ tư : QUÁN là quan sát theo dõi một cách chăm chú để hiểu biết sự vật trong hiện trạng và sự biến đổi của nó.

Đức Phật đưa ra 4 đối tượng để quan sát THÂN, THỌ, TÂM, PHÁP có thể rút lại thành hai là DANH và SẮC, là 2 thành phần chủ yếu cấu tạo nên con người.

- THÂN có thể là **hơi thở** được quan sát ở bụng qua cử động phồng lên, xẹp xuống của bụng, hoặc quan sát ở mũi qua sự xúc chạm của luồng hơi thở ở đầu mũi và cánh mũi. Thân cũng có thể là **Tư Thế đi, đứng, ngồi, nằm** (tức là cảm giác toàn thân qua 4 tư thế trên, cảm giác này có được nhờ các thụ thể thân kinh ở trong da, thịt, xương, gân) hoặc những cử động phụ của tay, chân trong 4 tư thế chính trên.

Trong bài Kinh Đại Niệm Xứ, đối tượng của niệm THÂN có thể là 32 thành phần cấu tạo của thân (tóc, răng, móng, lông, da...), hoặc có thể là 4 yếu tố căn bản của vật chất (đất, nước, gió, lửa) hoặc những trạng thái khác nhau của

tử thi. Nhưng ngày nay chỉ có một ít trường thiền là cho niệm các đối tượng này, trừ phi chúng hiện lên rõ ràng trong ý thức.

- **THO là những cảm giác của thân và của tâm.** Một cách tổng quát có 3 : dễ chịu, khó chịu và trung tính (xả). Áp dụng vào thân và tâm thành 6 :

- dễ chịu của thân (Lạc, sướng)
- dễ chịu của tâm (Hi, vui)
- khó chịu của thân (Khổ, đau đớn)
- khó chịu của tâm (Uu, buồn khổ)
- trung tính của thân (không Đau, không Sướng)
- trung tính của tâm (không vui, không buồn)

- **TÂM là những trạng thái của tâm** (états d'esprit). Đức Phật nêu lên 16 trạng thái của tâm, bao gồm tất cả những trạng thái tâm mà con người có thể có được trong đời sống bình thường, lúc tu tập và khi chứng đắc.

- 1- Tâm có tham / Tâm không tham.
- 2- Tâm có sân / Tâm không sân.
- 3- Tâm có si / Tâm không si.
- 4- Tâm hôn trầm / Tâm phóng dăng
- 5- Tâm phát triển (có thiền) / Tâm không phát triển (không thiền).
- 6- Tâm hữu hạn (dục giới) / Tâm vô thượng (sắc giới hoặc vô sắc giới)
- 7- Tâm có định / Tâm không định.
- 8- Tâm giải thoát / Tâm không giải thoát.

- **PHÁP là những đối tượng của tâm**, những gì tâm có thể ghi nhận, ý thức được trong đời sống bình thường, lúc tu tập cũng như khi chứng đắc. Pháp chia làm 5 nhóm :

- 1- 5 chương ngại : tham, sân, hôn trầm, phóng dăng, hoài nghi.
- 2- 5 uẩn : sắc, thọ, tưởng, hành, thức.
- 3- 12 xứ = 6 căn + 6 trần
 - mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý.
 - sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp.
- 4- 7 yếu tố giúp cho sự giác ngộ (thất giác chi) : Niệm, Trạch pháp, Tinh tấn, Hi, An, Định, Xả.
- 5- 4 Diệt Đế ; Khổ Đế, Tập Đế, Diệt Đế, Đạo Đế.

Trên đây là 4 đối tượng quan sát ở bước thứ 4.

Trong vài quyển sách viết về thiền Tứ Niệm Xứ ta thấy chép « Quán Thân bất tịnh, Thọ thị khổ, Tâm vô thường, Pháp vô ngã ». Điều này hoàn toàn không đúng với tinh thần của kinh điển do Phật đã truyền dạy và cũng không đúng với pháp hành thực tiễn. Quán THÂN ta có thể thấy Thân vô thường hoặc vô ngã ; Quán THỌ ta có thể thấy Thọ thị lạc hoặc thị hi ; quán TÂM ta có thể thấy Tâm bất tịnh hoặc an tịnh ; quán PHÁP ta có thể thấy Pháp vô thường v.v... Thấy như

thế nào thì biết như thế ấy. Gán trước cho Thân, Thọ, Tâm, Pháp một tính chất cố định sẽ làm sai lạc pháp hành.

5- Bước thứ 5 :HOÀN là trở về, trong bài tựa Kinh An Ban Thủ Ý, ngài Khương Tăng Hội giải thích « **Nhiếp tâm để trở về Chánh niệm thì mọi sự ngăn che đều tiêu diệt** ». Như vậy HOÀN là trở về với Chánh niệm, với đề mục căn bản là hơi thở trong 3 bước đầu hoặc với Thân, Thọ, Tâm, Pháp trong bước thứ 4 mỗi khi ta bị các trở ngại (5 triền cái) ngăn che.

HOÀN chỉ giản dị có thể, nhưng nó quan trọng làm sao ! Mỗi khi ta trở về với Chánh niệm, tâm ta được thấp sáng, thân ta nhẹ thế nào ! năng lượng được bảo tồn, dòng sinh hoá được hoàn nguyên.

6- Bước thứ 6 : TỊNH là an tịnh, định tĩnh. Khi Chánh niệm trở lại thì tâm trở nên an tịnh, giác tỉnh. Ta hãy nghe ngài Khương Tăng Hội giải thích : « Khi những đam mê và cấu uế đã lắng xuống hoàn toàn thì tâm không còn vọng tưởng, đó gọi là TỊNH ».

Ta trở lại với công việc đang bỏ dở là CHỈ hoặc QUÁN. Nếu ta bằng lòng với hạnh phúc hiện tại, thì ta an trú trong Hi, Lạc (sơ thiền, nhị thiền), hoặc Định, Xả (tam thiền, tứ thiền) Nếu ta muốn chấm dứt sanh tử luân hồi thì phải trở lại QUÁN Thân, Thọ, Tâm, Pháp ; đến khi nào sự thật hiển bày ra trước mắt ; những định luật phổ quát (universel) của thân và tâm hiện ra trong da thịt, trong trí não, cho đến khi ta có thể tuyên bố như ngài Ananda « Ta đã thâm nhập giáo lý KHỔ, VÔ THƯỜNG, VÔ NGÃ ; không còn để 5 uẩn của mình bị nuôi dưỡng bởi thân kiến, hoài nghi và giới cấm thủ nữa ».

