

# **THIÊN PHẬT GIÁO NGUYÊN THỦY VÀ PHÁT TRIỂN**

**Tác giả: Viên Minh**

## **Mục Lục**

**Dẫn nhập**

**I. Thiên định  
trong Phật  
Giáo Nguyên  
Thủy**

I.1. Định nghĩa

I.2. Đối tượng  
thiên định

I.3. Tánh định  
hành giả

I.4. Đề mục  
thiên định và  
định chứng

**III. So sánh Thiên  
Nguyên Thủy và  
Thiên Giáo Tông**

III.1.1. Lục diệu Pháp  
Môn

III.1.2. Đối chiếu Lục  
Diệu Pháp Môn với  
Thiền Ànàpànassati

III.2.1. Tịnh Độ Tông

III.2.2 Đối chiếu  
phương pháp niệm  
Phật A-di-đà với pháp  
môn Buddhanussati

- I.5. Năm triền cái
- I.6. Năm thiền chi
- I.7. Các bậc thiền và các chi thiền
- I.8. Tiến trình tâm nhập định
- I.9. Năm pháp thuần thực
- I.10. Tứ như ý túc
- I.11. Ngũ thông và thắng trí
- I.12. Lợi ích của thiền định

## **II. Thiền Tuệ trong Phật**

III.3. Đối chiếu Thiền Nhĩ Căn Viên Thông với Thiền Nguyên Thủy

## **IV. So sánh Thiền Vipassana với Thiền Tông**

IV.1. Thiền Tông Tây Trúc

IV.2. Thiền Tông Đông Độ

IV.3. Vị trí của Thiền Định trong Thiền Vipassana và Thiền Tông

IV.3.1. Định trong Thiền Vipassana

IV.3.2. Định đối với Thiền Tông.

# Giáo Nguyên Thủy

II.1. Định nghĩa

II.2. Nhận thức

II.3. Đối tượng

II.4. Bốn niệm

xứ

II.5. Tánh tuệ

hành giả và các

niệm xứ

II.6. Mười sáu

tuệ chứng

II.7. Bảy thanh

tịnh

## Lời nói đầu

Giáo án này lúc đầu được biên soạn để giảng tại Học Viện Phật Giáo Thành Phố Hồ Chí Minh khóa 6 và lớp Đào Tạo

Phiên Dịch Hán Tạng tổ chức đặc biệt cho một số Tăng Ni hậu đại học tại Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam. Sau đó được bổ sung thêm cho các lớp cử nhân Phật học khoá 7.

Trước đây nhiều Tăng Ni, Phật tử Nam Bắc Tông cho rằng thiền Phật giáo Nguyên Thủy và thiền Phật giáo Phát Triển là hai loại thiền hoàn toàn khác biệt và thậm chí bên nào cũng tự cho rằng thiền của tông môn mình hay hơn, đúng hơn. Tất nhiên điều này phát xuất từ sự nghiên cứu, học hỏi một chiều, nặng cảm tính hơn là sự đối chiếu, so sánh một cách nghiêm túc, khách quan.

Trước khi nói đến thiền, chúng ta cần tìm hiểu hai khuynh hướng đang tồn tại trong Phật giáo, đó là khuynh hướng Nguyên Thủy và khuynh hướng Phát Triển.

Những người theo Phật giáo Nguyên Thủy có khuynh hướng bảo nguyên những lời dạy của chính đức Phật Gotama (Sakya Muni) trong suốt 45 năm hoằng hóa độ sinh. Những lời dạy này được kết tập lần đầu tiên tại Ấn Độ ba tháng sau đức Phật Niết-bàn cho đến lần thứ sáu tại Yangon, Myanmar, 2500 năm sau đức Phật Niết-bàn. Cả sáu lần kết tập ấy đều trùng tuyên bằng tiếng Pàli và không thêm bớt. Mặc dù từ lần kết tập thứ ba đã bắt đầu có thêm phần chú giải, rồi phụ chú và tiểu phụ chú, nhưng vẫn không xem là chánh tạng. Về sau Phật giáo Nguyên Thủy còn được gọi là Thượng Tọa Bộ vì phần lớn các vị trưởng lão theo khuynh hướng bảo nguyên.

Những người theo Phật giáo Phát Triển có khuynh hướng vận dụng rộng rãi giáo lý của đức Phật theo nguyên tắc kế lý kế cơ, nghĩa là trên hợp với Phật lý, dưới ứng với căn cơ của của các tầng lớp quần chúng khác nhau trong xã hội. Quá trình phát triển bao gồm ba giai đoạn:

- Giai đoạn Tiểu Thừa, phát triển từ khoảng 200 năm (đánh dấu bằng lần kết tập Ngũ Tạng Sanskrit), đến 600 năm sau đức Phật Niết-bàn. Tiểu Thừa phân thành 18 đến 25 phái, điển hình là Nhất Thiết Hữu Bộ. Hiện nay Tiểu Thừa không còn tồn tại, ngoại trừ còn lại một số kinh luận như năm bộ Kinh A-hàm (Agama), Câu-xá Luận, Thành Thật Luận v.v...

- Giai đoạn Đại Thừa, phát triển từ 600 năm đến 1100 năm sau đức Phật Niết-bàn, mở đầu là Mã Minh. Đại Thừa cũng

phân thành nhiều phái, điển hình là thập đại môn phái, như Mật Tông (Kim Cang Thừa), Tịnh Độ Tông, Tam Luận Tông, Hoa Nghiêm Tông, Pháp Hoa Tông... dựa trên những Kinh hoặc Luận do các vị Tổ biên soạn.

- Giai đoạn Tối Thượng Thừa, tức Thiên Tông, phát triển từ 1100 năm sau đức Phật Niết-bàn cho đến ngày nay. Sau đời Lục Tổ Huệ Năng, Thiên Tông Trung Hoa lại chia thành năm phái: Lâm Tế, Tào Động, Vân Môn, Pháp Nhãn, Qui Ngưỡng.

Hai khuynh hướng Nguyên Thủy và Phát Triển tuy có một vài quan điểm dị biệt về lập luận và biện pháp, nhưng những nguyên lý cốt lõi nhất mà đức Phật tuyên thuyết thì vẫn là nền tảng chung của hai hệ phái.

Sự phân chia Phật giáo thành hai khuynh hướng hay hai hệ phái không phải là một khuyết điểm, thực ra đó chính là một ưu điểm của Đạo Phật. Nhờ có khuynh hướng Nguyên Thủy mà lời dạy của đức Phật đã được bảo tồn nguyên vẹn cho đến ngày nay. Và nhờ có khuynh hướng Phát Triển mà Đạo Phật có thể vận dụng để đáp ứng nhiều căn cơ trình độ, nhiều xứ sở và nhiều thời đại khác nhau.

Bảo tồn và phát huy là hai yếu tố hỗ tương cần thiết, không thể thiếu một trong quá trình hoằng hóa độ sinh của Đạo Phật. Chính nhờ sự hỗ tương này mà chúng ta có thể rộng đường đối chiếu, so sánh để tìm ra cốt lõi chung của con đường giác ngộ giải thoát mà đức Phật đã khai thị.



Nỗ lực của chúng tôi là muốn chứng minh rằng tinh hoa, cốt lõi của Phật giáo vẫn là một dù hình thức bên ngoài hay ngôn ngữ sử dụng đôi khi có vẻ như không được hoàn toàn nhất quán giữa các tông phái. Những mâu thuẫn đối kháng chỉ phát xuất từ kiến giải chủ quan thiên lệch của mỗi cá nhân hơn là sự bất đồng giáo hệ.

Những điều chúng tôi trình bày trong tập sách này chỉ là những nhận xét khái quát từ sự nghiên cứu, học hỏi và chiêm nghiệm cá nhân hơn là một sự đối chiếu có tính văn học trên qui mô kinh luận và các ngữ lục. Vì vậy, đây chỉ là một số gợi ý để những người sau bổ khuyết và triển khai thành một công trình đối chiếu qui mô hơn.

Có những trích dẫn trong tạp sách này dựa vào trí nhớ hơn là tham khảo lại kinh sách nên phần lớn thiếu xuất xứ và đôi khi chỉ cốt lấy ý chứ không đúng nguyên văn trong các nguyên tác, kính mong được sự góp ý bổ khuyết.

*Trân trọng*  
*Tổ Đình Bửu Long, ngày 30/11/2007*  
**Tỳ Kheo Viên Minh**

## **THIÊN PHẬT GIÁO - NGUYÊN THỦY VÀ PHÁT TRIỂN**

### **Dẫn nhập**

Thiền (Trung Quốc) và Zen (Nhật Bản) có nguồn gốc phiên âm từ Jhāna trong văn học Pāli Phật Giáo Nguyên Thủy, hay Dhyāna trong ngôn ngữ Sanskrit

Phật Giáo Phát Triển, nhưng về sau các tông phái sử dụng từ thiền với nhiều ý nghĩa khác nhau và thay đổi tùy thời.

Trong Thiền Tông Đông Độ thiền là kiến tánh chứ không phải tịnh và định, nhưng trong văn học Pāli, Phật giáo Nguyên Thủy, Jhāna lại dùng để chỉ tịnh hay cận hành (upacāra) như niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng... và định hay an chỉ (appanā) để gọi những trạng thái thiền chứng theo nội dung các thiền chi như đệ nhất thiền (paṭṭhamajjhāna), đệ nhị thiền (dutiyaajjhāna), đệ tam thiền (tatiyaajjhāna), và đệ tứ thiền (catutthaajjhāna) trong các bậc định thuộc sắc giới thiền (rūpaajjhāna). Về sau Jhāna còn dùng để gọi vô sắc giới thiền (arūpaajjhāna), tựu trung vẫn là thiền định. Từ Pāli bhāvanā (tu tập, thực hành, tiến

hành) được dùng cho cả thiền định hay thiền chỉ (samatha bhāvanā) lẫn thiền tuệ hay thiền quán (vipassanā bhāvanā).

Đối với Tịnh Độ Tông thì thiền là niệm Phật A-Di-Đà và Mật Tông thiền là trì chú v.v... cho nên, ngày nay nói tới thiền chúng ta cần phải xác định đó là loại thiền gì, thuộc tông phái nào thì mới không lầm lẫn nội dung mà từ thiền ấy được sử dụng.

Để có thể so sánh tính chất đồng dị giữa thiền nguyên thủy và thiền phát triển, chúng ta cần tìm hiểu và phân biệt từng loại thiền của cả hai hệ thống nói trên.

1) Thiền định trong Phật Giáo Nguyên Thủy.

2) Thiền tuệ trong Phật Giáo Nguyên Thủy.

3) So sánh thiền nguyên thủy và một số pháp môn thiền phát triển tiêu biểu theo Giáo Tông:

Lục Diệu Pháp Môn

Niệm Phật theo Tịnh Độ Tông

Thiền Nhĩ Căn Viên Thông theo Kinh Lăng Nghiêm.

4) So sánh Thiền Vipassanā và Thiền Tông Đông Độ.

## **I) Thiền Định trong Phật Giáo Nguyên Thủy**

**I.1) ĐỊNH NGHĨA:** Thiền định (samādhi) hay thiền chỉ (samatha bhāvanā) có mục đích chế ngự 5 *chướng ngại của định* gọi là triền cái (nīvaraṇa) và làm cho tâm an trú, thuộc ba chi *định phần* trong Bát Thánh Đạo (Aṭṭhaṅgik’

ariya magga) tương ứng với ba mức độ định khác nhau:

a) Chánh tinh tấn (sammā vāyāmo): An trú nhờ *cố gắng giữ nhất tâm* trên đối tượng sơ tướng (parikamma nimitta) và thô tướng (uggaha nimitta). An trú này gọi là *chuẩn bị định* (parikamma samādhi).

b) Chánh niệm (sammā sati): An trú nhờ *duy trì nhất tâm* trên đối tượng quang tướng (paṭibhāga nimitta). An trú này gọi là *cận hành định* (upacāra samādhi) hay tịnh thuộc *dục giới định*.

c) Chánh định (sammā samādhi): An trú nhờ *nhất tâm bất động* trên đối tượng quang tướng (paṭibhāga nimitta). An trú này được gọi là *an chỉ định* (appanā samādhi) hay *định sắc giới* và *định vô sắc giới*.

Sơ tướng: là hiện vật được tạo ra hay có sẵn trong thiên nhiên được hành giả dùng làm đối tượng thiền định. Ví dụ như một hình tròn màu xanh (được tạo ra) hay ngọn lá xanh (thiên nhiên) mà hành giả dùng để tập chú với mục đích định tâm.

Thô tướng: sau khi tập chú với tướng đủ mạnh để sao chép sơ tướng thành hình ảnh tương tự bên trong gọi là thô tướng hay tợ tướng, bấy giờ hành giả tạm thời bỏ sơ tướng bên ngoài để tập chú vào thô tướng bên trong.

Quang tướng: nếu chú tâm trên thô tướng đúng mức tướng này sẽ phát ra ánh sáng nên được gọi là quang tướng. Quang tướng là sắc do tướng sinh, vì vậy, thiền lấy sắc tướng này làm đối tượng để đạt được an chỉ định được gọi là thiền sắc giới hay thiền hữu sắc.

**I.2) ĐỐI TƯỢNG thiền định** (kammaṭṭhāna): Có 40 đối tượng làm công án hay đề mục thiền định:

1) 10 đề mục hình tròn (kaṣiṇa): Đất, nước, lửa, gió, xanh, vàng, đỏ, trắng, ánh sáng, hư không.

2) 10 đề mục tùy niệm (anussati): Phật, Pháp, Tăng, giới, thí, thiên, sự chết, 32 thể trược, tịch tịnh, hơi thở.

3) 10 đề mục tử thi bất tịnh (asubha): Tử thi mới chết, tử thi bầm tím, tử thi chảy máu, tử thi chảy mủ, tử thi bị đâm thủng, tử thi có giòi, tử thi bị chặt đứt đoạn, tử thi bị cắn xé, tử thi rời rạc, tử thi chỉ còn xương.

4) 4 đề mục tâm vô lượng (appamaññā): Tâm từ vô lượng, tâm bi vô lượng, tâm hỷ vô lượng và tâm xả vô lượng.



5) 1 đề mục quán vật thực bất tịnh.

6) 1 đề mục phân tích tứ đại: Đất, nước, lửa, gió.

7) 4 đề mục thiền vô sắc:

- “Hư không là vô biên” (ākāso ananto):  
tưởng không này làm đối tượng của thiền  
hư không vô biên xứ (ākāsānañcāyatana).

- “Thức là vô biên” (viññāṇaṃ anantaṃ):  
tưởng không này làm đối tượng của thiền  
thức vô biên xứ (viññāṇānañcāyatana).

- “Vô sở hữu” hay “không có gì cả”  
(natthi kiñci): tưởng không này làm đối  
tượng của thiền vô sở hữu xứ  
(ākiñcaññāyatana).

- “Vắng lặng, vi tế” (santaṃ, paṇitaṃ):  
tưởng không này làm đối tượng của thiền

phi tướng phi phi tướng xứ  
(nevasaññānāsaññāyatana).

**I.3) TÁNH ĐỊNH HÀNH GIẢ(carita):**  
Hành giả hành thiền định có 6 loại tánh:

1) **Tánh tham (rāga):** hay tánh ái là tánh nặng về tham ái, thường ham thích, mê đắm, dính mắc trong các đối tượng dục giới khả ái, khả hỷ như sắc, thanh, hương, vị, xúc. Người có tánh tham nên hành 10 đề mục tử thi bất tịnh, 1 đề mục về 32 thể trược, vì những đề mục này có thể chế ngự được lòng tham ái, nhưng không nên hành 4 đề mục vô lượng tâm: Từ, bi, hỷ, xả và 4 đề mục xanh, vàng, đỏ, trắng vì những đề mục này dễ sinh tham ái.

2) **Tánh sân (dosa):** là tánh nặng về sân hận, thường biểu hiện trạng thái bất mãn,

trái ý, không vừa lòng, nóng nảy, căng thẳng, bực bội... Người có tánh sân nên hành 4 đề mục vô lượng tâm: Từ, bi, hỷ, xả và 4 đề mục xanh, vàng, đỏ, trắng vì những đề mục này làm cho tâm dễ lắng dịu, nhưng không nên hành 10 đề mục tử thi bất tịnh, 1 đề mục về 32 thể trước vì những đề mục này dễ làm cho tâm chán nản bực bội thêm.

3) **Tánh si** (moha): là tánh nặng về si mê, thường thiếu sáng suốt, không tỉnh táo, hay thụ động, mê muội nên dễ bị hôn trầm thụ miên. Người có tánh si nên hành đề mục hơi thở để dễ tỉnh táo, trong sáng và linh hoạt hơn, nhưng không nên niệm sự chết, niệm tịch tịnh, quán vật thực bất tịnh, phân tích tứ đại vì những đề mục này quá phức tạp đối với tâm tánh này.

4) **Tánh tâm** (vitakka): là tánh nặng về suy nghĩ, tìm tòi nên tâm luôn lăng xăng với những suy luận, phê phán, đánh giá... và dễ dàng trở nên trạo hối bất an. Người có tánh tâm cũng giống như tánh si thích hợp với đề mục hơi thở. Không hợp với niệm sự chết, niệm tịch tịnh, quán vật thực bất tịnh và phân tích tứ đại.

5) **Tánh tín** (saddhā): là tánh nặng về tin tưởng, thường cung kính, ngưỡng mộ, dễ nghe, dễ dạy. Người có tánh tín nên hành 6 đề mục tùy niệm: Niệm Phật, Pháp, Tăng, giới, thí, thiên vì nhờ tin nơi những đức tính cao thượng này mà tâm dễ ổn định.

6) **Tánh giác** (buddhi): là tánh sáng suốt, tỉnh thức nên tâm ít vọng động, thường trong sáng, bén nhạy, vi tế. Người có tánh giác hợp với niệm sự chết, niệm tịch

tịnh, quán vật thực bất tịnh, phân tích tứ đại vì sự trong sáng, bén nhạy và vi tế của tâm hành giả có tánh giác để an trú trong các đề mục vi tế này.

Cả 6 tánh đều hợp với 6 đề mục kasiṇa: Đất, nước, lửa, gió, ánh sáng và hư không.

#### **I.4) ĐỀ MỤC THIỀN ĐỊNH và ĐỊNH CHỨNG:**

1) **10 đề mục chỉ chứng cận định:** 8 đề mục tùy niệm: Phật, Pháp, Tăng, giới, thí, thiên, sự chết, tịch tịnh và 2 đề mục: quán vật thực bất tịnh, phân tích tứ đại chỉ giúp hành giả đạt được cận định vì những đề mục này còn tư duy và ngôn ngữ không thể vào sơ thiền.

2) **11 đề mục chỉ chứng sơ thiền:** 10 đề mục tử thi, 1 đề mục 32 thể trước chỉ

giúp hành giả đạt được sơ thiền, không thể sâu hơn vì những đề mục này đòi hỏi phải duy trì tâm và tứ. Khi không còn tâm tứ mới vào được nhị thiền.

**3) 3 đề mục chỉ chứng đến đệ tam thiền:** 3 đề mục từ, bi và hỷ chỉ giúp hành giả chứng từ sơ thiền đến tam thiền thôi vì đến tứ thiền thì đã có xả thay thế.

**4) 1 đề mục chỉ chứng tứ thiền:** đề mục xả chỉ giúp hành giả đạt được tứ thiền vì ở tứ thiền xả mới thật sự xuất hiện mạnh mẽ. Thực ra ở các bậc thiền khác đều có xả nhưng chưa đủ mạnh.

**5) 11 đề mục chứng tất cả thiền sắc giới:** 10 đề mục kasina, 1 đề mục hơi thở có thể giúp hành giả chứng được từ sơ thiền đến tứ thiền sắc giới vì những đề mục này rất cụ thể, rõ ràng và ổn định

hơn các đề mục khác nên không đòi hỏi phải tin tưởng hay suy luận gì cả nhờ vậy tâm dễ chuyên nhất hơn.

**6) 4 đề mục chứng 4 bậc thiền vô sắc tương đương:** sau khi đã đạt được đệ tứ thiền hữu sắc hành giả sử dụng 4 đề mục tương không làm đối tượng để chứng đắc 4 thiền vô sắc.

- Đề mục “hư không là vô biên” chỉ giúp hành giả chứng không vô biên xứ thiền.

- Đề mục “thức là vô biên” chỉ giúp hành giả chứng thức vô biên xứ thiền.

- Đề mục “không có gì cả” chỉ giúp hành giả chứng vô sở hữu xứ thiền.

- Đề mục “vắng lặng, vi tế” chỉ giúp hành giả chứng phi tướng phi phi tướng xứ thiền.

**I.5) NĂM TRIỀN CÁI (Nīvaraṇa):** Năm pháp này làm trở ngại và che lấp tâm định nên còn gọi là pháp chướng ngại:

1) **Tham dục (kāmacchanda):** tâm sở tham dục có trạng thái ưa thích, đam mê, ham muốn, dính mắc trong ngũ dục làm cho tâm phân tán khó tập trung. Quá ham muốn đặc định cũng là một trở ngại cho tâm định.

2) **Sân hận (byāpāda):** tâm sở sân có trạng thái bất mãn, bất bình, không hài lòng hay đối kháng với cảnh chướng ngại trong quá khứ hoặc nôn nóng muốn thoát khỏi nghịch cảnh, muốn khử trừ điều kiện bất như ý trong hiện tại v.v... làm cho tâm nóng nảy, khó hoan hỷ, an vui trong đề mục thiền định.



Ví dụ như khi đang cố gắng chú tâm trên đề mục thiền bỗng nghe tiếng nhạc, nếu vì ưa thích mà tâm bị phân tán đó là tham dục triền cái, nếu cố chống lại tiếng nhạc mà tâm không chuyên chú được đó là sân hận triền cái.

3) **Hôn trầm - thụy miên** (thīna – middha): tâm sở hôn trầm có trạng thái lười chán, buông xuôi, không hăng hái; tâm sở thụy miên có trạng thái giải đãi, trì trệ, ngái ngủ. Hai tâm sở này đồng một tính chất ươn hèn, nhu nhược và thụ động khiến cho tâm không thể chú hướng vào đề mục thiền định được.

4) **Trạo – hối** (uddhacca – kukkucca): tâm sở trạo cử có trạng thái phóng tâm, suy nghĩ vẩn vơ, nhất là về tương lai; tâm sở hối quá có trạng thái nóng nảy, ray rứt, hối tiếc về những sai lầm hay tội lỗi

đã làm trong quá khứ (tránh làm lẫn với trạng thái ăn năn, hối cải thuộc tâm thiện). Hai tâm sở này đồng một tính chất tháo động, bồn chồn, bất an khiến cho tâm không an lạc trên đề mục thiền định.

Ví dụ như khi đang cố gắng chú tâm được vài giây thì tâm đã trượt khỏi đề mục, nếu do lười chán hay giải đãi mà không an lạc đó là triền cái hôn trầm thụy miên, nếu do suy nghĩ vẩn vơ hay hối tiếc bứt rứt mà không an ổn thì đó là triền cái trạo hối.

5) **Nghi (vicikicchā)**: tâm sở nghi có trạng thái lưỡng lự, phân vân, do dự, bất quyết. Tâm sở này làm cho tâm không đứng vững được trên đề mục thiền định.

Hôn trầm thụy miên là tâm sở có trạng thái thụ động, thiếu tinh tấn cho nên có

mặt trong các tâm hữu trợ (sasaṅkhārika). Trạo hối và nghi là tâm sở có trạng thái dao động, làm cho tâm không sáng suốt cho nên thay nhau có mặt trong hai tâm si.

**I.6) NĂM THIỀN CHI (Jhānaṅga):** năm tâm sở này là thành tố của các tâm thiền sắc giới giúp chế ngự năm triền cái:

**1) Tầm (vitakka):** là tâm sở có phận sự đánh thức tâm chú hướng đến đề mục thiền định, giống như con bướm tìm thấy một bông hoa và hăng hái bay về hướng đó. Nhưng nếu tâm cứ bỏ rơi đối tượng do trầm trệ, giải đãi, giống như con bướm chưa tới được cành hoa đã lười biếng bỏ cuộc, tức là tầm chưa đủ tinh cần nỗ lực để vượt qua trạng thái buông xuôi tiêu cực. Do vậy khi tầm có đủ lực

nhất hướng đến đối tượng thì hôn trầm thụy miên bị chế ngự.

**2) Tứ(vicāra):** là tâm sở có phận sự giữ tâm đứng vững trên đề mục thiền định, giống như khi con bướm đã bay đến đóa hoa liền tìm cách giữ thăng bằng để đậu lại trên đóa hoa đó. Nhưng nếu tâm chưa đứng yên trên đối tượng do còn lưỡng lự bất quyết, giống như con bướm tuy đã đậu xuống mà vẫn chưa bám chắc lại hẳn nên còn chóp chóp đôi cánh chực bay, tức là tứ chưa vững để dừng lại trên đề mục. Nhưng khi tứ đã vững thì không còn trạng thái phân vân do dự của nghi.

**3) Hỷ(pīti):** là tâm sở có trạng thái phấn chấn, hoan hỷ, sáng khoái trên đề mục thiền định, như cảm thấy toàn thân rơn ọc (khuddakā), chóp sáng (khaṇikā), sóng đưa (okkanti), lâng lâng bay bổng

(ubbega), mát lạnh (pharaṇa), giống như khi con bướm đang hứng thú thưởng thức mật hoa. Nhưng nếu tâm chưa phát sinh hỷ do còn căng thẳng hay cố gắng quá mức, giống như con bướm chưa hút được mật nên chưa vừa ý. Khi tâm đã tìm thấy sự thích thú hoan hỷ trên đề mục thiền định thì sân mới được chế ngự.

**4) Lạc (sukha):** là tâm sở có trạng thái bình yên, an ổn và thỏa mãn trên đề mục thiền định, giống như con bướm đã hút mật đầy đủ, không còn bồn chồn lo lắng hay tìm kiếm lãng xăng nữa, vì thế lạc chế ngự được trạo hối.

**5) Nhất tâm (ekaggatā):** hay định là trạng thái an chỉ, bất động trên đề mục, giống như con bướm đã no đủ nằm yên nơi nghỉ trên đóa hoa, không ham muốn gì nữa, nhờ vậy tham dục được chế ngự.

## I.7) CÁC BẬC THIỀN và CÁC CHI THIỀN:

1) **Sơ thiền:** Đầu tiên, hành giả chọn một trong 40 đề mục thiền định nói trên, rồi sau khi ngồi thoải mái với thân thư giãn, tâm buông xả, vị ấy tinh tấn hướng tâm tiếp cận đối tượng, không quá cố gắng, cũng không lơ là, chỉ cần vừa đủ để tâm vượt qua trạng thái hôn trầm thụy miên, không còn lười biếng giải đãi thì có thể chú hướng vững vàng về phía đối tượng ấy, đó là trạng thái tầm. Khi đã không còn lười biếng bỏ rơi đối tượng, tâm bắt đầu tìm cách áp sát trên đối tượng, tâm hành giả đã lấy lại được thăng bằng, không nghi hoặc, không phân vân do dự nữa, đó là trạng thái tứ. Nhờ tâm thăng bằng, không nghi hoặc đã cảm giác được sự vui thích, hứng thú trên đối tượng,

không còn bực bội, chán nản hay sân hận nữa, đó là trạng thái hỷ. Sự hoan hỷ, phấn khởi này lắng dịu dần, để lại một sự bình an, tĩnh lặng, không còn một gợn sóng của dao động bất an, đó là trạng thái lạc của thiền. Đến đây tâm đã có thể an trú, tĩnh chỉ, nhất tâm và hoàn toàn quân bình (xả), không còn khởi lên một tham muốn nào đối với ngũ dục. Đó là trạng thái nhất tâm hay an chỉ định. Với những trải nghiệm trên, hành giả đã chứng sơ thiền sắc giới, tâm vị ấy có đủ năm thiền chi: tầm, tứ, hỷ, lạc, nhất tâm. Sơ thiền được Đức Phật mô tả là trạng thái “ly dục, ly bất thiện pháp, chứng trú thiền thứ nhất, trạng thái hỷ lạc do ly dục sinh, có tầm có tứ”.

**2) Nhị thiền:** Khi hành giả đã thuần thục trong sơ thiền, có thể nhập xuất dễ dàng,

nếu vị ấy không quá thỏa thích đến nỗi bám víu trong thiền chứng này, thì hoặc là vị ấy cố gắng từ bỏ tâm và tứ vì thấy chúng còn thô, hoặc do tâm định tiến triển hành giả tự động vượt qua hai chi thiền này một cách dễ dàng để vào tâm thiền thứ hai. Nhị thiền chỉ còn lại ba chi: hỷ, lạc, nhất tâm, được Đức Phật mô tả là trạng thái “diệt tâm tứ, chứng trú thiền thứ hai, trạng thái hỷ lạc do định sinh, không tâm không tứ, nội tĩnh nhất tâm”.

**3) Tam thiền:** Cũng trong chiều hướng phát triển tốt của tâm định, hành giả thấy hỷ vẫn còn thô, chưa hoàn toàn an tĩnh nên đã cố gắng vượt qua, hoặc tâm định đủ sâu để vào thẳng trạng thái an lạc vi tế của tâm thiền thứ ba, không cần qua tâm, tứ và hỷ chỉ còn lại hai chi thiền: lạc, nhất tâm, được Đức Phật mô tả là trạng



thái “ly hỷ trú xả, chánh niệm tỉnh giác, thân cảm lạc thọ mà các bậc Thánh gọi là xả niệm lạc trú, chứng trú thiền thứ ba”.

**4) Tứ thiền:** Khi định sâu hơn nữa, vi tế hơn nữa, thì ngay cả an lạc cũng được vượt qua, tâm hành giả có thể đi thẳng vào định không cần qua tầm, tứ, hỷ, lạc, chỉ còn chi thiền nhất tâm. Vì nhất tâm ở đây kiên cố hơn nhất tâm trong các bậc thiền trước nên tâm hoàn toàn bất động, hoàn toàn vô cảm đối với thế giới bên ngoài, vì vậy trong tâm tứ thiền có yếu tố xả luôn xuất hiện bên cạnh nhất tâm, và cũng vì vậy tứ thiền được Đức Phật mô tả là trạng thái “xả lạc khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, chứng và trú thiền thứ tư, không khổ, không lạc, xả niệm thanh tịnh”.

**5) Bốn thiền vô sắc:** tuy có đối tượng và bậc thiền khác nhau nhưng tâm vẫn có hai chi thiền giống như tứ thiền hữu sắc là nhất tâm và xả.

**I.8) TIẾN TRÌNH TÂM NHẬP ĐỊNH** (Jhāna samapatti vīthi): Khi hành giả đã nắm bắt được đề mục sơ tướng (parikkamma nimitta) bên ngoài trở thành thô tướng (uggha nimitta) trong tâm, vị ấy chuyên chú hơn nữa trên thô tướng này cho đến khi quang tướng (paṭibhāga nimitta) khởi lên, nếu chú tâm đúng mức vào quang tướng này vị ấy có thể đắc định, bấy giờ một tiến trình tâm nhập định sẽ diễn ra như sau:

1) Hữu phần (bhavaṅga): trạng thái tiềm ẩn và thụ động của tâm trôi qua khi đối tượng quang tướng vừa mới xuất hiện. Kế đó là hai tâm sát-na hữu phần:

2) Hữu phần rung động (bhavaṅgacalana)

3) Hữu phần dừng lại (bhavaṅgupaccheda)

Đến đây lộ trình tâm mới thật sự khởi lên:

4) Ý môn hướng tâm (manodvāravajjana): qua 3 sát-na của giai đoạn hữu phần, ý môn hướng tâm khởi lên nắm giữ đối tượng quang tướng.

5) Chuẩn bị (parikamma): nếu việc nắm giữ đối tượng vững vàng thì định chuẩn bị (parikamma samādhi) phát sinh.

6) Cận hành (upacāra): tiếp theo tâm hành giả đạt đến một trạng thái yên lặng gọi là định cận hành (upacāra samādhi). Vì định cận hành không vững chắc, còn thuộc tâm dục giới, nên đến đây nếu tâm

hành giả yếu thì chỉ giữ được một thời gian ngắn rồi mất, không vào được định an chỉ.

7) Thuận thứ (anuloma): nếu tâm hành giả đủ mạnh thì sau trạng thái định cận hành tâm sẽ tự động chuyển vào định an chỉ (appanā samādhī) thông qua hai giai đoạn sau:

8) Chuyển tánh (gotrabhū): trước khi hoàn toàn an chỉ tâm phải chuyển từ trạng thái dục giới qua sắc giới thì mới hoàn toàn định được.

9) Thiền tâm (Jhānacitta): đến đây tâm đã hoàn toàn an chỉ theo các bậc thiền sắc giới mà hành giả chứng được, như sơ thiền, nhị thiền, tam thiền hay tứ thiền. Thời gian an trú trong định này lâu hay

mau tùy vào sự thuần thực và sức nguyện của hành giả. (Xem I.9)

10) Hữu phần (bhavaṅga): sau đó tâm lại trở về trạng thái hữu phần, chấm dứt một tiến trình tâm nhập định.

**I.9) NĂM PHÁP THUẦN THỰC (vasī):** Khi một hành giả đã đắc định nếu không thuần thực thì không thể nhập xuất định như ý muốn. Để có thể giữ trạng thái định trong một thời gian như ý nguyện thì hành giả phải hành 5 pháp sau đây cho đến khi thuần thực:

1) Hướng tâm thuần thực (āvajjana vasī): ý môn hướng tâm thuần thực trong việc nắm bắt quang tướng (paṭibhāga nimitta). Một người đã thuần thực thì ý môn hướng tâm có thể nắm bắt đề mục quang

tướng bất cứ lúc nào vị ấy hành thiền định.

2) Nhập định thuần thực (samāpajjana vasī): khả năng nhập định ngay lập tức một cách dễ dàng không trở ngại. Khi đã thuần thực ở giai đoạn này, ngay sau khi ý môn hướng tâm vừa nắm bắt đối tượng thì hành giả có thể nhập định ngay không chậm trễ.

3) Nguyên nhập thuần thực (adhiṭṭhāna vasī): nguyên thời gian nhập định chính xác. Khi đã thuần thực trong nguyên nhập, hành giả có thể nhập định trong 1 giờ, 1 ngày hay 7 ngày v.v... tùy theo ý muốn.

4) Nguyên xuất thuần thực (vutṭhāna vasī): nguyên thời gian xuất định chính xác. Nguyên nhập và nguyên xuất thường

đi đôi với nhau. Nếu muốn, trước khi nhập định vị ấy nguyện rõ thời gian xả định. Ví dụ, vị ấy nhập định lúc 7 giờ tối, có ý muốn xả vào lúc 7 giờ sáng hôm sau thì chỉ cần nguyện là được.

5) Hồi quán thuần thực (paccavekkhaṇa vasī): tốc hành tâm quan sát lại các chi thiền đã chứng một cách nhuần nhuyễn. Sự thuần thực trong việc hồi quán này rất quan trọng vì nhờ đó hành giả biết rõ mình đã chứng đến bậc thiền nào, có bao nhiêu thiền chi, nếu không rất dễ nhầm lẫn mình đã đắc những bậc thiền mà thật ra là chưa đắc hoặc ngược lại.

**I.10) TỨ NHƯ Ý TỨC** (iddhipāda): Khi hành giả đã đạt được tứ thiền hữu sắc một cách thuần thực thì có thể sử dụng tứ như ý tức (hay tứ thần tức) để phát triển thần thông.

1) Dục như ý túc (chand' iddhipāda): trước tiên hành giả phải có nguyện vọng đạt đến một loại thần thông nào đó, chẳng hạn như biến hoá thần thông, thiên nhãn thông v.v... Nguyện vọng phải tha thiết vì thiện ích cho mình và người thì mới thực sự là dục như ý túc chân chính.

2) Cần như ý túc (viriy' iddhipāda): sau đó vị ấy phải chuyên cần, nỗ lực thực hiện nguyện vọng chính đáng của mình. Có nguyện vọng thiết tha nhưng thiếu tinh cần đúng mức thì cũng trở thành vô nghĩa. Nỗ lực quá đáng vì tham vọng quá sức mình cũng chỉ phí công vô ích, nếu không nói là chuốc lấy tai họa vào thân.

3) Tâm như ý túc (citt' iddhipāda): nhưng tinh cần phải đúng chỗ nghĩa là chỉ giúp cho tâm chuyên nhất một ý tưởng trước sau như một. Ví dụ vị ấy



muốn đất thành nước thì phải nhất tâm nghĩ đất là “nước... nước...nước...” không thay đổi cho đến khi ý tưởng đó trở thành hiện thực. Chính vì vậy, nếu chưa đắc tứ thiên một cách thuần thực thì chớ vội luyện thần thông. Nhiều người thiếu kiên nhẫn, nhưng mong muốn sớm có thần lực đã phải tập trung tâm để cầu tha lực hỗ trợ, họ có thể đạt được một số pháp thuật vay mượn nhưng đó không phải là tâm như ý túc chân chính.

4) Thâm như ý túc (vimamsā iddhipāda): tuy nhiên nếu vị ấy không đủ trí để thâm sát vấn đề một cách rành rẽ, tường tận thì cũng không thể đạt được thần thông. Ví như người muốn làm một cái bánh, tuy có cố gắng, có quyết tâm nhưng không biết cách làm bánh thì chỉ hao tổn công sức mà vẫn không có được bánh ngon.

Thực ra, bốn điều như ý này rất cần trong đời sống hàng ngày của chúng ta. Khi làm một việc gì, dù đơn giản nhất, trước tiên chúng ta cũng phải khởi ý muốn làm việc đó (dục như ý), nhưng muốn làm mà không có một chút cố gắng nào thì làm sao thực hiện được, nên nỗ lực, hăng hái (cần như ý) là điều kiện không thể thiếu. Tuy nhiên có cố gắng mà không chuyên chú nhất tâm (tâm như ý) thì vẫn chuốc lấy thất bại. Sau cùng, cho dù đã chuyên nhất mà không hiểu biết, không rành rẽ công việc một cách chu đáo (thâm như ý) thì khó mà hoàn thành công việc một cách như ý. Vì vậy pháp này được gọi là bốn điều kiện để hoàn thành mọi việc một cách như ý.

**I.11) NGŨ THÔNG & THẮNG TRÍ**  
(abhiññā): Thần thông là loại hình khoa

học tâm linh đạt được nhờ một sức mạnh nội tâm gọi là thắng trí, trí tuệ siêu việt này phát sinh từ thiên định ở mức độ cao. Hành giả sau khi đạt được tứ thiên, đã có những pháp thuần thực, đã tu tập bốn điều kiện như ý một cách đầy đủ, có thể đạt được năm loại thần thông sau đây:

1) Thần túc thông (iddhividha abhiññā): hay biến hoá thần thông là khả năng biến một thân thành nhiều thân, tàng hình, độn thổ, bay trên hư không, tự hóa mình hay hóa người khác ra thành một vật nào đó như ý muốn v.v...

2) Thiên nhãn thông (dibba cakkhu abhiññā): hay thần nhãn là khả năng thấy xa, thấy xuyên qua tường, thấy dưới lòng đất (khác với thiên nhãn minh là thấy rõ nhân quả nghiệp báo luân hồi sinh tử của chúng sinh). Một số người tự nhiên có

khả năng này mà không hề trải qua quá trình tu tập thiền định, nhưng đó là nhờ vào tha lực bên ngoài chứ không phải là thiên nhãn thông thật sự.

3) Thiên nhĩ thông (dibba sota abhiññā): là khả năng nghe được tiếng nói từ xa, tiếng nói của chư thiên hay những loài khác. Trường hợp một số người thỉnh thoảng nghe tiếng ai đó báo trước một sự việc sẽ xảy ra, hoặc có cảm giác như nghe được nội dung câu chuyện luận bàn của người khác từ xa thì đó có thể là do tha lực, nhưng phần lớn là do bệnh hoang tưởng chứ không phải thiên nhĩ thông.

4) Túc mạng thông (pubbe nivāsānussati abhiññā): khả năng nhờ thiền định mà nhớ lại một số kiếp trước của mình hay của người khác. Lúc còn bé, một số người có thể nhớ lại kiếp trước của mình

nhưng khi lớn lên lại quên hết không nhớ gì cả. Đó là sự tái hiện một số thông tin về tiền kiếp từ kho vô thức (bhavaṅga) lúc tâm trí chưa bị những thông tin mới phủ kín, chứ không phải là túc mạng thông có từ thiên định.

5) Tha tâm thông (paracitta vijānana abhiññā): khả năng đọc được tâm tư, ý nghĩ của người khác. Trong một số trường hợp còn được gọi là ký thuyết thần thông vì qua sự biểu hiện bên ngoài của một người mà đọc được tư tưởng của người ấy. Nhưng nếu căn cứ vào nhân tướng mà đoán được vận mệnh của một người thì không phải là tha tâm thông.

