

NHẬN THỨC CƠ BẢN VỀ CON ĐƯỜNG THIỀN ĐỊNH PHẬT GIÁO

rước hết, thiết tưởng chúng ta cần ổn định một số nhận thức về con đường Thiền định của Phật giáo. Từ những nhận thức đúng và tư duy đúng về Thiền định, ta dễ có những bước thực hiện có kết quả tốt đẹp về nó. Từ lâu, có người cứ ngỡ Thiền như là một tông phái Phật giáo. Thiền đến với thế hệ chúng ta như là chỉ có Thiền Công Án (hay Thiền Tổ sư). Những hình ảnh quen thuộc với Thiền là những tiếng bồng, tiếng hét, tiếng quát, là những câu nói bí hiểm đầy ẩn dụ, hay là những lời dạy ngắn ngủi gọi là "thoại đầu" hay "thoại vĩ", là những hình ảnh phóng khoáng, tự do của các Thiền sư "thống tay vào chợ", là hình ảnh "chích lý Tây qui" (đi về Tây

Trúc với một chiếc dép cỏ trên vai), là các bài kệ truyền thừa hay những mẫu đàm thoại ngắn giữa một Thiền sư và một người hỏi đạo. Thiền đến với ta với ý nghĩa của "Giáo ngoại biệt truyền, bất lập văn tự, trực chỉ nhân tâm, kiến tánh thành Phật" (truyền riêng ngoài giáo, không lập văn tự, chỉ thẳng tâm người, thấy tánh thành Phật). Hoặc với ý nghĩa của "Đa ngôn đa quá chuyển bất tương ứng, tuyệt ngôn tuyệt lộ vô xứ bất Thiên" (nói nhiều thì lỗi nhiều trở nên không hợp, bật nói năng bật suy nghĩ thì không đâu là không Thiên). Thiền đến với ta như là một pháp tu đặc biệt chỉ dành cho hàng căn tánh đặc biệt. Tại Việt Nam, trong mấy thập niên gần đây các sách Thiền có ảnh hưởng phổ biến nhất là các cuốn viết về các Thiền sư Trung Hoa, cuốn Thiền Luận (Essays in

Buddhist Meditation) của D.T. Suzuki, và cuốn Thiền Đại Đạo Tu Tập (Zen Practice) của Chang Cheng Chi (Trương Trưng Cơ). Đây là ảnh hưởng tốt. Bên cạnh ảnh hưởng của Thiền Công án ấy, còn có các hiện tượng "Thiền xuất hồn", "Thiền chữa bệnh" v.v... xuất hiện cùng với làn sóng dư luận rằng tu Thiền thì dễ điên, dễ lạc đạo, dễ "tẩu hỏa" v.v... Một số người thì cho rằng muốn tu Thiền thì phải buông tha hết các công việc gia đình, xã hội, bỏ hết việc học hành, đi vào ở ẩn một nơi nào thật xa vắng. Thiền gắn liền với đời sống núi rừng. Thật là đầy dẫy các ngộ nhận lớn về con đường Thiền định của Phật giáo. Thượng tọa W. Rahula, trong cuốn " Những Điều Đức Phật Dạy" (What the Buddha Taught), đã viết: "Thật không may rằng hầu như không có ngành nào của giáo lý

đức Phật bị các Phật tử và những người khác hiểu lầm như Thiên định". Chúng ta cần ôn định nhận thức từng vấn đề sau đây: Thiên định là con đường tu tập chính thống, độc nhất đi đến giải thoát của Phật giáo Trên lộ trình tu tập giải thoát, Thế Tôn đã đi qua hết đoạn đường Thiên định của ngoại đạo mà cao đỉnh là định Phi tưởng phi phi tưởng, và Ngài đã từ bỏ ra đi vì cho rằng con đường này còn bị vướng mắt vào sinh tử. Thế Tôn lại hành khổ hạnh sáu năm liền, và Ngài đã từ bỏ ra đi, vì cho rằng đây không phải là chánh đạo dẫn đến giải thoát (xem "Phật Học Khái Luận", cùng soạn giả). Sau cùng, Thế Tôn quyết định Thiên quán dưới cội Bồ-đề (Assatha - Bát-đa-la) trong vòng ba tuần lễ (có nơi ghi 7 tuần lễ; thời gian này có thể ghi nhận từ 2 đến 7 tuần lễ) theo kinh

nghiệm Thiên định đã giúp Ngài vào Sơ Thiên trong dịp vua Tịnh Phạn làm lễ "hạ điền" (xuống đồng). Ngài khởi niệm đoạn tận lòng tham ái và đã chứng đắc vô thượng bồ-đề. Đây là con đường độc nhất ngài chứng ngộ để về sau ngài tuyên thuyết con đường giải thoát sinh tử, khổ đau gọi là Phật giáo . Do vậy, định giải thoát cao nhất của Phật giáo đến từ Thiên định (Thiên chỉ, Thiên quán). Đạo đế gồm có 27 phẩm trợ đạo mở đầu là Tứ Niệm Xứ. Đây là pháp môn Thiên định. Tứ Chánh cần thì thuộc Định uẩn. Tứ như Ý Túc (dục định, niệm định, tâm định và tư duy định) cũng thuộc Định. Ngũ căn, ngũ lực (tín, tấn, niệm, định, tuệ) có ba chi phần (tấn, niệm, định) là thuộc Định uẩn. Thất Giác Chi (niệm, trạch pháp, tinh tấn, hỷ, khinh an, định, xả) bao gồm các chi phần Thiên