Đây là Pháp Hành chứ không phải Pháp Thành. Pháp Thành chỉ bắt đầu khi Pháp Hành đã hoàn hảo. Pháp Thành chỉ hoàn hảo khi năng lực Balamât trong tâm của hành giả được tròn đủ. Do đó phải hỗ trợ Pháp Hành và Pháp Thành bằng phước báu Balamât

Lục Diệu Pháp Môn cũng như 2 bài kinh Tứ Niệm Xứ và Quán Niệm Hơi Thở (An Ban Thủ Ý), giảng dạy về pháp Hành, chứ không phải pháp Thành. Ngài Khương Tăng Hội nắm vững pháp Hành, biết cách phối hợp từ An Ban Thủ Ý sang Lục Diệu Pháp Môn. Bởi thế ngài An Thế Cao (cuối thế kỷ thứ II), « người đã hình thành nên cơ sở cho việc lưu truyền Phật học vào thời kỳ đầu của Trung Quốc và là người đầu tiên đem Thiền Quán vào nước này » đã nói : « Tỳ khưu Tăng Hội là người truyền dạy thiền » (xem « Tiểu sử chư vị Cao Tăng », Tàn Mộng Tử biên soạn, trang 3 và Cao Tăng Truyện)

Lục Diệu Pháp Môn là một Pháp Thiền vừa Chỉ vừa Quán hay là Chỉ Quán song tu. Có những trường phái dạy thực hành trực tiếp Thiền Quán, có những trường phái thực hành duy nhất Thiền Chỉ, có những trường phái thực hành Chỉ trước (cho tới Tứ Thiền) rồi mới Quán sau (thiền phái Pa Auk). Lục

Diệu Pháp Môn áp dụng uyển chuyển có thể từ Quán về Chỉ, nếu tâm quá vọng động, phóng dật ; hoặc từ Chỉ trở lại Quán nếu tâm đã an định, tĩnh giác.

Đức Phật đưa ra nguyên tắc của pháp thiền. Các Tổ sư tìm cách áp dụng. Phương pháp Lục Diệu Pháp Môn được chư Tổ đưa ra để áp dụng pháp thiền của Đức Phật. Trong kinh « Quán niệm Hơi thở ,Anàpānasati », Đức Phật đưa ra nguyên tắc: « Nhập tức, Xuất tức niệm, được tu tập, làm cho sung mãn, khiến cho Bốn Niệm Xứ được viên mãn. Bốn niệm xứ được tu tập, làm cho sung mãn, khiến cho Bảy Giác Chi được viên mãn. Bảy giác chi được tu tập , làm cho sung mãn, khiến cho Minh Giải Thoát (vijjavimutti) được viên mãn.

Từ đó ta yên tâm vững vàng tiến bước trên con đường tu chứng.

Chúng ta thấy Pháp Hành này thật giản dị, một đứa trẻ cũng có thể thực hành được. Nhưng nếu nói về tính cách thâm diệu thì nó cao siêu vô cùng vì kết quả có thể đưa tới chứng đắc Bát Thiên (Vô Sắc Giới) và cũng có thể đưa đến sự giải thoát cùng tột như chư vị Thánh Tăng. Nhưng nếu muốn thực hành một cách chính xác cũng như muốn hiểu rõ bài kinh An Ban Thủ Ý của Đức Phật, chúng ta phải tìm hiểu một vài ý niệm căn bản trong thiền là « Niệm và Tưởng », « Tục Đế và Chân Đế », « Chỉ và Quán » « Danh và Sắc »

1- **Niệm và Tưởng** : **Niệm**, trong thiền, không phải là tụng niệm, hay lập đi lập lại một danh hiệu Phật, Bồ Tát hay 1 câu chú (mantra) nào đó. Niệm (attention) ở đây là ý thức, hay biết, nắm, bắt một đối tượng khi nó lọt vào 6 cửa là mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý. Đó là 5 giác quan giúp con người tiếp xúc với thế giới bên ngoài và một cửa (ý) mở vào thế giới bên trong. Muốn làm được công việc hay biết, ý thức này, Niệm phải đi chung với sự tĩnh giác, sáng suốt và đồng thời phải có một năng lực tâm tối thiểu (énergie mentale). Năng lực này Phật giáo gọi là Tinh tấn. Tinh tấn còn có nhiệm vụ là ngăn ngừa điều tà ác lọt vào. Khi hội đủ 3 yếu tố : niệm+ giác tĩnh + tinh tấn ta nói là tâm có CHÁNH NIỆM, tâm có người giữ cửa, canh chừng không cho kẻ gian bất thiện len vào.

Tưởng (perception) là một chức năng quan trọng của tâm, một yếu tố trong 5 uẩn (tưởng uẩn). Không có tưởng chúng ta không thể hồi nhớ, hình dung, diễn dịch được một hình ảnh, âm thanh, mùi vị ... (chuyển đổi thành ý nghĩa một rung động cảm giác khi nó đi ngang qua 1 giác quan)

Tưởng về quá khứ là nhớ tưởng hay hồi tưởng ; tưởng đến tương lai, đến một việc chưa xảy ra là tưởng tương. Tưởng tượng lúc đầu dùng chức năng tưởng để gọi lên một hình ảnh nào đó, hình ảnh này chỉ có ở trong tâm, không có trong thực tại ; sau đó dùng tác ý để tác động trên hình ảnh ấy và hướng dẫn nó theo một chiều hướng mà người đó đã có ý định trước.