Chúng ta cần lưu ý: thần thông khác với pháp thuật. Thần thông do trình độ định tâm cao (từ tứ thiên trở lên) và phát triển đúng hướng bằng tự lực mà đạt được.

Còn pháp thuật phần lớn đạt được bằng cách cầu viện đến tha lực và không cần phải đạt đến tứ thiên, đôi lúc chỉ cần niềm tin hay cận định là đủ.

## **I.12) LỢI ÍCH CỦA THIỀN ĐỊNH:**

1) An lạc hiện tại: hành giả đã thuần thục trong việc nhập và xuất định có thể nguyện nhập bậc định mà mình đã chứng để hưởng sự an lạc ngay trong hiện tại, tạm thời thoát khỏi sự quấy rầy của ngoại cảnh nên gọi là hiện tại lạc trú (*ditṭhadhamma sukha viharati*).

2) Có thể chứng ngũ thông: hành giả đạt được tứ thiên hữu sắc một cách thuần thục có thể sử dụng tứ như ý túc để phát triển thần thông và chứng được năm loại thần thông như đã nói trên. Về phương diện giác ngộ giải thoát thì không cần

đến ngũ thông, nhưng nếu biết dùng làm phương tiện lợi lạc quần sinh thì thần thông cũng trở thành đại dụng.

3) Làm nền tảng cho thiền tuệ: hành giả có chứng đắc định ở bất kỳ bậc thiền nào, sau khi xả định, tâm còn an ổn trong sáng có thể hành thiền tuệ một cách dễ dàng. Nhiều người có thể đạt được tuệ giác một cách tự nhiên nhờ tâm đã thuần thục trong định tĩnh sáng suốt và đầy đủ các hạnh balamật. Mặt khác hành giả cũng có thể lấy ngay tâm thiền hoặc thiền chi đang chứng làm đối tượng thiền tuệ, như niệm thân là sắc ý căn, niệm thọ là hỷ và lạc, niệm tâm như “nội tâm có định tuệ tri tâm có định”, niệm pháp như khinh an, định, xả giác chi v.v...

4) Các bậc Thánh có thể nhập thánh quả định: hành giả đã chứng đắc định ở bất

kỳ bậc thiên hữu sắc hay vô sắc nào sau đó đắc một trong các quả Thánh thì vị ấy có thể nhập thánh quả định tương ứng để thể nhập tự tại Niết-bàn trong Thánh quả định đó.

5) Bậc Anahàm trở lên có thể nhập diệt thọ tướng định: khi hành giả đã chứng đắc đến bậc thiên vô sắc phi tướng phi phi tướng xứ định và đã chứng quả Anahàm trở lên có thể nhập diệt thọ tướng định, nghĩa là trong thời gian nhập định này các tâm, tâm sở, sắc pháp do tâm sinh bị diệt, chỉ còn lại sắc pháp do nghiệp, thời tiết, vật thực sinh mà thôi. Đây là một loại định đặc biệt hoàn toàn vắng lặng và bất khả xâm phạm của các bậc thánh từ Anahàm trở lên mới có được.



6) Quả báu trong kiếp sau: nếu hành giả đắc định nhưng chưa đắc quả Alahán thì sau khi thân hoại mạng chung sẽ sinh lên các cõi trời sắc giới hoặc vô sắc giới đặc biệt tương ứng với bậc thiên mà mình đã chứng để hưởng quả định:

6a) Sắc giới thiên:

- Sơ thiên bậc hạ: Phạm chúng thiên
- Sơ thiên bậc trung: Phạm phụ thiên
- Sơ thiên bậc thượng : Đại phạm thiên
- Nhị thiên bậc hạ: Thiểu quang thiên
- Nhị thiên bậc trung: Vô lượng quang thiên
- Nhị thiên bậc thượng: Quang âm thiên
- Tam thiên bậc hạ: Thiểu tịnh thiên
- Tam thiên bậc trung: Vô lượng tịnh thiên
- Tam thiên bậc thượng: Biến tịnh thiên

- Tứ thiên của phạm phu: Vô tướng thiên
- Tứ thiên của bậc Nhập Lưu và bậc Nhất Lai: Quảng quả thiên
- Tứ thiên của bậc Bất Lai: Phước Sinh Thiên

- + Tín Bất Lai: Vô phiền thiên
- + Tấn Bất Lai: Vô nhiệt thiên
- + Niệm Bất Lai: Thiện hiện thiên
- + Định Bất Lai: Thiện kiến thiên
- + Tuệ Bất Lai: Sắc cứu cánh thiên

### 6b) Vô sắc giới thiên:

- Đệ nhất thiên : Không vô biên xứ thiên
- Đệ nhị thiên: Thức vô biên xứ thiên
- Đệ tam thiên: Vô sở hữu xứ thiên
- Đệ tứ thiên : Phi tướng phi phi tướng xứ thiên.

Phật Giáo Nguyên Thủy không xem thiên định là cứu cánh hay mục đích cuối

cùng vì định chỉ có thể chế ngự các triền cái, giúp ổn định tâm như đá đè cỏ chứ không đoạn tận phiền não khổ đau, không chấm dứt luân hồi sinh tử. Dù vậy định vẫn được chấp nhận như yếu tố hỗ trợ cho tiến trình Giới, Định, Tuệ đưa đến Đạo, Quả, Niết-bàn, vì vậy, định có mặt trong nhiều pháp môn phạm trợ đạo: Tứ niệm xứ, tứ chánh cần, tứ thần túc, ngũ căn, ngũ lực, thất giác chi, bát chánh đạo. Định cũng trở thành đại dụng trong những điều lợi ích đã kể trên.

Tóm lại, thiền định, ở một mức độ nào đó, là rất cần thiết, không thể bỏ qua, nhưng chưa phải là yếu tố rốt ráo, nên chưa đủ để thành tựu cứu cánh giác ngộ giải thoát.

## **II. Thiền Tuệ trong Phật Giáo Nguyên Thủy**

## II.1) ĐỊNH NGHĨA:

Thiền tuệ, thiền quán hay thiền minh sát (vipassanā bhāvanā) là một sự thể nghiệm nhuần nhuyễn, kết hợp toàn bộ yếu tố Bát Thánh Đạo gồm tám chi, trong đó có ba chi then chốt đóng vai trò dẫn đạo là:

- Chánh tinh tấn (sammā vāyāmo)
- Chánh niệm (sammā sati)
- Chánh kiến (sammā diṭṭhi)

Ở đây, trong ba yếu tố này, chánh kiến là yếu tố chính trong thiền tuệ, khởi đầu được thể hiện dưới hình thức tỉnh giác (sampajañña), chánh tinh tấn và chánh niệm làm nền tảng, năm yếu tố còn lại (chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh định) làm nhiệm vụ hỗ trợ.

Thiền tuệ nhằm mục đích tuệ tri (pajānāti) như thật (yathā bhūtaṃ) thực tánh (sabhāva) trong chân nghĩa pháp (paramattha dhamma):

Thực tánh của pháp hữu vi tạo tác (saṅkhārā) có ba tướng trạng chung (sāmañña lakkhaṇa) là vô thường (anicca), khổ (dukkha), vô ngã (anatta) và tướng trạng riêng (visesa lakkhaṇa) của mỗi pháp, như mỗi tâm, tâm sở, sắc đều có tướng trạng riêng. Ví dụ: sân khác tham, từ khác bi, sắc nhãn khác sắc nhĩ v.v...

Thực tánh của pháp vô vi (asaṅkhāra) Niết-bàn có tướng chung là vô ngã (anatta) và tướng trạng riêng là vắng lặng (santi). Vắng lặng ở đây không có nghĩa là một trạng thái yên ắng bất động, mà là hoàn toàn vắng bóng vô minh, ái dục,

phiền não, khổ đau của thế giới tập đế và khổ đế.

## II.2) NHẬN THỨC:

Thiền tuệ sử dụng một cách nhận thức riêng, vượt ngoài những cách nhận thức thông thường trong thế giới ý niệm hay khái niệm chế định. Nói chung, tâm nhận biết đối tượng theo năm cách:

1) Tưởng tri (sañjānāti): biết bằng tưởng (saññā), ngoại trừ hiện tưởng trong năm thức giác quan và tưởng đi chung với trí tuệ (ñāṇa saṃyuttam) có đối tượng thực tánh pháp (paramattha dhamma) hiện tiền (trong một số trường hợp là thực tánh quá khứ), phần lớn tưởng còn lại có đối tượng là pháp khái niệm chế định (paññatti dhamma).

Hai trường hợp đối tượng của tưởng tri là thực tánh pháp và những khái niệm chế định có thực (vjjamāna paññatti) thì rất hữu ích cho cả hai lãnh vực nhận thức thế gian và xuất thế. Ngay cả tưởng tri trên đối tượng khái niệm chế định không có thực (avjjamāna paññatti) nhưng thiện thì vẫn tốt, như khái niệm hiếu thảo chẳng hạn.

Tuy nhiên, khi khái niệm không thực là bất thiện hay chỉ là hoang tưởng, ảo tưởng (vipallāsa saññā) thì hậu quả thật khó lường. Ảo tưởng vẽ ra một thế giới vô cùng phong phú đầy màu sắc, âm thanh, ý nghĩa của riêng nó, có thể đem đến hạnh phúc và đau khổ... nhưng hoàn toàn không thực, lắm khi là điên đảo, thủ chấp như nhận lầm các tướng vô thường, khổ, vô ngã, bất tịnh là thường, lạc, ngã,

tịnh. Vì vậy, tuy tưởng có mặt trong tất cả tâm nhưng tưởng tri chỉ có thể cung cấp dữ liệu hoặc làm đối tượng để soi chiếu chứ không phải là nhận thức trực tiếp trong thiền tuệ vipassanā.

2) Thức tri (vijānāti): biết bằng kiến thức (viññāṇa), hầu như tất cả kiến thức đều nằm trong phạm trù khái niệm chế định mà phần lớn là thủ đắc bằng cách vay mượn từ bên ngoài, thuộc khái niệm chế định (paññatti) trong lãnh vực tục đế (sammuti sacca) nên có thể đúng, có thể sai, có thể thiện, có thể bất thiện, nhưng độ xác thực bất định, khi độ sai lệch cao có thể dễ dàng trở thành vọng thức (vipallāsa viññāṇa). Vọng thức đưa đến ảo kiến (māyā diṭṭhi) hay tà kiến (micchā diṭṭhi). Thức tri chính xác, trung thực trong trường hợp chánh tư duy (sammā



saṅkappa) có thể hỗ trợ hữu hiệu cho thiền tuệ, nhưng thức tri cũng không phải là nhận thức trực tiếp trong thiền tuệ.

Cái biết qua kiến thức đóng một vai trò quan trọng trong nhận thức của loài người. Không có kiến thức có thể đồng nghĩa với ngu dốt. Nếu tướng tri có tính máy móc mà phần lớn là vô nhân, thậm chí là vô thức thì thức tri, trong trường hợp ý thức là hữu thức, hữu nhân nghĩa là có chủ định, có suy tính ở một chừng mực nhất định nào đó tùy trình độ của mỗi người. Có thể nói tiền bộ của loài người tất yếu phải trải qua thức tri, hầu hết nhận thức trong những lĩnh vực khoa học, triết học... đều thuộc thức tri.

Và tuy thức tri không phải là nhận thức trực tiếp trong thiền tuệ, thậm chí còn trở ngại cho thiền tuệ rất nhiều nữa là khác,

nhưng thực tế không thể loại hẳn thức tri ra khỏi thiền tuệ, như một số người chủ trương phải bật dứt tư duy nghĩ tưởng mới là trí tuệ thấy tánh. Đúng là thấy thực tánh phải bằng chánh kiến (trí tuệ trực giác) nhưng ngay sau đó chánh tư duy phải khởi lên để xác định lại mới biết được thực tánh ấy là gì.

3) Thắng tri (abhiññāti): biết qua một khả năng đặc biệt của thiền định gọi là thắng trí (abhiññā). Khi một người đắc định sắc giới (rūpajjhāna) hoặc vô sắc giới (arūpajjhāna) có khả năng nhận thức giác quan cũng như ý thức vi tế hơn nhận thức của tâm dục giới, ví dụ như khả năng thấy xuyên qua tường, nghe rõ những âm thanh tai thường không nghe được hoặc hiểu được tiếng nói lạ theo ngôn ngữ của những loài khác v.v...

Những khả năng đó có thể hỗ trợ cho thiền tuệ, nhất là khi vị ấy thấy rõ diễn biến của sự thay đổi cực kỳ vi tế trong hiện tượng vật lý hoặc tâm lý mà “mắt” thường không thể nào thấy được.

Tuy nhiên những vị này dù đã đắc định, có thắng trí, vẫn còn phiền não nhất là tham ái, tà kiến và ngã mạn nên cái thấy này không những không bỏ ích cho thiền tuệ mà còn phát sinh thêm ngã mạn, tà kiến và tham vọng quyền lực siêu nhiên, vì vậy, lắm khi thắng trí trở thành chướng ngại, nên cũng không phải là nhận thức trong thiền tuệ. (Đôi lúc thắng trí được dùng với nghĩa liễu tri, tức là cái biết với định tuệ viên mãn của bậc Thánh nên cũng không phải là nhận thức trong thiền tuệ).

4) Tuệ tri (pajānāti): biết bằng trí tuệ (paññā hay ñāṇa) mà khởi đầu là trí tuệ chánh niệm tỉnh giác (sati sampajaññā ñāṇa), cái biết trong sáng, không chủ quan, không tham ưu, thủ xả, vượt ngoài ngôn ngữ, ý niệm nên có khả năng nhận thức thực tánh pháp, đối tượng của thiền tuệ, vì vậy, tuệ tri mới chính là nhận thức trong thiền tuệ vipassanā.

Thực ra, tuệ tri được thể hiện qua hai chức năng hỗ tương vô cùng mật thiết, đó là chánh kiến và chánh tư duy. Chánh kiến có nhiệm vụ tuệ tri phương diện thực tánh của pháp, chánh tư duy có nhiệm vụ tuệ tri phương diện tướng dụng của pháp. Chánh tư duy xác định lại thực tánh mà chánh kiến chỉ trải nghiệm hay chứng kiến mà thôi chứ không xác định được. Có thể nói chánh tư duy vừa mở

đầu vừa hoàn tất cho chánh kiến, ngược lại chánh kiến cung cấp nội dung trung thực cho chánh tư duy. Hai yếu tố này không thể thiếu một trong đạo lộ của bậc Thánh.

5) Liễu tri (ājānāti): biết bằng tuệ giác (bodhiñāṇa hay sambodhi) của bậc đã giác ngộ, như vậy liễu tri là thành tựu của tuệ tri nên cũng không phải là nhận thức trong khi đang tiến hành thiền tuệ.

Vậy trong 5 cách nhận thức trên chỉ có tuệ tri với 3 yếu tố: tinh tấn, chánh niệm, tỉnh giác mới có thể nhận thức đối tượng thực tánh pháp (paramattha dhamma) trong pháp hành thiền tuệ.

**II.3) ĐỐI TƯỢNG:** đối tượng của tâm nhận thức có hai loại:

1. Pháp khái niệm (paññatti dhamma): là pháp do con người chế định, hoặc dựa trên thực tánh, hoặc dựa trên ngoại tướng và tên gọi của hiện tượng, mặt khác, trong nhiều lãnh vực nó cũng dựa trên ý niệm chủ quan đơn thuần. Có 2 loại khái niệm:

1a) Vật (nghĩa) khái niệm (attha paññatti): khái niệm được chế định dựa trên ngoại tướng (vật) hoặc ý nghĩa (nghĩa) của hiện tượng, có 8 loại:

1a.1) Khái niệm hình tướng (santāna): dựa trên hình dáng, khối lượng, màu sắc mà chế định, ví dụ như ý niệm cao thấp, vuông tròn, to nhỏ, trắng đen v.v...

1a.2) Khái niệm tổng hợp (samūha): dựa trên những sự vật gồm nhiều điều kiện

hoặc thành tổ tạo nên mà chế định, ví dụ như nhà cửa, núi sông, xe cộ, cơ thể v.v...

1a.3) Khái niệm chúng sinh (satta): dựa trên sự kết hợp của ngũ uẩn mà chế định, ví dụ như chư thiên, người, đàn ông, đàn bà, súc sanh, cầm thú v.v...

1a.4) Khái niệm phương hướng (disā): dựa trên vị trí tương đối với mặt trăng, mặt trời, tinh tú mà chế định, ví dụ như bốn phương, tám hướng v.v...

1a.5) Khái niệm thời gian (kāla): dựa trên vị trí của mặt trăng, mặt trời mà chế định, ví dụ như mặt trời đứng bóng là giờ Ngọ, mặt trăng tròn là đêm rằm mà định giờ giặc, ngày đêm, năm tháng v.v...

1a.6) Khái niệm hư không (ākāsa): dựa trên khoảng trống giữa bốn đại hay

những vật thể mà chế định, ví dụ như căn phòng, cái hang, lỗ mũi v.v...

1a.7) Khái niệm đề mục thiên định (kasiṇa): dựa trên những đối tượng của thiên định mà chế định, ví dụ như loại đề mục đất, nước, lửa, gió, xanh, vàng, đỏ, trắng v.v...

1a.8) Khái niệm thiên tướng (nimitta): dựa trên tướng đề mục thiên định do tướng sinh mà chế định, ví dụ như sơ tướng, thô tướng, quang tướng v.v...

1b) Danh khái niệm (nāma paññatti): tên gọi được chế định để chỉ một vật, một sự việc hay một ý niệm. Có hai loại danh khái niệm chính:

1b.1) Danh khái niệm có thực (vijjamāna paññatti): tên gọi đặt cho những pháp có thực tánh (sabhāva hay paramattha



dhamma), ví dụ như uẩn, xứ, giới, tâm, tâm sở, sắc, Niết-bàn...

1b.2) Danh khái niệm không thực (avijjamāna paññatti): tên gọi những vật có hình tướng nhưng không có thực tánh, ví dụ như cái nhà, con đường, ngọn núi, rừng cây..., hoặc chỉ là tên gọi một ý niệm trừu tượng không có thực, như bản ngã, trường tồn, vạn thọ vô cương ...

1b.3) Danh khái niệm có thực kết hợp với danh khái niệm có thực: ví dụ như nói danh sắc, nhãn thức...

1b.4) Danh khái niệm có thực kết hợp với danh khái niệm không thực: ví dụ như nói tâm tôi, sắc đẹp...

1b.5) Danh khái niệm không thực kết hợp với danh khái niệm có thực: như nói tôi thấy, anh tham...

1b.6) Danh khái niệm không thực kết hợp với danh khái niệm không thực: như nói vợ ông bác sĩ, con cô giáo...

2. Pháp thực tánh (sabhāva dhamma) hay pháp chân nghĩa (paramattha dhamma): là những pháp tự có tánh, tướng, thể, dụng riêng không do ai qui định, độc lập với khái niệm của con người, ví dụ như tánh trạng của uẩn, xứ, giới, tâm, tâm sở, sắc, Niết-bàn...

Đối tượng của thiên tuệ không phải vật (nghĩa) khái niệm, hay danh khái niệm dù có thực hay không có thực, mà là pháp thực tánh hay pháp chân nghĩa, bao gồm cả hai lãnh vực tánh đế (sabhāva sacca) ví dụ như danh sắc... là đối tượng của thế trí tức trí tuệ thế gian (lokiya ñāṇa) và Thánh đế (Ariya sacca) ví dụ như Niết-bàn là đối tượng của Thánh trí

tức trí tuệ siêu xuất thế gian (lokuttara ñāṇa).

#### II.4) TỨ NIỆM XỨ (satipaṭṭhāna):

Tuy nói chung đối tượng của thiền tuệ là pháp thực tánh hay pháp chân nghĩa, nhưng chủ yếu thiền tuệ có mục đích hóa giải ảo tưởng, ảo kiến về ngã và pháp, như quan niệm một thế giới thường, lạc, ngã, tịnh của “hiện tại Niết-bàn luận”, một trong 62 tà kiến mà Đức Phật đã chỉ rõ trong Dīgha Nikāya, trong đó ngã (sản phẩm của vô minh, ái dục) là tâm điểm của phiền não khổ đau, luân hồi sinh tử. Vì vậy, bốn thực tánh pháp cần được trí tuệ Vipassanā quán chiếu là thân, thọ, tâm và pháp.

Sở dĩ chúng ta mãi trôi lăn trong luân hồi sinh tử, phiền não khổ đau là vì thân tâm

luôn hướng ngoại tìm cầu đối tượng của lòng tham muốn. Được thì vui mừng, thích thú nên cố tranh giành, chiếm đoạt...; không được thì buồn phiền, bất mãn rồi đâm ra thất vọng, hận thù... Cứ thế tham sân càng ngày càng dày đã che lấp không cho chúng ta thấy được sự thật, đó chính si mê. Tham - sân - si liên kết với nhau trở thành một thành trì vô minh ái dục sâu dày. Từ đó chúng ta sa lầy trong thế giới bên ngoài. Để thỏa mãn những đòi hỏi của bản thân (ngã), chúng ta càng ngày càng đi xa trên đường dong ruổi tìm kiếm, và đã quên mất chính mình, thân tâm đã hoàn toàn bị phân tán và lạc lối trong thế giới đầy màu sắc, âm thanh, hương vị, và sự xúc chạm hấp dẫn bên ngoài. Chúng ta hành động, đấu tranh, xây dựng, hủy diệt... đó chính là nghiệp báo. Hậu quả tất nhiên là chúng ta

gặt hái vô vàn phiền não khổ đau, đằng sau những thú vui tạm bợ, mà chúng ta gọi là hạnh phúc! Trong lúc đau khổ, hoặc là chúng ta cứ than trời trách đất, đổ lỗi cho hoàn cảnh, cho người khác, thậm chí cho cả ma quỷ, thánh thần, hay cho một đấng tạo hóa tưởng tượng nào đó, hoặc là chúng ta ước mơ hướng tới một cảnh giới cực lạc để rồi chỉ càng đau khổ hơn, thất vọng hơn mà thôi. Cùng đường chúng ta lại cầu khẩn van xin bồ-tát hay thiên, thần, quỷ, vật, mà không biết rằng tất cả những phiền não khổ đau đều phát xuất từ chính mình, từ những ước mơ và thất vọng ấy, chứ không phải do ai hay từ đâu đến.

Vậy để thoát khỏi những sai lầm do tà kiến và tham ái xúi giục đưa đến phiền não khổ đau, cách duy nhất là chúng ta

phải trở về học lại bài học nơi chính mình. Phải quan sát sự vận hành của thân tâm để thấy rõ sự tương giao trong mỗi quan hệ nhân quả, sinh diệt của các pháp bên trong cũng như bên ngoài. Đó là lý do tại sao Đức Phật dạy pháp hành thiền tuệ trên bốn niệm xứ.

**1. Quán thân niệm xứ**(kāyānupassanā satipaṭṭhāna): Hành giả sống quán thân trên thân (kāye kāyānupassī viharati), tinh cần (ātāpī), chánh niệm (satimā), tỉnh giác (sampajāno), chế ngự tham ưu ở đời (loke abhijjhā domanassam).

Quán thân trên thân có nghĩa là soi sáng đối tượng thực tánh của thân ngay nơi chính cái thân ấy đang là, chứ không phải là cái thân mà chúng ta nghĩ là, qua những ý niệm hay tưởng tượng chủ quan.

Vì vậy, quán là soi sáng, không phải là nghĩ tưởng.

Như chúng ta đã biết, tâm như ngựa quen đường cũ, cứ dong ruổi lang thang mãi trong thế giới đầy ắp những ý niệm, ảo tưởng, những ước định, giả lập, những so đo tính toán, những suy tư, kết luận với vô số hình ảnh huyền hóa lưu xuất từ trong vô minh ái dục của chính mình, từ đó tạo ra biết bao vọng nghiệp với hậu quả tất nhiên là phiền não khổ đau, không sao tránh được.

Cách dễ dàng nhất để tự cứu mình ra khỏi thế giới điên đảo ấy là bất cứ tại đâu và lúc nào chúng ta cũng có thể quay tâm trở về soi sáng lại sự thật đang diễn ra nơi chính mình, mà cụ thể rõ ràng nhất là cái thân đã từng bị lãng quên và bóp méo, để thấy rõ bản chất thực của nó.

Với quán thân trên thân như vậy chúng ta:

- Dễ dàng ổn định được tâm dù không hành thiền định.
- Thấy rõ được tính vô thường, khổ không, vô ngã và nhất là bất tịnh của thân, nhờ đó có thể trừ được những tham ái và tà kiến về thân.
- Vừa thấy rõ thực tánh của thân vừa hóa giải những pháp che lấp thực tánh ấy.
- Vượt được vô minh phiền não, chứng ngộ Niết-bàn.

Tinh cần hay tinh tấn trong thiền Vipassanā không phải là sự cố gắng, nỗ lực theo kiểu một ý chí mạnh mẽ hay nhiệt tình hăng hái của cái ta đầy tham vọng chủ quan, mà chỉ cần không giải



đãi, không buông xuôi, không hời hợt, lơ lửng trong việc chú tâm quan sát đối tượng là được. Độ tinh tấn càng tự nhiên càng tốt.

Chánh niệm là không bỏ quên thực tại thân tâm, không vong thân tha hóa, hay nói một cách dễ hiểu là không quên mình. Đối nghịch với chánh niệm là thất niệm,

một trạng thái tâm sở rời khỏi thực tại thân tâm, đi lang thang trong thế giới mộng tưởng, huyền hóa, hay đánh mất mình trong những đối tượng thương ghét bên ngoài.

Tỉnh giác là thấy biết trong sáng, không bị che mờ bởi những ý niệm, tư tưởng, kiến thức, quan niệm, thành kiến hay tình cảm chủ quan nào. Sự thấy biết trong

sáng, trực tiếp không qua đánh giá, phê phán hay biện minh này gọi là tri kiến như thật (yathābhūta ñāṇadassana) hay chánh tri kiến (sammā diṭṭhi). Tỉnh giác chủ yếu là thấy biết không mê chứ không phải là ý đồ muốn biết hay muốn được bất cứ điều gì. Muốn biết và muốn được là hai trở ngại lớn lao của trí tuệ tỉnh giác.

Chánh niệm – tỉnh giác là hai yếu tố cốt lõi, đi chung và hỗ trợ lẫn nhau trong Thiền Tuệ Tứ Niệm Xứ để phản ánh trung thực chân tánh của đối tượng. Đối tượng thực tại thân tâm là tất yếu của chánh niệm tỉnh giác, nhưng đối tượng không quan trọng bằng chính chánh niệm tỉnh giác. Mỗi người có quyền chọn một đối tượng thích hợp với căn cơ trình độ của mình (xem II.5), hoặc cứ để cho đối

tượng tự đến, nhưng chánh niệm tỉnh giác thì không thể thiếu được trong hành trình khám phá thực tại của thiền tuệ.

Chế ngự tham ưu ở đời nghĩa là ngay nơi đối tượng thân, thọ, tâm hay pháp, chúng ta không gia thêm ý niệm thiện ác, tốt xấu, không khởi tâm ưa thích hay chán ghét, không có ý đồ nắm giữ hay từ bỏ, chỉ cần thấy nó như nó là thì đối tượng mới xuất hiện đúng thực tánh của nó.

Sau đây là một số đối tượng quán thân điển hình được Đức Phật giới thiệu trong Kinh Đại Tứ Niệm Xứ, Dìgha Nikàya:

1.1) Hơi thở: “... Tỉnh giác, vị ấy thở vô. Tỉnh giác, vị ấy thở ra. Thở vô dài, vị ấy tuệ tri: “Thở vô dài”, hay thở ra dài, vị ấy tuệ tri: “Thở ra dài”, hay thở vô ngắn, vị ấy tuệ tri: “Thở vô ngắn”, hay thở ra

ngắn, vị ấy tuệ tri: “Thở ra ngắn”. “Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô” vị ấy học. “Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra” vị ấy học. “An tịnh thân hành, tôi sẽ thở vô” vị ấy học. “An tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra” vị ấy học”.

Ngay khi có chánh niệm, nghĩa là tâm đã trở về với thân, thì đầu tiên chúng ta dễ dàng nhận ra động tác thở vô thở ra vẫn đang tiếp diễn mà bình thường ít ai cảm nhận được. Chỉ cần đơn giản lắng nghe lại động tác thở vô hay thở ra, thở dài hay thở ngắn... hoàn toàn tự nhiên như nó đang diễn ra, không cần thêm bớt gì cả, không theo bất kỳ một phương pháp thở nào, thì thân tâm cũng đã nhất như, không còn bị phân hóa nữa. Đó là chánh niệm đang mở đầu cho trí tuệ tỉnh giác

quán chiếu thực tánh của thân qua động tác thở ấy.

Một cách tự nhiên, lúc đầu động tác thở còn thô (thở vô dài, thở ra dài), sau đó chánh niệm càng khăng khít động tác thở càng nhẹ dần (thở vô ngắn, thở ra ngắn). Thở càng nhẹ (chuyên biến lắng dịu tự nhiên chứ không cố gắng thở nhẹ) càng dễ cảm nhận được toàn bộ trạng thái của động tác thở (cảm giác toàn thân). Càng thở nhẹ, động thái thở càng vi tế hơn, ổn định hơn (An tịnh thân hành).

Khi chú tâm trọn vẹn trên động thái thở một cách bình thường tự nhiên thì tâm không còn bị ý niệm, lý trí hay tình cảm chủ quan che lấp nên có thể nhận rõ (tuệ tri) thực tánh của thân hành này. Chấm dứt ảo tưởng về cái gọi là “thân ta”.

Trong đoạn “cảm giác toàn thân” và “an tịnh toàn thân” có dùng động từ thì vị lai “tôi sẽ thở...” thực ra diễn biến thở vẫn là hiện tại, nên lẽ ra phải nói là “tôi đang thở” mới đúng, nhưng ở đây muốn nhấn mạnh sự tỉnh giác lúc này đã có mặt trước động thái thở. Mới đầu chánh niệm tỉnh giác thường theo đuôi động thái thở, nhưng khi đã tinh tế hơn chánh niệm tỉnh giác có khả năng đón đầu. Sử dụng động từ thì vị lai chính là để nhấn mạnh khả năng đón đầu ấy mà thôi.

Lưu ý là tuy cùng lấy việc thở vô thở ra làm đối tượng, nhưng thiền định cố gắng nắm giữ kiên cố tướng của hơi thở, đưa đến định tâm, trong khi thiền tuệ chú tâm quan sát trung thực tánh của động thái thở, đưa đến tuệ giác.

1.2) Bốn oai nghi: “... Vị Tỷ kheo đi, tuệ tri: “đang đi”, hay đứng, tuệ tri: “đang đứng”, hay ngồi, tuệ tri: “đang ngồi”, hay nằm, tuệ tri: “đang nằm”. Thân đang ở trong động thái như thế nào vị ấy tuệ tri thân như thế ấy”

Nếu hành giả là người hoạt động nhiều sẽ không thích hợp với một đối tượng có vẻ đơn điệu, như động tác thở, đòi hỏi phải ngồi yên mới quan sát kỹ được, vì vậy rất dễ lạc qua thiên định, hoặc tệ hơn nữa là rơi vào hôn trầm. Đối tượng hơi thở tuy có thể giúp chúng ta dễ dàng trở nên ổn định, trong sáng, nhưng khó có thể thực hành liên tục trong đời sống hàng ngày, nhất là đối với những người thường có công việc phải đi lại nhiều. Trong trường hợp đó, quan sát bốn oai nghi là đối tượng thích hợp hơn. Trong sinh hoạt

hàng ngày chúng ta thường phải sử dụng bốn động tác đi, đứng, ngồi, nằm nên lúc nào chúng ta cũng có đối tượng để soi chiếu một cách tự nhiên không cần tìm kiếm đâu xa. Khi sử dụng oai nghi nào chúng ta chỉ cần chú tâm trọn vẹn trên tư thế và động thái của oai nghi đó, trong điều kiện tự nhiên nhất, không nên qui định tư thế hay dựng lên một oai nghi giả tạo nào theo ý mình làm cho thực tánh khó hiển lộ.

Khi sáng suốt, trọn vẹn với các oai nghi thì chúng ta có thể thoát ra khỏi ảo tưởng về cái gọi là ta đi, ta đứng, ta ngồi, ta nằm, mà chỉ thấy thực tánh của động thái đang đi, đang đứng, đang ngồi, đang nằm.

1.3) Tất cả sự: “... Vị Tử kheo khi bước tới, bước lui, tuệ tri động tác đang làm.



Khi ngó tới, ngó lui, tuệ tri động tác đang làm. Khi mang y tăng-già-lê, mang bát, mang y, tuệ tri động tác đang làm. Khi ăn, uống, nhai, nếm, tuệ tri động tác đang làm. Khi đại tiện, tiểu tiện, tuệ tri động tác đang làm. Khi đi, đứng, ngồi, nằm, tuệ tri động tác đang làm”.

Với một hành giả có tính năng động, thường phải tập trung vào nhiều công việc khác nhau thì khó mà ngồi yên để quan sát động tác thở, và ngay cả bốn oai nghi tuy có tầm hoạt động rộng hơn nhưng vẫn còn có vẻ tù túng, người ấy sẽ thích hợp hơn với đối tượng tất cả sự, vì dù công việc đa đoan đến đâu người ấy vẫn có thể chú tâm quan sát ngay nơi chính công việc đang làm. Ví dụ, một người đang quét nhà, đang rửa chén, đang chạy bộ, đang khuân vác hay đang

lên ca mô cho một bệnh nhân v.v... thì tốt nhất là nên sáng suốt biết mình đang làm gì hơn là quan sát hơi thở hay bốn oai nghi, để khỏi phân tâm trong công việc đang làm. Ưu điểm đối tượng tất cả sự là có thể giúp chúng ta sống thiền ngay nơi những sinh hoạt trong đời sống hàng ngày mà không cần phải chọn lựa hay thêm bớt gì cả. Chúng ta chỉ cần chánh niệm, tỉnh giác còn tất cả thân hành nào đang được sử dụng đều là đối tượng quán chiếu, như thế chúng ta có thể soi chiếu thân một cách tự tại bất kỳ ở đâu và lúc nào.

Người hành đối tượng tất cả sự tuy có vẻ không được an ổn như người hành đối tượng động tác thở và bốn oai nghi, thậm chí lắm khi còn gặp nhiều chướng ngại nhất là trong những công việc phức tạp

hoặc có liên quan tới xã hội bên ngoài, vì đối tượng luôn thay hình đổi dạng, nhưng khi chánh niệm tỉnh giác đã vững vàng thì hành giả ổn định hơn trong nhiều tình huống của đời sống. Khả năng giao tiếp, ứng xử tế nhị hơn, hiệu quả công việc cao hơn, có oai nghi tế hạnh hơn và phát triển nhiều khả năng giác quan hơn.

1.4) Ba hai thể trực: “... Vị Tỷ kheo quán sát thân này, dưới từ bàn chân trở lên, trên cho đến đánh tóc, bao bọc bởi da và chứa đầy những vật bất tịnh sai biệt: “Trong thân này, đây là tóc, lông, móng, răng, da // thịt, gân, xương, tủy, thận // tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi // ruột non, ruột già, bao tử, phân, óc // mật, đờm, mủ, máu, mồ hôi, mủ // nước mắt, nước nhờn, nước miếng, nước mũi, nước khớp xương, nước tiểu”.

Những hành giả có nhiều tham ái đối với thân, luôn phải chăm sóc cho thân hình được đẹp đẽ, cân đối, luôn phải giữ gìn cho tâm thân được thanh tú, mỹ miều, có khi phải ngụy tạo để có được một vẻ bề ngoài hấp dẫn, duyên dáng hay tuấn tú, khôi ngô. Ở giữa đời thì điều đó cũng là chuyện bình thường, nhưng khi ảo tưởng quá lớn, nhiều người đã bị nô lệ vào cái thân mà thực ra chỉ giống như một cái túi chứa đựng những vật dơ uế trông rất gớm ghiếc. Thấy một người bị tai nạn, chỉ mới đổ máu thôi là chúng ta đã không dám nhìn huông là lòi ruột, gan, tim, phổi... Ngay cả mùi mồ hôi của chính mình chúng ta cũng đã không chịu nổi huông chi phân, đàm, dãi, mủ... tanh hôi, như nhớp.

Vì vậy, dám đối diện với sự thật 32 thể trước này để bình tĩnh quan sát, chiếu soi, thì sẽ dễ dàng thấy được bản chất thật của cái thân ô trước, nhờ đó diệt trừ được tâm tham ái trong ý niệm sạch đẹp (tịnh tướng), thoát khỏi ảo tưởng của một quan niệm sai lầm gọi là thân kiến.

1.5) Bốn đại: “... Vị Tỷ kheo quán sát thân này về vị trí các giới và sự sắp đặt các giới: Trong thân này có địa đại, thủy đại, hỏa đại và phong đại”.

Bốn đại là đối tượng thực tánh của thân xúc. Qua thân xúc và thân thức ấy ý thức trực giác có thể nhận ra đặc tính của từng đại. Đại là những yếu tố có đặc tính, công năng và cách biểu hiện độc đáo riêng. Tên gọi đất, nước, lửa, gió chỉ có ý nghĩa tượng trưng chứ không phải đất, nước, lửa, gió mà chúng ta biết hàng

ngày như là những đối tượng khái niệm của ý thức.

- Địa đại có đặc tính: cứng - mềm, có công năng: nền tảng, có biểu hiện: thu nhận.

- Thủy đại có đặc tính: dính - nặng, công năng: tăng cường, biểu hiện: kết hợp.

- Hỏa đại có đặc tính: nóng - lạnh - nhẹ, công năng: thành thực, biểu hiện: làm mềm.

- Phong đại có đặc tính: co - giãn, công năng: di động, biểu hiện: vận chuyển.

Trong khi quan sát trạng thái, tư thế của một động tác, chúng ta có thể thấy biết rõ (tuệ tri) thực tánh của các đại. Ví dụ như khi nắm bàn tay lại chúng ta cảm nhận được độ cứng mềm (địa đại) của nắm tay,

độ nóng lạnh (hỏa đại) của lòng bàn tay, hay sự di chuyển (phong đại) của những ngón tay v.v... Nhận thức thực tánh một cách trực tiếp như vậy giúp chúng ta thấy được cái gọi là nắm tay, bàn tay, ngón tay... chỉ là khái niệm hư danh, không có thực tánh, cái thực chất trong đó chính là bốn đại hợp thành, đồng thời giúp chúng ta phá được ảo tưởng “của tôi” và nhất là quan niệm về nguồn gốc của một cái thân sinh ra do Đấng Tạo Hóa hay Thần Sáng Tạo.

1.6) Chín loại tử thi: “... Vị Tỷ kheo khi thấy một tử thi bỏ trong nghĩa địa một, hai hoặc ba ngày, đang trương phồng, xanh xám, thối rã...; tử thi bị quạ, điều, kê, chó, dã thú, côn trùng đục khoét...; tử thi chỉ còn xương nổi bởi gân dính ít thịt...; tử thi chỉ còn xương nổi bởi gân

dính máu không thịt...; tử thi chỉ còn xương nổi bởi gân, không thịt không máu...; tử thi chỉ còn xương rời rã, rải rác chỗ này chỗ kia, đây là xương tay, đây là xương chân, xương ống, xương vế, xương hông, xương sống, xương đầu...; tử thi chỉ còn xương bạc trắng màu vỏ ốc; tử thi chỉ còn đông xương cũ trên một năm; \*tử thi chỉ còn xương đã mục thành bột, vị ấy quán: “thân này tính chất là như vậy (evaṃ-dhammo), thực trạng là như vậy (evaṃ-bhāvī), không vượt khỏi tính chất ấy”.

*“Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân hay sống quán thân trên ngoại thân, hay sống quán thân trên cả nội thân ngoại thân, hay sống quán tánh sanh khởi (samudaya dhamma) trên thân, hay sống quán tánh diệt tận (vaya dhamma)*



*trên thân, hay sống quán tánh sanh diệt (samudaya vāya dhamma) trên thân. “Thân đang là” vị ấy an trú niệm như vậy cho đến mức xưng trí (ñāṇa mattāya), khế niệm (paṭissati mattāya). Và vị ấy sống không nương tựa (anissito), không chấp trước (na upādayati) điều gì trên đời”*

Dĩ nhiên trong mỗi người chúng ta đều có bản năng sinh tồn, nhưng muốn trường sinh bất tử, tưởng mình còn sống lâu trăm tuổi... nên chỉ lo hưởng thụ hay mưu cầu cho một tương lai lâu dài mà không biết rằng mỗi ngày qua đi là mạng sống giảm dần và chúng ta đang trên đường về cõi chết, như một định luật tất yếu của kiếp sống con người. Đồng thời cái chết cũng không hẹn thời gian, nó có

thể đến bất cứ lúc nào, ở tuổi xuân xanh hay đầu đã bạc.