định. Bát Thánh Đạo có ba chi phần (chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định) thuộc Định uẩn. Thế có nghĩa là Đạo đế là con đường tu tập nổi bật sắc thái Thiên định. Qua nếp sống của chư Tăng lời Thế Tôn tại thế, các vị Tỷ-kheo chỉ có hai việc chính phải làm là học hỏi Giáo lý và tu tập Thiên định (xem Phật Học Khái Luận, cùng soạn giả). Sinh hoạt cốt lõi của nếp sống giải thoát ấy rõ là Thiên định. Kinh Pháp Cú, kệ số 201 chép: "Đệ tử Gotama luôn luôn tự tỉnh giác không luận ngày hay đêm, vui tu Thiên định". ("Suppabuddham pabujjhanti Sadà Gotamasàvakà) Yesam divà ca ratto ca Bhàvanàya rato mano") Kệ 286 chép: "Tu Thiên, trú ly trần Phật sự xong, vô lậu Đạt được đích tối thượng Ta gọi Bà-la-môn." ("Jhàyim, virajam àsinam Katakiccham anàsavam

Uttamattham anuppattam Tam aham brùmi Bràhmanam") Quả chứng Lục thông của Phật giáo gồm Thiên nhĩ thông, Tha tâm thông và Thần túc thông là kết quả tu tập Thiên chỉ; Thiên nhãn thông, Túc mệnh thông và Lậu tận thông là kết quả của tu tập Thiên quán. Quả vị Tam minh (Thiên nhãn, Túc mệnh và Lậu tận) là quả vị tu chứng đặc biệt chỉ có trong Phật giáo đã là kết quả đến từ con đường Thiên định của Phật giáo. Qua chùng ấy trung dẫn, chúng ta đã thấy Thiên định là con đường tu chính thống của Phật giáo. Đức Thế Tôn còn xác định rõ hơn vị trí của con đường Thiên định này: "Này các thầy Tỷ-kheo, con đường độc nhất đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh, vượt qua mọi sầu não, khổ, ưu, thành tựu chánh lý, hiện chứng Niết-bàn là con đường này: đó là Bốn

Niệm Xứ". (Ekàyano ayam bhikkhave maggo sattànam visuddhiyà sokapatiddhavànam samatikkamàya dukkhadomanassànam atthagamàya nàyassa abhigamàya niggànassa sacchikiriyàta cattàro satipatthanà - Trung Bộ Kinh I, Kinh Tứ Niệm Xứ). Con đường trở về nương tựa chính mình và nương tựa Chánh pháp đúng nghĩa là con đường Thiền định. Thế Tôn dạy: "Này, Ananda, vị Tỷ-kheo quán thân nơi thân, nhiệt tâm tỉnh giác, chánh niệm nhiếp phục tham ưu ở đời, quán thọ nơi thọ..., quán tâm nơi tâm..., và quán pháp nơi pháp.... này Ananda, như vậy là vị tỷ-kheo tự mình làm ngọn đèn cho chính mình, không nương tựa một gì khác, dùng Chánh pháp làm ngọn đèn, dùng Chánh pháp làm chỗ dựa nương tựa, không nương tựa một gì khác. Những vị

ây, này Ananda, là những vị tối thượng trong hàng Tỷ-kheo của Ta." (Trường Bộ Kinh III, tr. 101, bản dịch của HT. Minh Châu, 1972). Qua lời dạy này, Thiền định nổi bật sắc thái rất là chính thống của Phật giáo. Trung A-hàm, Kinh Niệm Xứ, số 98, chép: "Có một con đường tịnh hóa chúng sanh, vượt qua lo sợ diệt trừ khổ não, chấm dứt kêu khóc, chứng đắc Chánh pháp. Đó là Bốn Niệm Xứ. Các Như Lai, bậc Vô Sở Trước, Chánh Đẳng Chánh Giác ở quá khứ đều đoạn trừ Năm triền cái là thứ làm tâm ô uế, tuệ yếu kém, lập tâm chánh trú nơi Bốn Niệm Xứ, từ Bảy Giác Chi mà chứng quả Giác ngộ. Ta nay trong hiện tại, là Như Lai, bậc Vô Sở Trước, Chánh Đẳng Chánh Giác, Ta cũng đều đoạn trừ Năm triền cái làm tâm ô uế, tuệ yếu kém, Ta cùng lập tâm chánh trú nơi Bốn Niệm

Xứ, tu Bảy Giác Chi mà chứng quả Vô Thượng Chánh tạn". A-hàm thuộc Nhứt Thiết Hữu Bộ, qua đoạn kinh vừa dẫn, xác định rõ Thiên định Tứ Niệm Xứ là con đường tu tập truyền thống của ba đời chư Phật. Đi vào các kinh thuộc Bắc Tạng, chúng ta cũng sẽ lần lượt tìm thấy một kết luận tương tự về Thiên định. Thủ Lăng Nghiêm kinh chỉ bày con đường vào Lăng Nghiêm đại định để thấy rõ thật pháp hay chân tâm là con đường hành Thiền quán viên thông các căn, các trần, các thức, các đại. Thực ra đó là ngõ đường Thiền chỉ và Thiền quán của Thiên định. Kinh Viên Giác ngoài phần diễn bày viên giác tánh, đã giới thiệu các pháp tu chỉ, quán, và chỉ quán song tu. Kinh Pháp Hoa thì đã khéo giới thiệu Đức Phật nhập Vô Lượng Nghĩa Xứ định rồi xuất Vô Lượng Nghĩa