Từ hai ý niệm căn bản Niệm và Tưởng, chúng ta tiến tới hai danh từ cũng dễ gây nên lầm lẫn là Quán niệm và Quán tưởng

- **Quán niệm** (observation attentive) là quan sát bằng trí tuệ dịch từ chữ vipassana (vi = rõ ràng, thâm sâu ; passana = thấy biết), nghĩa là cứ theo dõi, nhìn một cách trực tiếp, giống như một nhà khoa học quán sát dưới kính hiển vi các tế bào ... để nhìn thấy một cách rõ ràng, phân biệt từng thành phần cấu tạo, sự thay đổi biến dịch của tế bào ; cũng như hành giả thấy rõ bản thể và tính cách vô thường, khổ và vô ngã của thân và tâm.

- **Quán tưởng** (réflexion, visualisation) được dịch từ chữ Patisankhana, là suy tưởng được hướng dẫn bởi một ý niệm hay một hình ảnh đã được chọn lựa trước rồi suy nghĩ, đào sâu, tưởng tượng, thâm nhập vào nó. Suy tưởng là dùng tư tưởng, chữ nghĩa làm chất liệu còn Quán tưởng là dùng hình ảnh làm chất liệu. Trong pháp quán tưởng, đối tượng đã được chọn lựa trước và sự quán chiếu được hướng dẫn theo một chiều hướng, một ý định có sẵn.

Thiền tông cũng như Thiền Minh Sát không xử dụng phương pháp quán tưởng này. Một vài trường phái Tây Tạng dùng Quán tưởng làm phương tiện để thực hành những phương pháp thiền của họ. Họ tưởng tượng hình ảnh một vị Bồ Tát hay thần linh nào đó (một Tara), giữ tâm trên hình ảnh ấy rồi quán tưởng (visualisation) như chẳng hạn muốn hoà nhập thân tâm mình vào hình ảnh đó với tất cả những đức tính mà nó biểu hiện.

2- **Tục đế và Chân đế**: hai ý niệm thực tại này cũng rất quan trọng cần phân biệt.

a- **Tục đế** (vérité conventionnelle) : là những tên gọi, những khái niệm để chỉ định một sự vật, một hiện tượng dựa theo sự mô tả hình tướng hay theo ý nghĩa của sự vật và hiện tượng ấy.

Triết học Phật giáo phân biệt những phạm trù tục đế sau đây :

- Hình thức : mô tả sự vật bằng hình ảnh, sắc thái. TD : bằng phẳng, lời lôm, vuông tròn hay âm thanh trầm bổng.
- Hiệp thành : mô tả bằng tính chất cấu tạo. TD chiếc xe, cái bàn, Tứ Đại.
- Chúng sanh : trời, người, thú, Phật, tiên, thánh, thần, ma, quỷ...
- Phương hướng : Đông, Tây, Nam, Bắc, trên, dưới, trong ngoài...
- Thời gian : giây, phút, giờ, ngày... Sáng, trưa, chiều, tối... Xuân, Hạ, Thu, Đông...
- Không gian : khoảng trống, hư không, hang động, hào hố...
- Tiêu biểu : ngôn ngữ, dấu hiệu, con số... biểu tượng (lá cờ) ...

Đó là những phạm trù dùng để định nghĩa các danh từ trong các tự điển.

Thiền Chỉ lấy Tục đế làm đề mục.

b- **Chân đế** (vérité ultime) là những yếu tố vật lý (sắc) và tâm lý (danh) cấu tạo nên vạn vật và con người, không thể phân chia, vì khi phân tách chúng không còn là chính nó.

Theo triết học Phật giáo có 4 loại Chân đế : Tâm, Tâm sở, Sắc pháp và Niết Bàn.

Thiền Tứ Niệm Xứ lấy những chân đế làm đề mục : thân, thọ, tâm, pháp bao gồm trong những thực tại có thể nắm bắt được qua 6 cửa.

c- **Ví dụ**

1/ Một cá thể tên A thì [tên gọi] A là tục đế, còn [ngũ uẩn] A là chân đế.

2/ Niết Bàn vừa là tục đế vừa là chân đế

- Đối với chúng ta, những người chưa chứng ngộ Niết Bàn thì nó chỉ là một tên gọi, 1 tục đế mặc dầu nó chỉ định 1 Pháp thực tại.

- Nhưng đối với Đức Phật và chư Thánh tăng thì Niết Bàn là một chân đế.

Đó là hai mặt của một thực tại.

Khi thiền với sự giác tỉnh về thực tại, chúng ta nhìn thấy cả 2 mặt của thực tại tục đế và chân đế với một cái nhìn nhất quán, không bị vướng mắc bởi con mắt lưỡng phân.

Những định nghĩa trên đây được thừa nhận bởi các thiền gia. Còn các luận sư triết học thì có cái nhìn phức tạp và rắc rối hơn nhiều. Ví dụ cái bàn đối với phái Vaibhasika (Phân Biệt Thuyết) là tục đế nhưng đối với phái Sautrantika (Kinh Lượng Bộ) nó là chân đế. Chúng ta cũng không nên đi sâu vào tranh cãi, lý luận làm gì !

Làm thế nào để phân biệt Tục đế và Chân đế ?

Trong Phật giáo không có kinh điển nào giảng giải rõ ràng hơn 2 thực tại này bằng **Vi Diệu Pháp (A Tỳ Đàm : Abhidhamma)**. Do đó muốn phân biệt bằng Pháp học thì phải nghiên cứu A Tỳ Đàm. A Tỳ Đàm dạy chúng ta phân tích mọi khía cạnh về Tâm, Tâm sở, Sắc pháp và Niết Bàn là những thực tại Chân đế. Đó là chìa khoá mở cửa vào thực tại.

A Tỳ Đàm bao gồm cả Tạng Luận là một tác phẩm tâm lý học đầu tiên của nhân loại. Cho đến ngày nay chưa có một tác phẩm nghiên cứu về tâm lý nào có thể so sánh với A Tỳ Đàm. Nó trình bày một kiến thức sâu rộng về tâm và vật chất là hai yếu tố hợp thành cái được gọi là chúng sanh. Dựa trên kiến thức ấy một nền triết học được hình thành và dựa trên nền tảng triết học này, một hệ thống luân lý đạo đức được phát huy nhằm giúp con người thấy rõ con đường và mục tiêu cứu cánh của con đường là Niết Bàn.