Ngược lại, nhiều người quá ham sống sợ chết, cứ mong cầu sao cho chết được an toàn, êm ái, hay thậm chí còn lo sau khi chết không được mồ yên mả đẹp. Với những người như vậy nên quán niệm sự chết. Cách tốt nhất không phải là ngồi suy tư, tưởng tượng về sự chết mà là quan sát thẳng, ngay nơi các tử thi mỗi khi có dịp chứng kiến. Ở Ấn Độ, ngày xưa, các vị tỳ kheo muốn quan sát tử thi chỉ cần vào nghĩa trang lộ thiên gần chỗ ở của mình, nhưng ngày nay chúng ta nên quan sát một người đang hấp hối, một tử thi chưa liệm, một người chết còn nằm ngoài đường do tai nạn giao thông hay những xác ướp trong nhà xác của các bệnh viện v.v... để tập đối diện với cái

chết, không tránh né một sự thật quá hiển nhiên đối với mọi người. Tuy nhiên những người quá sợ chết, hay sợ ma không nên quan sát tử thi, nhất là ở những nơi hoang vắng, vì có thể làm cho người ấy ngất xỉu, hay điên loạn.

Quán tử thi giúp chúng ta bớt tham sinh úy tử, vì vậy cũng không cần luyện phép trường sinh mà sẵn sàng đối diện với sự chết bất cứ lúc nào; không còn ảo tưởng về một sự sống đời đời mà Đức Phật gọi là thường kiến, nên không cần tu luyện với mục đích đạt được một cõi thường hằng bất tử. Chỉ cần ngay nơi hiện tại thấy rõ bản chất sinh diệt của sự sống mới có thể an nhiên tự tại.

**2) Quán thọ niệm xứ**(vedanānupassanā satipaṭṭhāna): Hành giả sống quán thọ trên các thọ (vedanāsu vedanānupassī

viharati), tinh cần (ātāpī), chánh niệm (satimā), tỉnh giác (sampajāno), chế ngự tham ưu ở đời (loke abhijjhā domanassam):

*“... Vị Tỷ Kheo khi cảm thọ lạc, tuệ tri: “đang cảm thọ lạc”; khi cảm thọ khổ, tuệ tri: “đang cảm thọ khổ”; khi cảm thọ không khổ, không lạc, tuệ tri: “đang cảm thọ không khổ, không lạc”. Hay khi cảm thọ lạc thuộc ngũ dục, tuệ tri: “đang cảm thọ lạc thuộc ngũ dục”; khi cảm thọ khổ thuộc ngũ dục, tuệ tri: “đang cảm thọ khổ thuộc ngũ dục”; khi cảm thọ không khổ, không lạc thuộc ngũ dục, tuệ tri: “đang cảm thọ không khổ, không lạc thuộc ngũ dục”. Hay khi cảm thọ lạc không thuộc ngũ dục, tuệ tri: “đang cảm thọ lạc không thuộc ngũ dục”; khi cảm thọ khổ không thuộc ngũ dục, tuệ tri:*

“đang cảm thọ khổ không thuộc ngũ dục”; khi cảm thọ không khổ, không lạc không thuộc ngũ dục, tuệ tri: “đang cảm thọ không khổ, không lạc không thuộc ngũ dục”.

“Như vậy, vị ấy sống quán thọ trên các nội thọ hay sống quán thọ trên các ngoại thân, hay sống quán thọ trên các nội thọ, ngoại thân, hay sống quán tánh sanh khởi (samudaya dhamma) trên các thọ, hay sống quán tánh diệt tận (vaya dhamma) trên các thọ, hay sống quán tánh sanh diệt (samudaya vaya dhamma) trên các thọ. “Thọ đang là” vị ấy an trú niệm như vậy cho đến mức xưng trí (ñāṇa mattāya), khế niệm (paṭissati mattāya). Và vị ấy sống không nương tựa (anissito), không chấp trước (na upādayati) điều gì trên đời”.

Có thể nói, hầu như điều mà mọi người quan tâm nhất trong cuộc sống chính là những cảm thọ khổ – lạc, buồn – vui. Không ít người đã đồng hóa hạnh phúc với hoan lạc, vì vậy họ mãi mê đi tìm hạnh phúc trong những tiện nghi, những lạc thú, những thỏa mãn lợi lộc, tài năng, danh vọng, địa vị, quyền uy, sắc dục, ăn uống v.v... và sẵn sàng hủy diệt tất cả những gì cản trở trên con đường kiếm tìm phúc lạc của mình. Vì vậy, văn minh của loài người, không ít thì nhiều cũng đúng như lời Sigmund Freud đã nói là kết quả của tính dục (libido). Và cũng không thiếu những người tu hành chỉ mong đạt đến một thế giới cực lạc hay một cõi vĩnh hằng, thường – lạc – ngã – tịnh. Dù mục đích có thô tế khác nhau, nhưng xét cho cùng thì đều không thoát

khỏi sự ràng buộc của những ham muốn cảm giác.

Thực ra, lạc thú và khổ đau là hai mặt của một thực thể, càng ham đắm thú vui càng chịu nhiều đau khổ. Ngược lại, càng chịu được nhiều đau khổ, càng hưởng được nhiều niềm vui. Hành giả quán thọ không phải để tránh khổ tìm vui, mà để thấy rõ khổ là khổ, lạc là lạc như nó là, không tham ưu, không thủ xả. Trong khổ không bất mãn, trong lạc không đắm mê chính là người đã thấy khổ lạc đúng với thực tánh của nó, không còn bị khổ lạc làm cho si mê, điên đảo. Tự tại trong khổ lạc, vì đã thoát khỏi tham ưu trong khổ lạc, và ảo tưởng cái ta chịu khổ hưởng lạc, chính là hành giả quán thọ đã thành tựu trí tuệ chánh niệm tỉnh giác một cách đầy đủ, miên mật.

Thọ có sẵn nơi mỗi chúng ta, nhưng vì tham ưu và tà kiến mà thân tâm chúng ta luôn bị ràng buộc, đắm chìm và cuốn trôi trong dòng cảm giác thăng trầm ấy. Hành giả không nên cố gắng duy trì cảm giác lạc mà mình ưa thích vì đó là tâm tham ái, hay nỗ lực loại bỏ cảm giác khổ mà mình chán ghét vì đó là tâm sân hận. Thực ra, chỉ cần bình tĩnh lắng nghe lại là có thể thấy rõ thực tánh của các cảm thọ mà không cần phải suy niệm theo công thức “quán thọ thị khổ” hay theo bất cứ phương pháp niệm thọ phức tạp nào.

**3) Quán tâm niệm xứ**(cittànupassanà satipatthàna): Hành giả sống quán tâm trên tâm (citte cittànupassì viharati), tinh cần (ātāpī), chánh niệm (satimā), tỉnh giác (sampajāno), chế ngự tham ưu ở đời (loke abhijjhā domanassam):



“... Ở đây vị Tỷ kheo với tâm có tham (*sarāga*), tuệ tri tâm có tham, hay với tâm không tham (*vītarāga*), tuệ tri tâm không tham.

Hay với tâm có sân (*sadosa*), tuệ tri tâm có sân, hay với tâm không sân (*vītadosa*), tuệ tri tâm không sân.

Hay với tâm có si (*samoha*), tuệ tri tâm có sân, hay với tâm không si (*vītamoha*), tuệ tri tâm không sân.

Hay với tâm thu rút (*saṅkhitta*), tuệ tri tâm bị thu rút (hôn trầm, thụy miên), hay với tâm phân tán (*vikkhitta*), tuệ tri tâm bị phân tán (trạo hối).

Hay với tâm đáo đại (*mahaggata*), tuệ tri tâm được đáo đại (thiền hữu sắc, thiền vô sắc), hay tâm không đáo đại

*(amahaggata), tuệ tri tâm không đảo đại (tâm dục giới).*

*Hay với tâm hữu thượng (sa-uttara), tuệ tri tâm hữu thượng (tâm dục giới), hay tâm vô thượng (anuttara), tuệ tri tâm vô thượng (tâm sắc giới và vô sắc giới).*

*Hay tâm có định (samāhita), tuệ tri tâm có định (tâm cận hành hoặc an chỉ), hay tâm không định (asamāhita), tuệ tri tâm không định (tâm chưa tới cận hành).*

*Hay tâm giải thoát (vimutta), tuệ tri tâm được giải thoát (tâm tạm yên lặng phiền não), hay tâm không giải thoát (avimutta), tuệ tri tâm không giải thoát (tâm có phiền não) ”.*

*“Như vậy, vị ấy sống quán tâm trên nội tâm hay sống quán tâm trên ngoại tâm, hay sống quán tâm trên cả nội tâm ngoại*

*tâm, hay sống quán tánh sanh khởi (samudaya dhamma) trên tâm, hay sống quán tánh diệt tận (vaya dhamma) trên tâm, hay sống quán tánh sanh diệt (samudaya vaya dhamma) trên tâm. “Tâm đang là” vị ấy an trú niệm như vậy cho đến mức xưng trí (ñāṇa mattāya), khế niệm (paṭissati mattāya). Và vị ấy sống không nương tựa (anissito), không chấp trước (na upādayati) điều gì trên đời”*

Nếu hành giả không thích hợp với đối tượng thân và thọ, vị ấy có thể lấy tâm làm đối tượng quán chiếu. Tâm là một thực thể hay một sự kiện có bản chất và hiện tượng vi tế khó thấy, ẩn hiện khó lường nên là đối tượng được triết học và tôn giáo quan tâm nghiên cứu, giải thích

với nhiều định nghĩa, quan niệm khác nhau.

Hiện tượng luận cho tâm chỉ là hiện tượng phát sinh có điều kiện nên khi đủ điều kiện thì tâm hiện hữu, khi không đủ điều kiện thì tâm cũng chấm dứt. Duy tâm luận cho tâm là nguồn gốc của mọi hiện tượng hay “Nhất thiết duy tâm tạo”. Bản thể luận cho tâm là bản thể của vũ trụ và muôn loài. Ngã luận cho rằng tâm là tiểu ngã phóng ra từ một Đại Ngã. Duy vật luận chủ trương tâm phát xuất từ vật chất, có vật chất mới có tâm, vật chất tan rã thì tâm cũng không còn tồn tại. Chủ thuyết Duy Thần lại cho tâm là linh hồn do Thượng Đế ban tặng v.v... Một số tông phái Phật giáo về sau cũng chủ trương có một Phật Tính hay Chân Tâm thường trụ. Nói chung tâm được gán cho

những yếu tính đối nghịch như : thường – đoạn, hữu biên – vô biên, hữu thể – vô thể, hữu thần – vô thần v.v...

Theo thiền Vipassanā, không cần có một kết luận như thế nào về tâm mà chính là cần phải thấy rõ tâm mình đang như thế nào. Cho dù chúng ta có hãnh diện với một chủ trương quan niệm gì đó về tâm rất cao siêu mà thực trạng là cái tâm đang bị ô nhiễm, trói buộc, mê mờ... thì chúng ta vẫn phải trầm luân sinh tử, phiền não khổ đau. Vì vậy, điều quan trọng là chúng ta có thấy được bản chất thực của tâm mình như nó đang là hay không. Chỉ cần khi tâm có tham, có sân hay có si... thì nhận rõ tâm có tham, có sân hay có si..., không cần phê phán, kiểm duyệt, giữ lại hay bỏ đi gì cả. Người ta thường có thói quen muốn thay đổi tình trạng

của tâm theo ý mình mà không biết rằng đằng sau ý muốn đó là cái ngã đang tỏ thái độ bất mãn hay tham ái. Hãy chỉ thuần túy quan sát với chánh niệm tỉnh giác thì chúng ta mới thấy được thực tánh của tâm mình. Tâm gì khởi lên không quan trọng mà quan trọng là có thấy được bản chất đích thực của nó như nó đang là hay không. Vì vậy, khi quan sát tâm, không cần theo một phương pháp niệm tâm nào nhất định có tính rèn luyện, mà chỉ quan sát trong điều kiện tự nhiên nhất của tâm như nó đang hiện hữu.

**4) Quán pháp niệm**  
**xú**(dhammānupassanā satipaṭṭhāna):  
 Hành giả sống quán pháp trên các pháp (dhammesu dhammānupassī viharati),  
 tinh cần (ātāpī), chánh niệm (satimā),

tỉnh giác (sampajāno), chế ngự tham ưu ở đời (loke abhijjhā domanassam):

4.1) Năm triền cái (nīvaraṇa):

“... Nội tâm có tham dục (kāmacchanda), tuệ tri: “Nội tâm có tham dục”; hay nội tâm không có tham dục, tuệ tri: “Nội tâm không có tham dục”. Và với tham dục chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với tham dục đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với tham dục đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy”.

Cũng vậy, đối với sân hận (vyāpāda), hôn trầm thụy miên (thīna-middha), trạo hối (uddhacca-kukkacca) và nghi hoặc (vicikicchā).

Một hành giả có tâm vi tế, có trí tuệ sắc bén, có thể dễ dàng phát hiện sự sinh khởi và sự đoạn diệt của những pháp che lấp nội tâm. Như chúng ta đã biết, thiền cái là năm pháp trói buộc và che lấp, khiến nội tâm không được an tịnh (định) và trong sáng (tuệ). Vì vậy, trong thiền định, hành giả cố gắng chế ngự năm triền cái ở mức độ thô bằng năm thiền chi, nhưng trong thiền tuệ hành giả chỉ cần sáng suốt thấy biết thực tánh sinh diệt của năm triền cái dù ở mức độ vi tế như thế nào. Khi trí tuệ chánh niệm tỉnh giác hoàn toàn trong sáng thì năm triền cái cũng hoàn toàn đoạn diệt, tương lai không còn sanh khởi được nữa.

Tuy nhiên, chúng ta lưu ý là không nên dùng chánh niệm tỉnh giác để cố gắng trừ diệt năm triền cái, mà chỉ soi chiếu một



cách khách quan và chứng kiến sự sinh khởi, sự đoạn diệt trong thực tánh tự nhiên của chúng mà thôi. Cố gắng đối kháng hay buông xuôi theo triền cái là thái độ tham ưu phát xuất từ một cái ta tà kiến hoặc ngã mạn, chỉ làm cho triền cái phức tạp thêm.

#### 4.2) Năm thủ uẩn (upadāna khandhā):

“... Đây là sắc, đây là sắc sanh, đây là sắc diệt. Đây là thọ, đây là thọ sanh, đây là thọ diệt. Đây là tưởng, đây là tưởng sanh, đây là tưởng diệt. Đây là hành, đây là hành sanh, đây là hành diệt. Đây là thức sinh, đây là thức sanh, đây là thức diệt”.

Chúng ta có thói quen cố hữu là thường nuôi ảo giác về một cái tôi luôn đồng nhất, liên tục trong mọi hoạt động: Tôi đi

đứng, tôi uống ăn, tôi suy nghĩ, tôi đau đớn, tôi buồn phiền, tôi hạnh phúc v.v... nghĩa là dù mọi thứ thay đổi thì cái tôi vẫn không thay đổi. Ảo giác này đưa đến chấp thủ quan niệm có một cái tôi thường hằng bất biến. Đó chính là thường kiến, một tà kiến nguy hiểm nhất trong 62 tà kiến mà kinh Brahmajāla đã nói đến. Chính tà kiến này đã gây biết bao khổ đau, phiền lụy cho chúng sinh trong kiếp sống luân hồi sinh tử. An lạc, giải thoát thật sự rốt ráo không có bất kỳ ở đâu khi chưa chấm dứt hoàn toàn ảo tưởng tà kiến này.

Cách duy nhất để chấm dứt ảo tưởng tà kiến này là quan sát trung thực hoạt động của cái gọi là tôi với chánh niệm tỉnh giác. Trong khi quan sát, hành giả chắc chắn sẽ thấy rõ (tuệ tri) sự kiện tương

sinh và đồng sinh của những chuỗi hoạt động tâm - sinh - vật lý gồm năm yếu tố : sinh vật lý, cảm giác, tri giác, phản ứng và thu thập kinh nghiệm, chúng luôn luôn sinh diệt và biến đổi không ngừng, trong đó không tìm đâu ra cái tôi mà ảo tưởng đã dựng lên trong quá trình tư tưởng của con người.

#### 4.3) Mười hai xứ (āyatana):

“...Vị Tỷ kheo tuệ tri con mắt và tuệ tri các sắc, do duyên hai pháp này, kiết sử sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với kiết sử chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với kiết sử đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy; và với kiết sử đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy tuệ tri như vậy”.

Cũng vậy đối với những căn trần còn lại: Tai – thanh, mũi – mùi, lưỡi – vị, thân – xúc , ý – pháp.

Khi hành giả đã thấm nhuần trong pháp hành vipassanā, vị ấy có thể sống hoàn toàn tỉnh thức với chánh niệm tỉnh giác giữa những tiếp xúc căn trần một cách tự nhiên, vị ấy thấy rõ giữa duyên căn và trần nào có loại kiết sử nào đang sanh, đang diệt hay đã đoạn diệt hoàn toàn.

Ví dụ như khi mắt duyên với sắc nếu có ý niệm “ta thấy” khởi lên, vị ấy biết rõ thân kiến đang hiện hữu. Khi ý niệm ta biến mất trong cái thấy, vị ấy biết rõ thân kiến sanh nay đã diệt. Khi thân kiến đã hoàn toàn sạch bóng trong tâm, vị ấy biết rõ thân kiến không thể sanh khởi lại nữa.

Cũng vậy, đối với hoài nghi, giới cấm thủ, dục ái, sân hận, sắc ái, vô sắc ái, ngã mạn, trạo cử, vô minh sanh khởi hoặc đoạn diệt khi có sự tiếp xúc giữa các căn và trần, vị ấy hoàn toàn biết rõ như vậy với trí tuệ.

#### 4.4) Thất giác chi (bojjhaṅga):

“... Nội tâm có niệm giác chi, tuệ tri: “Nội tâm có niệm giác chi”, hay nội tâm không có niệm giác chi, tuệ tri: “Nội tâm không có niệm giác chi”. Và với niệm giác chi chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy. Và với niệm giác chi đã sanh nay được tu tập viên thành, vị ấy tuệ tri như vậy”.

Cũng vậy đối với trạch pháp, tinh tấn, hỷ, khinh an, định và xả giác chi.

Bình thường hành giả có trí tuệ bén nhạy có thể quan sát thấy những yếu tố giác ngộ đang hiện diện trong tâm, nhưng phải có chủ ý tìm kiếm một cách thiếu tự nhiên. Cho nên khi các giác chi còn mờ nhạt chưa nên gắng gượng hành đề mục này như vậy.

Đối với hành giả đã thuần thục trong niệm thân, niệm thọ, niệm tâm hoặc niệm pháp với các đối tượng trước, đến đây các giác chi hiện lên rất rõ ràng trong tâm, vị ấy chỉ chứng kiến một cách tự nhiên, trong sáng.

#### 4.5) Tứ Thánh đế (Ariya sacca):

“Này các tỷ kheo, thế nào là vị tỷ kheo sống quán pháp trên các pháp đối với Bốn Sự Thật?”

“Này các tỳ kheo, vị tỳ kheo như thật tuệ tri: “Đây là khổ”, như thật tuệ tri: “Đây là khổ tập”, như thật tuệ tri: “Đây là khổ diệt”, như thật tuệ tri: “Đây là con đường đi đến khổ diệt”.

“Như vậy vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp hay sống quán pháp trên các ngoại pháp, hay sống quán pháp trên các nội pháp ngoại pháp, hay sống quán tánh sanh khởi (samudaya dhamma) trên các pháp, hay sống quán tánh diệt tận (vaya dhamma) trên các pháp, hay sống quán tánh sanh diệt (samudaya vaya dhamma) trên các pháp. “Pháp đang là” vị ấy an trú niệm như vậy cho đến mức xứng trí (ñāṇa mattāya), khế niệm (paṭissati mattāya). Và vị ấy sống không nương tựa (anissito), không chấp trước (na upādayati) điều gì trên đời”

Trên phương diện pháp học, chúng ta có thể hiểu được giáo lý Bốn Sự Thật Vi Diệu trong kinh Chuyển Pháp Luân tương đối dễ dàng, nhưng trên phương diện pháp hành rốt ráo thì không dễ thấy được chân lý này khi tuệ giác chưa đủ chín mùi, vì đây là chặng cuối cùng của hành trình giác ngộ: Thánh Đạo Tuệ.

Đôi lúc chúng ta cũng có thể thâm nghiệm cảm giác khổ hoặc sự sanh, sự diệt của khổ nhưng đó là khổ thọ đơn thuần trong pháp hành niệm thọ. Cũng vậy, thỉnh thoảng chúng ta thấy nguyên nhân của khổ là tham, sân chẳng hạn, nhưng đó là một trạng thái tâm sinh diệt đơn thuần trong pháp hành niệm tâm, hoặc có khi thấy chánh niệm khởi lên, có khi thấy hôn trầm biến mất, đó là niệm pháp. Chúng ta có thể tuệ tri những đối



tượng thực tánh này một cách cục bộ, từng mảng riêng biệt, nhưng đó chưa phải là tuệ tri Tứ Thánh Đế. Tứ Thánh Đế xuất hiện trọn vẹn trong một mối quan hệ nhân quả gần như đồng thời và xuyên suốt trước Thánh Đạo Tuệ. Vậy thì đoạn này vừa là pháp hành vừa là kết quả của pháp hành (pháp thành) trong thiền tuệ Vipassanā.

## **II.5) TÁNH (carita) CỦA HÀNH GIẢ VỚI CÁC NIỆM XÚ:**

Có hai khuynh hướng che lấp khiến hành giả không thấy được thực tánh của thân - thọ - tâm - pháp, đó là tánh tham ái và tánh tà kiến. Hành giả thiền Vipassanā chủ yếu là phải khám phá, phát hiện và thấy rõ trong hai khuynh hướng trên mình có tánh tham ái hay tà kiến mạnh hơn. Tánh tham ái thường che lấp thực

tánh của đối tượng thân và thọ, tánh tà kiến khiến hành giả không thấy thực tánh của đối tượng tâm và pháp, nếu hành giả biết mình có khuynh hướng nào sẽ chọn đối tượng đúng với cá tánh của mình và kết quả quán chiếu sẽ dễ dàng hơn.

1) Hành giả tánh tham ái có trí tuệ yếu nên hành thân niệm xứ để dễ trừ tham ái do thấy tánh bất tịnh của thân. Người có tánh tham ái mà trí tuệ lại kém thì thường tham đắm trong ngũ dục như sắc đẹp, vị ngon... và nhất là đối với thân dục, nếu không vừa ý thì liền sinh sân hận (sân hận là mặt trái của lòng tham ái), vì vậy thân niệm xứ là đối tượng phù hợp để nâng cao trí tuệ yếu kém, nhờ đó thấy rõ bản chất thật của xác thân ô trược để dứt trừ lòng tham ái trong ngũ trần.

2) Hành giả tánh tham ái có trí tuệ mạnh nên hành thọ niệm xứ để dễ trừ tham ái do thấy thực tánh khổ của thọ. Thọ hay cảm giác là đối tượng vi tế đối với một lòng tham ái cao, vì vậy cần một trí tuệ sâu sắc hơn mới có thể thấy được. Ví dụ một người ghiền ma túy đã đẩy lòng tham ái của mình lên cao cùng với sự dính mắc vào những cảm giác giác quan (thọ). Nếu người đó có trí thì nên lấy chính cảm giác ấy làm đối tượng để chú tâm quan sát. Khi lắng nghe trung thực cảm giác đang hiện khởi người đó sẽ thấy ra bản chất thật của cảm thọ và nhờ đó lòng tham ái được hóa giải. Nhiều trại cai ma túy trên thế giới đã ứng dụng thành công phương án này.

3) Hành giả tánh tà kiến có trí tuệ yếu nên hành tâm niệm xứ để dễ trừ tà kiến

do thấy tánh vô thường của tâm. Tâm là một đề tài gây nhiều tranh luận trong các lãnh vực đạo học, thần học, triết học, tâm lý học, phân tâm học, siêu hình học v.v... với nhiều tên gọi khác nhau, như linh hồn, tiểu ngã, đại ngã, thức tánh v.v... và nhiều luận thuyết mâu thuẫn nhau mà phần lớn là những lý luận dựa trên giả thuyết hơn là thực kiện, như chủ trương tâm là thực thể thường hằng (thường kiến), là sản phẩm của vật chất (đoạn kiến), tâm sinh ra vạn pháp (duy tâm), tất cả đều do tâm biến hiện (duy thức), linh hồn là tiểu ngã, vũ trụ tâm là đại ngã v.v... Vì vậy, có không ít những luận thuyết chủ quan, sai lầm mà Phật giáo gọi là tà kiến. Người đã tà kiến lại có trí tuệ yếu thì nên lấy tâm làm đối tượng quán chiếu. Khi quan sát kỹ với chánh niệm tỉnh giác hành giả sẽ thấy ra qui

luật vận hành của tâm, thấy nhân và duyên sinh diệt của nó, thấy đúng tánh, tướng, thể, dụng... của nó thì chắc chắn khi trí tuệ đầy đủ sẽ loại trừ được những tà kiến sai lầm.

4) Hành giả tánh tà kiến có trí tuệ mạnh nên hành pháp niệm xứ để dễ trừ tà kiến do thấy tánh vô ngã của pháp. Pháp là những thực kiện được phát hiện qua chánh niệm tỉnh giác trong sự vận hành của thân tâm hay sự tương giao giữa căn trần. Bình thường ít ai phát hiện được điều này, họ chỉ quan niệm theo thói quen rằng thân tâm và thế giới là ta hay của ta. Đây chính là tà kiến cốt lõi nhất trong những tà kiến của con người về ngã và pháp. Người có trí chỉ cần quan sát sự tương giao vận hành của thân - tâm - cảnh thì sẽ không còn ngã kiến nữa.

## II.6) MUỖI SÁU TUỆ CHỨNG (solasañāna):

Khi hành giả thực hành thiền tuệ với tinh tấn, chánh niệm, tỉnh giác đúng mức thì 16 trí tuệ Vipassanā sẽ lần lượt phát sinh.

1) Tuệ tách bạch danh sắc (nāmarūpa pariccheda ñāna): tuệ tri tướng trạng riêng biệt (visesa lakkhaṇa) của từng danh pháp, từng sắc pháp trong sự tương giao danh - sắc. Ví dụ, khi đi, với giác niệm đúng mức hành giả thấy rõ có hai yếu tố: ý muốn di chuyển (danh) và động tác di chuyển (sắc), hoặc động tác di chuyển (sắc) và tâm biết (danh) động tác di chuyển ấy, đang hỗ tương rất mật thiết nhưng lại hoàn toàn riêng biệt về tánh, tướng, thể, dụng...

Trong tuệ thứ nhất này, nhờ tách bạch được tính chất riêng của danh (tâm) và sắc (thân) mà lần đầu tiên hành giả đạt được kiến tịnh (diṭṭhi visuddhi), nghĩa là phá được từng phần ảo tưởng về một cái ta theo quan niệm (attānudiṭṭhi) hay thân kiến (sakkāyadiṭṭhi) cố hữu thâm căn trong tư tưởng con người.

2) Tuệ nắm bắt duyên sinh (paccaya pariggaha ñāṇa): tuệ tri nhân duyên sinh khởi của từng danh pháp và sắc pháp. Trong tuệ thứ hai này, sau khi đã tách bạch được hai yếu tố riêng biệt danh và sắc, hành giả ngày càng thấy rõ hơn nguyên nhân và điều kiện sinh khởi của từng danh pháp và sắc pháp.

Ví dụ về danh pháp:

- Khi thấy, hành giả biết rõ danh pháp là nhân thức khởi lên do duyên nhãn căn và sắc trần, có ngũ môn hướng tâm, trong điều kiện ánh sáng đầy đủ.

- Khi nghe, nhĩ thức sinh khởi do duyên nhĩ căn và thanh trần, có ngũ môn hướng tâm, trong điều kiện không gian không bị cách âm.

- Khi ngửi, tỷ thức sinh khởi do duyên tỷ căn và hương trần, có ngũ môn hướng tâm, trong điều kiện môi trường khuếch tán tốt hoặc thuận hướng gió.

- Khi nếm, thiệt thức khởi lên do duyên thiệt căn và vị trần, có ngũ môn hướng tâm, trong điều kiện chất dẫn tốt.

- Khi xúc chạm, thân thức sinh lên do duyên thân căn và xúc trần, có ngũ môn



hướng tâm, trong điều kiện đầy đủ địa đại.

- Khi biết, ý thức sinh lên do duyên ý căn và pháp trần, có ý môn hướng tâm, trong điều kiện ý sở y sắc tốt.

Về sắc pháp:

Hành giả, trong tuệ thứ hai này, đồng thời cũng thấy rõ nhân duyên sinh khởi của từng sắc pháp. Một sắc pháp hình thành do nghiệp, tâm, thời tiết và vật thực. Do nghiệp quá khứ là thiện hay bất thiện mà có kết quả là sắc tốt hay xấu, thô hay tế..., cũng vậy, thời tiết và vật thực là điều kiện tất yếu cho sự sinh tồn của sắc pháp ấy. Tuy nhiên điều mà hành giả có thể trực tiếp quan sát thấy rõ là sắc phát sinh do tâm. Ví dụ: Khi tâm hành giả nghĩ “đi”, tạo ra khí (lực) tác động

lên hệ thần kinh điều khiển động tác đi (sắc). Như vậy, “sắc” đi là trạng thái và tư thế biểu hiện của “tâm” muốn đi. Điều này hành giả phải tự thực chứng chứ không do lý luận mà có.

Nhờ hành giả thấy rõ nguyên nhân và điều kiện phát sinh từng danh pháp và sắc pháp mà đạt được đoạn nghi tịnh, không còn nghi vấn “ta sinh từ đâu” hay “ai sinh ra ta”... mà chỉ là một chuỗi duyên sinh của danh sắc.

3) Tuệ thẩm sát tam tướng (sammāsana ñāṇa): do thấy sự diệt của danh sắc đã tập khởi nên bắt đầu có khả năng tuệ tri ba tánh trạng vô thường, khổ não, vô ngã.

Dựa trên hai tuệ trước tách bạch và thấy rõ nhân duyên sinh khởi của danh và sắc, hành giả thấy sâu hơn sự diệt và nhân

duyên diệt của từng danh pháp, sắc pháp nên đạt được tuệ thứ 3, lần đầu tiên thực sự chứng kiến với tuệ tri ba tướng vô thường, khổ, vô ngã. Ví dụ, trong khi quan sát động tác thở (sắc pháp), với chánh niệm – tỉnh giác, hành giả biết rõ động tác hít vào diệt hoàn toàn trước khi thở ra, rồi động tác thở ra diệt hoàn toàn trước khi hít vào. Cũng vậy, tâm thấy biết (danh pháp) động tác hít vào diệt hoàn toàn trước khi tâm thấy biết động tác thở ra và ngược lại. Với thực kiện của chuỗi diễn biến này, hành giả thấy rõ thực tánh vô thường hoặc khổ hoặc vô ngã hoặc cả ba.

Nhờ vậy hành giả đã đoạn giảm được các điên đảo tướng về thường, lạc, ngã, tịnh. Tuy nhiên, tuệ thứ ba chưa đủ mạnh, nên tham ái, ngã mạn và tà kiến vi tế vẫn còn

ẩn núp đằng sau. Ví dụ như thoả mãn với cái thấy cao hơn của mình. *Thỏa mãn* là tham ái, *cao hơn* là ngã mạn, *của mình* là tà kiến.

4) Tuệ sinh diệt (udayabbaya ñāṇa): tuệ thứ tư này là cái thấy tổng hợp của ba tuệ trước. Nhờ thấy biết rõ danh và sắc sinh diệt, sinh diệt liên tục ngay trong hiện tại nên tuệ này càng thấy biết rõ ràng hơn ba tánh trạng chung của danh và sắc là vô thường, khổ não, vô ngã.

Tuy nhiên, điều quan trọng mà tuệ thứ tư này chúng đạt được là:

- Do thấy được tánh trạng sự sinh (udaya) của danh và sắc nên trừ được đoạn kiến cho rằng diệt là sự chấm dứt hoàn toàn. Thực ra trong một chuỗi nhân quả chính diệt làm duyên cho sinh.

- Do thấy được tánh trạng sự diệt (vaya) của danh và sắc nên trừ được thường kiến cho rằng có sinh tức có sự liên tục tồn tại mãi mãi không bao giờ chấm dứt. Thực ra cái gì đã có sinh tất phải có diệt (uppajjitvā nirujjhanti), nói cách khác là chính vì có sinh nên không có sự tồn tại mãi mãi.

- Do thấy được sự sinh diệt liên tục mà hành giả vượt qua được mười pháp phiền não của thiên tuệ như: ánh sáng (obhāsa), trí sắc bén (ñāṇa), hỷ (pīti), an (passaddhi), lạc (sukha), thắng giải (adhimokkha), tinh cần (paggāha), ứng niệm (upaṭṭhāna), xả (upekkha), thỏa mãn (nikanti). Thực ra đây không phải là những trạng thái xấu, trái lại, những trạng thái phát sinh trong tâm hành giả lúc này rất phi thường, rất mạnh mẽ nhờ

chúng được các tuệ trước, nhưng cũng chính vì những trạng thái phi thường này mà hành giả dễ sinh ngã mạn, tự mãn, và nhất là cho rằng mình đã chứng đắc Đạo Quả, Niết-bàn. Do đó những pháp này mới trở thành chướng ngại cho pháp hành thiền tuệ như thế.

5) Tuệ diệt (bhaṅga ñāṇa): tuệ tri sự diệt nhanh chóng của danh sắc. Nếu tuệ thứ hai thấy duyên sinh, tuệ thứ ba thấy duyên diệt, tuệ thứ tư thấy sự sinh diệt liên tục của danh và sắc, thì tuệ thứ năm đặc biệt chú ý thấy rõ sự diệt nhanh chóng của cả đối tượng lẫn chủ thể. Nghĩa là ngay khi hành giả hướng tâm đến đối tượng sở quán hay hướng về chính chủ thể (tâm) năng quán nào đều thấy rõ nó diệt đi một cách cực kỳ mau chóng.

- Nhờ tuệ diệt hành giả phá trừ được hữu kiến (bhava-diṭṭhi) về sự thường tại của kiếp sống. Thực ra, không những một kiếp sống luôn là tiến trình biến hoại trong sinh – già - bệnh - chết hay sinh - trụ - dị - diệt, mà còn là sự tồn tại ngăn ngại trong từng sát-na sinh diệt. Tuệ thứ năm có khả năng thấy rõ sự biến diệt của danh và sắc trong từng khoảnh khắc ngăn ngại ấy.

- Nhờ tuệ thứ năm thấy rõ chủ thể và đối tượng biến diệt không ngừng mà hành giả phá được vọng tướng ngã, nhân, chúng sinh, thọ giả của chủ thể và ảo tướng hằng hữu của đối tượng.

6) Tuệ kinh úy (bhaya ñāṇa): tuệ tri sự biến diệt, tan hoại của danh sắc là mối nguy hiểm đáng sợ. Đây không phải là sợ hãi danh sắc như sự lo sợ thông thường

khi cái ta bị đe dọa hay nổi kinh hoàng trước sự tấn công của dã thú, mà do trải qua năm tuệ chứng về sự sinh diệt nên hành giả bắt đầu thấy rõ sự biến ảo đáng sợ của danh pháp sắc pháp. Hành giả biết rằng một khi lòng tham ái đắm say trong đó thì hậu quả thật đáng sợ.

Giống như một người ghiền ma túy khi đã tự mình chiêm nghiệm được sự phù phiếm của nó, người ấy thấy rõ ma túy thật đáng sợ cho những ai ghiền nó. Sự kinh sợ này rất cần thiết cho người muốn thoát khỏi tình trạng nghiện ngập của mình.

Cũng vậy, người ham mê trong danh sắc chỉ có thể hy vọng thoát khỏi nó khi nào chúng được tuệ thứ sáu này.



7) Tuệ tội quá (ādīnava ñāṇa): tuệ tri tội chướng của danh sắc. Nhờ sáu tuệ trước, đến đây hành giả thấy rõ sự nguy hiểm, sự bức bách, sự bất an, sự độc hại, sự bệnh hoạn... của tứ đại, của ngũ uẩn, của căn trần, nói chung là danh sắc.

Người thường chỉ thấy vị ngọt hay tướng sạch đẹp của danh sắc, mà phần lớn do tưởng thêm thắt vào một cách chủ quan, nên mới bị đắm chìm trong tham ái, nhất là ngã ái đối với thân tâm. Thực ra chỉ cần trầm tĩnh sáng suốt quan sát với chánh niệm tỉnh giác, hành giả sẽ thấy ra rất nhiều mối nguy cơ tiềm ẩn bên trong tổ hợp tâm - sinh - vật lý đó, và chỉ khi thật sự thấy ra sự nguy hại này thì mới có thể xuất ly ra khỏi sự ràng buộc của tham, tà kiến và mạn đối với tổ hợp danh sắc.

8) Tuệ yếm ly (nibbidā ñāṇa): tuệ tri sự đáng nhàm chán của danh sắc. Đến đây, khi đã thấy rõ sự nguy hại, hành giả không còn hứng thú gì đối với danh sắc mà trước kia đã từng đam mê, ái luyến. Sự nhàm chán này không phải do sự hưởng thụ quá dư dật thừa thãi, bởi vì khi thiếu đói trong dục lạc thì sự khát khao lại bùng dậy mạnh mẽ hơn.

Nibbidā (nhàm chán) thường đi chung với virāga (ly dục), vimutti (giải thoát) và Nibbāna (Niết-bàn), vì vậy, không phải là sự nhàm chán thường tình, mà do sự thấy rõ bản chất thực ba tướng chung của danh sắc, nhất là tướng khổ không, nên không còn thấy có gì hấp dẫn để đam mê trong đó.

Tuệ này giúp đoạn giảm bảy ảo tưởng: thường (nicca), lạc (sukha), ngã (atta), hỷ

tham (nandi), luyện ái (rāga), sanh ái (samudaya) và chấp thủ (udāna).

9) Tuệ dục thoát (muñcitukamyatā ñāṇa): tuệ tri sự cần yếu của thoát ly danh sắc. Khi đã tuệ chứng khổ đế trong danh sắc, thấy rõ ba cõi dục, sắc, vô sắc như ngôi nhà đang bị thiêu cháy. Giả sử có người bị trói trong căn nhà đang cháy ấy thì phản ứng tất nhiên là anh ta phải khẩn cấp cắt đứt mọi trói buộc để nhanh chóng thoát ra khỏi ngôi nhà đang có nguy cơ sụp đổ.

Câu kệ Pháp Cú:

**“Cười vui được hay sao  
 Khi thế gian bốc cháy  
 Khắp nơi khói mịt mù  
 Sao chẳng tìm lối thoát?”**

chỉ có thể được hiểu đúng mức đối với những hành giả đã thực chứng tuệ thứ chín này. Thế gian ở đây bao gồm tất cả danh sắc trong tam giới đang bị thiêu đốt bởi ngọn lửa phiền não nhất là tham ái và tà kiến.

Từ thoát ly (muñcitu > muñcati) trong tuệ thứ 9 không phải là ra khỏi theo nghĩa đen, như ra khỏi một nơi nào đó, mà ra khỏi theo nghĩa tâm lý, là hóa giải sự trói buộc, sự nô lệ, không còn bị chi phối hay ảnh hưởng bởi danh sắc.

10) Tuệ quyết ly (paṭisaṅkhā ñāṇa): trải qua 9 tuệ trên, tuệ thứ mười đã có đủ quyết tâm thoát ly tập đế, khổ đế phát sinh từ danh sắc trong ba cõi bốn loài. Nhưng quan trọng là tuệ này đã tìm thấy con đường thoát ly (Đạo đế). Ví như một con chuột vì tham ăn mỗi ngon mà bị

mắc bầy, bầy giờ nó không hứng thú gì để hưởng thụ mà chỉ lo tìm đường thoát thân. Tuy nhiên, con chuột không thể thoát nạn, nó chỉ vẫy vùng trong sợ hãi, đón đau và thất vọng mà thôi. Cũng vậy, con người thấy khổ, cố gắng thoát khổ, nhưng không thể thoát vì thiếu chánh niệm tỉnh giác, thiếu sáng suốt trầm tĩnh để tìm ra phương hướng thoát ly.

Tuệ này quyết định một cách nhanh chóng với nỗ lực cuối cùng của tư duy trước khi hoàn toàn lặng lẽ chiếu soi.