Xứ định mới tuyên thuyết Pháp Hoa (phẩm Tựa). Đây là cách diễn đạt Tri Kiến Phật chỉ xuất hiện từ đại định, hay nói cách khác, qua con đường Thiền định, hành giả mới đi đến Tri Kiến Phật. Kim Kim Cang Bát-nhã thì với bài kệ kết thúc kinh được trình bày như là lời cô kết về con đường hàng phục vọng tâm, rằng: "Hết thấy các Pháp do duyên sanh Như mộng, như huyễn, như bọt nước Như sương mai, như ánh chớp Nên khởi lên cái nhìn như vậy". (Nhứt thiết hữu vi pháp Như mộng, huyễn, bào ảnh Như lộ diệt như điện Ứng tác như thị quán) Đây là hình thức hành Thiền quán về tính vô ngã và vô thường của các pháp, nhìn rõ thấy tính không thật và tính mong manh của con người và thế giới để rời khỏi lòng tham ái và chấp thủ. Pháp tướng Duy thức học là con đường

dẫn đưa hành giả từ tướng trạng vào chân thể. Cơ sở nhận thức của tông phái này là lý Duyên khởi. Con đường thực hiện là Duy thức hạnh hay là Duy thức quán mà nội dung quán niệm gồm có năm bậc: 1. Quán nhận thức "biến kế" là sai lầm, do vì tất cả Pháp là Duyên sinh, nên hết thấy tướng trạng ấy là hư giả. 2. Quán hết thấy các Pháp là do "tám thức tâm vương" biến hiện ra, do đó không có thực thể. 3. Quán tâm thức năng biến và các pháp sở biến đều do duyên sinh, đều nương nhau mà có, nên tất cả đều không thật. 4. Quán 51 món "tâm sở" và 24 món "tâm bất tương ưng hành" là do các tâm vương biến hiện nên không thật. 5. Sau hết, quán "tám thức tâm vương" do duyên sinh, kỳ thực cũng phi thực. Cái chân thật sau cùng là "tánh cảnh" thì rời hết mọi tướng trạng giả hợp. Đây gọi là

Duy thức thật tánh. Như vậy, con đường vào "Duy thức thật tánh" là con đường Thiền quán (Vipassana) về duyên sinh tính, vô ngã tính của các pháp. Đây là Thiền Định. Nói tóm, con đường giải thoát dù được trình bày dưới hình thức nào của các Kinh Nam hay Bắc tạng, vẫn là con đường Thiền định loại trừ tham ái, chấp thủ và vô minh. Ở đây, ta có thể kết luận rằng: Thiền định là con đường tu chính thống nhất của Phật giáo. Nói rõ hơn nữa, Thiền định là con đường độc nhất đi đến đoạn tận khổ đau. Thiền định là pháp môn tu phù hợp với mọi căn cơ. Người ta thường xem Thiền là một tông phái của Phật giáo, và gọi là Thiền tông. Đây thật là một điều nhầm lẫn lớn. Có người lại xem Thiền Công án, như chính là con đường Thiền định của Phật giáo, rồi cho rằng Thiền định chỉ phù hợp với

một số ít căn cơ đặc biệt nào đó (hàng lợi căn), người đời nay vì nghiệp chướng nên phần lớn thích hợp với con đường Tịnh độ. Đây cũng là một quan niệm giới hạn và lệch lạc. Khi đã chứng tỏ Thiên định là con đường độc nhất đưa đến giải thoát, có nghĩa là mọi người đi về giải thoát đi trên con đường Thiên định. Dù cho hành giả có muốn đặt tên nào khác cho con đường tu tập giải thoát, thì đòi hỏi tâm thức người ấy cũng phải hành Giới, Định, Tuệ, hay nói gọn là hành Thiên định. Hành giả không thể hành khác đi mà có thể giải thoát các lậu hoặc. Truyền thống Thiên định Phật giáo, chia căn tánh con người làm sáu loại: 1. Căn tánh tham ái (ràga carita) 2. Căn tánh si mê (moha carita) 3. Căn tánh sân hận (dosa carita) 4. Căn tánh tín ngưỡng (saddhà carita). 5. Căn tánh tri thức, biện

giải (buddhi carita) 6. Căn tánh phóng đảng (vitakka carita). Mỗi người sẽ rơi vào một trong sáu căn tánh kể trên trong suốt đời hay trong một giai đoạn của cuộc đời. Mỗi căn tánh lại có một số phương thức tu tập Thiền định thích ứng. Chẳng hạn, căn tánh sân thì đối tượng tu là "tù", căn tánh tham thì đối tượng tu là "bất tịnh tướng" v.v... Riêng pháp môn tu Niệm giác hay Niệm xứ (trừ quán bất tịnh) thì phù hợp cho mọi căn tánh. Thế tôn đã truyền dạy Pháp Niệm hơi thở vào hơi thở ra (Anàpanasatisuttam, Tương Ưng Bộ Kinh, V) để an toàn tâm lý cho mọi hành giả thuộc mọi căn cơ. Do đó, pháp môn Thiền định này hẳn là phù hợp các căn cơ khác nhau của con người thời đại. Chúng ta không thể viện ra bất cứ lý do nào để cho rằng căn cơ mình, điều kiện sống của mình không thích hợp với