Chúng ta có thể nói A Tỳ Đàm là lý thuyết căn bản của thiền Tứ Niệm Xứ « Thiếu kiến thức về Vi Diệu Pháp đôi khi ta thấy khó lãnh hội ý nghĩa thật sự của một vài giáo huấn thâm diệu của Đức Thế Tôn. Vi Diệu Pháp chắc chắn rất hữu ích để khai triển tuệ Minh sát (Vipassana) » (Vi Diệu Pháp toát yếu, Narada Maha Thera, Phạm Kim Khánh dịch, Thích Ca thiền viện 1978

Cách thứ hai để phân biệt Tục đế và Chân đế là phải hành thiền Minh sát (Tứ Niệm Xứ). Thật vậy, muốn thâm nhập thực tại hiện tiền phải sống trong hiện tại. Thực tại chân đế không có trong quá khứ, không có trong tương lai, chỉ có trong hiện tại. Bởi vì hiện tại của quá khứ là nhớ tưởng. Hiện tại của tương lai là tưởng tượng. Hiện tại của hiện tại là tri giác và hành động. Tri giác là sự hay biết xuyên qua lục căn. (Ngũ căn+ Ý căn) Lục căn hay biết lục trần : sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp. Ngũ căn mắt, tai, mũi, lưỡi, thân giúp ta tri giác thế

giới bên ngoài ; ý căn giúp ta tri giác thế giới bên trong (pháp trần). Pháp trần bao gồm những trạng thái của tâm và những đối tượng của tâm. Tâm biết được trạng thái của chính nó là dễ chịu, khó chịu và trung tính (xả), biết được nó đang nghĩ tưởng điều gì, nó đang mưu tính hành động gì, nó đang ham muốn hay tức giận điều gì, nó đang hôn trầm hay hoài nghi, đang định tâm hay phóng dật...

Có lẽ chỉ có tâm thức con người mới có khả năng nhìn thấy chính nó. Đó là sự phản quang tự kỷ mà hoà thượng Thích Thanh Từ thường hay nhắc đến.

3-Thiền chỉ và Thiền Quán

Vào thời Đức Phật chỉ có 2 loại thiền là Thiền Chỉ và Thiền Quán. Thật ra Thiền Chỉ có trước thời của Đức Phật, ngài đã từng tu tập theo phương pháp này, đã đạt được mức độ cao nhất trong Thiền Chỉ là Phi Tướng, Phi Phi Tướng Xứ với vị thầy Uddaka Ramaputta, nhưng về sau ngài phải từ bỏ vì cảm thấy thiền này không đưa đến sự giải thoát, mặc dầu được vị thầy yêu cầu ở lại thay thế ông để dạy dỗ đại chúng. Sau khi đắc đạo, Đức Phật Thích Ca đã khám phá ra phương pháp Thiền Tứ Niệm Xứ hay còn gọi là Thiền Minh Sát.

Thiền Chỉ (méditation par concentration) và Thiền Quán (méditation par observation) khác nhau rất nhiều trong cách hành trì cũng như trong kết quả thu thập được. Chúng ta phải phân biệt để đừng lẫn lộn, khỏi mất ngày giờ hoang phí cho cuộc đời tu tập. Có người hành thiền Chỉ mà tưởng mình hành thiền Quán, trải nghiệm một vài ấn chứng nào đó mà tưởng rằng mình đã đắc tuệ này, tuệ nọ. Thậm chí có người đạt được sơ thiền mà tưởng mình đã đắc sơ quả...

Cái khó là cùng một đề mục như hơi thở hay đề mục oai nghi có thể hành theo thiền Chỉ hoặc thiền Quán, hoặc hành vừa Chỉ vừa Quán.

Thiền Quán (Vipassana) còn gọi là Thiền Tứ Niệm Xứ, thiền Minh Sát, thiền Tuệ hay Tuệ Quán.

Thiền Chỉ (Samatha) còn gọi là thiền Tịnh, thiền Chỉ Tịnh, thiền Vắng Lặng, thiền Tha Ma Địa.

Chúng ta có thể so sánh hai loại thiền này theo những phạm trù dưới đây :

1/ Đối tượng :

1a- Đối tượng của thiền Quán là Chân Đế, tức là Danh và Sắc xuyên qua 4 Niệm Xứ : thân, thọ, tâm, pháp.

1b- Thiền Chỉ có đối tượng là Tục Đế qua 40 đề mục. (xem bản phụ lục)

2/ Phương tiện

1a- Phương tiện của thiền Quán là :

- *Tinh tấn (Viriya)*
- *Niệm (Sati)*
- *Giác tỉnh (Sampajanna)*

Như đã trình bày ở phần trên, chúng ta đã hiểu 3 yếu tố tinh thần này. Đây là trụ cột của thiền Minh Sát, không có chúng không có thiền. Thiền sư Achaan Naeb, do tuệ giác của bà, ghi nhận thêm hai phương tiện nữa là « *khéo hướng tâm* » (Yoniso-manasikara) thật ra chỉ là niệm ở bậc hai, cũng như *cảnh giác* (Sikkati) là giác tỉnh ở bậc hai là những phương tiện để giúp tâm quan sát tâm (phản quang tự kỷ).

2b- Phương tiện của thiền Chỉ là :

- *Tinh tấn (Viriya)*
- *Tâm (Vitakka)*
- *Sát hay Tứ (Vicara)*

- Tinh tấn cũng giống như trên.
- Tâm là khả năng của tâm, giúp tâm hướng đến đối tượng (dẫn tâm đến cảnh). Nếu tâm là thiện thì tâm trở thành thiện. Nếu tâm là bất thiện thì tâm trở thành bất thiện.

- Sát hay Tứ là duy trì sự liên tục trên đối tượng, bám chặt lấy đối tượng *Tâm* giống như con ong đang bay đi tìm hoa, nhìn thấy đóa hoa bèn nhào xuống, còn *Sát hay Tứ* giống như con ong vo ve, bay lượn xung quanh đóa hoa ấy.

3/ Phương pháp :

3a- Thiền Quán không có đối tượng cố định chọn lựa trước, tâm ghi nhận hay biết đối tượng nào nổi rõ nhất trong ý thức trường, như vậy 6 cửa tâm đều mở rộng (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý). Lúc bắt đầu thiền chỉ có 2 cửa được mở để tâm dễ an trụ, nhưng từ từ các cửa đều mở rộng.