11) Tuệ hành xả (saṅkhārupekkhā ñāṇa): tuệ tri trạng thái bình lặng của các tâm hành, chuẩn bị cho tiến trình Thánh Đạo. Nếu từ thoát ly có nghĩa là sợ hãi chạy trốn thì tâm trạng của người muốn thoát ly chắc chắn sẽ là căng thẳng, kinh mang tốt độ, nhưng tuệ này lại là một tâm xả

hoàn toàn bình thản, không còn một chút lo âu, vương bận điều gì.

Ví như một người nằm mơ thấy cơn ác mộng, anh ta tìm cách đối phó, nhưng khi chợt nhận ra đây chỉ là giấc mộng anh ta trở nên hoàn toàn thản nhiên, chẳng còn lo tính.

Tuệ hành xả hoàn toàn khác với trạng thái xả rất mạnh mà hành giả đạt được trong khi chứng tuệ thứ tư. Nhiều hành giả khi đạt được trạng thái xả mạnh đã tưởng lầm là tuệ hành xả thứ 11 này. Thực ra, chính trạng thái xả mạnh là trở ngại cho thiên tuệ mà hành giả phải vượt qua mới có thể chứng được tuệ thứ năm, trong khi tuệ hành xả lại là điều kiện tất yếu để thuận nhập dòng Thánh.

12) Thuận thứ tuệ (anuloma ñāṇa): tuệ tri trạng thái thuận nhập dòng Thánh Đạo. Với một trạng thái hoàn toàn bình lặng trong sáng của tuệ thứ 11, lúc bấy giờ tâm hành giả tự động thuận nhập vào Đạo lộ (Magga-citta-vīthi) của các bậc Thánh. Tuệ thứ 12 chính là khởi đầu của Thánh Đạo lộ này, diễn ra trong 2 hoặc 3 sát-na:

- Chuẩn bị cho Thánh Đạo Tâm (parikamma)
- Cận hành Thánh Đạo Tâm (upacāra)
- Thuận thứ Thánh Đạo Tâm (anuloma).

13) Tuệ chuyển tánh (gotrabhū ñāṇa): tuệ tri trạng thái chuyển hóa từ phàm qua Thánh hay từ đối tượng hiệp thể (danh sắc) qua đối tượng siêu thể (Niết-bàn). Chuyển biến này chỉ diễn ra trong một sát-na, vừa đủ để buông bỏ lãnh vực

phàm phu, chuyển qua một trong bốn Thánh Đạo Tâm.

Nếu hành giả có khuynh hướng lấy trạng thái vô thường của danh sắc làm đối tượng thì tuệ chuyển tánh sẽ từ bỏ đối tượng vô thường ấy để hướng qua đối tượng Vô Tướng Niết-bàn.

Nếu hành giả có khuynh hướng lấy trạng thái khổ não của danh sắc làm đối tượng thì tuệ chuyển tánh sẽ từ bỏ đối tượng khổ não ấy để hướng qua đối tượng Vô Ái Niết-bàn.

Nếu hành giả có khuynh hướng lấy trạng thái vô ngã của danh sắc làm đối tượng thì tuệ chuyển tánh sẽ từ bỏ đối tượng vô ngã ấy để hướng qua đối tượng Tánh Không Niết-bàn.



14) Tuệ Đạo (Magga ñāṇa): liễu tri Thánh Đạo siêu thế tâm, có đối tượng Niết-bàn, chấm dứt hoàn toàn những kiết sử (saṃyojana) tương ứng. Tuệ thứ 13 chỉ mới hướng nhận đối tượng Niết-bàn nên chưa đoạn tận phiền não, đến tuệ Thánh Đạo này mới có công năng dập tắt hoàn toàn những kiết sử tương ứng:

- Tu-đà-hoàn Thánh Đạo tuệ đoạn tận ba kiết sử: Thân kiến, hoài nghi, giới cấm thủ.
- Tư-đà-hàm Thánh Đạo tuệ đoạn giảm thêm hai kiết sử: Dục ái, sân hận.
- A-na-hàm Thánh Đạo tuệ đoạn tận năm kiết sử đầu: Thân kiến, hoài nghi, giới cấm thủ, dục ái, sân hận.

- A-la-hán Thánh Đạo tuệ đoạn tận thêm năm kiết sử sau: Sắc ái, vô sắc ái, ngã mạn, trạo cử, vô minh.

15) Tuệ Quả (Phala ñāṇa): liễu tri một trong bốn Thánh Quả thuộc siêu thế tâm, có đối tượng Niết-bàn thanh tịnh, thoát khỏi những phiền não, khổ đau trong tam giới tương ứng với những kiết sử đã đoạn tận tùy theo bậc Thánh Quả Tuệ.

Thánh Đạo Tuệ và Thánh Quả Tuệ những đặc điểm chung và riêng như sau:

- Có cùng đối tượng là Niết-bàn.
- Khi có Tuệ Đạo thì lập tức có Tuệ Quả không trải qua thời gian.
- Tuệ Đạo thuộc siêu thế thiện tâm, Tuệ Quả thuộc siêu thế dị thực tâm.

- Tuệ Đạo chỉ có một sát-na, Tuệ quả có hai đến ba sát-na và nếu nhập Thánh quả định thì thời gian như ý nguyện.

16) Tuệ hồi khán (paccavekkhaṇa ñāṇa): liễu tri Đạo, Quả, Niết-bàn, và những phiền não, kiết sử nào đã diệt tận hay vẫn còn dư sót. Ngay sau khi thực chứng một trong bốn Thánh Đạo-Quả vị ấy phản chiếu lại một cách tự nhiên những gì đã thể nghiệm:

- Thánh Đạo nào đã chứng
- Thánh Quả nào đã chứng
- Niết-bàn đã chứng qua Thánh Đạo -  
Quả nào
- Những phiền não hay kiết sử nào đã  
diệt tận
- Những phiền não hay kiết sử nào chưa  
diệt

**II.7) BẢY THANH TỊNH** (Satta Visuddhi): Kinh Rathavināta Sutta (Kinh Trạm Xe), Majjhima Nikāya có trình bày bảy pháp thanh tịnh, bảy giai đoạn của tiến trình giác ngộ giải thoát, hầu như tất cả những pháp hành khác đều được bao hàm trong bảy pháp này:

1) Giới tịnh (sīla visuddhi): thành tựu do Tăng thượng giới học (adhisīlasikkha) trong sạch. Có bốn loại giới thanh tịnh: Phòng hộ giới bốn thanh tịnh, phòng hộ lục căn thanh tịnh, nuôi mạng thanh tịnh và quán tưởng tứ sự thanh tịnh.

Giới thanh tịnh là điều kiện không thể thiếu để tâm có thể ổn định (giới năng sinh định). Giới giúp chế ngự những phiền não thô biểu hiện ra ngoài qua thân và khẩu. Nếu một người hành động và nói năng thiếu thận trọng, thiếu tinh tế,

hoặc thô thiên, bất thiện thì chắc chắn nội tâm anh ta phải đầy trạo hối, bất an và mê muội. Người không làm chủ được thân khẩu có nghĩa là anh ta còn nhiều tập khí phiền não quá thô thiên và sâu dày, khó có thể phát huy định tuệ.

Hành giả khi tinh tấn, chánh niệm, tỉnh giác trên thân mặc dù không cố giữ giới nhưng chính là lúc giới được trong sạch.

2) Tâm tịnh (citta visuddhi) thành tựu do Tăng thượng tâm học (adhicittasikkha) được an trú, tùy theo năm chi thiên mạnh hay yếu hành giả đạt được sát-na định, thời định, cận định, hoặc định an chỉ (kiên cố) tức là bốn thiên sắc giới, bốn thiên vô sắc.

Tâm thanh tịnh là điều kiện tất yếu để phát huy trí tuệ (định năng sinh tuệ).

Định giúp chế ngự những phiền não sinh khởi trong tâm, làm xáo trộn nội tâm. Một người có nội tâm bất an, dao động, mê mờ, thiếu trầm tĩnh thì không thể có đủ sáng suốt để phản ánh trung thực thật tánh của các pháp (danh sắc) nghĩa là trí tuệ không thể phát huy trong môi trường nội tâm xáo trộn và tăm tối.

Tuy có thể không cần phải có cận định hay định kiên cố trong thiền hữu sắc và vô sắc nhưng điều kiện tối thiểu cũng phải có thời định hay sát-na định thì mới có thể phát huy trí tuệ thiên tuệ.

Hai pháp thanh tịnh trên thành tựu do giới và định là nền tảng hay điều kiện cần yếu cho năm pháp thanh tịnh còn lại, và năm pháp thanh tịnh sau đây thành tựu do pháp hành thiền tuệ Vipassanā:

3) Kiến tịnh (ditṭhi visuddhi): Tuệ thứ nhất tách bạch tướng trạng riêng của mỗi uẩn bằng cách quán chiếu sắc, thọ, tưởng, hành, thức (qua thân, thọ, tâm, pháp) chỉ là pháp duyên khởi của danh và sắc đúng với thực tánh vô thường, khổ não, vô ngã, làm cho tà kiến xem ngũ uẩn là ta, của ta và tự ngã bị sụp đổ, chứng được kiến tịnh. Khi chưa đạt đến kiến tịnh thì dù chúng ta có kiến thức về uẩn, xứ, giới; về vô thường, khổ não, vô ngã v.v... thì tà kiến vẫn còn tồn tại và ngủ ngầm bên trong. Ví dụ như khi chúng ta nói rất hay về vô ngã nhưng không biết rằng mình đang bị cái ngã thúc giục.

4) Đoạn nghi tịnh (kankhāvitarāṇa visuddhi): Tuệ thứ 2 nắm bắt nhân duyên sinh khởi của mỗi pháp danh và sắc nên không còn thắc mắc thân tâm này do

Thượng Đế sinh, do định mệnh an bài hay do ngẫu nhiên mà có. Sự dứt bỏ mọi hoài nghi lâu đời về thân phận mình này gọi là đoạn nghi tịnh.

Về sắc, đến đây hành giả đã thấu suốt được rằng do nhân vô minh có tham dục, do tham dục có chấp thủ, do chấp thủ mà tạo nghiệp thiện ác, và tùy theo mức độ của nghiệp thiện ác này đưa đến kết quả là một sắc thân tương ứng, tạm gọi đó là sắc tĩnh, còn sắc động như các hành vi cử chỉ, bốn oai nghi v.v... thì phần lớn do tâm sinh. Sắc thân này lại do vật thực, thời tiết, nói chung là tứ đại, nuôi dưỡng mà trưởng thành.

Về danh, tức là thức tâm cũng do nhiều nhân duyên, điều kiện tương ứng mà sinh khởi. Ví dụ như nhãn thức chỉ sinh khởi khi có duyên xúc giữa nhãn căn với sắc



trần, có ngũ môn hướng tâm, trong điều kiện ánh sáng đầy đủ. (Xem lại tuệ thứ hai, II.6.2).

5) Đạo phi đạo tri kiến tịnh (maggāmagga ñāṇa dassana visuddhi): Tuệ thứ 3 và tuệ thứ 4 nhận biết rõ ràng trung thực trạng thái sinh và diệt của danh sắc, nên ba tướng trạng chung hiện rõ ngay trong hiện tại. Đồng thời lúc đó cũng phát sinh 10 phiền não của thiên tuệ [ánh sáng (obhāsa), trí (ñāṇa), hỷ (pīti), an (passaddhi), lạc (sukha), tin tưởng mãnh liệt (adhimokkha), tinh cần dũng mãnh (paggāha), chánh niệm miên mật (upatṭhāna), xả (upekkhā), thỏa mãn (nikanti)], nhưng rồi nhờ tuệ tri những pháp này tuy là thiện pháp, rất hữu ích nhưng chưa phải là Đạo, nếu chấp làm là Đạo thì liền trở thành chướng ngại cho sự

tiến triển trong pháp hành thiền tuệ. Do tuệ thấy rõ điều đó mà hành giả đạt được đạo phi đạo tri kiến tịnh.

6) Hành đạo tri kiến tịnh (paṭipadā ñāṇa dassana visuddhi): do thành tựu tám loại tuệ từ tuệ diệt (5), kinh úy (6), tội quá (7), yếm ly (8), dục thoát (9), quyết ly (10), hành xả (11) đến tuệ thuận thứ (12) mà đạt được hành đạo tri kiến tịnh. Tuy tuệ thứ nhất đến tuệ thứ tư hoàn thành được ba giai đoạn kiến tịnh, đoạn nghi tịnh và đạo phi đạo tri kiến tịnh, nhưng nếu dừng lại ở đây thì hành giả chỉ có thể không bị lung lạc bởi những tà kiến nhưng vẫn còn bị tham ái dẫn dắt. Khi nào hành giả thấy rõ danh sắc trôi qua (diệt đi) một cách quá nhanh chóng đáng sợ, nguy hiểm, cần rời bỏ, không muốn dính mắc vào đó nữa thì tham ái đối với

danh sắc mới thật sự vui dần cho đến khi chỉ còn lại tâm xả, một tâm quân bình giảm hẳn sự chi phối của tham - sân. Hành giả vừa trải qua một hành trình chuẩn bị thuận dòng đi vào Đạo Quả.

7) Tri kiến thanh tịnh (ñāṇa dassana visuddhi): khi hành giả đạt đến tuệ chuyển tánh (13) và tuệ Thánh Đạo (14) thì đồng thời cũng đạt đến tri kiến thanh tịnh. Tri kiến thanh tịnh tức là kiến – văn – giác - tri hoàn toàn thuần túy và trung thực, nói cho dễ hiểu là mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý trực tiếp thể nghiệm thực tánh của sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp, không thông qua kiến thức thu thập, vay mượn từ thông tin bên ngoài. Như chúng ta đã phân biệt tuệ tri và thức tri, ở đây, tri kiến thanh tịnh có được từ tuệ tri của bậc Thánh, chứ không phải từ thức tri

của phàm nhân. (Xin xem lại phần II.2 Nhận thức).

### **III) So sánh thiền Nguyên Thủy với một số pháp môn thiền phát triển tiêu biểu theo Giáo Tông:**

#### **A.1) LỤC DIỆU MÔN:**

Lục Diệu Môn hay Lục Diệu Pháp Môn là môn thiền chỉ quán mà đại sư Trí Khải, hậu bán thế kỷ thứ 6 (538-597), người được xem là đã sáng lập Pháp Hoa Tông (ở núi Thiên Thai nên cũng có tên Thiên Thai Tông) gọi là Diệu Chỉ Niết-bàn, trong Pháp Giới Thứ Đệ Sơ Môn, mà chỉ (định) và quán (tuệ) được tuần tự tu tập cho đến khi đạt đến cứu cánh Niết-bàn. Pháp môn thiền hơi thở này gồm 6 giai đoạn tu chứng nên gọi là Lục Diệu Pháp Môn:

1) Sổ tức môn: hành giả muốn chú tâm vào hơi thở trước tiên cần phải đếm từng hơi thở vào ra từ 1 cho đến tối đa là 10, cố gắng không để cho tâm xao lãng. Nếu đếm bị lỗi tức là tâm chưa an trú trên đối tượng, phải đếm lại từ đầu cho đến khi đếm thông suốt không một lỗi nào.

2) Tùy tức môn: khi thân lắng dịu thì hơi thở cũng vào ra đều đặn, nhẹ nhàng, thong thả, tự nhiên hơn và tâm cũng bắt đầu lắng dịu dần, nên việc đếm đã được thông suốt dễ dàng, không bỏ quên một niệm nào. Bây giờ hành giả tự động chuyển qua theo dõi trạng thái vào ra nhẹ nhàng của hơi thở mà không cần đếm nữa.

3) Chỉ môn: càng theo dõi hơi thở thì tâm càng lắng dịu, đồng thời hơi thở càng nhẹ và chậm dần. Nhờ vậy tâm chuyên chú

vào hơi thở khắng khít hơn và vững vàng hơn cho đến khi hoàn toàn tĩnh chỉ.

Ba giai đoạn trên thuộc về thiền định, nhằm mục đích giúp tâm an ổn khỏi sự loạn động, phân tán và tiêu hao năng lực.

4) Quán môn: sau khi tâm đã ổn định, trong sáng, hành giả dùng trí tuệ phương tiện để quán chiếu ngũ uẩn rỗng không, giải trừ kiến chấp thường, đoạn, ngã, pháp v.v...

5) Hoàn môn: khi trí tuệ phương tiện trong quán môn đã thuần thục thì trí tuệ phương tiện trở thành trí tuệ vô lậu, thấy rõ không có cái ngã năng quán, nên chứng ngộ được thực tính vô ngã và tâm trở nên vô lậu.

6) Tịnh môn: khi tâm vô lậu thì mọi phiền não được đoạn trừ và trí tuệ vô lậu chân thật chứng ngộ Niết-bàn.

## **A.2) ĐỐI CHIẾU LỤC DIỆU MÔN Thiên Thai Tông với THIỀN ĀNĀPĀNASSATI Nguyên Thủy:**

Thực ra, Lục Diệu Pháp Môn không phải do Đại sư Trí Khải (thế kỷ thứ 6 TL) đề xướng hay pháp môn thiền đặc thù của Thiên Thai Tông, mà có thể 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. Sự thật có tính phổ quát, bất biến, trong khi phương pháp có thể tùy căn cơ trình độ mà biến hóa vô cùng, làm sao ghi hết vào Tam Tạng được. Vì vậy, Lục Diệu Pháp

Môn có thể là một trong những phương pháp niệm hơi thở (ānāpānassati) đã được thực hành từ trước đó rất lâu. Bằng chứng là vào thế kỷ thứ 3, Khương Tăng Hội, một danh Tăng Việt Nam, đã đề cập đến pháp môn này trong lời chú giải Kinh An-ban Thủ Ý do An Thế Cao dịch, và đã được truyền qua Trung Hoa từ đó. Đầu thế kỷ thứ 5 TL, Ngài Bhantācariya Buddhaghosa, một nhà chú giải nổi danh trong Phật Giáo Nguyên Thủy, trước Đại sư Trí Khải hàng trăm năm, đã trình bày pháp môn này rõ ràng, chi tiết hơn nhiều trong bộ chú giải có tên là Visuddhi Magga (Thanh Tịnh Đạo) nổi tiếng của ngài. Theo Visuddhi Magga, phương pháp niệm hơi thở này có tới tám giai đoạn:



1) Gaṇanā (số): do động từ gaṇeti có nghĩa là đếm. Để dễ thấy hơi thở lúc đầu nên đếm muộn, tức là đếm sau mỗi hơi thở vô rồi thở ra mới đếm 1 cho đến 5, rồi 1 đến 6, 1 đến 7, 1 đến 8, 1 đến 9 và tối đa là 1 đến 10. Nếu đếm dưới 5 thì phạm vi ghi nhớ quá ít nên cảm thấy gò bó, nếu đếm quá 10 thì chỉ lo để ý số đếm không chú tâm tới hơi thở. Khi đã đếm không còn lẫn lộn, hành giả bắt đầu thấy hơi thở rõ ràng hơn, cho nên có thể đếm sớm tức là đếm trước mỗi hơi thở vô ra.

2) Anubandhanā (tùy): trong Pāli động từ anubandhati có nghĩa là theo dõi liên tục. Sau khi đếm đã thuần thục, không lẫn lộn, không bỏ quên, hành giả không cần đếm nữa mà chỉ lặng lẽ theo dõi từng hơi thở vô và ra. Không nên theo dõi chu

trình của hơi thở, bên ngoài và bên trong thân mà chỉ nên theo dõi ở ngay cửa mũi mà thôi.

3) Phussanā (xúc): do động từ phussati có nghĩa là xúc chạm. Khi theo dõi hơi thở ở mũi không xao lãng, hành giả bắt đầu cảm thấy sự xúc chạm nhẹ của hơi thở lúc ra vào thành cửa mũi. Hành giả biết hơi thở ra hay vào, mạnh hay nhẹ, dài hay ngắn do sự xúc chạm đó.

4) Thapanā (chỉ): do động từ thapeti có nghĩa là gắn vào hay dán chặt. Thapanā đồng nghĩa với appanā (an chỉ). Khi việc chú tâm vào sự xúc chạm của hơi thở với thành cánh mũi được ổn định thì quang tướng (paṭibhāga nimitta) của hơi thở bắt đầu xuất hiện (chẳng hạn như một luồng khói sáng). Hành giả liên tục dán tâm vào quang tướng này cho đến khi tâm hoàn

toàn vắng lặng, an chỉ. Trong giai đoạn này, khởi đầu có thể đạt đến cận hành (upacāra) nhiều lần trước khi an chỉ, từ sơ thiền cho đến tứ thiền hữu sắc (rūpajjhāna), chế ngự được 5 triền cái nhờ 5 chi thiền, như đã nói trong phần thiền định Phật Giáo Nguyên Thủy.

Bốn giai đoạn này thuộc về định, tương đương với 3 giai đoạn đầu trong Lục Diệu Pháp Môn mà tùy và xúc được ghép thành một.

5) Sallakkhaṇā (quán): động từ sallakkheti có nghĩa là quan sát. Đây là giai đoạn hành giả tiến hành thiền tuệ vipassanā, từ khởi quán và tu chứng tuệ thứ nhất cho đến tuệ thứ 11. Trong trường hợp hành giả đã đặc định có thể lấy tâm định hoặc các thiền chi đang chứng làm đối tượng tâm pháp và ý sở y căn làm đối

tượng sắc pháp để tuệ tri thực tánh của danh sắc thì các giai đoạn quán chiếu diễn ra như sau theo trình tự của thiền định:

5.1. Khi thở vô dài (dīgha) tuệ tri đang thở vô dài. Khi thở ra dài tuệ tri đang thở ra dài.

5.2. Khi thở vô ngắn (rassa) tuệ tri đang thở vô ngắn. Khi thở ra ngắn tuệ tri đang thở ra ngắn.

5.3. “Cảm giác toàn thân (sabbakāya paṭisaṃvedī) khi thở vô”, vị ấy học. “Cảm giác toàn thân khi thở ra”. Vị ấy học.

5.4. “An tịnh thân hành (passambhaya kāyasaṅkhāra) khi thở vô”, vị ấy học. “An tịnh thân hành khi thở ra”. Vị ấy học.

Bốn giai đoạn trên thuộc về quán niệm thân dành cho hành giả đang tu tập thiền định đề mục hơi thở.

5.5. “Cảm giác hỷ (pīti paṭisaṃvedī) khi thở vô”, vị ấy học. “Cảm giác hỷ khi thở ra”, vị ấy học.

5.6. “Cảm giác lạc (sukha paṭisaṃvedī) khi thở vô”, vị ấy học. “Cảm giác lạc khi thở ra”, vị ấy học.

5.7. “Cảm giác tâm hành (cittasaṅkhāra paṭisaṃvedī) khi thở vô”, vị ấy học. “Cảm giác tâm hành khi thở ra”, vị ấy học.

5.8. “An tịnh tâm hành (cittasankhāra pasambhaya) khi thở vô”, vị ấy học. “An tịnh tâm hành khi thở ra”, vị ấy học.

Bốn giai đoạn trên thuộc về quán niệm thọ dành cho hành giả đang tu tập thiền định đề mục hơi thở.

5.9. “Cảm giác tâm (citta paṭisaṃvedī) khi thở vô”, vị ấy học. “Cảm giác tâm khi thở ra”, vị ấy học.

5.10. “Với tâm hân hoan (abhippamodaya citta) khi thở vô”, vị ấy học. “Khiến tâm hân hoan khi thở ra”, vị ấy học.

5.11. “Với tâm định tĩnh (samādaha citta) khi thở vô”, vị ấy học. “Khiến tâm định tĩnh khi thở ra”, vị ấy học.

5.12. “Với tâm giải thoát (vimocaya citta) khi thở vô”, vị ấy học. “Khiến tâm giải thoát khi thở ra”, vị ấy học.

Bốn giai đoạn trên thuộc về quán niệm tâm dành cho hành giả đang tu tập thiền định đề mục hơi thở.

5.13. “Với vô thường tùy quán (aniccānupassī) khi thở vô”, vị ấy học. “Với vô thường tùy quán khi thở ra”, vị ấy học.

5.14. “Với ly dục tùy quán (virāgānupassī) khi thở vô”, vị ấy học. “Với ly dục tùy quán khi thở ra”, vị ấy học.

5.15. “Với tịch diệt tùy quán (nirodhānupassī) khi thở vô”, vị ấy học. “Với tịch diệt tùy quán khi thở ra”, vị ấy học.

5.16. “Với xả ly tùy quán (patinissaggānupassī) khi thở vô”, vị ấy

học. “Vớỉ xả ly tùy quán khi thở ra”, vị ấy học.

Bốn giai đoạn trên thuộc về quán niệm pháp dành cho hành giả đang tu tập thiền định đề mục hơi thở.

6) Vivatṭanā (hoàn): do động từ vivatṭati có nghĩa là quay đi. Đây là bước ngoặt chuyển từ phạm tâm qua tuệ giác, Thánh Đạo Tâm; từ đối tượng thế gian qua đối tượng Niết-bàn, siêu thế hay từ pháp hữu vi qua pháp vô vi. Giai đoạn này bắt đầu từ tuệ thứ 12 đến tuệ thứ 14. Khi pháp hành thiền tuệ đã chín mùi, nghĩa là đã đạt đến hành đạo tri kiến tịnh thì giai đoạn chuyển hóa (hoàn) này sẽ diễn ra một cách tự động.

7) Parisuddhā (tịnh): động từ parisodheti có nghĩa là làm cho thanh tịnh. Đây là



giai đoạn Thánh Quả Tâm, tiếp theo ngay sau Thánh Đạo Tâm. Nghĩa là hành giả chứng Thánh Đạo Tâm nào thì cũng chứng Thánh Quả Tâm ấy ngay lập tức. Tiến trình tâm siêu thế diễn ra như sau:

(1) và (2) thuộc quán, (3), (4) và (5) thuộc hoàn, (6-7) là tịnh.

8) Paṭipassanā (hồi quán): do động từ paṭipassati có nghĩa là nhìn lại. Đây là một loại trí tuệ có công dụng xem xét lại tâm Đạo, tâm Quả vừa chứng đã diệt được kiết sử (saṃyojana) nào và chưa diệt được kiết sử nào, đã diệt được hoàn toàn tất cả kiết sử hay chưa. Ví dụ, vị Thánh Nhập Lưu tự biết đã diệt tận thân kiến, hoài nghi và giới cấm thủ, vị Thánh Nhất Lai làm yếu thêm hai kiết sử dục ái và sân, vị Thánh Bất Lai tận diệt năm kiết sử nói trên, vị Thánh Alahán tận diệt

thêm năm kiết sử cuối cùng: sắc ái, vô sắc ái, trạo cử, ngã mạn và vô minh.

Giai đoạn hồi quán này là một sự kiện tất yếu nhưng không thấy Lục Diệu Pháp Môn đề cập tới, có lẽ vì đến tịnh (quả) là đã đạt được mục đích tu tập còn hồi quán là phản ứng tự động không cần phải tu tập nên không nói tới.

Trí tuệ phương tiện trong Lục Diệu Pháp Môn mà Đại Sư Trí Khải nói đến chính là chánh niệm tỉnh giác và trí tuệ vô lậu chính là tuệ Đạo và tuệ Quả hay nói chung là tuệ giác trong thiền Vipassanā.

Như vậy, Lục Diệu Pháp Môn của Thiên Thai Tông có nguồn gốc từ pháp môn thiền định, thiền tuệ đã có từ lâu trong thiền Phật Giáo Nguyên Thủy, cụ thể là kinh Ānāpānassati Suttam, trong Dīgha

Nikāya và đã được Ngài Buddhaghosa chú giải rõ ràng trước đó hơn một thế kỷ.

Lúc đầu Lục Diệu Pháp Môn, như chúng ta đã thấy, không khác mấy với thiền niệm hơi thở Nguyên Thủy, tuy nhiên, càng về sau, Đại Sư Trí Khải đã chuyển Lục Diệu Pháp Môn qua một hướng khác, trừu tượng hơn, siêu thực hơn và đầy tính lý tưởng hơn là tính cụ thể, thiết thực ban đầu trong thiền nguyên thủy.

### **B.1) TỊNH ĐỘ TÔNG:**

Tịnh Độ Tông là một tông phái Phật Giáo phát triển được thành lập tại Trung Hoa mà người ta tin rằng do Ngài Huệ Viễn (334-418) là sơ tổ sáng lập. Tuy nhiên, Tịnh Độ Tông phát xuất từ tiểu bản và đại bản kinh Sukhāvātī-vyāha (Cực Lạc Quốc Độ) bằng tiếng Sanskrit đã có

từ hậu bán thế kỷ thứ I TCN (khoảng 600 năm sau Đức Phật Niết-bàn), và có thể đã được An Thế Cao dịch giảng vào thế kỷ thứ I CN. Sau đó đã được Kumārajīva dịch năm 402, Guṇabhadra dịch năm 420-479, và Huyền Trang dịch năm 650. Ngoài ra còn có pháp môn thiền quán tưởng theo kinh Amitāyur-dhyāna Sutra (Quán Vô Lượng Thọ Kinh) cũng là một phương pháp tu niệm của Tịnh Độ Tông. Chân Tông ở Nhật Bản, nổi bật Đại sư Thân Loan, là một trường phái phát xuất từ Tịnh Độ.

**B.1.1) Tam Đức:** Pháp môn niệm Phật A-Di-Đà, theo Tịnh Độ Tông, thiết lập trên ba đức cơ bản mà mỗi hành giả phải hội đủ thì mới thành tựu mục đích, đó là TÍN, HẠNH và NGUYỆN.

1) TÍN: Pháp môn này vận dụng cho căn cơ đức tin nên tín là yếu tố hàng đầu. Hầu hết những người hành pháp môn này phải có niềm tin vững chắc nơi Đức Phật A-Di-Đà và thế giới Tây Phương Cực Lạc, gọi là Tịnh Độ. A-Di-Đà có hai nghĩa: Vô Lượng Quang (Amitābhā) và Vô Lượng Thọ (Amitāyur). Tịnh Độ là cõi thanh tịnh.

2) HẠNH: Với niềm tin đó hành giả phải biết cách niệm Lục Tự Di-Đà, có hoặc không có sự hỗ trợ của tràng hạt cũng được, nhưng phải niệm thật tinh tấn miên mật không thôi chuyển cho đến khi đạt được nhất niệm, tức là chỉ còn một niệm Di-Đà duy nhất, không còn một tạp niệm nào xen vào, nên còn gọi là vô biệt niệm (Nhất cú Di-đà vô biệt niệm, bất lao đàn

chỉ đảo Tây phương). Đó là mục đích hiện tại của Pháp môn này.

3) NGUYỆN: Trước khi niệm Phật, trong khi niệm Phật và sau khi niệm Phật hành giả luôn phải có tâm nguyện vãng sanh Tây Phương Cực Lạc, nhờ tha lực tiếp dẫn của Đức Phật A-Di-Đà, cùng với sự trợ lực của Bồ Tát Quan Thế Âm và Bồ Tát Đại Thế Chí. Nguyện vọng này có tác dụng giúp hành giả buông bỏ dần sự dính mắc trong cõi ngũ dục, điều kiện cần thiết cho sự vãng sanh Tây Phương Tịnh Độ. Đó là mục đích tương lai của pháp môn này.

**B.1.2) Thập Lục Quán:** Kinh Quán Vô Lượng Thọ dạy 16 pháp quán tưởng về Đức Phật A-Di-Đà, chư Bồ Tát và cõi giới Tây Phương Cực Lạc như sau:

- 1) Quán tưởng thấy mặt trời sắp lặn (Tây phương).
- 2) Quán tưởng thấy nước lắng trong (thanh tịnh).
- 3) Quán tưởng thấy đất báu cõi Cực Lạc.
- 4) Quán tưởng thấy cây báu.
- 5) Quán tưởng thấy nước tám công đức.
- 6) Quán tưởng thấy sơ cây báu, đất báu, ao báu ở cõi Cực Lạc.
- 7) Quán tưởng thấy tòa sen.
- 8) Quán tưởng thấy hình Phật A-Di-Đà ngự trên tòa sen, Bồ Tát Quan Thế Âm trên tòa trái, Bồ Tát Đại Thế Chí trên tòa phải.
- 9) Quán tưởng thấy rõ chân thân của Phật A-Di-Đà.

10) Quán tưởng thấy rõ sắc thân của Bồ Tát Quan Thế Âm.

11) Quán tưởng thấy rõ sắc thân của Bồ Tát Đại Thế Chí.

12) Quán tưởng thấy rõ ba vị: Phật A-Di-Đà, Bồ Tát Quan Thế Âm và Bồ Tát Đại Thế Chí biến mãn hư không.

13) Quán tưởng luân chuyển khi thì Phật A-Di-Đà, khi thì Bồ Tát Quan Thế Âm, khi thì Bồ Tát Đại Thế Chí.

14) Quán tưởng thượng bồi sanh: thượng phẩm thượng sanh, thượng phẩm trung sanh, thượng phẩm hạ sanh.

15) Quán tưởng trung bồi sanh: trung phẩm thượng sanh, trung phẩm trung sanh, trung phẩm hạ sanh.



16) Quán tưởng hạ bối sanh: hạ phẩm thượng sanh, hạ phẩm trung sanh, hạ phẩm hạ sanh.

## **B.2) ĐỐI CHIẾU PHƯƠNG PHÁP NIỆM PHẬT A-DI-ĐÀ TỊNH ĐỘ TÔNG VỚI PHÁP MÔN BUDDHĀNUSSATI NGUYÊN THỦY:**

Trong Tam Tạng Pāli, pháp môn niệm Phật là một trong 10 đề mục tùy niệm (anussati) thuộc lĩnh vực thiền định (samādhi). Trừ tùy niệm 32 thể trước có thể chứng sơ thiền và tùy niệm hơi thở có thể chứng tất cả thiền hữu sắc, còn lại 8 đề mục, trong đó có tùy niệm Phật, chỉ có khả năng đạt đến cận hành định (upacāra samādhi), thường được gọi là tịnh hay nhất niệm, thuộc tâm dục giới, khác với nhất tâm (ekaggatā), trong an chỉ định

(appanā samādhī) thuộc tâm sắc giới, vì hành giả tuy không còn tạp niệm nhưng vẫn còn một niệm (nhất cú Di-đà) nên tâm có an có tịnh nhưng chưa vào sâu trong định sắc giới. (Nếu hành giả muốn đi sâu vào định sắc giới thì phải chuyển qua những đề mục khác ngoài 8 đề mục tùy niệm trên, đề mục quán tưởng vật thực bất tịnh và đề mục phân tích tứ đại. Muốn đắc được tất cả bậc thiền thì nên sử dụng 10 đề mục kasina và đề mục hơi thở).

Niệm Phật trong thiền định nguyên thủy cũng dành cho hành giả có tánh tín (saddhācārita). Có rất nhiều cách niệm Phật tùy sự vận dụng của mỗi người hay mỗi trường phái. Chúng ta thử tìm hiểu hai cách niệm Phật điển hình sau đây:

Cách thứ nhất: Sau khi chọn một trong 9 Ân Đức Phật Bảo: Arahamaṃ (Ứng Cúng), Sammā Sambuddho (Chánh Biến Tri), Vijjā-carana Sampanno (Minh Hạnh Túc), Sugato (Thiện Thệ), Lokavidū (Thế Gian Giải), Anuttaro Purisa Damma Sārathi (Vô Thượng Sĩ Điều Ngự Trượng Phu), Satthā Deva Manussānam (Thiên Nhân Sư), Buddho (Phật), Bhagavā (Thế Tôn), hợp với căn cơ, tâm tánh của mình để niệm, hành giả tinh cần chuyên chú đặt hết niềm tin vào Ân Đức Phật đó rồi thâm lặp đi lặp lại liên tục trong tâm hay có thể niệm ra lời, như niệm: Arahamaṃ, Arahamaṃ, Arahamaṃ ... cho đến khi tâm an trú trong nhất niệm hay cận hành (upacāra).

Phật tử Phật giáo Nguyên Thủy thường niệm một trong hai Ân Đức cơ bản nhất

là Arahama và Buddhō. Arahama là tự tính của Chư Phật có ba đức (guna) chính là: 1) Đoạn tận vô minh phiền não, thực chứng Trí Tuệ Vô Lậu Viên Mãn (Anāsava Sabbaññutā Nāṇa). 2) Chấm dứt luân hồi sinh tử, đạt đến Vô Sanh - Bất Tử (Ajātāmata). 3) Thoát ly lậu hoặc, cấu uế, hoàn toàn Thanh Tịnh - Vô Nhiễm (Amala Visuddhi).

Cách niệm Arahama này có thể đối chiếu với cách niệm Phật A-Di-Đà, trong đó Vô Lượng Quang Phật biểu tượng cho Trí Tuệ Vô Lậu Viên Mãn, Vô Lượng Thọ Phật biểu tượng cho đức tánh Vô Sanh Bất Tử và cõi Tịnh Độ là biểu tượng của tánh Thanh Tịnh Vô Nhiễm của Chư Phật. Như vậy, một bên là niệm tánh (Arahama), một bên là niệm tướng (Phật A-Di-Đà) nhưng ý nghĩa thì hoàn

toàn giống nhau. Đó là lý do vì sao người xưa nói tự tánh mình là Phật A-Di-Đà và tự tâm mình là cõi Tịnh Độ (Tự tánh Di-Đà duy tâm Tịnh Độ).

Cách thứ hai: Niệm cả 9 Ân Đức Phật, vừa niệm đến Ân Đức nào thì quán tưởng về ý nghĩa của Ân Đức ấy. (Nhu được giới thiệu trong cuốn Pháp Môn Niệm Phật của Thiền sư Hộ Pháp, NXB Thành Phố Hồ Chí Minh, 2002).

- Arahamaṃ (Ứng Cúng): Diệt tận vô minh phiền não, chấm dứt luân hồi sinh tử, hoàn toàn thanh tịnh vô nhiễm, xứng đáng lễ bái cúng dường.

- Sammā Sambuddho (Chánh Biến Tri): Giác ngộ suốt thông thể - tướng - dụng của tục đế và Thánh đế.

- Vijjācarana Sampanno (Minh Hạnh Túc): Bát Minh (tam minh - ngũ thông) và tất cả Đức Hạnh viên mãn.
- Sugato (Thiện Thệ): Đi đến Niết-bàn không trở lại (luân hồi).
- Lokavidū (Thế Gian Giải): Thông suốt tánh, tướng và hướng đi của chúng sanh trong tam giới và xuất ly tam giới.
- Anuttaro Purisadamma Sārathi (Vô Thượng Sĩ Điều Ngự Trượng Phu): Bậc vô thượng giáo hóa người, trời, quỷ, thần khó giáo hóa.
- Satthā Deva-manussānam (Thiên Nhân Sư): Bậc thầy giáo hóa đem lại an lạc giải thoát cho chư thiên và loài người.

- Buddhho (Phật): Bậc tự mình giác ngộ và chỉ bày con đường giác ngộ cho chúng sinh một cách viên mãn.

- Bhagavā (Thế Tôn): Bậc an lạc tự tại, trên thế gian không ai sánh bằng.

Cách quán niệm chín Ân Đức Phật này có thể so sánh với mười sáu pháp quán tưởng trong Quán Vô Lượng Thọ Kinh về Phật A-Di-Đà, Bồ Tát Quan Thế Âm, Bồ Tát Đại Thế Chí và cõi Tịnh Độ v.v... Mới nhìn thì thấy một bên chú trọng về tánh chung (Ân Đức của Chư Phật), một bên chú trọng về tướng riêng (Tướng Phật A-Di-Đà, Bồ Tát Quan Âm, Bồ Tát Thế Chí, Cảnh trí trong cõi Tây Phương Cực Lạc, 9 bậc búi sanh v.v...), nhưng thực ra mười sáu pháp quán tưởng này chỉ nhằm mục đích giúp hành giả niệm tưởng đến những đức tánh trang nghiêm,

thanh tịnh, trí tuệ, từ bi, vô sanh, vô nhiễm v.v... nói chung là chân, thiện, mỹ hay thường, lạc, ngã, tịnh hầu dẫn dụ chúng sanh thoát ly dần tâm chìm đắm trong cõi luân hồi sinh tử đầy vô thường, khổ não, vô ngã, bất tịnh, giống như người cha dẫn dụ con ra khỏi nhà lửa trong kinh Pháp Hoa mà thôi.