con đường Thiền định. Tùy theo điều kiện sống, giờ giấc, nhận thức, ý chí cầu tu và nỗ lực tu tập của mỗi người mà kết quả tu tập đến khác nhau sớm hay muộn, nhưng không có một thất bại nào hay một phản tác dụng tâm lý nào xảy ra. Xét kỹ nội dung tu tập của Thiền định Phật giáo, ta cũng có thể nhận ra rằng trong các bước đi điều hòa hơi thở, điều hòa thân và điều hòa tâm với nhịp độ tu tập vừa phải thì sẽ không có một sự xáo trộn tâm lý, vật lý nào (kể cả sinh lý). Ngày nay, với sự phổ biến rộng rãi kinh điển của các bộ phái, và với sự tiếp cận dễ dàng với các Thiền sư các Thiền viện đây đó, thế hệ chúng ta có thêm nhiều điều kiện tìm hiểu giáo lý sâu rộng và cởi mở, nên dễ ổn định về nhận thức. Chúng ta có thể phát biểu rằng nói đến Phật giáo là nói đến Thiền định, như

quần chúng Việt Nam thường gọi cửa chùa là cửa Thiên. Nói đến Thiên định là nói đến Tứ Niệm Xứ hay Đạo đế (27 phẩm trợ đạo). Nói đến con đường tu tập giải thoát của hàng xuất gia và tại gia là đề cập đến việc học hiểu giáo lý và thực hành Thiên định. Công việc thực hành Thiên định là công việc chuyển đổi tâm lý có thể thực hiện được trong các công việc sinh hoạt hằng ngày, gồm cả việc giảng dạy giáo lý, bố thí, trì giới, tham gia các công tác xã hội đem lại an lạc và hạnh phúc chung. Chính ý nghĩa trên của Thiên định Phật giáo mở ra một hướng thống nhất về quan điểm nhận thức và tập cho tín đồ Phật giáo của các bộ phái, xóa đi các ngộ nhận và cố chấp trên đường tu tập để có cái thấy đúng, cái tư duy đúng về con người giải thoát. Như thế, Thiên định Tứ Niệm Xứ là giáo lý

có thể được mọi người thực hiện trên một địa bàn rộng rãi khắp các sinh hoạt xã hội (đi, đứng, nằm, ngồi) từ công phu giản dị nhất đến công phu tế nhị nhất. Nói gọn là nó mang đủ ba tính chất: không phân biệt người, không phân biệt nơi chốn, và không phân biệt thời gian. Thiên định: hình thức giáo lý được trình bày một cách giản dị nhưng chứa đựng các công phu đặc thù Giáo lý Tứ Niệm Xứ về "Niệm hơi thở vào hơi thở ra" trình bày với nội dung rất giản dị, nhưng không vì thế mà chúng ta nghi ngờ về công năng giải thoát của nó. Nhất là giáo lý này được chính Thế Tôn, bậc Đại Tuệ, tự ngài thân chứng và giảng dạy. Không có lời dạy nào của Thế Tôn mà lại rỗng không, không có chứa đựng thực tại giải thoát. Cứ đi vào công phu tu tập, chúng ta sẽ dần dần thấy rõ cái thực tại giải

thoát phong phú nằm ở đằng sau các ngôn ngữ giản dị của pháp môn Thiền định. Thiền định Tứ Niệm Xứ sẽ giúp hành giả tự huấn luyện Niệm lực, Định lực và Tuệ lực. Niệm là công phu nhìn, quan sát, theo dõi một đối tượng. Nhìn từ điểm khởi đầu hơi hợt chuyển dần đến chuyên sâu, từ trạng thái tâm lý đầy dao động đến trạng thái vắng lặng, an tĩnh, từ cấp độ tâm bị chi phối bởi ảnh hưởng từ nội tâm đến ngoại cảnh đến cấp độ làm chủ, kiểm soát, chế ngự các ảnh hưởng ấy. Công phu nhìn như thế sẽ giúp hành giả đi ra khỏi các sai lệch và giới hạn của tư duy, tình cảm và các tâm lý tham, sân, si, mạn, nghi của chính hành giả. Công phu nhìn như thế sẽ nuôi dưỡng chánh niệm, tỉnh giác là sự có mặt của trí tuệ, nhân tố soi đường vào giải thoát và tri kiến giải thoát. Tại đây, các tâm lý và