3b- Trong Thiền Chỉ tâm ghi nhận hay biết 1 đối tượng duy nhất cố định đã chọn lựa trước, đối tượng này có thể ở trong hoặc ở bên ngoài thân. Có thể như hơi thở, một ảnh tượng, một nguồn sáng, một danh hiệu Phật... Như vậy đối tượng ban đầu được ghi nhận qua 2 cửa : cửa ý và 1 trong 5 cửa giác quan, nhưng về sau có thể chỉ còn lại cửa ý là được mở thôi.

4/ Thực hành

4.1- **Trong thiền Quán** ,Tâm luyện tập giữ quân bình giữa Tín, Tấn, Niệm, Định, Tuệ là 5 yếu tố trợ giúp cho sự giác ngộ

a- Tín là niềm tin nơi sự giải thoát khỏi sanh tử luân hồi là có thật. Đức Phật và Chư Tổ đã giác ngộ nhờ thiền và mục đích của sự hành thiền là đi đến sự giải thoát. Tín là tin rằng phương pháp mình đang theo phù hợp với giáo huấn của Đức Phật và Chư Tổ. Tín nơi sự hiểu biết và kinh nghiệm của người thầy hướng dẫn mình, có thể giúp mình vượt qua những khó khăn trở ngại trên con đường tu tập.

Tín làm giải hoá sự hoài nghi trong pháp hành. Phải trợ giúp Tín bằng pháp học, tìm đọc những kinh sách nói về phương pháp mình đang hành, tìm gặp những vị thầy hay những bậc thiện trí cùng tu tập để giải toả những nỗi hoài nghi. Càng tiến hoá trên con đường tu tập, càng cảm thấy những lợi ích của thiền, thân tâm

trở nên nhẹ nhàng thanh thoát ; khi trải nghiệm được những ấn chứng, những tuệ giác, hành giả càng tin tưởng vào pháp hành, vào Phật Pháp nhiệm mầu

b- Tán đối kháng với sự mệt mỏi và uể oải của thân hoặc tâm. Nếu thân thật sự mệt mỏi do thiếu ngủ, lao lực hay bệnh hoạn thì nên ngủ nghỉ, dưỡng sức, mặc dù thiền cũng có thể giúp thân hồi phục sức khoẻ nhanh chóng ; nếu sự uể oải là do tâm thì đó chẳng qua chỉ là sự lười biếng trá hình núp bóng khiến ta chểnh mảng không tiến hoá được. Đây là lúc phải tự động viên, sách tấn để không rơi vào tình trạng buông lơi bỏ cuộc.

c- Niệm: khi tâm rơi vào trạng thái hôn trầm, buồn ngủ, ý thức trở nên chập chờn, lúc tỉnh, lúc mê, lúc này là lúc phải tăng cường sức mạnh làm việc của Niệm, trước khi giấc ngủ thụ miên đến một cách lặng lẽ. Như vậy Niệm đối kháng với Thất Niệm (của trạng thái hôn trầm, thụ miên).

d- Định: khi tâm chăm chú vào 1 đối tượng Danh hoặc Sắc hay vào 6 cửa ngõ quen thuộc (6 căn) thì nó sẽ không bị phân tán và sẽ được an trú trong trạng thái Định, nhưng Định ở đây không dính chặt vào 1 đối tượng duy nhất mà là theo dõi sự biến chuyển của đối tượng.

Như vậy sự Định tâm sẽ tiêu trừ Phóng dật, Trao cử, bức rức.

d- Tuệ : chính là sự giác tỉnh. Sự giác tỉnh này giúp ta luôn luôn ghi nhớ mục đích của thiền là để giải trừ tham, sân, si. Ngoài ra không còn mục đích nào khác. Nó giúp ta nhuần nhuyễn thích ứng với những điều kiện về thời gian, không gian, phương tiện, biết khéo léo chọn lựa những phương tiện đứng đắn thích hợp. Nó giúp ta từ từ nới rộng phạm vi của thiền quán ra những sinh hoạt của đời sống thường nhật, để có thể sống thiền một cách trọn vẹn. Sau cùng nó giúp ta sáng suốt quan sát những diễn trình của thân tâm để nhận thấy chúng bị lệ thuộc vào những điều kiện, những dính mắc hay bế tắc nào để từ từ giải hoá những khổ đau, những kiến chấp đã lâu ngày chày kiếp trói buộc ta trong vòng sanh tử, tử sanh.

Trong pháp hành, Tuệ phải được quân bình với Định để cho Niệm làm việc một cách tự nhiên, như vậy mới phá vỡ được tham, sân, và ảo kiến ngã chấp (si).

Nếu Định quá mạnh sẽ khiến cho Niệm trở thành chai cứng, không uyển chuyển ghi nhận những chuyển biến của Danh pháp và Sắc pháp đang xuất hiện trong hiện tại. Nếu Tuệ mạnh quá thì tâm sẽ rơi vào phóng dăng, lãng xăng chạy chỗ này chỗ nọ.

4.2- Trong Thiền Chỉ với 3 phương tiện căn bản là tinh tấn, tầm và sát lần lần tâm đạt đến trạng thái Hỷ

- **Hỷ (Piti)** không phải chỉ là trạng thái của tâm mà còn là thái độ của tâm trước đối tượng, nó diễn tả trạng thái an vui, sáng khoái, thích thú. Trong thiền nó kết hợp với tâm thiện, tức là xa lìa tham ái và sân hận. Kinh sách có diễn tả 5 mức độ khác nhau của Hỷ :

- Tiểu hỷ : đủ để làm ta dựng lông, tóc trong người.
- Hỷ chớp nhoáng : thỉnh thoảng loé lên, hiện ra.
- Hỷ như sóng biển dập vào bờ liên tục.

- Khinh thăng hỉ : có thể nhắc bổng cơ thể ta lên khỏi mặt đất và bay nhẹ lên không trung.