Như vậy, về HẠNH thì cả Nguyên Thủy lẫn Tịnh Độ đều có nỗ lực, chuyên cần chú niệm và quán tưởng với cùng phương pháp và cùng mục đích nhất niệm như nhau. Về TÍN thì cả hai đều vận dụng cho căn cơ đức tin, nhưng có hai hướng tin tự lực và tin tha lực khác nhau. Về NGUYỆN thì trong khi tín đồ Tịnh Độ niệm Phật A-Di-Đà đề “Nguyện sanh Tây Phương Tịnh Độ trung, cửu phẩm liên hoa vi phụ mẫu, hoa khai kiến



Phật ngộ Vô Sanh” thì Phật tử Nguyên Thủy niệm Araham để trở về với đức tánh sáng suốt, thanh tịnh, vô sanh nơi chính mình. Mới nhìn thì đó là hai hướng đối nghịch rõ rệt, một bên là hướng nội (tâm thanh tịnh) và dựa vào tự lực giác ngộ (Tuệ Giác, Vô Sanh), một bên hướng cầu bên ngoài (cõi Tịnh Độ) và dựa vào tha lực tiếp dẫn (Phật A-Di-Đà, Bồ Tát Quan Âm, Thế Chí). Nhưng khi hành giả niệm Phật A-Di-Đà đạt đến nhất niệm liền thấy ra rằng chỉ cần nhất niệm thì ngay đó đã là Tịnh Độ chứ không cần vãng sanh Tây Phương (Nhất cú Di-Đà vô biệt niệm bất lao đàn chỉ đảo Tây Phương), bởi vì khi tâm mình thanh tịnh thì đó chính là cõi Tịnh Độ (Tùy kỳ tâm tịnh tức Phật Độ Tịnh) thì đó không hẳn là hướng ngoại cầu huyền, mà chỉ là dùng phương tiện thiện xảo.

Sở dĩ Tịnh Độ Tông vận dụng một Vị Cổ Phật A-Di-Đà (ám chỉ tánh giác vốn mọi người đều có) ở cõi Tịnh Độ làm biểu tượng cho tự tánh Araham sáng suốt, bất sanh và thanh tịnh, chính là vì đối tượng những tín đồ tin tưởng vào tha lực, niềm tin của hầu hết tôn giáo thời bấy giờ. Những lời dạy nguyên thủy nhất của Đức Phật Thích Ca như “Tự mình thấp đuốc lên mà đi”, “Hãy là hòn đảo của chính mình”, “Tự mình, chứ không ai khác, là nơi nương tựa của mình” (Dh.160). “Thanh tịnh hay không thanh tịnh tùy thuộc vào mỗi người, không ai khác làm cho ai thanh tịnh” (Dh.165) v.v... không lay chuyển được những người đã đặt trọn niềm tin nơi tha lực của Trời – Thần – Vật Tổ, do vậy, các vị tổ Phật Giáo phát triển vì từ bi mà vận dụng phương tiện thiện xảo khéo lý khéo cơ để chuyển hóa

niềm tin của họ trở về tự giác, tự lực là điều đáng được tán dương. Tuy khế cơ nhưng vẫn khế lý, nên nói cho cùng, trừ những người mê tín, hiểu sai ý tổ, hướng ngoại cầu huyền, thì pháp môn niệm Phật A-Di-Đà của Tịnh Độ Tông là một vận dụng nhuần nhuyễn và hiệu quả cho sứ mạng chuyển hóa căn cơ trình độ chúng sinh trong thời tượng và mật pháp.

*(Một sinh viên hỏi:)*

*- Giữa các vị thiên sư sống liễu liễu thường tri trong thực tánh, bản tâm và các vị niệm Phật được nhất niệm thanh tịnh, liệu hai trạng thái đó có giống nhau không khi một bên phát xuất từ tự lực và bên kia từ tha lực?*

*-Thường tri thuộc về tuệ giác, trong đó giác là chính; nhất niệm thuộc về định*

*niệm (cận hành) trong đó niệm là chính, vì vậy, dĩ nhiên, tính chất không giống nhau. Tuy nhiên, không giống nhau chứ không chống trái nhau. Trong thiền vipassanā, hai yếu tố tỉnh giác (liễu liễu thường tri) và chánh niệm (nhất niệm thanh tịnh) không thể tách rời nhau trong tiến trình tuệ giác.*

*Niệm Phật theo Nguyên Thủy không hề dựa vào tha lực. Niệm Phật theo Tịnh Độ tuy có dựa vào tha lực nhưng mục đích cũng vẫn dẫn về tự lực (tự tánh Di-đà duy tâm tịnh độ), nên đây chỉ là phương tiện, còn mục đích vẫn giống nhau.*

*Nếu hành giả do tâm quá vọng động không thể hành thiền vipassanā thì đức Phật khuyên nên bỏ tức bằng pháp môn niệm Phật, khi tâm tương đối ổn định hành vipassanā sẽ được dễ dàng hơn.*

## C.1) ĐỐI CHIẾU PHÁP THIỀN NHĨ CĂN VIÊN THÔNG VỚI THIỀN NGUYÊN THỦY:

Nhĩ căn viên thông được xem là pháp thiền điển hình và ưu việt nhất trong kinh Thủ Lăng Nghiêm, phát triển vào khoảng 800 năm sau Đức Phật Niết-bàn, đồng thời với các Luận Duy Thức.

Đại ý Kinh Lăng Nghiêm nói rằng tất cả kiến tướng (kiến phần, tướng phần) đều vọng huyễn, chỉ có Chân Tâm (Bồ-đề, Niết-bàn, Chân Như, Phật Tính, A-ma-la Thức, Không Như Lai Tạng, Đại Viên Cảnh Trí v.v...) mới chân thực, thường trụ. Vì vậy Kinh Lăng Nghiêm nói: “Nếu bỏ cái sinh diệt, giữ tính chân thường, cái sáng suốt chân thường hiện tiền, thì các tâm niệm căn, trần, thức ngay đó đều tiêu mất; tướng vọng tướng là trần, tính phân

biệt là cầu, hai cái đó đã xa rời, thì pháp nhãn của ông liền được trong suốt, làm sao lại không thành bậc Vô Thượng Tri Giác?” (Kinh Thủ Lăng Nghiêm, tr. 443, Lê Đình Thám dịch, XB năm 1961).

Vì vậy, sau khi 25 vị Thanh Văn, Bồ-tát trình bày chỗ tu chứng của mình, và đều được xem là viên thông nhưng chưa thật sự rốt ráo, vì các pháp tu dựa trên 6 trần, 5 căn (nhãn, tỷ, thiệt, thân, ý), 6 thức, 7 đại (địa, thủy, hỏa, phong, không, thức, hành) đều vô thường và có giới hạn, chỉ có pháp tu Tam-ma-đề (thiền định) về nhĩ căn mà Bồ-tát Quán Thế Âm chứng ngộ mới thật sự viên thông.

Pháp thiền nhĩ căn viên thông do Bồ-tát Quán Thế Âm tu chứng như sau:

“*Lúc đầu, ở trong tính nghe, vào dòng viên thông, không còn tướng sở văn. Trần tướng đã vắng lặng, hai tướng động, tĩnh rõ thật không sinh. Như vậy thêm lên, các tướng năng văn sở văn đều hết. Không dừng lại nơi chỗ dứt hết năng văn sở văn mà tiến lên nữa, thì năng giác, sở giác đều không. Không giác tột bậc viên mãn, các tướng năng không, sở không đều diệt. Sinh diệt đã diệt, thì bản tính tịch diệt hiện tiền*”. (Kinh Thủ Lăng Nghiêm, tr.569-571).

Để dễ hiểu hơn, chúng ta thử dịch lại theo nguyên văn chữ Hán, với cách chấm câu như sau:

“*Sơ ư văn trung, nhập lưu vong sở*”: Lúc đầu, ở trong pháp nghe, hãy vào dòng nghe, đừng để ý đến đối tượng (được nghe).

“*Sở nhập ký tịch, động tịnh nhị tướng liêu nhiên bất sinh, như thị tiệm tăng*”: Chỗ vào đã lặng, thì hai tướng động tịnh tự nhiên không sinh, cứ như vậy mà tiến tu.

“*Văn sở văn tận, tận văn bất trụ*”: Đến khi nghe và đối tượng nghe đều dứt thì dừng dừng lại nơi chỗ dứt hết năng sở ấy.

Đoạn trên nói người mới tu thiền định (tam-ma-đề) cần phải quên ngoại duyên (ngoại tức chư duyên) để nội tâm được lặng lẽ (nội tâm tĩnh chỉ), nhưng sau đó không nên để đắm chìm trong trạng thái lặng lẽ của thiền định (trệ tịch).

Theo thiền Nguyên Thủy thì định (samādhi) là một trong ba vô lậu học. Định làm nền tảng cho Tuệ và giúp hành giả được an lạc trong hiện tại. Định được



gọi là tâm giải thoát (*vimutta citta*), bởi vì nhờ nó nội tâm chúng ta ổn định được các vọng động bên trong và thoát khỏi sự chi phối của cảnh duyên bên ngoài, định cũng gọi là tâm tăng thượng (*cittādhipati*), hay tâm đạo đại (*mahaggatā*), vì định giúp tâm phát triển rộng lớn. Tuy nhiên nếu không có tuệ giải thoát (*vimutti ñāṇa*) thì định vẫn còn bị ràng buộc trong sắc giới và vô sắc giới. Đức Phật dạy định nhiều quá thì sinh thụ động tiêu cực, và hỷ lạc của định dễ làm người ta mê đắm, dính mắc không giác ngộ giải thoát hoàn toàn được. Định chỉ cần đủ để tâm có thể tỉnh giác, trong sáng. Như vậy, khi tâm đã ổn định không nên dừng lại ở đó mà cần phải chuyển qua tuệ giác. Trong Thiền Tuệ Vipassanā, chánh niệm giữ vai trò của định và tỉnh giác giữ vai trò của tuệ.

Chúng ta thấy đến đây Kinh Lăng Nghiêm cũng khuyên không trụ nơi định, vì vậy đoạn sau chuyển qua giác trong thiền tuệ.

*“Giác sở giác không, không giác tịch viên”*: Giác và sở giác phải không, thì tính giác không năng sở mới tịch tịnh viên mãn.

Theo thiền Vipassanā, khi chánh niệm tỉnh giác đúng mức (*ñāṇamattāya paṭissatimattāya*) thì giác không còn ý niệm năng giác (vô ngã) và vì vậy đối tượng được thấy đúng thực tánh của nó, không còn bị biến thành đối tượng sở giác chủ quan của ý niệm ngã pháp. Đây là yếu tố then chốt đầu tiên trong thiền Vipassanā. Khi hành giả đặt chánh niệm tỉnh giác đúng hướng, khởi đầu vị ấy có trí tuệ thấy rõ chỉ có danh sắc không có

năng sở, và càng đi sâu vào các tuệ sau tính năng sở (ngã pháp) càng biến mất.

*“Không sở không diệt”*: (Trong tuệ giác) cái không của năng sở cũng diệt.

Trong thiền Vipassanā, khi hành giả thấy rõ tánh không của ngã pháp (từ tuệ thứ nhất đến tuệ thứ mười), không còn bị tham ái và bất mãn chi phối thì tâm trở nên bình lặng rộng rang, tâm vắng bóng hành tướng lãng xãng nên gọi là tuệ xả (xem tuệ thứ 11 trong 16 tuệ chứng). Tâm hành giả ở tuệ này hoàn toàn quân bình, sẵn sàng ra khỏi thế giới điên đảo thế gian để chuyển qua thánh vực siêu thế. Trong tuệ này không và sở không đều đã diệt.

Mặt khác, người hành thiền cần phải thấy thực tánh không của ngã pháp để không

bị lừa trong thế giới ý niệm và ngôn ngữ chế định, nhưng khi không còn bị lừa nữa thì cũng không ngại đi vào cái dụng của thế giới chế định ấy, nếu cứ trú mãi trong tánh không thì vẫn bị coi là trầm không, vô tích sự. Đây không phải là tuệ xả thứ 11, mà là một loại xả quá bình thân phát sinh kèm theo tuệ thứ 4 mà thiền Vipassanā xem là một trong mười phiền não chướng của tuệ. Có lẽ vì vậy chữ diệt trong câu “không sở không diệt” còn có nghĩa là không bị vướng kẹt trong trạng thái xả không không này.

*“Sinh diệt ký diệt, tịch diệt hiện tiền”*:  
Sinh diệt diệt rồi, tịch diệt hiện tiền.

Sinh diệt ký diệt là cách nói khác của vô sinh bất diệt (ajāta amata) và tịch diệt hiện tiền chính là Niết-bàn. Theo thiền Vipassanā, sau tuệ xả tâm tự động tiến về

đối tượng Niết-bàn qua các tuệ chuẩn bị, tuệ cận hành, tuệ thuận thứ, tuệ chuyển tánh, tuệ Đạo, tuệ Quả, ba tuệ sau có đối tượng là Niết-bàn. Tuệ Đạo vừa chấm dứt pháp hành sinh diệt vừa lấy Niết-bàn làm đối tượng có thể so sánh với giai đoạn sinh diệt ký diệt, Tuệ Quả thì hoàn toàn lấy Niết-bàn làm đối tượng, có thể so sánh với giai đoạn tịch diệt hiện tiền.

Tuy nhiên, ở đây chúng ta cần lưu ý một điểm về quan niệm viên thông. Theo Kinh Thủ Lăng Nghiêm trong chương nói về lựa ra 5 căn, 6 trần, 6 thức và 7 đại, là những đối tượng vô thường, hữu hạn, không thể viên thông, chỉ có nhĩ căn là căn duy nhất có thể hòa nhập với tính viên thông của Chân Tâm thường trụ. Như vậy, viên thông ở đây có nghĩa là từ bỏ thế giới huyễn hóa không thực của

kiến phần (chủ thể) và tướng phần (đối tượng) để thể nhập vào tính Chân Như thường trụ.

Theo thiền Vipassanā, không phải chỉ có nhĩ căn mới viên thông, mà tất cả căn, trần, thức, đại... đều phải viên thông mới ngộ nhập được Niết-bàn tịch tịnh, và viên thông ở đây được hiểu theo nghĩa không còn bị trói buộc bởi các kiết sử (saṃyojana). Trong Kinh Tứ Niệm Xứ Đức Phật dạy: *“Này các Tỷ kheo, ở đây vị Tỷ kheo tuệ tri mắt và tuệ tri sắc, do duyên hai pháp này, kiết sử sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy... và với kiết sử đã được đoạn diệt, tương lai không còn sanh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy”*. Đối với tai, mũi, lưỡi, thân, ý và thanh, hương, vị, xúc, pháp... sự sinh, sự diệt của các kiết sử đã hoàn toàn được đoạn diệt qua tuệ

giác (ss. sinh diệt ký diệt) thì Niết-bàn tịch tịnh hiển hiện (ss. tịch diệt hiện tiền). Như vậy, theo thiền Vipassanā, không cần phải chọn căn nào viên thông hơn căn nào để tu tập mà chỉ cần tuệ tri các kiết sử cho đến khi các kiết sử đoạn tận thì tất cả các căn đều được viên thông.

Tuy cùng một cứu cánh Niết-bàn nhưng Đức Phật, trong Kinh Nguyên Thủy, định nghĩa là “Đoạn tận tham, đoạn tận sân, đoạn tận si”, còn Kinh Thủ Lăng Nghiêm của người sau định nghĩa là “Chân Tâm thường trụ”. Đồng hay dị còn tùy kiến giải của mỗi người. Chúng ta chỉ biết, sở dĩ Đức Phật không định nghĩa Niết-bàn là Chân Tâm thường trụ vì Ngài không muốn người sau rơi vào ý niệm thường kiến, và vô tình bị đồng hóa với một Đại Ngã thường hằng bất biến. Chúng ta

cũng dễ dàng thấy rằng: Nếu có một Chân Tâm thường trụ thì không cần phải đi tìm, chỉ cần dứt vọng (đoạn tận tham, sân, si) thì Chân tự hiện, còn cái Chân mà chúng ta tìm dưới danh nghĩa một Chân Tâm thường trụ vẫn chỉ là vọng niệm, như Kinh Viên Giác đã cảnh báo: “Tánh Viên Giác đối với người mê cũng chỉ là tánh mê”. Và nếu không có một Chân Tâm thường trụ thì việc gì chúng ta phải luống công tìm kiếm vô ích, cứ trong cõi vô thường, khổ không, vô ngã này mà không còn bóng dáng vô minh ái dục thì chúng ta vẫn thông dong tự tại, tịch diệt hiện tiền.

Tóm lại, không cần phải tìm một căn môn lý tưởng để tu, không cần phải có một mục đích lý tưởng để đến, chỉ cần ngay nơi thực tại hiện tiền không mê mờ



thực tánh thì có hay không thường hay đoạn đều chỉ là trò hí luận mà thôi.

*(Một sinh viên hỏi:)*

*- Trong kinh Nguyên Thủy, đức Phật dạy bậc A-la-hán đã chứng ngộ “Vô thủ trước Niết-bàn” thì sao sau này có quan điểm cho rằng vị A-la-hán còn chấp pháp? Như vậy có mâu thuẫn không?*

*- Không phải chỉ mâu thuẫn mà còn sai lầm trầm trọng. Nguyên trong giai đoạn đầu của hệ Phật Giáo Phát Triển, có phái Nhất Thiết Hữu Bộ chủ trương ngã không pháp hữu do đó các tông phái sau phản biện lại cho rằng nếu ngã không pháp hữu thì bậc A-la-hán vẫn còn chấp pháp. Từ đó có hiểu lầm trầm trọng này. Điều này quá dễ hiểu là đã không chấp ngã, vì vị ấy thực sự thấy vô ngã (chứ*

*không phải có ngã mà không chấp), thì lấy cái gì để chấp pháp?*

*Thực ra đó chỉ là chủ trương của phái tiểu thừa Hữu Bộ thôi. Trong kinh Majjhima Nikāya Nguyên Thủy đức Phật đã trả lời ông Aggivacchagotta về vấn đề này như sau: “Không thể kết luận ngã và pháp là... có, không, vừa có vừa không, không có không không. Tất cả những kết luận một chiều đó đều không áp dụng được, vì rằng đó là tà kiến, kiến trù lâm, kiến hoang vu, kiến hí luận, kiến tranh chấp, kiến kiết phược, đi đôi với khổ, với tàn hại, với não hại, với nhiệt não, không nhất hướng yếm ly, ly tham, tịch diệt, an tịnh, thắng trí, Niết-bàn”.*

*(Một sinh viên khác hỏi:)*

- Nếu ngã không, pháp không thì ai thuyết pháp, ai ăn cơm, tụng kinh, chấp tác?

- Thì Phật đã nói rồi đó, kết luận ngã không, pháp không gì cũng là tà kiến, hí luận... cả thôi. Vô ngã không phải là một chủ trương mà là một thực kiện, nghĩa là trên lý chỉ biết cho vui, còn trên sự mới thực sự thấy. Một hành giả thiền vipassanā, ngay nơi thân, thọ, tâm, pháp chỉ thấy thực tánh, tuyệt không một ý niệm thì lấy đâu ra ngã với pháp? Cũng vậy, ngay khi chấp tác bạn chỉ cần khởi lên ý nghĩ “sao thầy kia không chấp tác mà tôi phải chấp tác” thì nói như Krishnamurti là cùng với tư tưởng ấy bạn đã mang cái tôi vào cùng với thời gian, nhân quả và dĩ nhiên là đau khổ não phiền. Bạn không thể chấp tác với vô

*ngã và phi thời gian sao? Hãy thử xem, là thiền đấy chứ không có thiền nào khác đâu.*

## **IV) So sánh Thiền Vipassanā với Thiền Tông**

### **A. Thiền Tông Tây Trúc:**

Theo lịch sử Thiền Tông, có hai giai đoạn trong quá trình truyền thừa: giai đoạn một từ sơ Tổ Ca-diếp đến Tổ Bồ-đề Đạt-ma (Bodhi Dharma) thứ 28 thuộc Thiền Tông Tây Trúc, tức thiền trên xứ Ấn-độ và Nepal hiện nay; giai đoạn hai từ Tổ Bồ-đề Đạt-ma thứ nhất đến Tổ Huệ Năng thứ sáu và về sau thuộc Thiền Tông Đông Độ, tức thiền trên đất nước Trung Hoa.

Khó mà xác định được lịch sử Thiên Tông, nhất là Thiên Tông Tây Trúc, có thực hay chỉ là huyền thoại được dựng lên do thế hệ sau Lục Tổ Huệ Năng để cho Thiên Trung Hoa có một bề dày lịch sử chính thống bắt nguồn từ thời Đức Phật. Có một số điểm khả nghi như:

- Câu chuyện “Niêm hoa vi tiếu” không được ghi lại trong các kinh điển Nguyên Thủy, Tiểu Thừa và Đại Thừa trước đó.

- Lịch sử Phật Giáo Ấn-độ không đề cập đến sự truyền thừa của 28 vị Tổ Thiên Tông, đặc biệt hầu như không tìm ra được vị trí đặc biệt nào của Tổ Đạt-ma trong Phật Giáo Ấn-độ. Hoặç một ví dụ điển hình khác như Tổ Thế Thân thứ 21, trong toàn bộ tác phẩm của ngài không có chỗ nào đề cập đến Thiên Tông và

trong hành trạng Thiền Tông của Tổ lại không thấy nói đến Luận Duy Thức.

- Những bài kệ truyền pháp từ đức Phật đến Tổ thứ 28 (tức ở Ấn-độ) khó tìm thấy bản gốc bằng Nam Phạn hay Bắc Phạn cổ để đối chiếu. Và văn khí rõ ràng là của chỉ một người sáng tác theo phong cách thiền Trung Hoa, sau thời Lục Tổ Huệ Năng.

- Một số Ngũ Lục hay Truyền Ký có đề cập đến lịch sử Thiền Tông cổ nhất của người Trung Hoa được biên soạn vào đời Đường (trên 1200 năm sau đức Phật Niết-bàn), và mãi đến đời nhà Tống từ niên hiệu Cảnh Đức 1004 đến niên hiệu Gia Thái 1204, (trên dưới 1700 năm sau đức Phật Niết-bàn) như Cảnh Đức Truyền Đăng Lục do Đạo Nguyên soạn, Thiên Thánh Quảng Đăng Lục do Lý

Tuân Húc soạn v.v... thường là mượn các nhân vật danh Tăng thiên đức có thực để hư cấu thêm nhằm chuyển tải thiên lý hơn là mô tả thực kiện diễn ra trong lịch sử.

Tuy nhiên, phải nói rằng những bài kệ truyền tâm ấn rất nhất khí và ý chỉ rất tuyệt vời. Chúng ta học được rất nhiều từ những bài kệ này, vì vậy, cũng không nên quá quan tâm đến tính thực hay hư của lịch sử, vì cho dù lịch sử thực thì cũng không sao thoát khỏi chủ quan và hư cấu của các sử gia. Nhiều người có mặc cảm không muốn xem Thiên Tông chính là Thiên Trung Hoa. Thực ra, cho dù có Thiên Tông Ấn-độ thì Thiên Trung Hoa tự mình đã có một sắc thái đặc thù độc đáo mà điển hình kiệt xuất nhất là Lục Tổ Huệ Năng.

Theo truyền thuyết của lịch sử Thiên Tông, trong các tác phẩm do người Trung Hoa biên soạn, thì chính đức Phật Thích-ca đã trao truyền một giọng thiên riêng không qua kinh giáo cho ngài Maha Ca-diếp. Và ngài Ca-diếp đã trở thành vị Tổ đầu tiên (sơ tổ) của Thiên Tông. (Theo kinh điển Phật Giáo Nguyên Thủy thì ngài Mahā Kassapa là vị Thánh được Đức Phật giới thiệu với đại chúng như đệ nhất về hạnh đầu-đà chứ không phải về thiên).

Câu chuyện “*Niêm hoa vi tiếu*” được kể như sau: Một hôm, trong hội Linh Sơn, đức Phật cầm một cành hoa đưa lên, hội chúng người thì ngơ ngác không hiểu đức Phật muốn dạy điều gì, người thì đang tìm cách hình thành cho mình một lý giải, chỉ có ngài Ca-diếp lặng lẽ mỉm



cười. Biết Ca-diếp đã lãnh hội, đức Phật nói: “*Nay Ta đem pháp nhãn tạng thanh tịnh, diệu tâm Niết-bàn, thực tướng vô tướng, là chánh pháp vi diệu, giao lại cho ông, ông nên hộ trì*” (Cảnh Đức Truyền Đăng Lục [CĐTĐL], Lý Việt Dũng [LVD] dịch, xb.2006, t.100). Sau đó đức Phật nói bài kệ truyền pháp:

“Pháp      bổn      pháp      vô      pháp  
 Vô      pháp      pháp      diệc      pháp  
 Kim      phó      vô      pháp      thời  
 Pháp pháp hà tăng pháp”

(*Gốc pháp vốn không pháp  
 Không pháp cũng là pháp  
 Nay lúc trao không pháp  
 Các pháp nào từng pháp*)

Câu chuyện có thể chỉ là huyền thoại, nhưng ý nghĩa thì rất rõ ràng.

*Gốc pháp vốn không pháp*, hiểu theo tinh thần thiền Nguyên Thủy có nghĩa là *pháp thực tánh* (*paramattha dhamma*) vốn tự nó không có *pháp khái niệm* (*paññatti dhamma*). [Xem lại phần II.2]. Ví dụ như một sắc pháp tự nó chỉ là bốn đại (đất, nước, lửa, gió) nhưng chúng ta thấy nó là trái cam, trái bưởi... tùy theo khái niệm hình tướng (*santāna*), tổng hợp (*samūha*), không gian (*disā*), thời gian (*kāla*) v.v... trong *vật khái niệm* (*attha paññatti*) rồi đặt cho nó một tên gọi trong *danh khái niệm* (*nāma paññatti*). Thật ra, cả hai vật khái niệm và danh khái niệm đều không có trong tự thân của sắc pháp ấy (gốc pháp). Thế nhưng hầu như chúng ta chỉ thấy pháp *như chúng ta quan niệm* là chứ không thấy thực tánh của pháp gốc *như tự nó thực sự là*. Vì vậy, cái thấy của

thiền là thấy tất cả các pháp đều có *gốc pháp vốn không*.

Bài kệ này thực ra chỉ nhằm nói lên chỉ ý của sự kiện “*niêm hoa*”. Cảnh hoa trong tự tánh chỉ như *nó đang là (yathābhūtā)* chứ không như *bị nghĩ là (ciñtāmayā)*. Trong thiền vipassanā đối tượng của chánh niệm tỉnh giác phải là *pháp thực tánh* tức chính là *gốc pháp vốn không* chứ không phải là pháp khái niệm do tâm trí con người qui định. Hội chúng ngỡ ngác vì mãi lo tìm ý nghĩa trong thế giới khái niệm, ngôn ngữ, tư tưởng, quan niệm ... Riêng ngài Ca-diếp thấy cảnh hoa như *tự tánh đang là* của nó. Điều này thiền Nguyên Thủy gọi là *thấy biết như thật (yathābhūta ñāṇadassana: như thị tri kiến)* trong trí tuệ chánh niệm tỉnh giác.

Câu 3 và 4 nói rằng ngay khi trao cái gọi là *pháp không* ấy thì vẫn không có một pháp nào từng là *pháp không* trong khái niệm được cả. Vì khi hình thành khái niệm “*pháp không*” thì nó đã trở nên “*pháp hữu*” rồi. Đây là lời cảnh báo cho những ai chạy theo cái gọi là *tánh*, là *không* mà không biết rằng đó chỉ là *tánh không* trong ý niệm của chính mình.

*(Một sinh viên hỏi:)*

- *Thưa sư, truyền thuyết Tổ Bồ-đề Đạt-ma chín năm ngồi quay mặt vào vách núi có thật không? Nếu có thì cứu niên diện bích đó là gì?*

- *Nếu bạn gặp Lâm Tế thì không nghe một tiếng hét cũng hưởng 30 hèo. (Cả lớp cười). Ngồi chín năm ai mà chịu nổi (cả lớp lại cười). Thật đó, chẳng lẽ*

*không đi ăn uống tắm rửa gì cả sao? Có lẽ đây chỉ là một biểu tượng của bích quán thiên, ý nói tâm thiên sừng sững, thẳng tắp như vách đá, không một chút vọng động mà về sau Lục Tổ Huệ Năng gọi là tâm bình hạnh trực.*

Cũng theo truyền thuyết Thiên Tông (ghi trong Ngũ Đẳng Hội Nguyên quyển 1), sau khi đức Phật truyền pháp cho ngài Ca-diếp, A-nan tò mò hỏi sư huynh:

*- Sư huynh, Thế Tôn ngoài việc truyền chiếc y vàng cho huynh, còn truyền gì khác nữa?*

*Ca-diếp gọi A-nan, Tôn giả ứng:*

*- Dạ !*

*Ca-diếp nói:*

*- Cây cột phướn trước chùa đồ. (SS. Lý Việt Dũng dịch: Hãy hạ cột nêu phía trước cửa chùa đi).*

A-nan liền tỏ ngộ. Sau đó Tổ Ca-diếp truyền y pháp cho tôn giả A-nan bằng bài kệ:

“Pháp pháp bốn lai pháp  
 Vô pháp vô phi pháp  
 Hà ư nhất pháp trung  
 Hữu pháp hữu phi pháp.”

*(Pháp có pháp bốn lai  
 Chẳng pháp, chẳng phi pháp  
 Sao ở trong một pháp  
 Có pháp, có phi pháp?)*

Con người có thói quen dùng lý trí, tư tưởng để phán đoán hơn là trực nhận ngay nơi thực tại. Điều này biểu hiện qua sự ngờ ngác của hội chúng, và rõ hơn qua câu hỏi tò mò của tôn giả A-nan. Nếu người ta không gán được vào thực tại những phán đoán chủ quan thì cũng nghi

rằng đằng sau đó hẳn phải có cái gì bí ẩn. Chính thói quen suy đoán này đã không những che lấp thực tại ngoại giới mà còn đánh mất thực tại đang là nơi chính mình. Đó chính là cốt lõi của sự vong thân tha hóa, của điên đảo mộng tưởng, luân hồi sinh tử. Vì vậy, Tổ Ca-diếp gọi “A-nan!” đơn giản chỉ nhằm đánh thức A-nan thoát khỏi cơn mê lý trí hướng ngoại để trở về với thực tại chính mình. Trở về với chính mình, không còn rong ruổi kiếm tìm, thì thực tại vốn đã hiển bày ở khắp mọi nơi. Cây cột phướn đồ sộ sờ sờ ngoài sân chùa thì Tăng nhân ai mà chẳng thấy, thế mà Tổ Ca-diếp phải đánh thức A-nan hoàn trở lại với chính mình rồi chỉ ra cho mới thấy được. Ngay trước mắt có gì không phải là đạo “*xúc mục vô phi thị đạo*” hoặc “*đương xứ tức chân*”, “*thực tại hiện tiền*”, “*Tat tvam asi*”,

“*Sandiṭṭhiko*”... xưa nay đều cùng một sự lý ấy.

Vậy thì các pháp dù chúng ta có đặt cho chúng bao nhiêu khái niệm, tên gọi, hay nhìn chúng dưới vô số quan điểm khác nhau thì chúng vẫn như chúng là hoàn toàn độc lập với khái niệm thị phi, xấu tốt của con người:

*Pháp có pháp bốn lai*  
*Chẳng pháp, chẳng phi pháp.*

Nhưng do đâu trên một pháp đang là ấy (pháp bốn lai) lại sinh ra đúng sai, xấu tốt, sang hèn, thiện ác...? Hay nói một cách khác vì sao nơi pháp thực tánh lại khởi lên pháp khái niệm?

*Sao ở trong một pháp*  
*Có pháp, có phi pháp?*



Theo Thiên Tông thì khi đã có một niệm (ý niệm, tư tưởng) khởi lên thì liền có sự phân biệt thiện ác, thị phi (*Nhất niệm khởi thiện ác dĩ phân*), giống như khi một đợt sóng lan ra thì kéo theo hàng ngàn làn sóng khác (*nhất ba động vạn ba tùy*). Chỉ ngay nơi lục căn thôi, nếu một niệm không sinh thì tất cả pháp bản lai đều hiển hiện, ngược lại thì chỉ cần một niệm khởi lập tức thực tánh bị che mờ:

*“Nhất niệm bất sanh toàn thể hiện  
Lục căn tài động bị vân già”.*

Krishnamurti cũng nói một tư tưởng khởi lên luôn đi kèm với ý niệm bản ngã, thời gian, nhân quả và khổ đau. Điều này hoàn toàn đúng với mọi người trừ chánh tư duy của bậc Thánh Alahán.

Theo thiền Nguyên Thủy, trong Abhidhamma, thì đó là diễn biến của những tiến trình tâm (*vīthi-citta*) trước đối tượng nhận thức, hay nói một cách khác đó chính là quá trình nhận thức (process of cognition). Có ba loại tiến trình nhận thức:

**I) Tiến trình tâm qua ngũ môn** (*Pañcadvāra vīthicitta*): Tức quá trình nhận thức qua năm giác quan, hay diễn tiến của tâm (*cittappavattiyo*) khi nhận thức (tâm lý) đối tượng bên ngoài (vật lý) ngang qua năm giác quan (sinh lý). Diễn tiến tương giao vận hành của tiến trình tâm – sinh – vật lý này tuần tự diễn ra như sau:

**1) Hữu phần (*bhavaṅga*):** Tâm ở trạng thái thụ động, khi chưa khởi lên do một tác duyên nào, giống như một dòng nước

ngâm, lặng lẽ trôi chảy, hàm chứa những pháp đã được kinh nghiệm, huân tập và lưu giữ từ vô lượng kiếp quá khứ. Tạng Pāli Abhidhamma gọi đó là bhavaṅga, hữu phần, vì nó là phần (aṅga) duy trì sự sống (bhava) của chúng sinh hữu tình (satta hay bhūta). Có thể nói tiềm thức và vô thức trong tâm lý học phương Tây là hai thuộc tính của bhavaṅga, nhưng chúng ta chỉ có thể xem đó là những từ tương đương chứ không hoàn toàn đồng nghĩa, vì chúng không thể thay thế nhau được. Tuy A-lại-da thức trong Duy Thức Luận có nhiều điểm giống với bhavaṅga, điển hình như có chức năng tàng trữ kinh nghiệm hoặc có tính chất hằng chuyên như bộc lưu v.v... có thể so sánh, đối chiếu với nhau nhưng cũng không thể xem là một được.

Khi có sự xúc tác của một đối tượng thì bhavaṅga trôi qua trong 1 sát-na, rồi rung động lên và dừng lại trong 2 sát-na kế tiếp. Lúc đó tâm bắt đầu khởi lên dưới hình thức một tiến trình diễn biến mang tính hiện hành năng động chứ không còn ở trạng thái bhavaṅga thụ động nữa, và trước khi tiến trình này chấm dứt, kinh nghiệm của tâm ấy được thu thập rồi chìm vào bhavaṅga trở lại. Như vậy, chúng ta có thể nói các tiến trình tâm hiện hành khởi lên từ bhavaṅga và trở về trạng thái bhavaṅga, giống như các đợt sóng khởi lên từ dòng nước rồi lại chìm vào dòng nước. Lão Tử cũng đã từng ngồi xem cái tâm của mình và nói rằng: “*Các phục qui kỳ căn*” . Nói là căn hay nói theo Duy Thức là *căn bản tâm* thì cũng đúng, nhưng theo Abhidhamma thì bhavaṅga không phải là một cội nguồn

hay bản thể thường hằng, vĩnh cửu gì cả. Bhavaṅga đơn giản chỉ là trạng thái âm thầm, thụ động, vô thức, ngược lại với trạng thái hiện hành, năng động, hữu thức của tâm mà thôi.

**2) *Hữu phần trôi qua* (*bhavaṅg'ātīta*):** Bình thường, như khi chúng ta đang ngủ, tâm tạm thời không nhận đối tượng tác động vào, nên không nghe, không thấy, không tiếp xúc gì với bên ngoài, nghĩa là tâm đang ở trạng thái trôi chảy lặng lẽ, thụ động và vô thức của bhavaṅga. Nhưng nếu có một đối tượng tác động đủ mạnh, như nghe một tiếng động lớn, một mùi hôi nồng nặc hay một vật gì đó xúc chạm vào thân v.v... thì bhavaṅga chỉ có thể tiếp tục trôi chảy thêm 1 sát-na trong trạng thái tĩnh lặng cố hữu của nó rồi sau đó rung động lên.

**3) Hữu phần rung động** (*bhavaṅga calana*): rung động này xảy ra trong 1 sát-na trước đối tượng kích hoạt.

**4) Hữu phần dừng lại** (*bhavaṅg'upaccheda*) sau khi rung động lên tâm thoát khỏi tình trạng hữu phần trong 1 sát-na nữa để chuẩn bị cho tâm hiện khởi trên đối tượng.

*(Một sinh viên hỏi:)*

- Nếu hữu phần đã trôi chảy lặng lẽ như vậy thì phải chăng chúng ta có thể thiền bằng cách giữ tâm ở trạng thái yên tĩnh này để tâm không khởi?

- Không phải như vậy, nói giữ tâm không khởi tức là đã khởi tâm rồi làm sao còn tình trạng hữu phần trôi chảy âm thầm lặng lẽ được nữa. Lặng lẽ của thiền định là tâm an chỉ trên đối tượng, mà là đối

*tượng rất lớn, trong khi hữu phần là trạng thái lạng lẽ của tiềm thức khi chưa có đối tượng kích hoạt cho nên đó không phải là lạng lẽ của thiên định. Còn lạng lẽ của thiên tuệ là chánh niệm tỉnh giác, đó là trí tuệ lạng lẽ chiếu soi chứ không phải trạng thái lạng lẽ thụ động, vô thức của hữu phần. Trong cả thiên định lẫn thiên tuệ đều kị nhất là để tâm rơi vào hữu phần, thụ động và vô thức.*

**5) Ngũ môn hướng tâm** (pañca-dvāra-vajjana): nói tâm chuẩn bị hiện khởi vì còn qua một khâu trung gian là bản năng phản xạ tự nhiên của các căn môn hướng về đối tượng khi bị tác động, thuộc tâm vô nhân duy tác (*ahetuka kiriya citta*). Nếu đối tượng kích hoạt là một hình sắc hay ánh sáng thì phản xạ tự nhiên của nhãn môn được đánh thức để hướng đến

tiếp xúc với đối tượng, nếu đối tượng là một âm thanh hay tiếng nói thì nhĩ môn được đánh thức để hướng đến đối tượng, cũng vậy, tỷ môn sẽ hướng đến đối tượng mùi hương, thiệt môn hướng đến vị, thân môn hướng đến vật xúc chạm.

**6) Ngũ thức** (pañca-viññāṇa): Khi *xúc* giữa các *căn môn* và các *đối tượng* trần cảnh liên hệ đã được hình thành thì thức tương ứng liền phát sinh trong thời gian 1 sát-na chớp nhoáng. Đây là tri giác thuộc trực giác giác quan, cái biết máy móc của phản xạ tự nhiên, nên đơn giản hơn nhiều so với ý thức.

Có thể nói đến đây (cặp) năm thức tâm đơn giản nhất mới thật sự xuất hiện dưới hình thức *vô nhân dị thức* (*vipāk'āhetukā citta*) để làm công việc rất tự nhiên, tự động và khách quan là nắm bắt đối tượng



*thực tánh pháp (paramattha)*, nghĩa là đối tượng được nắm bắt vẫn còn nguyên trạng và trung thực, chưa bị tưởng tượng, hồi tưởng và tư tác (*cetanā*) chủ quan xen vào xử lý, đánh giá hay kết luận gì cả, giống như chức năng của một máy chụp hình thu hình hay máy thu băng thu tiếng chứ chưa qua các phần mềm vi tính để xử lý theo ý muốn.

Năm thức không khởi lên cùng một lúc mà nhiều lắm là hai hoặc ba thức cộng tác với nhau để xử lý một đối tượng phức tạp. Thường thì nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt thức cộng tác chung với thân thức vì bốn căn môn này đều nằm trên thân. Ví dụ, khi mắt thấy sắc mà cảm thấy xốn xang khó chịu thì đó là thân thức thọ khổ chứ không phải nhãn thức (nhãn thức chỉ thọ xả). Như vậy, ở đây, nhãn thức và thân

thức đã cộng tác trong lúc thấy. Cũng vậy, nhĩ thức với thân thức lúc nghe, tỷ thức với thân thức lúc ngửi, thiệt thức với thân thức lúc nếm.

Năm thức chỉ làm công tác nắm bắt tổng thể nguyên bản của đối tượng, như máy ảnh cung cấp âm bản trung thực của một vật thể theo khả năng của nó. Nghĩa là máy tốt hay độ phân giải cao thì ghi hình rõ, máy xấu hay độ phân giải thấp thì ghi hình mờ, cũng vậy, căn môn (tịnh sắc căn) tốt thì nắm bắt đối tượng rõ hơn. Ví dụ như mắt sáng, mắt cận thị, mắt viễn thị, mắt loạn thị... đều cung cấp âm bản của cùng một đối tượng nhưng độ tinh vi khác nhau.

Năm thức nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân thu nhận đối tượng thực tánh bên ngoài như nó phản ánh trung thực qua năm giác

quan. Trung thực theo nghĩa chưa bị phê phán kiểm duyệt, như tấm gương thu hình ảnh người soi, chính người soi mới làm công việc bình phẩm còn tấm gương năm thức chỉ thu nhận đối tượng như nó là mà thôi.