cảm thọ đem lại sầu, bi, khổ, ưu, não chám dứt; tại đây sự vật như thật xuất hiện. Chính cái nhìn chuyện sâu ấy tạo nên Niệm lực và Định lực, Chánh niệm tỉnh giác tạo nên Tuệ lực đưa hành giả từ địa vị phàm phu lên địa vị các bậc Thánh Vô học (Thánh A-la-hán), chứng ngộ quả vị cao nhất của một bậc Đại nhân . Suốt quá trình tu tập, hành giả luôn luôn đối mặt với những chuyển biến tâm lý của tự thân, thấy rõ phiền não, sự sinh khởi của phiền não, và thấy rõ lối đi ra khỏi phiền não(hay lối đi vào giải thoát). Hành giả có kinh nghiệm rất thực, rất là người, không bao giờ cầu xin hay chờ đợi một ân huệ nào từ đâu, biết rằng hạnh phúc và giải thoát do chính mình tạo bằng nỗ lực của chính mình trong hiện tại và tại đây. Hạnh phúc ấy có thực, có mặt trong hướng sống đầy ý

nghĩa trong lành ấy. Chùng nào lòng tham ái và đăm trước (chấp thủ) lặn mất thì bấy giờ các việc thở vào thở ra, hay theo dõi hơi thở vào ra, đều là Bà-la-mật, rốt ráo Ba-la-mật. Thiên định: con đường giáo dục tâm lý, loại bỏ tức thời các phiền não. Phiền não được nói đến ở đây là phiền não của hành giả trước khi vào Thiên. Đối với tuổi trẻ, đây là một vấn đề giáo dục thật chủ yếu. Phiền não cướp đi mất hạnh phúc và tươi tắn của tuổi trẻ. Nó ngăn trở các nguồn sáng tạo, làm trì trệ việc phát triển khả năng, làm giảm sút nhiều hiệu năng tiếp thu của sinh viên, học sinh, có nghĩa làm mất đi nhiều hiệu năng của việc dạy, học, giáo dục. Nó là đối tượng chính của ngành tâm lý giáo dục hiện tại. Để giúp cho con người nói chung, tuổi trẻ nói riêng, hàng phục phiền não, các học đường tiên tiến

đã áp dụng nhiều biện pháp giải trừ mà biện pháp Thiền chỉ và Thiền quán đã được vận dụng từ ba thập niên trở lại là hiệu lực nhất, dù mức độ phổ biến còn giới hạn. Như chúng ta biết, đạo Phật là đạo đoạn trừ phiền não, khổ đau. Thiền định là con đường trực tiếp hàng phục nó. Nói thiền định có khả năng hàng phục phiền não và vô minh là nói đến khả năng hàng phục ở đương niệm, đương thời, tại đương xứ (nó giản dị là: nó hàng phục phiền não ngay trong hiện tại và tại đây). Phiền não có mặt là có mặt ngay trong ý thức đang trôi chảy (đương niệm), có ý thức nắm giữ nó, nhìn nhận nó và đầu hàng nó, có khi mê mờ biến nó thành mình. Phiền não không thể, tuyệt đối không thể, đến với ta bằng ngõ đường nào khác. Nếu cánh cửa đương niệm (ý niệm tức thời) mở ra và

cho phép, thì nó vào; nếu khép lại thì nó đi. Thiên định và Thiên quán là khả năng tạo cho đương niệm một cánh cửa tự động luôn luôn khép lại trước các thứ phiền não. Giờ ta đi vào quan sát cánh cửa tự động ấy: -- Nếu bạn chú tâm vào một đối tượng như là hơi thở, như đóa hồng, một đóa sen, mơ hồ nước một thác nước hay một kỷ niệm đẹp của thời thời thơ ấu v.v... thì bạn sẽ gạt khỏi tâm mình các đối tượng khác, trong đó có các đối tượng phiền não của bạn. Bạn có thể làm điều đó khi mở mắt đang đi, đứng, nằm, ngồi, nghĩa là bạn có thể gạt phiền não ra khỏi đương niệm bất cứ khi nào bạn muốn. -- Nếu công phu thực hiện Thiên của bạn đã đến mức phân khởi, sinh hỷ lạc, thì đương nhiên các phiền muộn tức bực, chán nản không có chân đứng trong tâm bạn. -- Nếu bạn, theo phương pháp

Thiền quán nhìn thẳng vào đối tượng phát sinh chán nản, sầu muộn, phân tích, tìm hiểu nguyên nhân, và các khía cạnh tiêu cực của nó, thì sầu muộn, chán nản sẽ mất cở tan đi. Nếu là loại phiền não bám rễ sâu vào tâm lý của bạn, bạn sẽ đi con đường suy nghĩ thoát khỏi nó, bạn sẽ thấy ngay và đi ra khỏi ngay không bao lâu sau, bởi vì nó vốn là khách trần, là ảnh tượng, bạn có thể mời nó ra khỏi đương niệm, ra khỏi căn nhà tâm lý của bạn bất cứ lúc nào. -- Bằng Thiền Quán, bạn có thể dùng trí tuệ của mình đốt cháy nó. Bạn tự hỏi: nó là gì? Tại sao ta lại phải khổ đau vì nó? Ta vốn làm chủ và độc lập với nó, tại sao ta lại vướng mắc vào các bóng dáng, ảnh tượng ấy? Tại sao lại để nó (phiền não) trói mình? Rồi bạn sẽ thấy buồn cười, sẽ mỉm cười mình với nụ cười như "nụ cười niêm