- Hỉ sung mãn : toàn bộ thân tâm ta được tràn ngập sung sướng như đại hồng thủy tràn ngập các hang động vách đá. (Thanh Tịnh Đạo,IV,94)

- Lạc, là một trạng thái sung sướng, khoái cảm của thân và tâm sau khi đã thấm nhuần trong Hỉ. Hỉ được ví với tâm trạng của một người đang khát nước, kiệt sức trên sa mạc và được cho biết là sắp sửa tới 1 ốc đảo có ao hồ và cây trái ; Lạc là khi người đó tới nơi được tắm mát, ăn uống thoả thích.

- Định,sau khi thân tâm thấm nhuần trong trạng thái Hỉ Lạc thì tâm dần chặt trên một đối tượng duy nhất, thường là tợ tượng của chính đối tượng ấy, lúc ấy tâm ở trong trạng thái cân định. Nếu trạng thái này được kéo dài, lập đi, lập lại thì tâm sẽ thể nhập vào an-chỉ định, tức nhập **sơ thiên** với sự có mặt đầy đủ và mạnh mẽ của 5 chi thiên (tâm, tứ, hỉ, lạc, định), mọi chướng ngại điều được lọc sạch trong lúc nhập thiên.

5/ **Phận sự** của Thiên Minh Sát (Thiên Quán) là diệt Vô Minh che lấp vô thường, khổ, vô ngã. Khi tam tướng này được khám phá thì TỨ ĐẾ sẽ được phô bày trước mắt của hành giả.

Phận sự của Thiên Chỉ là đối trị tạm thời 5 triền cái trong khi hành giả đang nhập thiên.Nhưng khi xuất thiên thì tâm có thể trở lại chúng nào tật nấy:

- Tâm đối trị *hôn trầm, thuy miên*
- Tứ đối trị *hoài nghi*
- Hỷ đối trị *sân hận*
- Lạc đối trị *trạo cử, phóng dật*
- Định đối trị *tham dục*.

6/ **Kết quả** : Khi đã hội đủ những điều kiện về ý chí muốn tu tập để giải thoát, những nhân duyên về môi trường, về thầy ban có thể giúp đỡ mình tiến hoá trên con đường phát triển Tuệ Quán, thì từ từ chúng ta sẽ khám phá ra những **Tuệ giải thoát** là những trí tuệ trực giác về sự thật. Có tất cả 16 cái tuệ. chứng nghiệm từ thấp lên cao để có thể tiến đạt đến dòng thánh TU ĐÀ HOÀN. Sự chứng nghiệm tuần tự này tương ứng với 7 giai đoạn thanh lọc trong tiến trình giải thoát.

Vì đây là Pháp Thành, nên chúng tôi không dám đề cập tới, xin quý vị tham vấn những thiền sư có pháp học và đã thực chứng.

Trong Thiên Chỉ sau khi đã chứng đắc *Sơ Thiên*, nếu hành giả đủ quyết tâm, đủ nhân duyên, có thể từ từ tiến đạt đến *Nhị Thiên, Tam Thiên, Tứ Thiên*. Đây là 4 bậc thiên **Sắc giới** và trên nữa còn có 4 bậc thiên **Vô Sắc giới** :

- Không vô biên xứ
- Thức vô biên xứ
- Vô sở hữu xứ
- Phi tướng phi phi tướng xứ

Đây cũng là những pháp thành nên phải tu tập với 1 bậc thầy đã chứng đắc các bậc thiền ấy.

4-Danh và Sắc:

Thực sự mà nói, tất cả mọi phương pháp thiền đều nhằm tới chỗ nhìn thấy cái tâm. Phải nhìn thấy nó mới rèn luyện được nó (Kiến tánh khởi tu). Tâm là cái vô hình, muốn nhìn thấy nó phải nhờ cái thân, vì vậy Tứ Niệm Xứ bắt đầu bằng niệm Thân ; cũng như muốn xem những chương trình truyền hình phải nhìn qua máy truyền hình (téléviseur). Thân và Tâm (hay Sắc và Danh) không thể tách rời, hai cái nương tựa nhau, ảnh hưởng nhau, tác động lên nhau. Thiền cũng để khám phá những mối tương quan này, cũng như Đức Phật đã khám phá ra định luật Nhân Quả Tương Quan (Thập Nhị Nhân Duyên). Trong đó danh và sắc tác động chằng chịt với nhau.

Vậy Tâm là gì và Sắc là gì ? Chúng tác động với nhau như thế nào ?

Tâm (Citta) thường được định nghĩa là khả năng nhận biết một đối tượng hay là biết cảnh. Nhưng định nghĩa như thế chỉ nói lên được một khía cạnh của tâm thôi, do đó chúng tôi xin đề nghị một định nghĩa tổng quát hơn : **Tâm là thành phần tinh thần cấu tạo nên con người được qui định bởi 4 yếu tố :**

1- ***Tâm thức*** : là khả năng nhận biết, ghi nhận, ý thức, nắm bắt một đối tượng khi nó lọt vào một trong sáu cửa : mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý.

Do đó có nhãn thức, nhĩ thức, tỉ thức, thiệt thức, thân thức và ý thức. Không có đối tượng thì không có thức nhận biết.

2- ***Tâm trạng*** : là hình thức biểu hiện của Tâm xuyên qua 5 trạng thái : vui, sướng, buồn, đau và thản nhiên (hỉ, lạc, ưu, khổ, xả). Không có Tâm nào mà không biểu hiện qua một trong năm cảm thọ nói trên.

3- ***Tâm hành*** : là khả năng hành xử của Tâm hay thái độ của nó trước một đối tượng tùy theo tính cách thụ động (quả), chủ động (nghiệp) hoặc tự động (duy tác). Thụ động thì không tạo nghiệp, chỉ chịu nhận kết quả tốt hay xấu. Chủ động thì tạo nghiệp có thể thiện hay bất thiện. Còn tự động thì ứng xử một cách máy móc tự nhiên, không thiện, không ác, không tạo nghiệp gì cả. Đây là tâm của các bậc Alahán và chư Phật.

4- ***Tâm tưởng*** : là khả năng ghi nhớ, hồi tưởng, hình dung những sự vật hay khái niệm mà mình đã kinh nghiệm biết qua.