*(Một sinh viên hỏi:)*

*- Nếu như năm thức tiếp nhận đối tượng là thực tánh pháp thì có khác gì trí tuệ hay chánh niệm tỉnh giác. Như vậy chúng ta có thể tu bằng cách giữ tâm ở giai đoạn thức này đừng cho ý niệm của tướng khởi lên tức là cũng đồng với trí tuệ thiền vipassanā rồi phải không?*

*- Không phải, thức này chỉ là vô nhân dị thực, tuy khách quan trung thực, chưa bị ý niệm xen vào, chưa có tác hại gì, nhưng còn thụ động, không đủ lực*

*(bala): tín, tấn, niệm, định, tuệ để quán chiếu như pháp hành thiền tuệ nên không thể giác ngộ giải thoát bằng cách ngưng lại ở năm thức. Hơn nữa trên thực tế cũng không thể dừng lại một chuỗi diễn biến theo qui luật khách quan của tâm (citta niyama).*

*Khi chúng ta đang chánh niệm tỉnh giác thì các thức này phát sinh trong giác niệm, nghĩa là được trí tuệ soi chiếu thì “có thể coi như” thức này đã biến thành tuệ mà Duy Thức gọi là thành sở tác trí. Thực ra, thức là thức (tâm), tuệ là tuệ (tâm sở), không thể thức biến thành tuệ, nhưng khi thức này được trí tuệ soi chiếu thì không bị ý niệm (paññatti) che lấp thế thôi.*

*Hơn nữa, 5 thức này thuộc vô nhân không thể đồng hóa với trí tuệ hữu nhân trong thiền vipassanā được.*

**7) Tiếp thọ tâm (sampaticchana):** Sau khi thức nắm bắt đối tượng liền chuyển giao âm bản ghi được cho tiếp thọ tâm, giống như sau khi chụp hình chúng ta đưa phim âm bản cho chuyên viên tráng thành dương bản. Chuyên viên này chính là tiếp thọ tâm. Tiếp thọ tâm thực hiện chức năng chủ yếu là:

- Tiếp nhận “phim âm bản” của đối tượng do thức giao lại.
- Làm rõ chi tiết của âm bản bằng cách chuyển đổi thành dương bản, sẵn sàng chuyển giao để rửa ra hình. Đây là giai đoạn phân tích, ghi nhận từng đặc điểm

để cung cấp đầy đủ thông tin chi tiết về hình ảnh của đối tượng.

- Cung cấp thông tin đầy đủ chi tiết đã được phân tích (tương tự như hình thức dương bản của một tấm phim) cho suy đặc tâm xử lý.

Vì là tâm vô nhân dị thực (vipāk'āhetuka citta) nên những gì tiếp thọ tâm thực hiện chỉ có tính máy móc, tự nhiên và tự động. Hơn nữa động tác này chỉ diễn ra trong 1 sát-na, nên không đủ thời gian để lý trí suy luận hữu nhân có thể xen vào như ở giai đoạn tốc hành tâm mà chúng ta sẽ nói tới sau.

**8) Suy đặc tâm (santirana):** chức năng chủ yếu của suy đặc tâm là:

- Nhận những thông tin đã được tiếp thọ tâm ghi nhận và cung cấp.

- Liên kết, ráp nối, tổng hợp những thông tin chi tiết ấy lại để làm hiển lộ tướng trạng của đối tượng, ví như chuyên viên rửa phim dương bản thành một tấm hình màu rõ nét.

- Chuyển giao hình ảnh đã được tổng hợp cho xác định tâm đưa ra kết luận đối tượng đó là gì.

Suy đặc tâm cũng thuộc tâm vô nhân dị thực nên thực hiện chức năng của mình một cách máy móc, tự động, và vì động thái này chỉ diễn ra trong 1 sát-na nên không đủ thời gian để dẫn đo lý luận một cách chủ quan, hữu ý được. Đây là tổng hợp đầu tiên trong quá trình tri giác chưa qua khái niệm.

**9) Xác định tâm (voṭṭhapana):** sau khi thức nắm bắt đối tượng một cách tổng

quát, tiếp thọ tâm quan sát từng phần chi tiết của đối tượng bằng phân tích từng phần, và suy đạc tâm tổng hợp chi tiết ấy lại ráp nối thành hình, thì xác định tâm thực hiện giai đoạn cuối của chức năng hiện tượng: xác định đối tượng ấy là gì một cách nguyên vẹn như nó là chưa qua khái niệm và phê phán đánh giá của tư tưởng. Việc xác định này cũng chỉ diễn ra trong 1 sát-na. Xác định tâm được dùng trong tiến trình tâm qua ngũ môn chính là ý môn hướng tâm trong ý môn tiến trình tâm, vì vậy nó là vô nhân duy tác, nghĩa là không có nhân tạo tác thiện hay bất thiện.

Ba động tác thuộc *ý giới* (chưa phải ý thức) này thực ra chỉ làm rõ đối tượng thực tánh mà các thức giác quan mới thu nhận tổng quát, chúng phản xạ như một



bản năng tự nhiên, tự động và máy móc theo cách trực giác giác quan chứ chưa có phán đoán chủ quan vì đây là các loại tâm quả vô nhân hoặc duy tác mà thôi. Sau kiểu nhận thức trực giác giác quan này mới xuất hiện phản ứng chủ quan.

**10) Tốc hành tâm (javana):** Javana có nghĩa là động tác nhanh, động từ javati là đi nhanh, hấp tấp, hối hả. Khi xác định đối tượng rồi, tâm liền tỏ thái độ phản ứng cấp tốc trên đối tượng, nên gọi là tốc hành tâm, quyết định nhanh tính chất tạo tác thiện, bất thiện hay bất động của tâm. Ví như khi thấy một đóa hoa liền ưa thích hay nghe tiếng chửi liền nổi giận v.v... Giai đoạn phản ứng tạo tác này diễn ra trong 7 sát-na. Tốc hành tâm trong ngũ môn tiến trình tâm có thể tương đương với mặt-na thức trong Duy Thức Luận và

tốc hành tâm trong ý môn lộ trình tâm mới thật sự tương đương với ý thức trong Duy Thức.

**11) Đồng sở duyên (*tad'ālambara*):** có nghĩa là cùng đối tượng, đối tượng đây là tốc hành tâm vì vậy nó là bản sao của tốc hành tâm, sở dĩ gọi như vậy vì nó làm công tác sao lưu (2 sát-na) những gì tốc hành tâm vừa mới tạo tác, rồi chìm vào kho lưu trữ bhavaṅga.

Động tác này giống như khâu save của máy tính lưu tài liệu vừa mới thực hiện vào My Documents (mặc định), nhưng chỉ lưu được bản sao thôi chứ không lưu được bản chính (sự kiện). Tốc hành tâm ví như việc thưởng thức một món ăn, còn đồng sở duyên chỉ quay phim để giữ lại sự kiện đó chứ không thể giữ lại chính sự kiện đó.

Đồng sở duyên không khởi trong những trường hợp sau:

- Đối tượng của tiến trình tri giác qua năm giác quan (ngũ môn tiến trình tâm) không đủ tiêu chuẩn một trần cảnh có độ kích hoạt rất mạnh hay rất lớn (atimahanta) thì đồng sở duyên sẽ không khởi lên, nghĩa là sự kiện không đủ rõ để sao lưu. Ví dụ một học sinh đang học bài bỗng nghe một tiếng gì đó làm em quay qua một chút rồi trở lại học bài ngay, đối tượng không gây một phản ứng nào đáng kể nên em quên ngay.

- Đối tượng của tiến trình ý thức dục giới (ý môn tiến trình tâm có dục giới tức hành tâm) không đủ tiêu chuẩn một nội cảnh rất rõ (vibhūta) thì đồng sở duyên cũng không khởi lên vì không có gì để sao lưu. Ví dụ đôi lúc chúng ta chợt nhớ

đến một điều gì đó nhưng rồi quên ngay mà không phản ứng gì cả.

- Trong hai tiến trình ý thức tiếp trợ vật khái niệm và danh khái niệm, trong các tiến trình tâm sắc giới, vô sắc giới và siêu thế không có đồng sở duyên vì tốc hành tâm có thể trực tiếp đi vào bhavaṅga nên không cần bản sao để lưu trữ.

**12) Hữu Phần (bhavaṅga):** sau khi đồng sở duyên hoàn thành công việc lưu ký thì tâm lại chìm vào bhavaṅga cùng với những thông tin vừa mới thu nhận được dưới hình thức kinh nghiệm.

Nếu không kể bhavaṅga đầu và cuối thì từ hữu phần trôi qua đến đồng sở duyên sẽ diễn ra trong 17 sát-na. Một đối tượng vật chất như năm trần phải biến đổi chậm hơn 17 sát-na mới đủ cho một tiến trình

tâm khởi lên nhận thức đối tượng ấy và trở về bhavaṅga.

Trong bhavaṅga các trữ liệu (Duy Thức gọi là chủng tử) không giữ nguyên trạng thái ban đầu mới được lưu ký mà luôn được xử lý hay nói đúng hơn là tự động tương duyên, tương tác, tương sinh, tương khắc, để tự biến đổi và chín mùi cho đến khi thành quả hiện hành, đó là chuỗi chuyển hóa theo nguyên lý nhân quả một cách khách quan, uyển chuyển, tự nhiên và vô thức. Quá trình tự động chuyển hóa này có độ vi tế và chính xác cực kỳ cao so với với những xử lý máy móc được qui định và cài đặt bởi các chuyên gia vi tính.

Nếu đối chiếu với Duy Thức Luận thì tad'ālabana làm nhiệm vụ năng tàng (

ādana ), còn bhavaṅga làm nhiệm vụ sở tàng (ālaya).

**II) Tiến trình tâm qua ý môn (Manodvāra vīthicitta):** Nếu chúng ta gọi tiến trình tâm qua ý môn nói chung là tiến trình ý thức thì theo Vi Diệu Pháp có hai loại ý thức: Ý thức có tốc hành tâm dục giới và ý thức có tốc hành tâm an chỉ.

**1. Tiến trình tâm qua ý môn có tốc hành tâm dục giới (kāmajavana manodvāra vīthicitta):** ý thức này có đối tượng là hình ảnh lưu trữ của ngũ trần mà chúng ta thường gọi là pháp trần hay nội cảnh (Duy Thức gọi là tiền trần lạc tạ ảnh tử), như khi tâm nhớ lại một hình sắc, một âm thanh v.v... thì tiến trình tâm này khởi lên. Tiến trình ý môn có tốc hành tâm dục giới lại chia làm hai loại:

1.a) Ý môn tiến trình tâm tiếp trợ (*anubandhaka manodvāra vīthicitta*) là loại ý thức luôn đi kèm ngay sau tiến trình qua năm môn để hỗ trợ, làm tăng cường độ nhận thức đối tượng. Duy Thức gọi là minh liễu ý thức. Loại ý thức tiếp trợ này không đi riêng lẻ mà diễn ra thành 4 tiến trình kế tục:

1.a.1) Tiến trình nắm bắt đối tượng vừa qua (*atīaggahana vīthicitta*) đây là diễn tiến phân tích chớp nhoáng trong 7 sát-na tốc hành tâm nắm bắt từng phần của đối tượng thực tánh (*paramattha*) vừa qua mà nắm thức trước mới thu được. Tiến trình này diễn ra như sau:

- Hữu phần rung động (1 sát-na)
- Hữu phần dừng lại (1 sát-na)

- Ý môn hướng tâm (1 sát-na) nắm bắt và xác định đối tượng thực tánh quá khứ vừa qua do ngũ thức cung cấp.
- Tốc hành tâm (7 sát-na) phân tích đối tượng quá khứ do ý môn hướng tâm vừa cung cấp.
- Đồng sở duyên (2 sát-na) lưu lại bản sao của tiến trình.

*1.a.2) Tiến trình nắm bắt đối tượng tổng thể (samūhaggahana vīthi):* là diễn tiến tổng hợp chớp nhoáng trong 7 sát-na tốc hành tâm những chi tiết do tiến trình phân biệt trên cung cấp để ráp nối thành một đối tượng thực tánh tổng thể. Tiến trình ý thức tiếp trợ thứ 2 này diễn ra như sau:

- Hữu phần rung động (1 sát-na)



- Hữu phần dừng lại (1 sát-na)
- Ý môn hướng tâm (1 sát-na) nắm bắt và xác định đối tượng thực tánh quá khứ do tiến trình phân tích từng phần trước đó cung cấp.
- Tốc hành tâm (7 sát-na) tổng hợp lại những phần do ý môn hướng tâm vừa tiếp nhận và xác định từ tiến trình phân tích ngay trước đó.
- Đồng sở duyên (2 sát-na) ) lưu lại bản sao của tiến trình.

*1.a.3) Tiến trình hình thành vật khái niệm (atthagahana vīthi) với tư liệu đã được phân tích và tổng hợp từ hai giai đoạn trên, tiến trình này định tướng đối tượng để chế định đó là vật gì (vật khái niệm) hay ý nghĩa gì (nghĩa khái niệm).*

Tiến trình vật khái niệm này diễn ra như sau:

- Hữu phần rung động (1 sát-na)
- Hữu phần dừng lại (1 sát-na)
- Ý môn hướng tâm (1 sát-na) nắm bắt và xác định đối tượng thực tánh quá khứ do 2 tiến trình phân tích tổng hợp trước đó cung cấp.
- Tốc hành tâm (7 sát-na) nhận biết và quyết định đối tượng do ý môn hướng tâm vừa cung cấp là vật gì (vật khái niệm) hay ý nghĩa gì (nghĩa khái niệm).
- Hữu phần (2 sát-na) lưu trữ trực tiếp không cần đồng sở duyên sao lưu.

Đến đây ý thức đã hình thành được những khái niệm về tướng trạng (không phải tính trạng), về tổng hợp, phương

hướng v.v... của đối tượng để lưu thêm vào ngăn vật khái niệm hoặc nghĩa khái niệm trong kho bhavaṅga.

*1.a.4) Tiến trình hình thành danh khái niệm (nāmaggaḥana vīthi):* khi đã định được tướng trạng của đối tượng là gì thì liền định danh, định nghĩa hay kết luận về đối tượng ấy. Tiến trình danh khái niệm diễn ra như sau:

- Hữu phần rung động (1 sát-na)
- Hữu phần dừng lại (1 sát-na)
- Ý môn hướng tâm (1 sát-na) nắm bắt và xác định đối tượng vật (nghĩa) khái niệm do tiến trình khái niệm hóa vừa cung cấp.
- Tốc hành tâm (7 sát-na) đặt hoặc gọi tên đối tượng mà ý môn hướng tâm vừa cung cấp.

- Hữu phần (2 sát-na) lưu trữ trực tiếp không cần đồng sở duyên sao lưu.

Đến đây ý thức đã định được hoặc hồi tưởng được tên gọi của đối tượng để lưu thêm vào ngăn danh khái niệm trong kho bhavaṅga.

Ví dụ như khi mắt chúng ta nhìn thấy một vật (chẳng hạn một trái cây) thì sát-na đầu chỉ là nhãn thức, sau đó mắt 3 sát-na nữa để tiếp thu, suy đạc và xác định đối tượng thực tánh ấy một cách tổng quát cho các bước sau hoàn thành tiến trình tâm qua nhãn môn và chuyển giao cho 4 tiến trình ý thức tiếp trợ làm công việc phân tích, tổng hợp, định tướng và định danh với kết luận đó là trái ổi hay trái xoài.

Thường đối với năm thức thì vật khái niệm (attha paññatti) được hình thành trước rồi mới đến danh khái niệm (nāma paññatti). Nghĩa là chúng ta biết đối tượng là vật (attha) gì trước khi liên tưởng đến tên (nāma) gọi của nó. Ví dụ như khi thấy (nhãn thức) một vật chúng ta liền biết vật đó hình thù màu sắc như thế nào rồi mới biết tên nó là trái cam hay trái mận. Cũng vậy khi nghe một âm thanh, ngửi một mùi v.v...

Riêng với nhĩ thức, trong trường hợp nghe một tên gọi thì danh khái niệm hình thành trước vật khái niệm. Vì chúng ta nghe tên “trái cam” trước rồi mới tưởng ra hình thù hương vị của trái cam sau.

Trong 4 tiến trình tiếp trợ trên thì đối tượng của 2 tiến trình phân tích và tổng hợp vẫn là thực tánh quá khứ do tiến

trình nhận thức ngay trước đó cung cấp. Đây là một loại trực giác tâm lý trong triết học phương Tây.

Tiến trình thứ 3 có đối tượng là vật (nghĩa) khái niệm vì đối tượng thực tánh do các giai đoạn trên cung cấp đã được khái niệm hóa thành tương chế định chủ quan. Tuy nhiên, đây vẫn là một loại chủ quan còn sơ phác, chưa phải là loại chủ quan kiên cố hơn được hình thành trong tiến trình tâm đơn thuần mà chúng ta sẽ nói sau.

Tiến trình thứ 4 có đối tượng là danh khái niệm vì đối tượng vật khái niệm đã được mã hóa thành một ký hiệu để đặt tên cho nó. Đến đây thì tính chủ quan có phần gia tăng, nhưng phải đến ý môn tiến trình tâm đơn thuần mới hình thành quan

niệm, định kiến, chấp thủ hay bóp méo sự thật.

1.b) Ý môn tiến trình tâm đơn thuần (*suddha manodvāra vīthicitta*) hay ý thức đơn thuần là ý thức nội phát với đối tượng nội cảnh gọi là pháp trần, không lệ thuộc vào ngũ môn bên ngoài. Đối tượng nội cảnh này phong phú hơn nhiều so với tiến trình ý thức tiếp trợ. Ngoài ấn tượng về 5 tiền trần, đối tượng nội cảnh còn có tâm, tâm sở, khái niệm và Niết-bàn. Tiến trình ý thức đơn thuần diễn ra như sau:

- Hữu phần rung động (1 sát-na)
- Hữu phần dừng lại (1 sát-na)
- Ý môn hướng tâm (1 sát-na) nắm bắt và xác định các đối tượng nội cảnh.

- Tốc hành tâm (7 sát-na) thái độ phản ứng có tính thiện, bất thiện trên đối tượng.

- Đồng sở duyên (2 sát-na) lưu lại bản sao của tiến trình.

Duy Thức gọi ý thức đơn thuần này là độc đầu ý thức gồm suy trung ý thức (suy tính), mộng trung ý thức (giấc mơ), loạn trung ý thức (hoang tưởng), tán vị ý thức (suy nghĩ miên man bất định).

**2. Ý môn tiến trình tâm có tốc hành tâm an chỉ** (*appanā javana mano dvāra citta vīthi*): nghĩa là tiến trình tâm của các bậc định sắc giới, định vô sắc giới hay tâm siêu thế. Thực ra đây cũng là một loại ý thức đơn thuần cao cấp và đặc biệt, có thể so sánh tương đương với định trung ý thức trong Duy Thức.



Ví dụ:

*1) Tiến trình tâm thiền thứ nhất sắc giới diễn ra như sau:*

- Ý môn hướng tâm
- Chuẩn bị (parikamma): đã sẵn sàng cho tâm thiền sắc thứ nhất.
- Cận hành (upacāra): đã gần với tâm thiền sắc thứ nhất.
- Thuận thứ (anuloma): thuận dòng đi vào tâm thiền sắc thứ nhất.
- Chuyển tánh (gotrabhū): chuyển từ tâm dục giới qua tâm sắc giới.
- Thiền thứ nhất (pathama rūpa jhāna): tâm an chỉ (appanā) với tầm, tứ, hỷ, lạc, nhất tâm.

2) *Tiến trình tâm thiền thứ nhất vô sắc giới* diễn ra như sau:

- Ý môn hướng tâm
- Chuẩn bị: đã sẵn sàng cho tâm thiền vô sắc thứ nhất.
- Cận hành: đã gần như tâm thiền vô sắc thứ nhất.
- Thuận thứ: thuận dòng đi vào tâm thiền vô sắc thứ nhất.
- Chuyển tánh: chuyển từ tâm sắc giới qua tâm vô sắc giới.
- Không vô biên xứ: Tâm an chỉ trong thiền vô sắc giới thứ nhất với nhất tâm và xả.

3) *Tiến trình tâm siêu thế của bậc Thánh Tu-đà-hoàn* diễn ra như sau:

- Chuẩn bị: đã sẵn sàng cho tâm nhập dòng siêu thế.
- Cận hành: đã gần như tâm nhập dòng siêu thế.
- Thuận thứ: thuận dòng đi vào tâm siêu thế Dự Lưu.
- Chuyển tánh: chuyển từ tâm hiệp thế qua tâm siêu thế.
- Tu-đà-hoàn Đạo: tâm chấm dứt thân kiến, hoài nghi, giới cầm thủ, lấy Niết-bàn làm đối tượng.
- Tu-đà-hoàn Quả.

Tóm lại, nơi một pháp tùy theo loại tiến trình tâm nhận thức thuộc *tướng tri*, *thức tri*, *thắng tri*, *tuệ tri* hay *liễu tri* [xem mục Nhận Thức II.2] mà thấy thực tánh hay khái niệm thị phi, thiện ác... Còn tự

thân pháp ấy vẫn như nó đang là (what is being) chứ không phải như hiện tượng (that is being) được thấy là.

Trong bài kệ truyền pháp của Tổ Thiên Tông thứ 9, Buddhamitra (Phục-đà-mật-đa), cho Tổ thứ 10, Parsvika (Hiếp Tôn Giả), nói rõ:

“Chân lý bốn vô danh  
 Nhân danh hiển chân lý  
 Thọ đắc chân thực pháp  
 Phi chân diệt phi nguy.”

*(Chân lý vốn không tên  
 Nhờ tên tỏ chân lý  
 Nhận được pháp chân thật  
 Không thật cũng không giả).*

Bốn pháp, vô pháp, bốn lai pháp, chân lý, chân thực pháp... là những từ khác nhau nhưng cùng chỉ cho *tự thân sự thật như*

*nó là tức thực tánh pháp (paramattha). Thực tánh pháp luôn hiện diện trước mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý nhưng ngay sau đó tâm trí đã biến nó thành hay qui nó vào phạm trù vật khái niệm (attha paññatti) rồi lại đặt cho nó tên gọi qua danh khái niệm (nāma paññatti). Chỉ có trí tuệ chánh niệm tỉnh giác, thâm bát-nhã, hay chánh pháp nhãn tạng Niết-bàn diệu tâm mới thấy được thực tánh pháp, bằng không chúng ta chỉ thấy pháp qua phạm trù khái niệm chủ quan mà thôi. [Xem mục Đối Tượng II.3]. Trong danh khái niệm, tên gọi, ngôn ngữ, văn tự chỉ là phương tiện để diễn đạt chân lý chứ không phải tự thân chân lý ấy. Cho nên, khi thấy được thực tánh chân thật của pháp là đã vượt qua thế giới khái niệm thật giả, thị phi, sạch dơ, xấu tốt... của danh xưng, ngữ nghĩa.*

Cũng với ý đó, Tổ Parsvika đã triển khai thêm trong bài kệ phó chúc cho Tổ thứ 11 Punyayasas (Phú-na-dạ-xa):

“Chân thể tự nhiên chân  
 Nhân chân thuyết hữu lý  
 Lãnh đặc chân chân pháp  
 Vô hành diệc vô chỉ.”

*(Thể chân, chân tự nhiên  
 Do từ chân thuyết lý  
 Lãnh hội pháp chân ấy  
 Chẳng đi cũng chẳng dừng).*

Theo thiền Nguyên Thủy thì pháp tánh (paramattha dhammatā) vốn chân nơi tánh tự nhiên của nó (sabhāva) như nó là (yathābhūtam). Đức Phật và các bậc giác ngộ từ chỗ thấy pháp chân tánh ấy (yathābhūtā ñāṇadassana) mà nói ra để chỉ bày sự thật chứ không phải các ngài

tự ý đặt ra triết thuyết theo quan điểm riêng tư của mình.

Toàn bộ Giáo Pháp do chính đức Phật dạy (Buddhasāsana) là ngón tay chỉ mặt trăng chân lý tự nhiên ấy (*nhất thiết tu-đà-la giáo như tiêu nguyệt chỉ*). Và trong Majjhima Nikāya chính đức Thế Tôn xác định rằng: “*Dù Như Lai ra đời hay không ra đời thì pháp vẫn vậy*”. Các pháp vốn chân trong chân tánh tự nhiên và tự nội nhưng tùy cái nhìn của mỗi người mà có đúng có sai, có cầu có tịnh. Thực ra, như đức Phật dạy *khi tâm thanh tịnh thì thấy các pháp đều thanh tịnh*, cho nên khi đã thấy pháp tự nhiên chân ấy rồi thì không còn *đi hay dừng* nữa.

Một hôm có người đạo sĩ đến hỏi đức Phật làm thế nào thoát khỏi bực lưu (luân hồi sinh tử ví như dòng nước chảy cuộn

cuộn). Đức Phật trả lời: “*Như lai không bước tới không dừng lại mà thoát khỏi bộc lưu*”. Đạo sĩ không hiểu, hỏi vì sao. Đức Phật nói: “*Vì bước tới thì bị cuốn trôi, dừng lại thì bị chìm đắm*”. (Saṃyutta Nikāya).

Chúng ta luôn bắt mắt với hiện tại và cố tiến về phía trước để nắm bắt một lý tưởng, một sở cầu, sở nguyện, sở đắc nào đó, và dĩ nhiên nó chỉ là phóng ảnh ở tương lai của lòng dục vọng. Chính lòng dục vọng này cuốn trôi chúng ta vào dòng lũ của tử sinh luân hồi. Hoặc ngược lại, chúng ta say đắm trong hiện tại, chỉ lo hưởng thụ những đối tượng ưa thích rồi chấp giữ, dính mắc và đắm chìm, sa đọa. Người giác ngộ, đã thấy chân chân pháp hay pháp chân đế (paramattha sacca) thì luôn sống thuận pháp



(dhammānudhamma paṭipanno viharati)  
 nên không cần phải bước tới mà cũng  
 không dừng lại bất cứ nơi nào trên dòng  
 sự sống vốn trôi chảy không ngừng.

*(Một sinh viên hỏi:)*

- Kinh Lăng Nghiêm nói: “Tri kiến lập  
 tri tức vô minh bốn”. Vậy có phải tánh  
 biết vốn trong sáng, chư pháp vốn chân  
 thật, do khởi niệm tìm biết mà tạo ra gốc  
 vô minh?

- Đúng vậy, tri kiến là nói tắt cụm từ kiến  
 – văn – giác - tri tức cái biết trực tiếp  
 ban đầu của sáu căn môn đối với sáu  
 trần cảnh. Nếu cái biết đó được soi sáng  
 chân thật gọi là chánh kiến, nếu bị nhiễm  
 sai lầm gọi là tà kiến, nếu cái biết hoàn  
 mãn toàn diện gọi là Thánh (hay Phật)  
 tri kiến.

*Nguyên nhân vô minh tà kiến chính là do quá trình hình thành tư tưởng, quan niệm, kết luận, định kiến... từ những khái niệm (paññatti) mà khái niệm thì không phải là thực tánh, nó được chế định vì lợi ích con người nhưng phần lớn lại là khái niệm không thật. Đã lập tri tức dựa trên những khái niệm để rồi rơi vào tưởng tri và thức tri cho nên gọi là “vô minh bốn”.*

*Trong kệ Pháp cú, đức Phật dạy: “Quả thật trong sự sụp đổ của chính mình, người ngu đi tìm sở tri và sở đắc mà không biết rằng hai điều này làm phân hoá đầu óc nó”.*

Tổ Thiên Tông thứ 12 Asvaghosha (Mã Minh), cũng là người đầu tiên đề xướng Đại Thừa, trong bài kệ truyền pháp cho tổ thứ 13 Kapimala (Ca-tỳ-ma-la), đã

nhân mạnh tính bất nhị mà người giác ngộ không chọn lựa không thủ xả:

“Ăn hiển tức bốn pháp  
 Minh ám nguyên bất nhị  
 Kim phó ngộ liễu pháp  
 Phi thủ diệt phi khí.”

(*Ăn hiển chung pháp góc  
 Minh ám vốn không hai  
 Nay trao pháp liễu ngộ  
 Không lấy cũng không bỏ*).

Ăn là tự tánh paramattha, hiển là các loại khái niệm paññatti. Trong phạm trù paññatti mới có khái niệm tối sáng, trắng đen, xấu tốt, thị phi... nhưng ngay nơi paramattha thì pháp tánh vẫn không hai. *Minh ám nguyên bất nhị* còn có nghĩa là khi minh thấy tánh của minh, khi ám thấy tánh của ám chứ không nên lấy minh và

ám đối kháng với nhau. Trong kinh Tứ Niệm Xứ đức Phật dạy *khi si thấy si, khi không si thấy không si*, tức ở nơi mỗi pháp vẫn luôn thấy bất nhị.

Vì vậy, người liễu ngộ pháp tánh này không còn lâm vào thái độ đối kháng hay chọn lựa nhị nguyên theo tư ý tư dục nên cũng không cần phải gia công nắm giữ hay lìa bỏ bất cứ điều gì. Thiền sư Huyền Giác, trong Chứng Đạo Ca, nói:

*“Tuyệt học vô vi nhàn đạo nhân  
Bất trừ vọng niệm bất cầu chân  
Vô minh thực tánh tức Phật tánh  
Huyễn hoá không thân tức Pháp thân.”*

Kinh Tứ Niệm Xứ mô tả vị hành giả: “... vị ấy sống không nương tựa (*anissito*), không chấp trước (*na upādayati*) điều gì trên đời (*loke*)”. Chỉ cần ngay khi đi tuệ

tri đang đi... khi thọ khổ tuệ tri thọ khổ... khi tâm sân tuệ tri đang sân... khi mắt nhìn thấy sắc tuệ tri mắt, sắc, và nhân duyên sinh diệt của các kiết sử... chứ không cần gia thêm ý niệm thủ xả nào.

*(Một sinh viên hỏi:)*

- *Không chấp trước thì dễ hiểu, nhưng cái sai cái xấu thì sao lại không buông bỏ?*

- *Ai cũng biết tu là sửa, sửa có nghĩa là bỏ cái xấu lấy cái tốt. Điều này thì rất đúng trên phương diện tục đế (sammuti sacca), giữa thế gian, nhưng trong tánh đế hay chân đế (paramattha sacca) thì không. Thiền vipassanā và thiền kiến tánh đều lấy chân đế (tánh) làm đối tượng nên điều quan trọng là thấy được*

*thực tánh của pháp chứ không phải sửa đổi hay lấy pháp này bỏ pháp kia theo ý muốn của bản ngã. Do vô minh không thấy thực tánh mà bị ái dục sai sử đưa đến nghiệp tạo tác có đúng có sai. Sửa sai trong vô minh của bản ngã thì chỉ tốt ở đời, nghĩa là chỉ có phước đức chứ không công đức gì cả. Ví như một người nắn cái bánh hình vuông, thấy người ta nắn hình tròn đẹp hơn nên sửa hình vuông thành tròn, thực ra bản chất của cái bánh vẫn như cũ. Cũng vậy, có thể sửa xấu thành tốt nhưng bản ngã thì vẫn còn nguyên, thậm chí còn sinh ra ngã mạn tự cao hơn nữa.*

*Trong Vi Tiểu có câu chuyện: Một thiên sinh đến hỏi vị thiên sư:*

*- Có phải tu là sửa không?  
Sư nói:*

- Không.
- Vậy là không sửa?
- Cũng không.
- Thiền sinh không hiểu, thắc mắc:
- Như vậy tu phải làm sao?
- Sư đáp:
- Không sửa thì kẹt cái này, sửa thành ra cái khác.

*Chỉ cần trong pháp không mê, còn pháp tự biết phải làm gì trong sự vận hành tất yếu của chính nó. Pháp tự sinh tự hoá, tự xả tự diệt không cần bản ngã xen vào nắm giữ hay loại trừ theo tư ý tư dục của mình làm cho vấn đề càng rắc rối thêm.*

Tổ Thiên Tông thứ 14 là Nagarjuna (Long Thọ), cũng là vị tổ xiển minh triết học tánh không (Trung Quán Luận) một lần nữa xác nhận tính bất khả chứng đặc

của pháp, trong bài kệ phó chúc cho tổ thứ 15 Kanadeva (Ca-na-đề-bà):

«U pháp tâm bất chứng  
Vô sân diệc vô hỷ.»

*(Nơi pháp tâm không chứng  
Không phiền cũng chẳng vui).*

Theo tinh thần thiền vipassanā được ghi trong Kinh Đại Tứ Niệm Xứ là “...*tinh cần (ātāpī), chánh niệm (satimā), tỉnh giác (sampajāno), không tham ưu điều gì ở đời (natthi loke abhijjhā domanassaṃ)*”.

Vì pháp là vô thường, vô ngã nên không có người chứng đắc, không có pháp sở đắc, nghĩa là chỉ cần chánh niệm tỉnh giác để thấy đúng thực tánh của pháp chứ không để cho tham ái (abhijjhā) và sân hận (domanassa) xen vào chi phối. Từ



*chứng đắc* thường được dùng trong kinh hoàn toàn không có nghĩa là nắm giữ một pháp sở đắc nào mà ám chỉ là đã thể nghiệm qua một tiến trình tâm trên đối tượng thực tánh của pháp. Để thể nghiệm trung thực và chính xác như vậy thì không được phán đoán chủ quan theo tình cảm hỷ ưu của mình.

Tổ thứ 16 Rahulata (La-hầu la-ta) trong bài kệ truyền pháp cho tổ thứ 17 Sanghanandi (Tăng-già-nan-đề) vẫn khẳng định lại những yếu tính của Thiền Tông, mà đó cũng chính là cốt lõi của thiền vipassanā Nguyên Thủy:

«*U pháp thật vô chứng  
Bất thủ diệt bất ly  
Pháp phi hữu vô tướng  
Nội ngoại vân hà khởi*»

Chính vì pháp thật sự không thể nắm bắt được (*ư pháp thật vô chứng*) nên cũng không thể từ bỏ hay giữ lại (*bất thủ diệt bất ly*). Trong thiền vipassanā, điều này rất rõ vì chánh niệm tỉnh giác không thể dừng lại, cho dù chỉ hai sát-na, trên bất kỳ đối tượng nào, giống như người rơi kiếm trên sông mà lại đánh dấu mặt nước để tìm thì tuyệt không thể được. Ngay cả định cũng chỉ có thể định trên một *tướng do tướng sinh* chứ không thể định trên thực tánh của đề mục.

Nếu ngay nơi thực tánh pháp hành giả hoàn toàn chánh niệm tỉnh giác thì khái niệm có không, thiện ác, đúng sai... không thể xen vào (*pháp phi hữu vô tướng*) nên không những nội tâm tịch tịnh mà đối tượng cũng hoàn toàn trung

thực như nó là, thì trong ngoài làm sao khởi vọng niệm (*nội ngoại vân hà khởi*).

*(Một sinh viên hỏi:)*

- Ai cũng biết giáo lý cơ bản của Phật giáo, chung cho cả Nguyên Thủy và Phát Triển, gói gọn trong câu kệ Pháp Cú:

«Chư	ác	mạc	tác
Chúng	thiện	phụng	hành
Tự	tịnh	kỳ	ý

*Thị chư Phật giáo.»*

Hơn nữa trong pháp môn Tứ Chánh Cần, đức Phật dạy:

Ác	vi	sanh	sử	bất	sanh
Ác	đĩ	sanh	sử	trừ	đoạn
Thiện	vi	sanh	sử	phát	sanh

*Thiện dĩ sanh sử tăng trưởng.*

*Như vậy, có phải hoàn toàn trái với tinh thần “minh ám bất nhị”, “bất thủ bất khí” của Thiên Tông và “không tham ưu”, “không chấp trước” của Thiên Vipassanā không?*

*- Câu hỏi này tương tự như câu hỏi trước nhưng rõ ràng hơn. Tất nhiên những điểm giáo lý cơ bản trên cũng như nhiều pháp môn tu tập thuộc giới phân, định phân do đức Phật dạy đều hoàn toàn chính xác trong lãnh vực có đối tượng là khái niệm chế định (paññatti) theo tục đế (sammuti sacca), trong khi Thiên Tông và Thiên Vipassanā thì lấy đối tượng là thực tánh pháp (sabhāva) theo chân đế (paramattha sacca) nên cách thể hiện có khác nhau nhưng không mâu thuẫn.*

*Chúng ta thường hiểu lầm lời dạy của chư Phật, chư Tổ, điển hình như trong*

hai điểm giáo lý cơ bản nêu trong câu hỏi mà chúng ta dễ dàng thấy đó là pháp đối trị: từ đối trị sân, thiện đối trị ác, minh đối trị ám v.v... và cũng có nghĩa là lấy pháp này bỏ pháp kia, giữ pháp này loại pháp nọ. Nguyên tắc thì hoàn toàn đúng nhưng hiểu lầm trong cách thể hiện. Nếu thể hiện trong tu tập đúng thì không hề có mâu thuẫn giữa hai lãnh vực.

Đối trị nhưng không có nghĩa như lấy thuốc trừ sinh để diệt virus. Không phải lấy tâm từ để diệt sân hận... mà khi bạn có niệm từ thì niệm sân không khởi. Định luật của tâm là không bao giờ có hai tâm cùng khởi, vậy làm sao có từ và sân cùng hiện diện để phải đánh nhau một mất một còn được. Nếu chúng ta thường có tâm từ thì sân không có mặt, nghĩa là không cần

*gia tâm đối trị mà pháp tự đối trị, nên trong mỗi tâm vẫn bất nhị không hề có nhị nguyên đối kháng mà vẫn hoàn toàn đúng với pháp môn tinh tấn và câu kệ ngôn “chư ác mạc tác...” như đã nói trên.*

*Trong Thiền Vipassanā và Thiền Tông điều này càng rõ hơn khi ngay nơi một niệm trọn vẹn (chánh niệm) với niệm ấy và không mê mờ (tỉnh giác) trong niệm ấy thì không cần gia tâm thủ xả mà pháp sẽ tự chuyển hoá trong vận hành của nó.*

Tổ Sanghanandi (Tăng-già-nan-đề) thứ 17 phó chúc cho Tổ Gayasata (Già-da-xá-đa) thứ 18 bài kệ truyền pháp:

«Tâm	địa	bôn	vô	sanh
Nhân	địa	tùng	duyên	khởi

Duyên chủng bất tương phương  
 Hoa quả diệc phục nhĩ.»

*(Đất tâm vốn không sinh  
 Nương đất theo duyên khởi  
 Giống duyên chẳng hại nhau  
 Hoa quả cũng như vậy.)*

Tâm địa ở đây ám chỉ thực tánh của tâm.  
 Thực tánh của tâm hay của pháp dĩ nhiên  
 đều không sinh.

Và khi xúc duyên mới sinh khái niệm,  
 qua tiến trình tâm hay thập nhị duyên  
 khởi. Đó cũng là chuyện tự nhiên, chỉ  
 cần sinh mà không chấp thủ (*Kinh Kim  
 Cang: Ung vô sở trụ nhi sanh kỳ tâm*),  
 không hại nhau (*bất tương phương*) thì  
 sinh càng nhiều càng tốt mới đại dụng  
 (*hoa quả*), như Lục Tổ nói: “*Đối cảnh  
 tâm sở khởi*” chứ đâu cần phải bám trụ

vô sinh. Bám trụ vô sinh là “*trâm không trệ tịch*”.

Điều này một lần nữa được xác chứng trong bài kệ truyền pháp Tổ thứ 18 Gayasata cho Tổ thứ 19 Kumarata (Cru-ma-la-đa):

«Hữu chủng hữu tâm địa  
 Nhân duyên năng phát minh  
 Ư duyên bất tương ngại  
 Đương sanh, sanh bất sanh.»

(Có giống có đất tâm  
 Do duyên thường nảy mầm  
 Nơi duyên không đối ngại  
 Đang sinh, vẫn bất sinh).

Trong pháp hành thiền vipassanā, tinh thần *ngay nơi sinh diệt thấy rõ thực tánh sinh diệt (uppādavaya dhammino)* chính là *không sinh diệt* luôn được thể hiện



trong chánh niệm tỉnh giác đối với tất cả pháp hữu vi. Lão Tử Đạo Đức Kinh nói: *"Phù duy bệnh bệnh thị dĩ bất bệnh"*, dù bệnh thân hay bệnh tâm (phiền não) nếu thấy nó như nó là tức đã không còn bệnh hoạn phiền não nữa. Vậy vô sanh ở đây không có nghĩa là cố gắng giữ yên không cho sinh khởi mà chỉ cần không mê mờ nơi sinh khởi thì vẫn *"đương sanh sanh bất sanh"*.