hoa" của Tôn giả Ca-diếp. Trong khi thực hiện pháp quán này, dù bạn chưa đạt được cấp độ của "nụ cười niêm hoa", phiền não cũng đủ mất hết ảnh hưởng của nó và chết chìm trong tâm thức của bạn. -- Nếu bạn biết trú vào Thiên quán Ngũ uẩn, Mười hai nhân duyên, thì bạn sẽ dễ dàng thấy phiền não không phải là mình, không phải của mình, không phải là tự ngã của mình, và dễ dàng buông bỏ nó. -- Nếu bạn còn có mỗi nghi ngờ nào về các điều vừa được trình bày, thì hãy thử làm đi, bạn sẽ biết liền hư thực. -- Khi tức giận, khi sợ hãi, lo âu, bất an, tim bạn thường nhảy loạn. Bạn chỉ cần theo dõi hơi thở ra vào, đếm từ 1 đến 10 (vào và ra: đếm 1...) và giữ cho hơi thở đều đặn, điều hòa, thì tim bạn sẽ trở lại bình thường và tâm lý của bạn sẽ trở lại trạng thái quân bình. Bạn mất bình tĩnh

trước đám đông, tim cũng nháy loạn, bạn cứ làm y hệt như thế (điều hòa hơi thở), bạn sẽ lấy lại khá nhiều bình tĩnh. -- Chỉ với sự khôn ngoan, với suy tư giản dị (dĩ nhiên, suy tư giản dị này cũng mang ý nghĩa Thiền quán) bạn cũng có thể đi ra khỏi rối loạn, phiền não. Bạn hãy từng bước đặt vấn đề: a. Có một phiền muộn, nghĩa là bạn đang để tâm lý mình vướng mắc một phiền muộn. Bạn đang đối mặt với nỗi phiền muộn trong tâm của bạn. Về mặt tâm lý, bạn hầu như hoàn toàn tự do trong từng giây phút hiện sinh. Không thực sự có một bàn tay hay một sức mạnh nào ngoài can thiệp cả. Bạn chịu trách nhiệm hoàn toàn trong việc nắm giữ hay buông thả nó. b. Bạn nhìn thẳng vào nỗi phiền muộn, đừng chạy trốn cũng đừng sợ hãi nó. Với thái độ đó, phiền muộn sẽ yếu hẳn đi, mất đi nhiều

tác dụng trên tâm lý của bạn. Xét kỹ do nguyên nhân nào nó sinh, bạn sẽ thấy ra chỗ gỡ. Đồng thời bạn sẽ thấy ra rằng nỗi phiền muộn quấy rầy bạn thì ít, mà chính cái suy tư rắc rối, bối rối của bạn quấy rầy nhiều hơn. Bởi vì, trên bề mặt ý thức, phiền muộn ý thức, phiền muộn xuất hiện cũng như mây trời, như cỏ nội hoa ngàn, tự nó không quấy rầy, châm chích bạn. Duy chỉ vì bạn chấp chặt nó, suy tư về nó một cách lệch lạc, bệnh hoạn nào đó, bạn mới hốt hoảng, sầu muộn. c. Bạn cần nhận ra rằng: Không ai bốc phiền não ném vào tâm mình cả, mà phiền não cũng không thật có để quấy rầy mình. Chỉ có một điều duy nhất là bạn biết giữ cho đương niệm (ý thức hiện tại) đừng dính mắc nó. Chuyện theo dõi và kiểm soát đương niệm một cách nhẹ nhàng như vậy là chuyện đơn giản,

nhưng nếu bạn thấy vẫn còn khó thực hiện, thì bạn hãy bắt chước kinh nghiệm của người đời xưa, bạn tự nói: Thây kệ nó! Để mai hẵng buồn, hẵng lo ... Rồi các công việc tiếp theo trong ngày, hay một giấc ngủ con sẽ giúp bạn đi ra khỏi nó. Điều đó có nghĩa là nếu bạn kệ nó, bỏ qua nó, thì nó qua. Mọi chuyện đời đều đơn giản. Chỉ có suy tư của rắc rối mà thôi! Nhìn kỹ vào tâm lý của mình, bạn sẽ thấy phần lớn các phiền não rối loạn của mình dấy khởi đều do những tư duy của mình tiếc nuối quá khứ, hay những tư duy không thiết thực, mơ mộng hão huyền về tương lai. Bạn cần nhận rõ sống là sống trong hiện tại, sống bằng an lạc của đương niệm, bằng thực tại có thực đang trôi chảy. Quá khứ và tương lai đều là ảnh tượng, là những hình ma bóng quế. Từ đây, bạn mới có được một

chọn lựa rõ ràng: nắm giữ hiện tại và buông bỏ những tiếc nuối, những mơ ước, mộng tưởng. Thế Tôn đã dạy: "Không tiếc nuối quá khứ Không mơ ước tương lai Chỉ sống với hiện tại Người tiếc nuối quá khứ Và mơ ước tương lai Dung sắc sẽ khô héo Như bông lau lìa cành". (Tương Ứng Bộ Kinh I, phẩm Cây Lau) "Quá khứ không truy tìm Tương lai không ước vọng Quá khứ đã qua rồi Tương lai thì chưa đến Chỉ có Pháp hiện tại Tuệ quán chính ở đây". ... (Trung Bộ Kinh III, Nhất Dạ Hiền Giả)