Như vậy, trước một đối tượng ghi nhận được (tâm thức), tùy theo khả năng hành xử (tâm hành), tâm sẽ biểu hiện dưới một trạng thái vui, buồn, sướng, khổ hay thản nhiên (tâm trạng) và đồng thời tạo nghiệp hay không và nghiệp này được ghi nhớ (tâm tưởng) trong dòng trôi chảy của tâm.

Trong văn học Pali 3 chữ Tâm (citta), Ý (mano), và Thức (vinnana) gần như đồng nghĩa với nhau, tùy theo hoàn cảnh mà được dùng khác nhau, nhưng không ra ngoài 4 khía cạnh nói trên.

Bây giờ đến Sắc pháp là chi ?

Sắc pháp (Rupa) là thành phần vật chất cấu tạo nên con người (sắc uẩn) và vũ trụ. Triết học Phật giáo định nghĩa sắc pháp theo những đặc tính sau đây :

1- Không nhân (Ahetukam) : vì trong sắc pháp không có các nhân tương ưng : tham, sân, si, vô tham, vô sân, vô si (nhân tương ưng là cội rễ, nguồn gốc của các pháp thiện hay bất thiện).

2- Có nhân duyên (Sappaccayam) : vì sự hiện hữu của sắc pháp do nhân duyên trợ tạo. Nếu là sắc uẩn thì có 4 nhân duyên : nghiệp, tâm, thời tiết và vật thực.

3- Có tính cách hữu vi (sankhatam) : được cấu tạo, được hợp thành do 4 yếu tố chính (đất, nước, gió, lửa) và nhiều yếu tố khác.

4- Có tính cách hiệp thể (Lokiyam) : thuộc về thế gian, liên kết với thế gian, không có cái gọi là sắc xuất thế.

5- Thuộc về Dục giới (Kamavacaram) hoặc Sắc giới (rupadhatu) : vì nó nằm trong phạm vi của cõi Dục (đối với sắc uẩn) hoặc cõi Sắc giới.

6- Không có đối tượng (Anàrammanam) : bởi vì tự nó không thể tri giác đối tượng. Chính Sắc là đối tượng để cho tâm nhận biết.

7- Không thể bị loại trừ (Appahatabbam) : vì Sắc pháp không bị tuân tự loại trừ như các loại phiền não ; ở đây không có nghĩa là sắc pháp không bị luật vô thường chi phối.

Sắc pháp tuân theo những định luật của nó, nói chung là những định luật vật lý hay hoá học.

Danh pháp (tâm) cũng tuân theo những định luật của nó ,những định luật Tâm Não.

Nhưng khi cả hai hội tụ trong tám thân ngũ uẩn này thì chúng ảnh hưởng nhau và tác động lên nhau.

Chúng ta phải nương theo kết quả của những tác động này để tìm lối thoát ra khỏi khổ đau hầu đạt được sự tự do tuyệt đối, sự giải thoát.

Đức Phật đã tìm ra được Định luật Thập nhị nhân duyên là 12 khoen xích trói chặt con người trong vòng sanh tử luân hồi

-> Vô minh -> Hành -> Thức -> Danh Sắc -> Lục Nhập -> Xúc -> Thọ -> Ái -> Thủ -> Hữu -> Sanh -> Lão Tử -> (->Vô minh ->...)

Ngài đã phát hiện ra định luật này trong canh thứ ba của đêm Ngài thành đạo. Tuệ giác này đã giúp cho Ngài chứng quả Niết bàn và chấm dứt mọi khổ đau.

Hãy nghe Ngài tuyên bố định luật này như sau : « ... chuỗi dây tùy thuộc phát sanh thật là sâu sắc. Do sự không thấu hiểu, không thấm nhuần định luật này mà thế gian này giống như một núi chỉ rôi, một tổ chim đan, một bụi lau sậy. Do đó con người không thoát khỏi (tái sinh vào) những cõi sinh tồn thấp kém, những trạng thái phiền muộn tiêu hoại và đau khổ trong vòng sanh tử luân hồi. Người nào hiểu được chuỗi tùy thuộc phát sanh sẽ hiểu được Giáo Pháp. »

Chúng ta thử phân tích hai mắc xích THỌ và ÁI, là hai mắc xích quan trọng nhất có thể giúp ta bẻ gãy bánh xe luân hồi.

Thọ là cảm giác xuất hiện khi 6 căn (sắc) tiếp xúc 6 trần (sắc hoặc danh). Nó có thể dễ chịu, khó chịu, hoặc trung tính

Ta có 6 loại thọ :

- thọ qua nhãn căn : dễ chịu, khó chịu, trung tính.
- thọ qua nhĩ căn :...
- thọ qua tỷ căn :...
- thọ qua thiệt căn :...
- thọ qua thân căn:...
- thọ qua ý căn :...

Ái là sự ước muốn, thèm khát, tham lam. Chúng ta thèm khát 6 trần là những đối tượng của 6 căn. Chúng ta muốn chúng êm ái, dễ chịu theo ý thích của mình. Ái lại tùy thuộc vào THỌ cảm nhận trước đó. Nếu nó dễ chịu, ta cảm thấy ưa thích và muốn có nhiều hơn nữa. Nếu nó khó chịu, ta ước muốn thoát ra khỏi sự đau đớn, khổ sở ấy và tham muốn một thọ lạc thay thế vào. Nếu nó trung tính, có tính chất bình lặng, nó cũng có thể trở thành một đối tượng ham muốn.

Thọ khổ có thể đưa tới sân hận, ghét bỏ. Tham hay Sân đều đưa tới chấp thủ (THỦ), tạo nghiệp (HỮU). Một đảng tạo nghiệp tham (trộm cướp, lường gạt, gian lận, tham nhũng, hối lộ, độc quyền) một đảng tạo nghiệp sân (oán hận, chửi rủa, đánh đập, đàn áp, chém giết, tiêu diệt) cả hai đảng đều dẫn vào luân hồi (SINH). Sinh là điều kiện để đưa tới LÃO TỬ. Rồi cứ như thế vòng luân hồi lại tiếp diễn.

Làm sao Thiền có thể cắt đứt gạch nối giữa hai móc xích Thọ -/-> Ái ?