*(Một sinh viên hỏi:)*

- *Thưa thầy, khi con chăm chú nghe giảng thì con hiểu được lời giảng, nhưng khi con quay lại biết con đang nghe thì con không hiểu thầy giảng gì. Như vậy có phải là nghe pháp và nghe lại chính mình "tương phương", "tương ngại" không và làm sao để "Duyên chúng bất tương phương" hay "Ư duyên bất tương ngại?"*

Tổ Cưu-ma-la-đa trong bài kệ truyền pháp của mình đã chỉ rõ thêm cho Tổ thứ 20 Jayata (Xà-dạ-đa) mỗi bản khoản của đa số hành giả là phải giải quyết sinh tử thế nào:

«Tánh thượng bốn vô sanh  
 Vị đối cầu nhân thuyết  
 Ư pháp ký vô đắc  
 Hà hoài quyết bất quyết.»

*(Trong tánh vốn không sinh  
 Vì người cầu mới nói  
 Nơi pháp đã không được  
 Cần gì giải cùng không).*

Hành giả khi chưa thấy pháp (ngộ) thường lúng túng trong việc *giải quyết sinh tử, phiền não* và luôn rơi vào tình trạng *đối kháng vọng, và tâm cầu chân*. Điều này chỉ làm tiêu hao năng lực vì đối

kháng vọng là sân si, tầm cầu chân là tham ái đưa đến “*u duyên tương ngại*”. Người thấy pháp đã biết nơi thực tánh không sinh cũng không đặc nên giải quyết hay không giải quyết đều tùy duyên, không thành vấn đề, không gì trở ngại.

Toàn bộ kinh Tứ Niệm Xứ Nguyên Thủy đều biểu hiện rất rõ nét điều này khi chánh niệm tỉnh giác trên thực tánh của thân, thọ, tâm, pháp, bên trong và bên ngoài. Thân, thọ, tâm, pháp luôn luôn chuyển biến nên chánh niệm tỉnh giác phải sâu kín mới thuận dòng pháp để thấy tận thực tánh, hễ hơi hợt dừng lại nơi hiện tượng bên ngoài là rơi vào lý trí tình thức, rơi vào phiền não tử sinh. Đó cũng là ý nghĩa bài kệ truyền pháp của Tổ thứ 22 Manorhita (Ma-noa-la):

«*Tâm tùy vạn cảnh chuyển  
 Chuyển xứ thực năng u  
 Tùy lưu nhận đắc tánh  
 Vô hỷ phục vô ưu.*»

*(Tâm theo vạn cảnh chuyển  
 Chỗ chuyển thực thâm sâu  
 Thuận dòng nhận ra tánh  
 Không vui lại chẳng sầu).*

Đây là điều những hành giả sâu sắc trong thiền vipassanā đều thấy rõ một cách cụ thể từng sát-na mà cũng là điều mà Tổ Huệ Khả sau này nói là “*rõ ràng thường biết*” (*liễu liễu thường tri*).

*(Một sinh viên hỏi:)*

*- Tâm, tánh vốn vô sanh, vậy có phải trước một niệm sanh và sau một niệm dứt là tâm vô sanh ấy không?*

- Cũng đúng, cũng không đúng. Phải xem trước một niệm sinh và sau một niệm dứt là tâm gì mới được. Nếu đó là bhavaṅga hay a-lại-da thức thì tuy không sinh khởi nhưng chứa đầy mầm móng sinh khởi của vô minh ái dục gọi là tùy miên (anusaya) nên không phải là vô sanh. Vô sanh đúng nghĩa là ngay khi sinh vẫn không muội, tánh giác không mất nên mới nói “Đương sanh, sanh bất sanh”.

(Một sinh viên khác:)

- Khi con đang ngồi thiền mà dòng tư tưởng hiện lên lúc đó con phải làm gì?

- Đừng cố gắng giải quyết, đừng đè nén đối kháng, đừng kết luận nó là chơn hay vọng, đừng tỏ thái độ giữ hay bỏ, tham hay ưu. Đơn giản chỉ cần sáng suốt thấy rõ nó đang sanh diệt như nó là. Chủ yếu

*không muội (minh, giác) chứ không lãng xãng giải quyết theo tư ý tư dục của bản ngã.*

Như chúng ta đã thấy, tính biết (giác tánh) trong trí tuệ chánh niệm tỉnh giác (thiền nguyên thủy) hay trong “liễu liễu thường tri” (thiền phát triển) không phải là cái biết của tướng tri (sañjānāti), thức tri (vijānāti) hay tỷ lượng thông thường trong phạm trù khái niệm (paññatti) và kiến thức qua đánh giá, so sánh, vì vậy là cái biết không thể nghĩ bàn (aciñteyya) mà Lão Tử gọi là “*tri bất tri thượng*” nên ông nói: “*tri giả bất ngôn, ngôn giả bất tri*” hay “*trí giả nhược ngu*”. Krishnamurti cũng nói “*người nào tự cho mình đã biết cái gì thì anh ta chưa biết gì cái đó*”. Theo Thiền Tông, hễ cho rằng đã biết bốn tâm bốn tánh chính là

đang mắc phải bệnh thiền. Đơn giản chỉ vì tánh biết trực tiếp của tuệ giác trên thực tánh pháp (paramattha) không phải là cái biết gián tiếp của thức tri trên tướng giả định (paññatti). Đó là lý do tại sao Tổ thứ 23 Haklena (Hạc-lặc-na) trong bài kệ truyền pháp của mình đã nói:

«Nhận	đắc	tâm	tánh	thời
Khả	thuyết	bất	tư	nghi
Liễu	liễu	vô	khả	đắc
Đắc thời bất thuyết tri.»				

*(Lúc nhận ra tâm tánh  
Mới nói không nghi bàn  
Rõ ràng không thể đạt  
Lúc đạt chẳng nói biết).*

Thức tri dựa trên kiến thức thu thập hay vay mượn từ bên ngoài nên có thể nói là

biết, như nói tôi biết đây là cái bàn, đây là cây viết v.v... còn tri kiến chơn chánh là vô ngôn nên thấy biết trực tiếp đối tượng thực tánh, không rơi vào ý niệm thị phi, như Tổ thư 25 Basiasita (Bà-xá-tư-đa) đã nói trong bài kệ truyền pháp:

«Thánh nhân thuyết tri kiến  
Đương cảnh vô thị phi.»

Phật tri kiến, Thánh tri kiến không thể nói đó là cái biết theo nghĩa thông thường trong thế giới ý niệm được, mà đó chính là Chánh Pháp Nhãn Tạng, Niết-bàn Diệu Tâm vậy.

Nhiều nhà nghiên cứu thiên học nghi ngờ Thiên Tây Trúc (Thiên Trúc) chỉ là một hình thức lịch sử hư cấu, hay đúng hơn chỉ là huyền thoại. Chính Thiên Đông Độ do Tổ Đạt-ma sáng lập mới thật sự là



Thiền Tông phát xuất từ điều kiện văn hoá, xã hội, triết học, tôn giáo... đặc thù của đất nước Trung Hoa, và sự vận dụng tài tình của Bồ-đề Đạt-ma cùng với sự phát huy tuyệt vời của Tổ Huệ Năng đã đưa Thiền Đông Độ lên đến đỉnh cao trong hệ Phật Giáo Phát Triển, đồng thời lại đạt được sự khế hợp rất nhuần nhuyễn với hệ Thiền Phật Giáo Nguyên Thủy.

Tuy nhiên, phải nói rằng cho dù những bài kệ truyền pháp chỉ do một người đời sau đặt ra, thì giá trị *thiền lý* trong những bài kệ ấy vẫn rất cao, và nhất là rất phù hợp với *thiền sự* trong pháp hành Thiền Nguyên Thủy. Điều này chứng tỏ rằng dù Thiền Tông Tây Trúc không có thật như được ghi trong lịch sử 28 vị Tổ Thiền Tông trên đất Ấn thì, không nghi ngờ gì,

cốt lõi của thiền vẫn đồng nhất và xuyên suốt từ Nguyên Thủy đến Phát Triển.

*(Một sinh viên hỏi:)*

- *Chư Tổ nói: Tâm, pháp đều bất khả đắc, bất khả chứng, trong khi có nhiều ngữ lục khác lại nói đắc pháp, chứng đạo v.v... như vậy có mâu thuẫn không?*

- *Trong những thành ngữ vô chứng, vô đắc, bất khả chứng đắc thì chữ chứng, chữ đắc có nghĩa là nắm giữ, chiếm hữu một sở đắc hằng mong ước. Điều này chỉ có thể được trong khái niệm chế định, còn trong thực tánh pháp thì đúng là không thể được.*

*Ngược lại, trong nhóm từ đắc pháp, chứng đạo thì đắc, chứng chỉ có nghĩa là đã trải nghiệm qua một tiến trình tâm mà thôi chứ không có ai và có gì để nắm giữ*

*hay chiếm hữu cả. Chứng đắc trong ngôn ngữ Pālī là sacchikiriyā hay sacchikarāṇa do động từ sacchikaroti có nghĩa là trải nghiệm hay chứng kiến một sự kiện. Với nghĩa này thì thực tánh mới có thể chứng đắc thật sự, còn khái niệm chế định thì không thể nào được. Vậy do chúng ta nhầm lẫn ngữ nghĩa mà hiểu sai chứ các thiên sư không mâu thuẫn nhau đâu.*

## **B. Thiên Tông Đông Độ:**

Đông Độ ám chỉ Trung Quốc để phân biệt với Tây Trúc tức Ấn Độ, vì vậy Thiên Đông Độ cũng được gọi là Thiên Tông Trung Hoa. Trước khi Thiên Tông Trung Hoa ra đời, Phật Giáo bản xứ đã có một bề dày lịch sử hơn 5 thế kỷ, ít nhất cũng từ thời Hậu Hán, thế kỷ thứ I CN. Vị sơ tổ sáng lập Thiên Tông Trung

Hoa là một nhà sư Ấn Độ tên Bodhidharma (Bồ-đề Đạt-ma), sang Trung Hoa bằng đường biển, vào triều đại Lương Võ Đế, cuối tiên bán thế kỷ thứ 6 CN (528-536), tức khoảng trên 1.100 năm sau Đức Phật Niết-bàn. Tổ Đạt-ma truyền y pháp cho Nhị tổ Huệ Khả (487-593), Nhị tổ truyền cho Tam tổ Tăng Xán (?-606), rồi đến Tứ tổ Đạo Tín (580-651), Ngũ tổ Hoàng Nhãn (602-675) và cuối cùng là Lục tổ Huệ Năng (638- 713). Sau Lục tổ tuy không còn truyền y pháp nhưng Thiền Tông Trung Hoa tiếp tục phát triển rất đa dạng và phong phú, đặc biệt là sự hình thành của năm thiền phái gọi là ngũ gia thiền tông:

1) Tông Qui Ngưỡng do thiền sư Linh Hựu (771-853) khai sáng, để lại Đàm

Châu Qui Sơn Linh Hựu Thiên Sư Ngũ Lục.

2) Tông Lâm Tế do thiên sư Nghĩa Huyền (787-867) sáng lập, lưu truyền Trần Châu Lâm Tế Huệ Chiếu Thiên Sư Ngũ Lục, gọi tắt là Lâm Tế Ngũ Lục.

3) Tông Tào Động do thiên sư Lương Giới (807-889) xiển khai, tác phẩm lưu lại có Bảo Cảnh Tam Muội Ca, Huyền Trung Minh. 4) Tông Vân Môn do thiên sư Văn Yên (864-949) chủ xướng, có Vân Môn Khuông Châu Thiên Sư Quảng Lục.

5) Tông Pháp Nhãn do thiên sư Văn Ích (885-958) sáng lập, có lưu hành Kim Lăng Thanh Lương Văn Ích Thiên Sư Ngũ Lục. Về sau chỉ còn lại hai tông Lâm Tế và Tào Động, nhất là tông Lâm

Tế được truyền thừa rộng rãi và lâu dài nhất.

Thiền Tông ra đời trong một bối cảnh lịch sử triết học, tôn giáo Trung Hoa vừa rất phong phú vừa rất phức tạp. Ngoài Khổng Giáo, Lão Giáo với những hệ thống tư tưởng triết học, tôn giáo, chính trị đã thấm nhuần sâu sắc tại bản địa, Phật Giáo cũng đã được du nhập và tạo một uy tín lớn lao, ăn sâu tận gốc rễ trong mọi tầng lớp người dân Trung Hoa, với nhiều hệ tư tưởng Phật học liên hệ đến các bộ kinh, luận nổi tiếng của cả Tiểu Thừa lẫn Đại Thừa trong hệ Phật Giáo Phát Triển (nhưng hầu như chưa có Kinh Điển Pāli Chánh Tạng nào của Phật Giáo Nguyên Thủy được dịch thuật, ngoại trừ bộ chú giải Visuddhi Magga của Ngài Buddhaghosa được dịch vào

thời Đại sư Trí Khải, những kinh luận khác viết bằng Sanskrit của các bộ phái Tiểu Thừa (không phải Nguyên Thủy), kể cả các bộ A-hàm (Āgama) đã thịnh hành tại Trung Hoa, đại biểu như: Thành Thật Luận của Harivarman, luận sư thuộc Tiểu Thừa Kinh Lượng Bộ (Sautrantikavāda), A-tì-đạt-ma Câu-xá Luận của Vasubandhu (Thế Thân), vào thời đó còn là luận sư thuộc Tiểu Thừa Nhất Thiết Hữu Bộ (Sarvastivāda). Tam Luận Tông dựa trên ba bộ luận Đại Thừa: Trung Quán Luận, Thập Nhị Môn Luận của Nagārjunā (Long Thọ) và Bách Luận của Aryadeva (Thánh Thiên). Nhiếp Luận Tông dựa trên Nhiếp Đại Thừa Luận của Asaṅga (Vô Trước), về sau phát triển thành Pháp Tướng Tông với thêm các bộ như Duy Thức Nhị Thập Luận, Duy Thức Tam Thập Tụng, Đại

Thừa Bách Pháp Minh Môn Luận của Vasubandhu (Thế Thân, sau khi trở thành luận sư Đại Thừa), Thành Duy Thức Luận của Hộ Pháp (Dharmapāla). Luật Tông dựa trên Tứ Phần Luật, Niết-bàn Tông dựa trên bộ kinh Đại Bát-niết-bàn, Địa Luận Tông dựa trên Thập Địa Kinh Luận, Tịnh Độ Tông dựa trên Cực Lạc Quốc Độ và Quán Vô Lượng Thọ Kinh, Thiên Thai Tông dựa trên kinh Pháp Hoa, Hoa Nghiêm Tông dựa trên kinh Hoa Nghiêm, Chân Ngôn Tông, Mật Tông hay còn gọi là Kim Cương Thừa dựa trên kinh Đại Nhật, Kinh Kim Cương Đảnh v.v... (Có một số tông thành lập sau Thiên Tông nhưng kinh luận của các tông phái ấy đều đã có ảnh hưởng sâu rộng từ trước).



Vì các tông phái phát triển theo nguyên tắc kế lý kế cơ nên mỗi tông vận dụng triển khai một sở trường khác nhau dựa trên giáo lý Đức Phật cho phù hợp với pháp môn riêng của tông phái mình, do đó không tránh khỏi tranh giành ảnh hưởng, đôi lúc trở nên đối nghịch giữa tiểu và đại, hữu và vô, tánh và tướng, hiển và mật v.v... dần dần xa rời gốc rễ, đi theo nhánh ngọn riêng (nên gọi là mật pháp). Hơn nữa trong quá trình phát triển cũng không khỏi bị ảnh hưởng tư tưởng hay nghi lễ, tập tục của các Tôn Giáo khác, như Bà-la-môn, Bái Hỏa Giáo ở Ấn Độ, Khổng Lão ở Trung Hoa, Mật giáo ở Tây Tạng, Thần Giáo ở Nhật Bản v.v... Nói chung, ngoài sự phát triển chân chính, không lìa gốc chánh pháp, một số tông phái đã triển khai hai hướng nguy hiểm đáng cảnh giác: *về lý*, quá thiên

nặng về văn chương, ngôn ngữ, triết học, đôi khi cả siêu hình học nữa; về *sự*, hoặc quá nghiêng về hình thức khuôn khổ chi ly có tính giáo điều, khắc kỷ, hoặc quá vong thân, hướng ngoại cầu huyền. (Những tông phái này phần lớn phát triển trên một hoặc vài ba bộ kinh luận riêng của mình nên được gọi chung là giáo tông). Mặt khác, ảnh hưởng Khổng Lão không phải không có, nhưng bị Khổng Lão bài xích thì nhiều hơn.

Đứng trước tình hình đó, Tổ Bồ-đề Đạt-ma không thể lại tiếp tục truyền Phật Pháp vào Trung Hoa theo hướng kinh luận đã có sẵn quá nhiều, Ngài quyết định đi theo con đường sáng tạo, không sử dụng kinh luận của các giáo tông, cũng không tự mình lập ngôn dựng thuyết, bởi vì như vậy chỉ đổ dầu vào lửa,

vừa làm cho tình hình mâu thuẫn giữa các luận phái phát triển căng thẳng thêm, vừa có chỗ cho ngoại nhân có cơ phản biện. Đến đây chúng ta thấy “Giáo ngoại biệt truyền, bất lập văn tự” là chọn lựa tài tình đầy trí tuệ của một con người mang sứ mạng truyền thừa Con Đường Giác Ngộ đích thực vào một xứ sở mà Phật Giáo đã nặng mùi chữ nghĩa bác học lẫn với màu sắc tín ngưỡng vừa huyền bí vừa bình dân. Vậy con đường giác ngộ của Tổ Đạt-ma được thực hiện như thế nào? Rất đơn giản, không lý luận vòng vo, không hướng ngoại cầu huyền, mà là “Trực chỉ nhân tâm, kiến tánh thành Phật”.

Giáo ngoại biệt truyền ở đây không có nghĩa là truyền riêng ngoài giáo pháp của Phật. Bởi vì, thực tế hầu như không có vị

thiền sư nổi tiếng nào mà không đầy ắp một vài bồ kinh luận. Ngài Huệ Năng không biết chữ vậy mà cũng phải nghe Ngũ Tổ đọc kinh Kim Cang đến câu “Ứng vô sở trụ nhi sanh kỳ tâm” mới tỏ ngộ. Và dễ hiểu là trong chúng ta ai cũng có thể tự hào là “giáo ngoại” dễ dàng nhưng mấy ai dám tự cho mình là chưa từng xem qua một kinh luận, ngữ lục nào? Hơn nữa, nếu giáo pháp của Đức Phật dễ dàng loại bỏ như thế thì tại sao “Ly kinh nhất tự tức đồng ma thuyết”? Và vì sao Thiên Tông lại nói rằng Tổ Đạt-ma truyền cho Tổ Huệ Khả kinh Lăng Già Tâm Ấn? Thực ra, Đức Phật cũng đâu có tự ý lập ra hệ thống kinh giáo gì đâu? Ngài chỉ khai thị một sự thật hiển nhiên, mỗi người có sẵn, cứ ngay đó mà vào, vì chính Ngài xác nhận là “Dù Như Lai ra đời hay không ra đời thì sự

thật vẫn vậy”. Thiên sư Bạch Ẩn nói: “Ngàn Phật dù xuất thế không thêm bớt một lời” cũng với ý đó chứ không phải bài bác lời Phật. Cho nên chúng ta cần phải phân biệt hai loại kinh giáo: Kinh giáo nhằm chỉ thẳng sự thật khách quan của Phật với kinh giáo nhằm lập ra hệ thống triết học tôn giáo chủ quan dựa trên niềm tin (siêu hình) hay tri thức (luận lý) của hậu nhân hay những tôn giáo nặng tính triết học và giáo điều. Thực ra, ý Tổ chỉ ngầm muốn cảnh báo với chúng ta là “Ta sẽ truyền Chánh Pháp bằng một ‘mẹo’ khác để chỉ thẳng sự thật ngay nơi các người, mà xưa kia Phật đã nói rồi nhưng bị hiểu lầm nên người ta cứ mãi hướng ngoại cầu huyền, các người phải tinh ý một chút mới nhận ra, chứ đừng có đi theo con đường lập kinh viết luận, chỉ vẽ rần thêm chân, lợi bất cập

hại, như các giáo tông tiền bối của các người đã và đang truyền ở đất nước Trung Hoa này!” Đó chính là toàn bộ ý nghĩa mà Tổ chân tình dặn dò đệ tử trong bốn câu kệ:

“Bất lập văn tự  
Giáo ngoại biệt truyền  
Trực chỉ nhân tâm  
Kiến tánh thành Phật”.

Điều này chúng ta có thể nhận ra ngay trong mâu đối thoại giữa Tổ Đạt-ma và Huệ Khả như sau:

“*Huệ Khả nói:*  
- *Pháp ấn của chư Phật con có thể nghe được không?*  
*Tổ dạy:*  
- *Pháp ấn của chư Phật không thể từ người ngoài mà được.*



điều đó thì không cần cố gắng an tâm mà tâm vẫn an. Cả hai cách mới nhìn bề ngoài thì có vẻ khác nhau nhưng bên trong cùng chỉ thẳng cái thực tại hiện tiền, ngay đó mà thấy tánh, không cần phải gia công tham ưu (abhijjhā domanassa), thủ xả (anissito na upādiyati), đánh giá, phê phán, kiểm duyệt hay hướng đến một tình trạng lý tưởng sẽ là nào khác.

Tác phẩm lưu truyền của Tổ Đạt-ma là *Thiếu Thất Lục môn*. Chỉ bày phương tiện nhập đạo có *lý nhập* và *hạnh nhập*. **Lý nhập**, theo cách nói của Thiền Nguyên Thủy thì đó là nhờ Phật pháp mà thấy thực tánh paramattha, nhờ tin sâu tất cả pháp (hữu tình và vô tình, phàm phu và Thánh đức) đều cùng có thực tánh paramattha nhưng vì khởi khái niệm



paññatti mà che lập không thấy được, chỉ cần vượt qua thế giới khái niệm thấy thẳng thực tánh với chánh niệm tỉnh giác bất động, đó chính là lý nhập tịch lặng vượt ngoài danh ngôn ý niệm.

**Hạnh nhập**, hay tứ hạnh: 1) *Báo oán hạnh*: không than oán, thường nhẫn chịu quả khổ do nhân bất thiện đã tạo trong vô lượng kiếp quá khứ. 2) *Tùy duyên hạnh*: không kiêu mạn, không tham đắm khi thọ hưởng quả phúc do nhân phước thiện trong nhiều đời trước. 3) *Vô sở cầu hạnh*: không tham cầu những sở thích, những ước vọng tương lai hay không hướng cầu pháp bên ngoài. 4) *Xứng pháp hạnh*: thường sống thuận pháp, hạnh nghiệp thuần chánh, không rơi vào tướng ngã, nhân, chúng sanh, thọ giả.

Hạnh nhập này hoàn toàn phù hợp với tinh thần thiền vipassanā. Hai hạnh đầu là sự lý nhân quả nghiệp báo chung cho tất cả tông phái Phật giáo dù thiền, tịnh hay mật, dù nguyên thủy hay phát triển, nhưng hai hạnh sau là nét đặc thù của riêng Thiền Tông và Thiền Vipassanā mà thôi.

*Vô sở cầu hạnh* được mô tả trong kinh Nhất Dạ Hiền Giả, bộ Majjhima Nikāya: “*Quá khứ không truy tâm, tương lai không ước vọng... chỉ có pháp hiện tại, tuệ quán chính là đây...*” . *Xứng pháp hạnh* đã được đức Phật dạy trong thiền vipassanā Nguyên Thủy là hành giả nên *sống thuận pháp và tùy pháp (Dhammānudhamma paṭipanno viharati)*. Nghĩa là nơi pháp không có ngã, nhân, chúng sanh, thọ giả mà Thiền

Nguyên Thủy gọi là nissatto (không chúng sanh), nijjīvo (không thọ giả), suñño (không ngã nhân).

*(Một sinh viên hỏi:)*

- Khi Tổ Đạt-ma nói với Huệ Khả: “*Ta an tâm cho người rồi đó*” là Tổ dạy pháp gì để an tâm? Phải chǎng đừng sanh tâm là Niết-bàn và làm sao đừng sanh tâm?

- Câu hỏi hơi ngớ ngẩn đó nghe! Điều này đã nói nhiều rồi mà! Tổ không nói cách nào đâu, vì nếu có một cách thì khi loay hoay tìm phương áp dụng cách đó, làm sao trực tiếp thấy tánh được! Tổ chỉ thẳng vào sự, vào chính cái tâm bất an để ngay trên đó mà thấy tánh, mà an chứ không cần tìm tánh tìm an đâu xa. Trên sự thì ai hành thiền vipasānā cũng có thể thấy rõ điều này.

*Ai nói chứ Tổ không nói đừng sanh tâm là an lạc, là Niết-bàn đâu. Tâm sanh hay không sanh đều tùy duyên không ngại. Cố ý dưng tâm mới là trụ là ngại rồi làm sao Niết-bàn được?.*

Nhị Tổ Huệ Khả sau khi chỉ cho Tăng Xán thấy *tội tướng vốn không*, Tăng Xán ngộ, Tổ trao y pháp cùng với bài kệ:

“Bản lai duyên hữu địa  
 Nhân địa chủng hoa sanh  
 Bản lai vô hữu chủng  
 Hoa diệt bất tăng sanh”

*(Xưa nay duyên có đất  
 Từ đất giống hoa sinh  
 Xưa nay không có giống  
 Hoa cũng chẳng từng sinh).*

Ý nói rằng hễ có đất tâm thì khi duyên cảnh trần ắt sinh ra khái niệm danh

tướng, tạo tác thị phi, nếu ngay nơi tư tưởng, hành động ấy thấy được nhân duyên vốn không thì nhân quả chẳng từng sinh. Nói theo Thiên Nguyên Thủy thì nơi thực tánh của tâm và pháp vốn không từng có khái niệm và tạo tác, nhưng khi hai pháp duyên nhau thì liền phát sinh các khái niệm thị phi, và tạo nghiệp thiện ác, nếu ngay nơi duyên sinh ấy thường được chánh niệm tỉnh giác soi sáng thì vẫn thấy thực tánh bản nguyên chưa từng sinh khởi.

Tam Tổ Tăng Xán khai ngộ cho Đạo Tín khi Đạo Tín đến tham vấn:

- *Nguyên Hoà Thượng từ bi ban cho con pháp môn cõi mở.*

*Tổ hỏi:*

- *Ai trời buộc ông?*

- *Chẳng ai trời buộc cả.*

- *Vậy có gì phải cời mở?  
Đạo Tín nghe vậy tức thì đại ngộ.  
(CĐTĐL/LVD dịch, xb 2006, t.224)*

Sau đó Tổ trao y bát cho Đạo Tín và truyền tâm ấn qua bài kệ:

“*Hoa chủng tuy nhân địa  
Tùng địa chủng hoa sanh  
Nhược vô nhân hạ chủng  
Hoa địa tận vô sanh.*”

*(Giống hoa tuy nhờ đất  
Từ đất giống hoa sinh  
Nếu không người gieo giống  
Hoa, đất tuyệt chẳng sinh).*

Trói buộc, hay giải thoát, tâm sinh hay vô sinh đều tùy thuộc vào mê hay giác. Khi mê, không những đã gieo giống, tạo nhân mà cho dù vô sinh cũng chính là sinh khởi. Khi giác, chẳng gieo giống tạo

nhân mà dù sinh cũng vẫn là vô sinh. Đặc biệt Tổ nhấn mạnh ở niềm tin không lay chuyển nơi chân tánh. Trong tác phẩm *Tín Tâm Minh* của Tổ có câu: “*Chí đạo vô nan, duy hiềm giản trạch*” nghĩa là tốt cùng chân tánh không khó, khổ nỗi chỉ vì phân biệt chọn lựa. Vì vậy, Tổ nói thêm: “*Bất dụng cầu chân, duy tu tức (vọng) kiến*”. Vọng kiến chính là ý lăng xăng phân biệt chọn lựa, chỉ cần dứt đi thì ngay đó là chân, không cần phí công dụng tâm cầu được. Dụng tâm tìm kiếm là đã phân vân nghi hoặc, bất tín, nên Tổ nhấn mạnh: “*Hồ nghi tịnh tận, chánh tín điều trực*”, nghi hoặc dứt sạch thì chánh tín vững vàng. Đó chính là “*Tín tâm bất nhị, bất nhị tín tâm*” vậy.

Tứ Tổ Đạo Tín một hôm đến huyện Huỳnh Mai giữa đường gặp một đứa bé

rất khôi ngô ứng đáp lạ thường nên xin đem về nuôi dạy, cho xuất gia đặt tên là Hoằng Nhẫn. Về sau Tổ Đạo Tín truyền y bát cho Hoằng Nhẫn làm tổ thứ năm Thiên Đông Độ. Tứ Tổ truyền kệ:

“Hoa chủng hữu sanh tánh  
 Nhân địa hoa sanh sanh  
 Đại duyên dữ tín hiệp  
 Đương sanh, sanh bất sanh.”

*(Giống hoa có tính sinh  
 Nương đất hoa sinh sôi  
 Đại duyên hợp với tín  
 Đang sinh, cũng không sinh).*

Bài kệ này nhất quán với những bài kệ trước, và cũng như Tổ Tăng Xán, Tổ Đạo Tín nhấn mạnh niềm tin nơi chân tánh. Tất nhiên khi chưa có chánh kiến tức



chưa thấy tánh thì hành giả cần có chánh tín mới có thể tùy duyên mà không ngại.

Ngũ tổ Hoằng Nhãn, ngay lần đầu tiên Huệ Năng đến yết kiến đã biết đây là bậc lợi căn, nhưng mãi đến khi Huệ Năng chĩnh bài kệ của Thần Tú, nửa đêm Tổ mới âm thầm gọi Huệ Năng vào thất, giảng kinh Kim Cang đến câu “Ứng vô sở trụ nhi sanh kỳ tâm” thì Huệ Năng tỏ ngộ. Ngũ Tổ quyết định trao y bát cho Huệ Năng làm vị tổ thứ sáu của Thiền Đông Độ. Ngũ Tổ nói kệ:

“Hữu	tình	lai	hạ	chủng
Nhân	địa	quả	hoàn	sanh
Vô	tình	ký	vô	chủng
Vô tánh diệt vô sanh.”				

<i>(Có</i>	<i>tình</i>	<i>đến</i>	<i>gieo</i>	<i>giống</i>
<i>Nhờ</i>	<i>đất</i>	<i>trái</i>	<i>lại</i>	<i>sinh</i>

*Không tình đã không giống  
Không tánh cũng không sinh).*

Tác phẩm lưu truyền của Ngũ Tổ là Luận Tội Thượng Thừa.

Lục Tổ Huệ Năng, vị tổ cuối cùng được truyền y bát của Thiên Tông, nhờ Tổ chỉnh lại bài kệ của Thần Tú:

“Bồ-đề            bốn            vô            thọ  
Minh            cảnh            diệt            phi            đài  
Bản            lai            vô            nhất            vật  
Hà xú nhạ trần ai.”

*(Bồ-đề            vốn            không            cây  
Gương            sáng            chẳng            phải            đài  
Xưa            nay            không            một            vật  
Bụi trần bám chỗ nào).*

Sau khi Lục Tổ được truyền y bát, Huệ Minh đuổi theo để tranh lại nhưng không

thể được, liền lễ Tổ xin chỉ bày bản lai diện mục, Tổ nói: “*Ngay khi không nghĩ thiện, không nghĩ ác, cái gì là bản lai diện mục của thượng tọa Minh?*”. Thực ra, ý Tổ muốn nói là: Ngay đó, đừng phê phán, đánh giá, hay tham ưu, thủ xả gì cả thì chính là bản lai diện mục của ông. Nhiều người hiểu lầm, cho rằng không nghĩ thiện không nghĩ ác là tánh nên cố gắng giữ tâm không cho suy nghĩ gì cả, nhưng chính Tổ Huệ Năng đã cảnh báo “*trụ tâm quán tịnh là bệnh, không phải thiên*”, hoặc nói “*bất đoạn bách tư tưởng, đối cảnh tâm sở khởi*”, cho nên ngay đó mà thấy tánh hay thấy bản lai diện mục chứ không cần hướng ngoại tầm cầu gì nữa. Vì vậy, Tổ dạy vô tướng tam muội trong Pháp Bảo Đàn kinh: “*Ngoại ly nhất thiết tướng, danh vi vô tướng, năng ly ư tướng tức pháp thể*

*thanh tịnh*” - ngoài là tất cả tướng gọi là vô tướng, nơi tướng có thể là tức pháp thể thanh tịnh.

Rõ hơn nữa, sau một thời gian Huệ Khả lên đường khám phá cái tánh đã được khai ngộ, một hôm gặp lại Tổ Đạt-ma. Tổ hỏi: “Từ đó đến giờ ngươi làm gì?” Huệ Khả thưa: “Liễu liễu thường tri”. Nghe nói thường tri thì những người nặng ngữ nghĩa kinh luận của giáo tông liền tham gia “làm rõ vấn đề” bằng cách kết luận đó là Cái Biết Thường Hằng, Tánh Không, Phật Tánh, Chân Tâm, Vũ Trụ Thức, Tự Tánh, Bản Thể Thường – Lạc – Ngã – Tịnh, v.v... và v.v... Thực ra, Huệ khả chỉ muốn nói một cách giản dị, chất phác rằng: “*Thưa thầy, con từ đó đến nay mỗi mỗi rõ ràng tự biết mình*”. Đơn giản thế mà Tổ lại thầm khen con

người Huệ Khả xứng đáng làm nhị tổ thọ nhận y bát chân truyền. Tổ nói: *“Đó là con đường của chư Phật, người cứ thế mà làm”*.

Toàn bộ kinh Pāli Mahā Satipaṭṭhāna, Dīgha Nikāya, pháp hành thiền tuệ Vipassanā Nguyên Thủy, đã toát lên con đường độc đạo (ekayano) của chư Phật này, là ngay nơi chính mình mà liễu liễu thường tri. Có vẻ như đơn giản quá phải không? Thế mà lại vô cùng sâu màu vi diệu. Thiền Nguyên Thủy lẫn Thiền Tông đều nói giác ngộ là con đường sáng tạo, không rập khuôn, bằng chứng là các bậc thánh dù là Thanh Văn, có cùng một thể tuệ giác vô sanh thanh tịnh như nhau mà vẫn “mỗi người một vẻ mười phân vẹn mười” chẳng vị nào giống vị nào, đơn giản là vì Đức Phật có đưa ra cái

khuôn nào đâu mà rập được? Đức Phật chỉ khai thị cho mỗi người giác ngộ nơi chính mình thì làm sao ai rập khuôn ai được? Cho nên, chúng ta cần phải cảnh giác rằng sáng tạo không phải là sáng chế. Sáng chế thì chỉ có thể sáng chế phương pháp, mà đã có phương pháp mới có rập khuôn, vì tất cả phương pháp đều thuộc khái niệm chế định (paññatti) trong khi kiến (ñāṇadassana) và tánh (paramattha) thì vẫn là con đường độc đạo của chư Phật, cứ thế mà đi một cách an nhiên tự tại, mỗi người sẵn có, không cần rập khuôn ai cũng không cần thêm bớt gì thì mới chính là con đường sáng tạo. Bởi vì đơn giản là luận sư chỉ có thể thêm bớt lời lẽ ngôn từ chứ không thể nào thêm bớt sự thật.

Sau đây là một số điểm cốt lõi tương đồng giữa Thiền Vipassanā và Thiền Tông:

**1) Kiến Tánh và Thấy Biết Như Thực:** thấy tánh không có nghĩa là tách thực tại ra phần này là tướng, phần kia là tánh, cái này là thị cái kia là phi, cái này là tiểu cái kia là đại... rồi chọn cho mình một phần vừa với tầm vóc hạn hẹp của mình để thấy. Cũng không vội phê phán theo bất cứ bảng giá trị nào, mà phải thấy pháp đúng như nó là. Tổ Huệ Năng đã nói “*không nghĩ thiện không nghĩ ác*” cứ ngay đó mà thấy bản lai diện mục. Đã đánh giá dù đánh giá theo tiêu chuẩn nào, thì vẫn coi chừng mắc bệnh thiền, như câu “*Thực đắc bốn tâm bốn tánh chính thị tông môn đại bệnh*” đã minh xác. Ngộ là ngộ toàn diện, nghĩa là, hoặc bỏ toàn

bộ hoặc lấy toàn bộ (*Thật tế lý địa bất thọ nhất trần, sự sự môn trung bất xả nhất pháp*), chứ đừng cắt xén cho vừa với cái khuôn lý tưởng của bản ngã rồi yên tâm dán vào nhãn hiệu Thiên Tông hay Thiên Nguyên Thủy.

Kinh Bāhiyasutta kể rằng: Một hôm tôn giả Bāhiya biết mình sắp chết mà chưa giác ngộ, liền đến bạch Phật xin cho một lời giáo huấn có thể giải quyết được ngay việc sinh tử.

Lúc ấy Đức Phật đang vào thành Sāvatti khất thực, không tiện nói nhiều, Ngài chỉ dạy rằng:

“Thấy như thực thấy” (ditṭhe ditṭhamattam bhavissati)

“Nghe như thực nghe” (sute sutamattam bhavissati)



“Xúc như thực xúc” (mute mutamattam bhavissati)

“Biết như thực biết” (viññāte viññātamattam bhavissati)

Thế mà tôn giả Bāhiya thông suốt được chỗ vào, ngay nơi thấy biết như thực của chính mình liền hạ thủ và đã hoàn toàn liễu thoát sinh tử ngay trong ngày hôm đó trước khi từ giã cõi đời.

Như vậy, *thấy biết như thực* (*yathābhūta ñāṇadassana*) trong Thiền Nguyên Thủy được định nghĩa là trực nhận thực tánh của pháp. Khi cái thấy trong sáng, trực tiếp và vượt ngoài ý niệm danh tướng (*nāma-attha*) thì thực tánh pháp tự nhiên hiển hiện, như Tam Tổ Thiền Tông Tăng Xán nói: “*Vạn pháp tề quán, qui phục tự nhiên*” hay “*Tuyệt ngôn tuyệt lộ, vô xứ*

*bất thông*”. Đó cũng chính là định nghĩa của *kiến tánh* trong *Thiền Đông Độ*.

Trong *Thiền Tông* có rất nhiều câu chuyện tương tự. Như có vị tăng tham vấn thiền sư *Huyền Sa*:

- *Đệ tử mới nhập thiền môn, xin hòa thượng chỉ cho lối vào. Khi ấy đang ngồi bên khe nước, thiền sư bảo:*

- *Người có nghe tiếng suối chảy không?*

*Vị tăng thưa:*

- *Dạ, có nghe.*

*Sư nói:*

- *Đó là lối vào.*

Chúng ta từ nơi mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý mà khởi niệm vô minh ái dục, không rõ thực tánh, tạo tác vọng nghiệp, rồi tự trói buộc vào sắc, thanh, hương, vị, xúc,

pháp. Đó là đầu mối của mọi phiền não khổ đau, luân hồi sinh tử. Vậy muốn thoát khỏi trói buộc thì cũng ngay nơi đó mà chánh niệm tỉnh giác, lặng lẽ chiếu soi, đâu cần nhọc sức tìm cầu nơi khác.

Tam Tổ Tăng Xán nói: “*Hư minh tự chiếu, bất lao tâm lực*” hoặc thiền sư Bách Trượng nói: “*Tâm địa nhược không tuệ nhật tự chiếu*” cũng đều một nghĩa. Phái Tào Động cũng lấy lặng lẽ chiếu soi (mặc chiếu) làm tông: “*Chỉ quán đả tọa, tu chứng nhất như, vô sở đắc, vô sở chứng, thân tâm nhất như*”.

Trong kinh Mahā Satipaṭṭhāna, Đức Phật dạy:

“*Này các Tỷ kheo, ở đây vị Tỷ kheo tuệ tri con mắt và tuệ tri các sắc, do duyên hai pháp này, kiết sử sinh khởi, vị ấy tuệ*

*tri như vậy; và với kiết sử chưa sinh nay sinh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy; và với kiết sử đã sinh nay được đoạn diệt, vị ấy tuệ tri như vậy; và với kiết sử đã được đoạn diệt, tương lai không còn sinh khởi, vị ấy tuệ tri như vậy”.*

Đối với tai và các tiếng, mũi và các hương, lưỡi và các vị, thân và các xúc, ý và các pháp... vị ấy cũng chỉ cần tuệ tri một cách tự nhiên như vậy.

*(Một sinh viên hỏi:)*

- “Kiến tánh” trong Thiên Phát Triển và “Pháp nhãn xa trần ly cấu” trong Thiên Nguyên Thủy giống nhau hay khác nhau?