Từ một số ý kiến vừa trình bày, bạn hãy trầm tư và thực hiện. Thiên định chỉ cho ta trách nhiệm về chính sự vui, khổ của mình. Không đổ lỗi, cũng không chờ đợi một phép lạ nào khác. Chúng ta cần mãi nhớ rằng cái chìa khóa của kho tàng tâm thức , của hạnh phúc muôn đời đang ở

trong tay mình, nó rất gần gũi và giản dị, nếu mình nhận ra điều đó . Thiên định giữ vị trí cần yếu trong việc xây dựng một mẫu người giáo dục tốt 1. Thiên định là con đường trở về với tự trách nhiệm, tự tri, tự giác, tự chế, tự lập... cho ta niềm tin xây dựng được một mẫu người giáo dục tốt Các hệ tư tưởng Hy Lạp, Ấn Độ, Trung Hoa và các hệ tư tưởng thời nay có thể được xếp vào một trong ba phạm trù sau đây: -- Hệ tư tưởng ngôi thứ ba: Đây là những hệ tư tưởng chấp nhận có một chân lý hoàn toàn khách quan ở ngoài thiên nhiên (thế giới hiện tượng) và con người. Chân lý đó được hiểu như là một đấng tối cao sáng tạo ra vũ trụ và con người, và quyết định số phận con người cùng các lẽ thiện, ác. -- Hệ tư tưởng ngôi thứ hai: Là những hệ tư tưởng cho rằng có một chân

lý khách quan, nằm trong hiện tượng giới, ở thế giới khách quan độc lập với con người. -- Hệ tư tưởng ngô thứ nhất: Hai nhóm hệ tư tưởng là hai nhóm triết lý vong thể (hay tha hóa), bởi vì chúng đã đánh mất con người, đưa con người đến một thân phận khốn cùng. Để giải thoát ra khỏi thân phận bi đát ấy, con người đã vùng dậy khắp trái đất nói lên tiếng nói rất người đánh thức mình trở về chính mình. Ở đó, hy vọng sẽ tìm thấy hạnh phúc và sự thật buộc đời. Những tiếng nói của buổi đầu như "Thượng đế đã chết", "con người là thước đo vũ trụ", "con người đặt đê Thượng đế", "con người đánh giá mọi thứ", "con người là chủ nhân ông ...". Đó là giai đoạn triết lý phản tỉnh, khởi đầu bằng các làn sóng "hiện sinh" (Existentialism), tiếp đến là các thuyết nhân bản. Tổ chức nhân

quyền của Liên Hiệp Quốc cũng nhấn mạnh đến con người, vì con người và cho con người. Đó là hệ tư tưởng ngôi thứ nhất. Con người đích thực của hiện sinh: con người của giáo lý Vô ngã: Nhưng con người là một hiện hữu phức tạp của một tổng hợp thể vật lý (sắc uẩn), tâm lý, tình cảm, ý chí và trí tuệ (thọ, tướng, hành và thức uẩn). Nó đứng giữa đám sương mù của tim và óc, của quá khứ, hiện tại và tương lai. Sự trở về của hệ tư tưởng phản tỉnh ngôi thứ nhất là sự trở về với con người đầy sương mù ấy và không nhận ra nẻo vào con người đích thực của hiện sinh, con người của hạnh phúc và chân lý. Thiên định thật sự chỉ nẻo về con người đích thực ấy: con người đi ra khỏi những tiếc nuối về quá khứ, những mơ ước về tương lai, và không bị cuốn trôi bởi dòng thác ham

muốn và sâu hận của hiện tại. Đây là con đường tự chủ, tự tri, tự trách nhiệm, tự phát triển bản thân. Tinh thần "tự" ấy lấy mình làm hòn đảo, làm nơi nương tựa cho chính mình, là tinh thần chỉ đạo cho một hệ thống giáo dục xây dựng một mẫu người đầy tính người. Ở mặt dân tộc, nó biểu hiện ra tinh thần độc lập, tự cường, tự trọng, bất vọng ngoại, bất khuất, là một trong những đòi hỏi cần thiết mà xã hội Việt Nam muốn học đường Việt Nam đáp ứng. 2. Chân lý, tự do và hạnh phúc Hai khát vọng thống thiết nhất của con người là hạnh phúc và chân lý (hẳn nhiên là bao gồm tự do). Lịch sử của nhân loại là lịch sử đi tìm kiếm hai đối tượng đó. Không ai có thể phủ nhận rằng con người sinh ra để sống hạnh phúc, chứ không phải để khổ đau hay vì mục tiêu nào khác. Các mục tiêu

lý tưởng khác sở dĩ có giá trị, được chấp nhận là vì chúng phục vụ cho giá trị tối thượng: con người và hạnh phúc thật sự của con người. Thấy hạnh phúc, mang theo nó ý nghĩa thấy rõ mình và cuộc đời, là thấy sự thật. Cho đến nay, người ta vẫn tiếp tục hỏi và trả lời về hạnh phúc và chân lý. Nghĩa là người ta đang ở trên con đường tìm kiếm chúng. Đó là lý do của sự tồn tại và phát triển của các tư tưởng hệ. Chừng nào nắm được hạnh phúc và chân lý, hay có niềm tin vững chắc vào một con đường dẫn đến hạnh phúc và chân lý, con người sẽ ngưng ngay vai trò của triết lý, khép cửa lại tư tưởng hệ. Chừng nào còn tiếp tục tìm kiếm, phó thác vận mệnh mình cho trí thức (nghĩa là cho các hệ tư tưởng), con người còn tiếp tục thất vọng dài dài trong thân phận: "mờ mờ nhân ảnh của