Nhờ **chánh niệm** ghi nhận cảm thọ (**niệm thọ**) mỗi khi có sự tiếp xúc giữa giác quan và cảnh trần. Thường thường trần cảnh có tính cách trung tính, sở dĩ nó trở nên buồn là bởi vì người đang buồn. (Người buồn cảnh có vui đâu bao giờ). Người buồn là tâm buồn, tâm đang sầu khổ, sân hận.

Nếu chánh niệm ghi nhận kịp thời thì sẽ không có tâm tham hoặc tâm sân sanh lên (« Đối cảnh không sinh tâm », Thích Thanh Từ) và do đó sẽ không có tạo nghiệp. Nhưng nếu chúng đã sinh lên, thì ta lại dùng chánh niệm ghi nhận , quan sát chúng (**niệm tâm**) để diệt trừ chúng

Như vậy Thiền là rèn luyện chánh niệm để **triệt tiêu Ái**, không có Ái sẽ không có **Thủ**, **Hữu** và không có **Sinh** (tái sinh). Đồng thời thiền làm phát triển **trí tuệ để tiêu diệt Vô minh**, là hai động cơ chánh yếu làm vận chuyển bánh xe luân hồi .

KẾT LUẬN

Ngài **Khương Tăng Hội** (205-280) đã sinh trưởng tại VN (Bắc Ninh), mẹ của ngài là người Việt Nam, ngài sinh sống và dạy thiền tại VN hơn 40 năm. Công đức và sự nghiệp của ngài cho đến ngày nay vẫn còn được nhắc nhở và tôn vinh. Kinh sách của ngài vẫn còn lưu truyền đến ngày nay.

Pháp Thiền của ngài và của Đức Phật Thích Ca vẫn là một và vẫn còn được thực hành một cách dễ dàng. Pháp Thiền của ngài đã được các tổ sư Nam Tông cũng như Bắc Tông truyền dạy từ nhiều thế kỷ nay (Buddhaghosa, Chúng Hiền, Trí Khải).

Không phải là điều ngẫu nhiên mà thiền sư **Thích Thanh Từ** trong quyển Thiền sư Việt Nam (do Thành Hội Phật Giáo TPHCM xuất bản 1995) đã xếp ngài Khương Tăng Hội ở đầu sách. Không phải là điều không đáng suy ngẫm mà thiền sư **Thích Nhất Hạnh** và Sư bà **Tuệ Hạnh** đã tôn vinh ngài Khương Tăng Hội làm Sơ tổ thiền tông Việt Nam. Ngài Khương Tăng Hội là một thiền sư chứng đắc:

- Ngài đã cầu được sự xuất hiện của xá lợi Phật ở trong một nước xa xôi với Ấn Độ,
- Ngài đã thông suốt Pháp Học, Pháp Hành và Pháp Thành.
- Ngài đã cảm hóa được vua quan nhà Đông Ngô, trước đó đã chưa có một đức tin nào ở Phật Pháp và nhất là Tôn Hạo vừa hung bạo, tàn ác.
- Ngài đã thân hành hoằng dương chánh pháp từ Việt Nam sang Tàu.

Vậy thì tại sao dân tộc Việt Nam, người Việt Nam không thực hành pháp thiền của ngài để thương tưởng đến ngài và để tỏ lòng kính trọng Đức Phật và chư Tổ ?.

Khi xác nhận ngài là sơ tổ của thiền tông Việt Nam là chúng ta xác nhận tính cách độc lập của Phật Giáo VN và thiền tông VN đối với Phật Giáo và thiền tông Trung Quốc. Phật giáo VN hình thành và phát triển sớm hơn PG Trung Quốc. Phật giáo VN có những quốc sư lỗi lạc, những thiền sư chứng đắc không cần vay mượn chi cả ở PG Trung Hoa.

Nếu An Thế Cao là đệ nhất tổ thiền tông Trung Hoa, theo sách Cao Tăng truyện, thì Khương Tăng Hội là đệ nhị tổ của thiền tông Trung Hoa vậy.

TUỆ THIÊN
24/12/2012

THƯ MỤC

- 1- Lịch sử Phật giáo Việt Nam, tập 1, Lê Mạnh Thát, NXB : Thuận Hoá.
- 2- Tổng tập văn học Phật giáo VN, tập 2, Lê Mạnh Thát, NXB TP Hồ Chí Minh.
- 3- Thanh Tịnh Đạo, BUDDHAGHOSA, Thích nữ Trí Hải dịch, Chùa Pháp Vân.
- 4- Trưởng lão Buddhaghosa, nhà chú giải kinh điển Pali, TK Siêu Minh, NXB Tôn Giáo
- 5- Thiên sư Tăng Hội, Nhất Hạnh, An Tiêm, 1998.
- 6- Niên biểu lịch sử Phật giáo VN, Hồ Hồng Phước, Nguyễn Tối Thiện.
- 7- Tiểu sử chư vị cao tăng, Tàn Mộng Tử biên soạn theo sách Cao tăng truyện.
- 8- Kinh An Ban Thủ Ý lược giải, Thích Đạt Đạo , thư viện Hoa Sen.
- 9- Thiên căn bản, dịch giả Thích Thanh Từ, Chùa Khánh Anh, 1972.
- 10- Thiên sư Việt Nam, Thích Thanh Từ, Thành Hội Phật giáo, TP. Hồ Chí Minh, 1995.
- 11- Tìm hiểu pháp hành Thiên Tuệ, TK Hộ Pháp, NXB Tôn Giáo, 2002.
- 12- Bảy giai đoạn thanh lọc và Tuệ Minh Sát Nànàràma Maha Thera, Phạm Kim Khánh
- 13- Khương Tăng Hội, sáng tổ PG VN, Quảng Nhơn Tuệ Hạnh, Giao điểm 11.
- 14- Chú giải luật Thiên kiến, Sanghabhadra (Chúng Hiền) dịch ra chữ Hán năm 488, TK Tâm Hạnh dịch ra chữ VN năm 1999.
- 15- Về pháp quán niệm hơi thở, Sanghabhadra, -id-
- 16- Les grands disciples du Bouddha, Tome 1, Nyanaponika thera, Hellmuth Hecker, Claire lumière .
- 17- Dictionnaire encyclopédique du Bouddhisme, Philippe Cornu, Seuil 2001