- Về tính chất thì giống nhau, nhưng về mức độ thì có đồng có dị. Khi phàm phu kiến tánh, và khi bậc hữu học kiến tánh thì chưa thể gọi là “Pháp nhãn xa trần ly

*cầu”, nhưng khi kiến tánh trong A-la-hán Đạo tuệ thì mới thật sự là “Pháp nhãn xa trần ly cấu”. Kiến tánh thì có thể kiến đi kiến lại nhiều lần mới có thể triệt ngộ, chứ pháp nhãn xa trần ly cấu nơi tâm A-la-hán thì không cần phải kiến tánh, đơn giản chỉ vì tánh đã hiện toàn chân thì cần gì phải kiến nữa.*

*(Một sinh viên khác hỏi:)*

*- Sư vừa nói “Kiến tánh thì có thể kiến đi kiến lại nhiều lần”, sư cũng nói kiến tánh là thấy thực tánh, vậy có bao nhiêu thực tánh để kiến, nếu một thì không cần kiến nhiều lần, nếu khác thì sao gọi là thực tánh?*

*- Nói một không có nghĩa chỉ có một cái duy nhất, mà ngay nơi một pháp không thấy hai. Nếu bạn đã thấy tánh được một*

*lần là đã không còn làm với tướng khái niệm, nhưng vì tập khí của bạn quá sâu dày nên mặt trăng vừa ra khỏi mây lại bị mây đen che phủ. Dầu sao bạn cũng đã một lần thấy mặt trăng để không tưởng mình mãi mãi trong đêm tối. Tuy nhiên tội gì mà bạn không thấy trăng nhiều lần nữa để biết rằng dù mây có che thì “Ngàn xưa từ ngàn xưa chưa một lần trăng lặn” và “Ngàn sau ngàn sau nữa lòng lộng giữa trời mây”.*

*Bạn hãy nhớ rằng: “Một cũng không phải mà khác cũng không phải” (Bất nhất, bất dị: Luận Tánh Không của Long Thọ). Đừng thắc mắc, hãy thấy đi (Ehipassiko) ở đó mọi thứ đã tròn đầy.*

2) Thực Tại Hiện Tiền: Cả Thiên Nguyên Thủy lẫn Thiên Tông Trung Hoa đều nhất trí rằng bản nguyên (trạng thái hiện

hữu tự nhiên) của các pháp (thực kiện) vốn là thực tánh pháp (sabhāva dhamma) nhưng vì cái dụng của con người mà hình thành pháp khái niệm (paññatti dhamma), bên cạnh những lợi ích của những pháp chế định này, vọng thức (vipallāsa viññāṇa), tà kiến (micchā diṭṭhi), ảo tưởng (mayā saññā), và những bất thiện (akusala) cũng phát sinh, từ đó rời xa thực tánh pháp chân đế (paramattha dhamma). Vậy pháp vẫn nguyên đó, vận hành theo thực tánh của nó, độc lập với khái niệm, tư tưởng, quan niệm, chủ thuyết hay bất kỳ kiến chấp nào do con người qui định.

Pháp được Đức Thế Tôn khéo tuyên thuyết, chỉ bày (Svākkhāto Bhagavato Dhammo) có những yếu tính sau đây:

- Sandiṭṭhiko là thực tại hiện tiền, tự thân cái thực mà mọi người có thể thấy lập tức, ngay đó, một cách toàn diện. Không chia cắt manh mún, không thông qua bất cứ một lăng kính nào của ngôn ngữ, ý niệm.

Thiền Tông gọi sandiṭṭhiko này là “đương xứ tức chân”, hoặc “kiến tức mục hạ tiện kiến, nghĩ tư tức sai”.

- Akāliko là phi thời gian hay độc lập với khái niệm thời gian (kālapaññatti), nhất là thời gian tâm lý. Đó là cái đang là, cái bây giờ, không phải đã là, sẽ là, hay cái giả định lý tưởng nào. Nhưng cái đang là cũng không cố định, luôn luôn trôi chảy, nên Đức Phật dạy “Như Lai không bước tới (tương lai), không dừng lại (hiện tại, quá khứ) mà thoát khỏi bộc lưu. Vì sao? Vì bước tới thì bị cuốn trôi, dừng lại thì



bị chìm đắm”. Bước tới là bị cuốn trôi trong thời gian nhân quả vô định ở tương lai, và dừng lại là lập tức sát-na hiện tại đã chìm vào quá khứ.

- Ehipassiko là hãy đến, hãy quay về hay hãy hồi đầu (ehi) mà thấy (passiko, passati), nghĩa là pháp tánh luôn hiện hữu ở đó, chỉ cần quay đầu là thấy ngay chứ không bí ẩn, mật truyền gì cả. Quay đầu cũng hàm nghĩa không bị cuốn theo paññatti mà phải trở về thực tánh paramattha của pháp.

Thiền Tông nói “Hãy quay lại mà thấy tánh ngay nơi tâm mình” hay “Hồi đầu thị ngạn” chính là ý nghĩa của ehipassiko.

- Opanayiko là dẫn nhập chân đế, dẫn vào sự thật nội tại. Trong Pāli, Opa (upa)

là trên hay lên trên. Nayiko (Nayati, neti) là dẫn đến, hướng đến, trực chỉ.

Thiền Tông nói “Trực chỉ nhân tâm” mới là “cước căn điểm địa” vì mảnh đất thực tánh (chân đế) đã có sẵn ở đó, như Tổ Huệ Năng nói “Nào ngờ tự tánh vốn tự đầy đủ”, không cần phải hướng ngoại cầu huyền trên một chân tánh lý tưởng giả định nào khác.

- Paccattam Veditabbo Viññūhi là bậc trí mỗi người tự chứng nghiệm, tự ngộ nhập chứ không ai có pháp gì để trao cho người khác cả.

Tổ Đạt-ma nói với Huệ Khả: “Pháp ấn của Phật không thể từ người ngoài mà được”. Và khi có một tăng nhân đến xin trao truyền pháp, Tổ Huệ Năng cũng xác định: “Ta không có một pháp nào để trao

truyền cả”. Bởi vì tất cả pháp đều đã có sẵn nơi mỗi người, hãy tự mình chứng nghiệm “như nhân âm thủy lãnh noãn tự tri”.

*Bùi Hưu* thấy hình vẽ một vị cao tăng,  
hỏi *Hoàng Bá*:

- Hình ở đây còn vị cao tăng này ở đâu?

*Hoàng Bá* gọi:

- *Bùi Hưu!*

*Bùi Hưu* liền “Dạ”.

*Hoàng Bá* bảo:

- Ở đâu?

*Bùi Hưu* chột ngộ.

Hoàng Bá chỉ cái gì? Bùi Hưu ngộ cái gì? Đơn giản đó là thực tại ở ngay đây (sandttthiko), và bây giờ (akāliko), chỉ cần hồi đầu là thấy (ehipassiko) và ngay trên chân tánh (opanayiko) đó mà tự mình thể nghiệm (paccattam veditabbo

viññūhi) chứ đừng chạy theo bất cứ ảo ảnh nào. Tâm người thế phần đông say mê đi tìm thỏa mãn trong ngũ dục và tri thức, còn người tu thì mãi miết tìm cầu một mục tiêu lý tưởng. Cả Thiền Vipassanā Nguyên Thủy lẫn Thiền Tông đều đánh thức họ ra khỏi cơn mơ lý tưởng đó để trực nhận chân tánh (sabhāva) ngay nơi thực tại như nó đang là (yathābhūta).

Thiền Tông có nhiều “phương tiện thiện xảo”, nói đúng hơn và dễ hiểu hơn chỉ là những “mẹo vặt” như im lặng, hét, đánh, một cử chỉ nhỏ nhặt như nheo mắt, nhéo mũi, một động tác chỉ thẳng những sự kiện hiển nhiên như ba cân mè, cây bách trước sân, cây thiền trượng hay cái phát trần..., một thiền ngữ hàm thị thực tánh, như “đem tâm ông ra đây ta an cho”, một

công án vượt ngoài lý luận, như “tiếng vỗ của một bàn tay” v.v... tất cả chỉ để tuyệt đường lý trí và mở bày cho thấy sự thật ngay nơi sự thật ấy là (yathātathatā).

*(Một sinh viên hỏi:)*

- “Thực tại hiện tiền” trong thiền tuệ và “hiện tại lạc trú” trong thiền định giống nhau hay khác nhau?

- Vừa giống vừa khác. Thứ nhất, nếu là hiện tại lạc trú của các bậc Thánh thì cũng là thực tại hiện tiền. Thứ hai, trên phương diện thực tánh pháp thì cả hai đều giống nhau. Thứ ba, thực tại hiện tiền là đối tượng của thiền tuệ, còn hiện tại lạc trú thuộc thiền định nên khác nhau. Thứ tư, thực tại hiện tiền là duyên cho trí tuệ, còn hiện tại lạc trú là quả của thiền định nên khác nhau.

### 3) Đốn tiệm không hai:

Một số người cố chấp, bảo thủ cho rằng Thiền Tông hay Tổ Sư Thiền là thiền đã phát triển lên tới đỉnh cao của đốn ngộ, còn Thiền Nguyên Thủy hay Như Lai Thiền là thiền tiệm tu của hạng người căn cơ thấp kém. Ngược lại, một số khác cho rằng Thiền Nguyên Thủy mới là chân thiền còn Thiền Tông là quái thai của sự hòa nhập giữa Triết Học Tánh Không với Ấn Giáo và Lão Trang. Đây là những kết luận quá vội vàng hời hợt mà chúng ta chắc rằng những người này không những chẳng biết gì mấy về thiền của người khác, ngoài một số thành kiến nông cạn, mà thực ra cũng chẳng nắm được gì nhiều về thiền pháp của môn hộ mình. Tăng Ni, Phật tử ngày nay nên có cái nhìn phóng khoáng hơn, cởi mở hơn để

có thể nắm được cốt lõi của Phật Pháp nhờ sự đối chiếu rộng rãi, nghiêm túc, chính xác và không thiên lệch do thành kiến hay tự ái tông môn.

Trước hết, chúng ta dễ dàng thấy rõ cả hai dòng Thiền Nguyên Thủy và Thiền Tông đều có một mục tiêu chung: Trực tiếp là kiến tánh, và rốt ráo là thành Phật. Trong Thiền Tông, hai mục tiêu này có thể là hai, cũng có thể chỉ là một. Trường hợp “lý đốn ngộ, sự tiệm tu” là hai, vì một bên là lý, một bên là sự; một bên là đốn, một bên là tiệm; một bên là ngộ, một bên là tu. Nhưng trong trường hợp ngay khi ngộ cũng đồng thời dứt sạch tập khí sinh tử thì hai mục tiêu là một, vì lý – sự, đốn – tiệm, ngộ – tu thành tựu đồng thời. Kinh Điển Nguyên Thủy cũng ghi nhận hai trường hợp: Tu trước chứng sau

và tu chứng đồng thời như có rất nhiều vị chứng quả Alahán ngay khi được Phật khai ngộ. Trong Thiền Vipassanā có một thành ngữ biểu thị hai mục tiêu này là “yathàbhùtā ñāṇadassanā”: như tánh tri kiến. Tri kiến như thật này mục tiêu trước tiên trong pháp hành thiền tuệ là thấy tánh đế (kiến tánh), và sau đó trong pháp thành là thấy Thánh đế (thành Phật). Như vậy, đốn tiệm không hai: trí tuệ chánh niệm tỉnh giác là ngay nơi pháp thấy tánh nên gọi là đốn, trải qua tuần tự 16 tuệ chứng nên gọi là tiệm. Đạo – Quả lập tức (akàliko) nên đốn, hành trì ba-la-mật nên tiệm. Ngược lại, trong Thiền Tông phải thực hiện mục tiêu thứ nhất: lý đốn ngộ trước để khởi rơi vào vết xe hướng ngoại cầu huyền, rồi mới thực hiện mục tiêu thứ hai: sự tiệm tu để hoàn thành cứu cánh Phật Đạo. Phương án này



rất phù hợp với bối cảnh lịch sử Phật Giáo Trung Hoa thời bấy giờ. Mới xem tưởng như hai hướng, thực ra đốn tiệm chẳng thể tách rời.

Bởi vì, chúng ta đều biết rằng không một người nào chưa từng tu mà thành Phật cả, những người có thể tu chứng đồng thời hay kiến tánh thành Phật ngay đều đã tu hành từ vô lượng kiếp (tiệm), đến khi đó căn cơ đã được chín mùi, ví như hoa sen đã vươn khỏi mặt nước sẵn sàng chờ ánh nắng bình minh là khai hoa nở nhụy. Đó là lý do vì sao chư Phật, chư Thánh và các vị Tổ đều chỉ có thể tế độ những người hữu duyên nên tế độ mà thôi. Hơn nữa, dù đốn thì cũng phải mất một thời gian để tham công án, rồi sau khi ngộ nếu còn tập khí sinh tử thì cũng phải tiệm tu. Tóm lại, không nên phân biệt đốn

tiệm, cứ ngay đó soi sáng thì sẽ thấy ngay bản lai diện mục.

4) Tánh ở Đâu? Thông thường chúng ta có thói quen thấy pháp bằng tướng tri (sañjānāti) hoặc thức tri (vijānāti), nghĩa là thấy qua ký ức hay kiến thức mà phần lớn là thủ đắc từ vay mượn bên ngoài, nên chỉ thấy được nghĩa khái niệm (attha paññatti) hay danh khái niệm (nāma paññatti) lắm khi chỉ là ảo tưởng không thật, chứ không thấy được thực tánh hay chân diện mục của pháp. Trong khi đối tượng của trí tuệ thiên tuệ (Vipassanā ñāṇa), dưới hình thức tuệ tri (pajānanā) trong chánh niệm (sati), tỉnh giác (sampajaññā) thì tuyệt đối phải là thực tánh pháp (paramattha dhamma). Điều này khác hay không khác với kiến tánh của Thiên Tông? Nói như Không Tử

“Tánh tương cận, tập tương viễn” thì tánh chỉ có một, nói khác là do ý niệm (tập) bất nhất của con người mà thôi.

Thực ra, tánh đế (hiện tiền) hay Thánh đế (rốt ráo) đều là thực tánh pháp, nên hành giả thiền Vipassanā chỉ cần ngay nơi thực tại hiện tiền (sanditṭhiko dhammo) mà quán chiếu, còn đối tượng là tánh đế hay Thánh đế gì thì cũng phải tại đây và bây giờ chứ không chỉ là ảo tưởng hay một giả định của niềm tin siêu hình hoặc lý luận triết học.

Lăng Già Sư Tử Ký kể câu chuyện lúc Tổ Đạt-ma chưa sang Trung Hoa có cho một đệ tử tên Ba-la-đề đi độ một ông vua tà kiến.

<i>Vua</i>	<i>hỏi</i>	<i>Ba-la-đề:</i>
-	<i>Tánh ở chỗ nào?</i>	

Đề nói:  
 - Tánh tại tác dụng.  
 Nói rõ hơn là tánh ấy:  
 “Biến hiện đầy khắp thể giới  
 “Thu lại trong hạt bụi trần  
 “Người trí biết là giác tánh  
 “Mê nhân gọi đó tinh hồn”  
 Vua nghe kệ xong tâm liền tỏ ngộ.

Như vậy, Ba-la-đề đã chỉ rõ tánh là tánh giác hiện dụng khắp mọi nơi, trong tất cả sự tướng, trong sự tương giao giữa căn và trần chứ không phải là một Linh Hồn, Bản Thể hay Đại Ngã thường hằng vĩnh cửu, cũng không phải một “Thượng Đế ở khắp mọi nơi”.

Trong *Huyết Mạch Luận*, Tổ cũng nói:  
 “Tâm lượng rộng lớn, ứng dụng không cùng, ứng mắt thấy sắc, ứng tai nghe tiếng, ứng mũi ngửi mùi, ứng lưỡi nếm

vị, cho đến mọi cử chỉ hành động đều là tự tâm, ở trong tất cả thời chỉ dứt đường ngôn ngữ, chính là tự tâm”.

Tánh trong Thiên Tông bao hàm cả Giác tánh (cũng gọi là Phật tánh: Buddhacarita) và Pháp tánh (Dhammatā), vì cả hai đồng một thể chân như.

*Có vị tăng hỏi Thiên sư Vân Môn:  
- Thế nào là Phật?  
Vân Môn đáp ngay:  
- Que cứt khô.*

Đơn giản chỉ vì đã là giác thì giác bất cứ cái gì, và đã là tánh thì cái gì cũng tánh. Thiên Vipassanā, đoạn giác niệm tất cả sự (sabbatthāna) trong kinh Satipaṭṭhāna, Đức Phật dạy: “Khi đi đại, tiểu tiện, tuệ tri việc đang làm” (Uccāra passāva kamme sampajāna kārī hoti). Hễ chánh

niệm tỉnh giác thì ngay nơi cực phân cũng thấy thực tánh. Một hành giả quán niệm thọ thì ngay khi rặn, đau... đều cảm giác trung thực tánh trạng ấy là chuyện hết sức bình thường nên chẳng ai ngạc nhiên về câu nói của Vân Môn cả. Dĩ nhiên cả vị tăng lẫn thiền sư Vân Môn đều không có ý xúc phạm một Vị Phật nào, họ chỉ muốn mở bày Giác Tánh và Pháp Tánh.

Nhưng cũng không cần phải kết luận giác tánh hay pháp tánh có thường hằng vĩnh cửu hay không để khỏi rơi vào tà kiến đoạn thường. Tánh thì thấy chứ không phải tin vì tin thì vẫn còn là giả định, không phải thực tại hiện tiền. Dù ta có tin hay không tin có một tánh giác thường tri thì quan trọng vẫn là ngay nơi động dụng hàng ngày (thân, thọ, tâm, pháp) có đủ

chánh niệm tỉnh giác hay bị chìm đắm trong mê mờ, thất niệm. Thiền sư nói “không sợ vọng khởi, chỉ sợ không giác kịp” là thế.

Có một du sĩ ngoại đạo khi nghe Đức Phật thuyết về sự tỉnh giác, khoe với Phật rằng thầy của ông ta lúc nào cũng thường giác không gián đoạn và hỏi Phật có thường giác được như vậy không. Phật nói Ngài không cần phải luôn luôn khi nào cũng thường giác. Như Khổng Tử nói “Tùy cảm nhi ứng, tùy ngộ nhi an”. Và Thiền sư nói “Sự đáo nhi tâm thị hiện, sự khứ nhi tâm tùy không”. Giống như lửa, không cần phải nói nó thường hằng hay gián đoạn, quan trọng là khi cần chúng ta có biết cách lấy lửa hay không.

Người ta có cái tật ưa luận đông luận tây để xác định tánh này tánh nọ, nhưng đã có kết luận thì giác liền mất mà tánh cũng chẳng còn. Thiền sư nói “Chân bất lập” hay “Bất dụng cầu chân” vì “Người mê nói Viên giác tánh thì đó cũng chỉ là tánh mê” (Kinh Viên Giác).

Trong Vi Tiểu, câu chuyện “Hãy để yên” kể rằng:

Một giáo sư triết học muốn biết đạo Phật chủ trương “Thường tại luận” hay “Vô thường luận”.

Sư nói:

- “Chân lý nằm ngoài chủ trương và lý luận, cho nên đạo Phật không chủ trương luận nào cả. Cái gì vô thường hãy để yên cho nó vô thường, cái gì thường tại hãy để yên cho nó thường tại”.



Sở dĩ trong Phật Giáo Nguyên Thủy, Đức Phật không khẳng định chân tánh là gì vì không muốn người sau đem làm trò chơi hý luận cho ngôn ngữ, ý niệm. Chân thì tự nó vốn chân, không cần ai lập. Thấy biết đã bị đóng khung trong kết luận chính là gốc của vô minh, thấy biết không bị lệ thuộc vào bất kỳ kiến thức nào mới thấy được thực tại đang là, như kinh Lăng Nghiêm nói: “Tri kiến lập tri tức vô minh bản, tri kiến phi kiến tức kiến Như Lai”. Vậy khi chúng ta khẳng lập rằng có một cái tánh vĩnh hằng để mà đến thì chúng ta đã đánh mất thực tại rồi, và vô tình rơi vào hai lỗi: một là bị vô minh che lấp (lập tri) khó thấy được tánh thật, hai là còn có chỗ lý tưởng để bản ngã bám níu, không thể buông tay trên đầu sào trăm trượng.

Ngay thực tại hiện tiền, chẳng cần phân biệt vọng chân mà chỉ cần thấy tánh. Nguyên tắc của thiền Vipassanā là để cho các pháp tự nhiên vận hành, chỉ lặng lẽ soi chiếu trong chánh niệm tỉnh giác, tuyệt đối không để cho lý trí vọng thức xen vào, không đánh giá, kết luận, không tham ưu, thủ xả thì trước mắt không gì không phải là đạo (sanditṭhiko: xúc mục vô phi thị đạo). Đức Phật dạy rằng: “Khi một người thanh tịnh thì thấy tất cả các pháp đều thanh tịnh”.

Tổ Huệ Năng cũng nói: “Nếu ở tất cả chỗ mà không trụ tướng, ở tướng ấy mà không sinh yêu ghét, chẳng nghĩ việc lợi ích, thành hoại... an ổn thanh tịnh gọi là nhất tướng tam muội. Nếu ở tất cả chỗ đi đứng ngồi nằm, rỗng một trực tâm, không dòi khỏi đạo tràng, liền thành tịnh

độ, gọi là nhất hạnh tam muội”. Nhưng khi tâm đã vọng động thì thấy cái gì cũng động, nên khi nghe hai ông đạo cãi nhau về phước động hay gió động, Tổ Huệ Năng nói “Không phải phước động, không phải gió động, mà tâm nhân giả động”.

*(Một sinh viên hỏi:)*

- Trong hai câu “Chân bất lập, vọng bản vô” và “Bất dụng cầu chân, duy tu tức vọng” thì về đầu hoàn toàn giống nhau, nhưng về sau câu trên đã nói là vọng vốn không sao câu dưới lại nói chỉ tu ngưng vọng, như vậy có mâu thuẫn nhau không? Cái nào đúng cái nào sai?

- Về đầu của cả hai câu đều rất chính xác, vì chân thì tự nó chân, còn đã lập, đã dụng cầu thì bản ngã và tư tưởng đã

*xen vào rồi làm sao mà chân được? Về sau vọng bốn vô cũng rất chính xác vì vọng tự nó không có thật, ví dụ ý niệm bản ngã chỉ là ảo tưởng làm sao có thực được! Riêng về chỉ tu ngưng vọng thì có thể đúng có thể sai. Nếu như vì chánh niệm tỉnh giác hay liễu liễu thường tri mà vọng tự ngưng thì đúng, còn nếu đem tư ý của bản ngã mà toan ngưng vọng là sai. Vì vậy mới có câu:*

*Đoạn trừ phiền não trùng tăng bệnh  
Xu hướng chân như tổng thị tà.*

**5) Trong và ngoài:** Đối với thiên, trong ngoài, tâm vật, nhân cảnh hay chủ thể đối tượng có một mối quan hệ, tương giao tự nhiên khi xúc sự, cho nên tùy trình độ, căn tính, hoàn cảnh mà ứng cơ tiếp vật chứ không lấy bên này, bỏ bên kia.

Trong tinh thần thiền vipassanā, hai yếu tính của tuệ giác là *nội tâm thanh tịnh* và *thấy rõ các pháp*, như vậy mỗi quan hệ trong ngoài rất chặt chẽ tự nhiên. Trong kinh Đại Tứ Niệm Xứ đức Phật dạy: “*Như vậy, vị ấy sống quán tâm trên nội tâm, hay sống quán tâm trên ngoại tâm, hay sống quán tâm trên nội tâm, ngoại tâm*” (Iti ajjhattam... bahiddhā...ajjhatta-bahiddhā và citte cittānupassī viharati).

Pháp môn Tứ Liệu Giản của phái Lâm Tế cũng vận dụng bốn cách tùy duyên ứng xử trong ngoài:

- *Hữu thời đoạt nhân bất đoạt cảnh*: có lúc đẹp người không đẹp cảnh.
- *Hữu thời đoạt cảnh bất đoạt nhân*: có lúc đẹp cảnh không đẹp người.
- *Hữu thời nhân cảnh câu đoạt*: có lúc

người cảnh đều đẹp.  
 - *Hữu thời nhân cảnh bất câu đoạt: có lúc người cảnh đều không đẹp.*

Nói theo kinh Tứ Niệm Xứ là khi thì quán chiếu thân thọ tâm pháp bên trong, khi thì quán chiếu thân thọ tâm pháp bên ngoài, khi thì quán chiếu cả hai, khi thì buông xả thanh tịnh rỗng rang trong ngoài, đó là khi “*nội tâm thanh tịnh thì thấy tất cả các pháp đều thanh tịnh*” chẳng cần gia tâm quán chiếu.

*(Một sinh viên hỏi:)*

- *Thưa thầy, khi con chăm chú nghe giảng thì con hiểu được lời giảng, nhưng khi con quay lại biết con đang nghe thì con không hiểu thầy giảng gì. Như vậy, có phải hoặc là nghe pháp hoặc là nghe*

*lại chính mình, chứ không thể cả hai cùng một lúc được?*

*- Chính vì điều này mà đức Phật mới dạy khi thì quán bên trong (ajjhattam, khi thì quán bên ngoài (bahiddhā), khi thì quán cả hai (ajjhatta-bahiddhā), và phái thiền Lâm Tế cũng vận dụng cách này thành Tứ liệu giản. Tức là khi thuận quán bên trong (nhân) thì toàn tâm chánh niệm tỉnh giác bên trong, khi thuận quán bên ngoài (cảnh) thì toàn tâm chánh niệm tỉnh giác bên ngoài, nhưng khi tầm nhìn của chánh niệm tỉnh giác rộng hơn thì đối tượng có thể cả trong lẫn ngoài đều thấy. Ví dụ như khi nghe giảng thì cứ chuyên tâm nghe giảng thôi, khi có cơ hội nhìn lại mình thì cứ chuyên tâm nhìn lại mình, nhưng nếu trong khi nghe giảng vẫn không quên mình thì càng tốt. Đây*

*cũng chính là “Duyên chủng bất tương phương” hay “U duyên bất tương ngại” vậy.*

**6) Vô tâm:** Yếu tố vô tâm đóng một vai trò quan trọng trong Thiền Vipassanā cũng như trong Thiền Tông. Nói vô tâm chỉ để cảnh giác những người hành thiền vì cơ tâm, trước ý, có ý đồ, có dụng tâm mà rơi vào tham ưu (abhijjhā domanassa), chấp thủ (upādāya) như kinh Mahā Satipaṭṭhāna đã nhắc đi nhắc lại nhiều lần. Trong thiền vipassanā chánh niệm tỉnh giác phải tự nhiên, không nên cố ý dụng tâm kiểm duyệt, mong cầu hay thoả mãn, vì như vậy *cái tôi tham ưu* đã có cơ hội xen vào. Đối tượng cũng phải tự nhiên, không nên cố ý dụng đối tượng thế này thế kia theo ý mình để cố gắng an tâm hay lăng xăng kiểm tâm, tìm pháp.



Một khi đã dựng đối tượng thì lập tức nó đã biến thành khái niệm paññatti, không còn là thực tánh paramattha nữa. Nếu không thông suốt điều này thì hành thiền chỉ để phí công làm trò chơi cho bản ngã.

Cũng chính vì lý do này mà Thiền Tông nhấn mạnh yếu tố vô tâm, như nói “*Vô tâm đạo dị tâm*”, “*Học đạo quý vô tâm*” (Thiền sư Hương Hải), “*Đối cảnh vô tâm mạc vấn thiền*” (Cư Trần Lạc Đạo).

Đôi khi *vô tình* cũng được dùng với nghĩa này, ví dụ như trong câu:

“Cố ý xem hoa hoa chẳng nở  
Vô tình tiếp liễu liễu xanh um”

Như ngài A-nan cố gắng mãi vẫn không thực chứng đạo quả A-la-hán, nhưng khi vừa nằm xuống nghỉ ngơi thì đạo quả Vô Sanh lại đến. Chúng ngộ không thể lập

trình mà được, nó chỉ đến trong lúc hốt nhiên hay tự nhiên bất chợt mà thiên gọi là *hoát nhiên đại ngộ*.

Krishnamurti nói: “*Bạn hãy mở toang cánh cửa tâm hồn thì chân lý sẽ tự tràn đầy*”. Bởi vậy Tổ Tăng Xán nói: “*Tương tâm dụng tâm, khởi phi đại thố*”, đem tâm dụng tâm chẳng phải là làm lớn hay sao? Huống chi *dụng tâm vô tâm* thì thật là một sai lầm quá đáng.

Không ít người hiểu lầm hai chữ vô tâm nên hoặc là cố ý giữ tâm trống rỗng không không, hoặc cứ buông xuôi cho tâm tùy tiện rong ruổi, hoặc mặc kệ chuyện đời chẳng màng quan tâm gì cả, và họ tưởng là đã tùy duyên thông dong *thống tay vào chợ!* Có một sinh viên đã hỏi rằng: “*Nếu đối cảnh vô tâm, thì chẳng lẽ gặp chuyện gì cũng phớt lờ xem*

*như không có?*”. Thật là một hiểu lầm nguy hại!

Vô tâm, tất nhiên, không phải là cái tâm đầy mưu kế đã bị bản ngã xen vào lập trình, lại càng không phải là trạng thái si mê vô ký, lơ đờ mông muội, ngái ngủ hôn trầm... mà là một “*Tâm địa nhược không tuệ nhật tự chiếu*”. Nếu có một vô tâm thiếu chánh niệm tỉnh giác, thiếu sáng suốt trong lành, thiếu liễu liễu thường tri hay thất niệm bất giác thì cần phải nghe thiền sư Trần Nhân Tông cảnh báo:

“Mạc vị vô tâm vân thị đạo  
Vô tâm do cách nhất trùng quan.”

*(Chớ bảo vô tâm là phải đạo  
Vô tâm còn cách mấy ngăn rào).*

Tôi có bài kệ đề minh giải hai chữ vô tâm theo tinh thần thiền Nguyên Thủy:

*“Học đạo quý vô tâm”  
 Làm, nghĩ, nói không làm  
 Sáng, trong và lặng lẽ  
 Giản dị mới yên tâm.*

Vô tâm (câu 1) nhưng trong đó hành động, nói năng, suy nghĩ không tương ngại, không làm lẫn (câu 2), mà luôn sáng suốt, định tĩnh, trong lành (câu 3). Tâm càng giản dị, càng ít bị mây lý trí vọng thức che mờ thì càng thâm sâu tận thực tánh của tâm và pháp (câu 4).

**C) Vị trí của định trong Thiền Vipassanā và Thiền Tông:**

**C.1) Định trong thiền Vipassanā:**

Theo Phật giáo Nguyên Thủy, hành giả có thể hành thiền Vipassanā mà không cần phải trải nghiệm bất kỳ một bậc thiền an chỉ (appanā) nào trong thiền sắc giới hay vô sắc giới, tuy nhiên yếu tố định thì tất yếu phải có mặt trong thiền tuệ, tối thiểu cũng là sát-na định (khanika samādhi). Nếu không có yếu tố định này thì cũng không thể có thiền tuệ. Kệ kinh Pháp Cú dạy rằng “không có trí tuệ nơi người không có định” (Natthi paññā ajjhāyino).

Tuy định là yếu tố không thể thiếu, nhưng cũng không cần phải đi quá xa vào sở đắc các bậc định như sơ định, nhị định, tam định, tứ định sắc giới hoặc vô sắc giới. Định đúng mức, chính đáng, thích ứng sẽ là nền tảng cho trí tuệ. Ngược lại, quá thiên về định hay không

biết sử dụng đúng lợi thế và chức năng cho phép của định thì nó có thể trở thành chướng ngại cho tuệ giác, như ham thích hỷ lạc, say mê quyền lực thần thông, hoặc sử dụng vào những lãnh vực bất thiện, ngược với nguyên lý nhân quả v.v...

Trong năm yếu tố công năng cơ bản: Tín, tấn, niệm, định, tuệ, Đức Phật dạy nếu định trội hơn các yếu tố khác, phá vỡ sự cân đối, quân bình, hài hòa thì tâm sẽ nghiêng về tĩnh chỉ, thiếu hoạt dụng, do đó dễ sinh thụ động, tiêu cực đối với tướng dụng của pháp, đồng thời hôn trầm cũng phát sinh ngăn che thực tánh pháp, do đó không học được những pháp cần thiết cho sự giác ngộ toàn triệt mà phần lớn phải học từ cõi dục giới, nhất là cõi người, hơn là cõi hữu sắc hay vô sắc.

Mặc dù BỒ-tát Siddhattha, sau khi xuất gia tầm sư học đạo, đã đạt được những thiền chứng cao nhất mà các bậc đạo sư thời bấy giờ mong ước, nhưng ngài sớm thấy ra rằng đó không phải là cứu cánh của sự giác ngộ giải thoát hoàn toàn, nên cuối cùng ngài đã từ bỏ để tự mình tìm ra con đường tuệ giác.

Chúng ta cần lưu ý một điều là định và tịnh tuy có trạng thái tĩnh chỉ, lắng đọng, an ổn... nhưng không có nghĩa là tâm đã thoát khỏi thế giới ý niệm (paññatti), thậm chí nó còn là sản phẩm của tướng ở mức độ cao thâm vi tế, chỉ có trí tuệ (ñāna, paññā) chánh niệm tỉnh giác thấy rõ thực tánh (paramattha) mới có thể thoát khỏi sự ràng buộc của thế giới tư tướng, quan niệm.

## **C.2) Định đối với Thiền Tông:**

Hầu như Thiên Tông không hoan nghênh định, cho đó là thiên của Giáo Tông (điển hình là thiên số tức) hay tịnh của Tịnh Độ (điển hình là niệm Phật A-di-đà). Câu chuyện đối đáp giữa Hoài Nhượng và Đạo Nhất biểu hiện khá rõ nét ý hướng này.

Thấy Đạo Nhất, một vị sa-môn, hàng ngày thường tinh tấn ngồi tu thiền, Hoài Nhượng hỏi:

- Ông ngồi thiền để làm gì?

Đạo Nhất nói:

- Tôi ngồi thiền để làm Phật.

Hoài Nhượng nhặt một viên gạch đem mài trên tấm đá trước am. Đạo Nhất ngạc nhiên hỏi:

- Ngài mài gạch để làm gì?

Hoài Nhượng đáp:

- Mài gạch để làm gương.



- Mài gạch sao thành gương được?
  - Ngồi thiền cũng đâu thành Phật được?
  - Vậy làm thế nào mới đúng?
  - Nếu trâu kéo xe, xe không chạy, thì đánh xe hay đánh trâu mới đúng?
- Đạo Nhất không nói được. Hoài Nhượng nói tiếp:

- Ông học ngồi thiền hay ngồi Phật? Nếu học ngồi thiền thì thiền không phải ngồi nằm. Nếu học ngồi Phật thì Phật không tướng, không trụ, không thủ xả. Nếu người ngồi Phật tức giết Phật, nếu chấp tướng ngồi thì không thể đạt.

Trong câu chuyện trên có vẻ như chỉ bài xích tướng ngồi chứ không nói gì đến định, tuy nhiên chúng ta dễ dàng nhận ra trọng tâm của đối tượng bị chỉ trích chính là định, biểu hiện rõ nét trong các dụng

ngữ không tướng, không trụ, không thủ xả.

Trong Pháp Bảo Đàn, Tổ Huệ Năng không những chê tướng ngồi chỉ hành hạ thân xác, làm cho “đầu xương thối” mà còn nói rõ cố gắng định tâm chính là bệnh: “Trụ tâm quán tịnh là bệnh chứ không phải thiền”. Và rõ nhất là khi Tổ đối đáp bài kệ của Ngọa Luân. Ngọa Luân nói:

“Ngọa Luân có biệt tài  
Cắt đứt trăm tư tướng  
Đối cảnh tâm không khởi  
Bồ-đề ngày ngày tăng”

Tổ Huệ Năng đối lại:

“Huệ Năng chẳng biệt tài  
Chẳng đứt trăm tư tướng

Đôi cảnh tâm khởi nhiều  
Bồ-đề làm sao tăng”

Biệt tài của Ngọa Luân chính là định (dứt tư tưởng, tâm không khởi) nên có sở đắc (hữu kỹ lưỡng). Còn Tổ Huệ Năng lại không cần định (không dứt tư tưởng, tâm cứ khởi nhiều) nên cũng không có sở đắc (một kỹ lưỡng), không có chỗ trụ, bởi vì ngay khi nghe Ngũ Tổ Hoàng Nhẫn đọc câu “Ứng vô sở trụ nhi sinh kỳ tâm” trong kinh Kim Cang thì Tổ Huệ Năng đã ngộ rồi.

Thật ra, Thiền Tông chỉ muốn cảnh báo những người quá ham mê tọa thiền chỉ tịnh, rất dễ rơi vào trầm không trệ tịch, làm mất tính linh động của tánh giác tự nhiên, nên không khuyến khích tọa thiền quán tịnh.

Vô niệm của Lục Tổ chính là không còn rơi vào tư tưởng, ý niệm, mà tổ gọi là *niệm niệm kế tục*, tức là tư tưởng đuổi theo tư tưởng không bao giờ dứt.

Vô niệm được Bách Trượng, Mã Tổ nói một cách khác là “*Tâm địa nhược không, tuệ nhật tự chiếu*”. Nhưng cả vô niệm lẫn tâm địa nhược không hoàn toàn không phải là định, đơn giản là vì định phát xuất từ ý niệm. *Tâm địa nhược không, tuệ nhật tự chiếu* chính là ý nghĩa đích thực của chánh niệm tỉnh giác mà đức Phật dạy trong kinh Nguyên Thủy.

### **Tâm sự thay lời tạ bạch:**

Chúng tôi làm công việc đối chiếu Thiên Nguyên Thủy và Thiên Phát Triển này là việc làm vô cùng mạo hiểm, chỉ vì đáp ứng nhu cầu chính đáng và bức thiết hiện

nay của thể hệ Tăng Ni Phật tử trẻ là muốn biết cốt lõi chung của thiền là gì để không còn phân vân khi chọn lựa pháp môn tu tập phù hợp với căn tính của mình. Chính vì vậy Học Viện Phật Giáo Việt Nam Thành Phố Hồ Chí Minh đã đưa vào chương trình giảng dạy môn học này cho lớp cử nhân Phật học bắt đầu từ khoá 6, khoá 7.

Khi được Học Viện mời giảng môn này tôi thật sự không dám nhận nhưng quý thầy trong Hội Đồng Điều Hành Viện động viên khuyến khích nên tôi đành phải khẩn trương biên soạn giáo án cho kịp thời biểu của các khoá học. Vì thời gian cấp bách, nên tôi phải vận dụng trí nhớ nhiều hơn là tham khảo tài liệu. Đó là một khuyết điểm lớn, tuy nhiên tôi tự an ủi rằng thiền cốt ở chỗ thấy chứ không

lệ thuộc nhiều vào sách vở, nên cứ chân thành nói ra cái gì mình thấy rồi sẽ tham khảo bổ chính sau.

Có một sinh viên Tăng thành thật hỏi: *“ Sư đã ngộ chưa? Nếu ngộ chúng con mới tin, còn nếu chưa ngộ làm sao chúng con biết sư giảng đúng hay sai? ”*

Thật ra, dù người giảng có ngộ, có nói rất đúng, rất tận tình thì cũng không chắc gì có mấy người tin hay ngộ. Ngược lại, có khi người giảng không ngộ, thậm chí còn giảng sai mà người nghe vẫn nhân đó tỏ tường. Chính vì nhân bài kệ chưa ngộ của Thần Tú mà ngài Huệ Năng tỏ rõ thiên cơ. Trong khi đó Tổ Hoằng Nhẫn là người đã ngộ, giảng câu *“Ung vô sở trụ nhi sanh kỳ tâm”* trong kinh Kim Cang biết bao lần mà chưa ai liễu giải, chỉ có ngài Huệ Năng mới thấy được tức thì.

Tinh thần đại học là cứ khách quan mà nghe trình bày và tiếp thu có sáng tạo, chứ không nên lệ thuộc giáo điều hay uy tín của thầy, như kinh Kalama đức Phật đã cảnh báo.

Tôi thành thật cảm ơn những sinh viên Tăng Ni trong các lớp cử nhân khoá 7 đã chân thành nêu lên những câu hỏi rất hữu ích để vấn đề được mổ xẻ rõ ràng và thiết thực hơn.

Trong tập giáo án này, những chỗ đối chiếu còn rất nhiều thiếu sót, chưa nói được hết ý hoặc thậm chí còn lầm lẫn nữa, phạm vi đối chiếu cũng còn rất hạn hẹp, chỉ nói đại cương v.v... vì vậy chúng tôi rất mong được sự góp ý bổ sung của chư tôn thiên đức để cung cấp cho sinh viên Tăng Ni một tài liệu tham khảo tương đối hoàn chỉnh hơn.

*Học Viện, ngày 30 – 11 – 2007*  
**Viên Minh**

*(Trung Tâm Hộ Tông)*