người đi đêm" (Cung Oán Ngâm Khúc, Ôn Như Hầu). Con người khát khao hít thở hạnh phúc và chân lý như khát khao chung sống với người yêu của họ, chứ không phải nói về người yêu cho đỡ nhớ, như triết lý; hay ngắm nhìn ảnh tượng của người yêu, như tôn giáo hình thức. Thiên định sẽ giúp con người ra khỏi ngõ đường thất vọng kia, đến gặp mặt người yêu - hạnh phúc - chân lý của họ. Niềm hỷ, lạc của Sơ thiên đến Tứ thiên sẽ là những cảm nhận hạnh phúc với tần số rung động do vật chất hay do tương giao xã hội đem lại. Cũng từ Sơ thiên đến Tứ thiên, qua tuệ quán, con người có thể đắc quả Thánh từ Tu-đà-hoàn đến A-la-hán thấy được sự thật của cuộc đời. Đây là con đường sống rất thực, đang mở cửa rộng vẫy mời chúng ta và thách thức chúng ta đi vào thể nghiệm. Tại

đây, nếu giả định rằng con người chấp nhận Thiên định là con đường đưa đến hạnh phúc và chân lý, thì cuộc đời sẽ chấm dứt ngay các cuộc nút chiến về tư tưởng hệ, sẽ chấm dứt ngay các cuộc chiến do bất đồng quan điểm về con người ấy, và sẽ tiết kiệm được những khoản chi phí khổng lồ về giấy mực, bom đạn ... và rất nhiều xương máu. Chúng ta thấy rõ một phương trời sáng, an lạc, hạnh phúc của nhân loại mở ra ngay trước mắt. 3. Các tinh thần giáo dục của Thiên định Thiên định giáo dục ta tích cực chấp nhận mình và xã hội mình đang sống, phấn đấu khắc phục mọi khó khăn, không tiêu cực chạy trốn, và thể hiện một số tinh thần vừa cải thiện cá nhân vừa đóng góp vào việc xây dựng xã hội: -- Thiên quán về lý Duyên sinh, Vô ngã sẽ giúp ta có thái độ sống lành

mạnh, thản nhiên trước mọi biến chuyển và phát triển lòng dũng cảm, đức tính vô úy (không sợ hãi). -- Huấn luyện tâm lý rời xa các điều ác và bất thiện dẫn đến hai thái độ sống tích cực: tránh mọi việc làm phương hại đến tập thể và tha nhân, làm các việc làm đem lại lợi ích cho tha nhân và tập thể. -- Hướng tu tập xả bỏ vị kỷ của Thiên định là hiện thân của lòng vị tha, có thể giúp người biết xả thân vì xã hội. -- Tinh thần không tham ái giúp người ta tránh tham nhũng, biết sống cần kiệm, liêm chính. Tại đây, có cơ sở tâm lý vững chắc trong việc bày trừ tham nhũng xã hội. Tiếng nói của nó sẽ hữu hiệu hơn bất cứ tiếng nói nào khác nhân danh luật pháp hay một đảng tối cao nào, thiêu nền tảng tâm lý đầy tính người. -- Tinh thần tu tập đập vỡ các sân hận và tính cố chấp sẽ là nhân tố tốt nhất cho

một tinh thần tập thể tích cực. Nó mở ra một hướng văn hóa khai phóng đầy tính người và tạo dựng được tốt đẹp tình đoàn kết keo sơn của dân tộc, yếu tố quan yếu nhất quyết định sự tồn tại và phát triển của dân tộc Việt Nam. -- Tinh thần tinh cần, không buông lung, không phóng dật, không lười biếng, sẽ phá đổ các căn bệnh tiêu cực của xã hội. -- Thiền chỉ và Thiền quán (hay định và tuệ) sẽ là những nút bấm làm bung vỡ các nguồn sáng đã đóng góp lớn lao vào công việc kiến tạo xã hội và xây dựng văn hóa và văn minh. -- Tinh thần tự chủ, trở về nương tựa chính mình của Thiền định sẽ là nhân tố chính của tinh thần độc lập của dân tộc, mở ra một nền văn hóa rất là dân tộc, mang đầy Việt tính. Thời đại Lý Trần chịu ảnh hưởng lớn của giáo lý Thiền định của Phật giáo,

dù chưa thể hiện đúng mức những giá trị của một nền văn hóa Thiên định, đã là những thời đại vàng son của lịch sử: anh dũng đánh thắng giặc ngoài đây hung bạo, đoàn kết dân tộc keo sơn, và tổ chức tốt các mặt văn hóa, xã hội, học thuật và quốc phòng. Hai thời đại đó cho ta niềm tin về những đóng góp tích cực của một nền văn hóa Thiên định trong việc dựng xây con người và xã hội Việt Nam tốt đẹp. Từ một số nhận thức cơ bản trên về Thiên định, chúng ta có thể ổn định tâm lý tự thân về cả hai mặt: an toàn tâm lý trong việc tu tập của cá nhân và đáp ứng được thao thức chung về việc góp phần xây dựng một cuộc sống hạnh phúc cho con người.

TT. Thích Chơn Thiện