



Ý NGHĨA HÀNH THIỀN

BÁT NHÃ

Hành là thực hành, thực hiện ...

Thiền, đứng trên quan điểm Phật Giáo, thì Thiền, nói đủ là thiền na, dịch nghĩa là tư duy hay tịnh lự. Nói rộng là chọn một trong những phương pháp Phật dạy như quán niệm hơi thở, quán tứ niệm xứ, quán niệm Phật tam muội, quán bất tịnh, quán nhân duyên v.v... làm đối tượng **trụ tâm**; không cho **tâm** dong ruổi theo trần. Cũng có thể nói, thiền là cách làm cho **tâm bật dứt mọi vọng niệm**, song vẫn hằng **rõ biết**. Dùng tâm định tĩnh này soi sáng và thâm nhập Tứ thánh đế, Mười hai nhân duyên, Vô thường, khổ, không, vô, ngã v.v... hầu chuyển hóa lậu hoặc, quét sạch vô minh, chứng ngộ chân lý. Sự chứng ngộ theo thứ lớp từ thấp lên cao, gọi là **Như lai thiền**. Ngoài Như lai thiền còn có **Tổ sư thiền**, là pháp thiền không theo thứ bậc, mà chỉ thẳng tâm người, thấy tánh thành Phật (*trực chỉ nhơn tâm kiến tánh thành Phật*). Tuy nhiên, trên pháp hành, có khi cũng phải dùng một trong những đức mục tu đạo được hướng dẫn trong các kinh điển, hoặc trực tiếp, hoặc gián tiếp làm đối tượng trụ tâm, xóa tan mọi vọng niệm, tạp nhiễm để tâm ý hoàn toàn tĩnh lặng trong sự **hằng sáng, hằng biết** hầu thể nhập Phật tánh ngay trong cuộc sống thực tại này.

Hành thiền có nhiều cách: thiền tọa (*ngồi thiền*), thiền hành (*đi thiền*), thiền ngọa (*nằm thiền, dành cho người bệnh*), v.v... nói chung là trong các oai nghi đi, đứng, ngồi, nằm, uống, ăn, ngủ, nghỉ, làm việc... đều có thể **thiền**. Đây là một trong vô số pháp hành của hầu hết các hệ phái Phật giáo. Bởi, uyên nguyên đạo Phật là tu thiền, đức Phật nhờ hành thiền mà thành tựu Phật đạo, các đệ tử của Ngài cũng nhờ hành thiền mà đạt thánh quả. Song, từ khi Phật giáo chia làm 2 bộ phái đến 20 bộ phái về sau, thiền của Phật không còn uyên nguyên, đơn

thuần như trước nữa, mà được triển khai theo tôn chỉ riêng của bộ phái, rồi đến Đại thừa, Tiểu thừa và cho tới nay thì muôn màu vạn vẻ. Nhưng chung qui vẫn không vượt ngoài quỹ đạo **Giới, Định, Tuệ** và mục đích tối hậu vẫn là chuyển hóa lậu hoặc, làm sạch vọng tâm, ngộ nhập Phật tánh, thoát ly sanh tử. Ở đây, với tập tiểu luận này, để giúp quý Phật tử sơ cơ học Phật có chút khái niệm về thiền, chúng tôi xin mạn phép rút tía từ các kinh, sách, báo Phật giáo đang lưu hành, vài phương pháp hành thiền, do Phật chỉ dạy hoặc các vị Tổ, các bậc Thầy sau này hướng dẫn để quý vị tiện nghiên cứu. Chúng tôi xin tóm tắt làm 3 giai đoạn, đó là : thiền Nguyên thủy, thiền Đại thừa và thiền đương thời.

1/ THIÊN NGUYÊN THỦY :

Trong Trung bộ kinh 2, có lần đức Phật dạy ngài La Hầu La hành thiền như sau :

“Này La Hầu La, hãy tu tập sự tu tập về niệm hơi thở vô hơi thở ra. Này La Hầu La, do tu tập hơi thở vô hơi thở ra, làm cho sung mãn, nên được quả lớn, được lợi ích lớn. Và này La Hầu La, thế nào là tu tập niệm hơi thở vô hơi thở ra, làm cho sung mãn nên được quả lớn, được lợi ích lớn ? Này La Hầu La, vị Tỷ kheo đi đến khu rừng, đi đến gốc cây hay đi đến ngôi nhà trống và ngồi kiết già, lưng thẳng và an trú chánh niệm trước mặt. Tỉnh giác, vị ấy thở vô; tỉnh giác, vị ấy thở ra. Hay thở vô dài, vị ấy biết : “Tôi thở vô dài” ; hay thở ra dài, vị ấy biết : “Tôi thở ra dài” hay thở vô ngắn, vị ấy biết : “Tôi thở vô ngắn” hay thở ra ngắn, vị ấy biết : “Tôi thở ra ngắn”. “Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô”, vị ấy tập. “Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra”, vị ấy tập. “An tịnh thân hành, tôi sẽ thở vô”, vị ấy tập “An tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra”, vị ấy tập. “Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở vô”, vị ấy tập. “Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở ra”, vị ấy tập. “Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở vô”, vị ấy tập. “Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở ra”, vị ấy tập. “Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở vô”, vị ấy tập. “Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở ra”, vị ấy tập. “An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở vô”, vị ấy tập. “An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở ra”, vị ấy tập. “Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở vô”, vị ấy tập. “Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở ra”, vị ấy tập. “Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở vô”, vị ấy tập, “Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở ra”, vị ấy tập. “Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở vô”, vị ấy tập. “Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở ra”, vị ấy tập. “Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở vô”, vị ấy tập. “Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở ra”, vị ấy tập. “Quán vô thường, tôi sẽ thở vô”, vị ấy tập. “Quán tâm vô thường, tôi sẽ thở ra”, vị ấy tập. “Quán ly tham, tôi sẽ thở vô”, vị ấy tập “Quán ly tham, tôi sẽ thở ra”, vị ấy tập. “Quán đoạn diệt, tôi sẽ thở vô”, vị ấy tập. “Quán đoạn diệt, tôi sẽ thở ra”, vị ấy tập. “Quán từ bỏ, tôi sẽ thở vô”, vị ấy tập. “Quán từ bỏ, tôi sẽ thở ra”, vị ấy tập.

Tu tập niệm hơi thở vô hơi thở ra như vậy, này La Hầu La, làm cho sung mãn như vậy, có quả lớn, có lợi ích lớn. Này La Hầu La, tu tập niệm hơi thở vô

hơi thở ra như vậy, làm cho sung mãn như vậy, thời khi những hơi thở vô, hơi thở ra, tối hậu chấm dứt, chứng được giác trí, không phải không được giác trí”. (Sđd, trang 191)

Chỉ đơn giản thế thôi nhưng ngài La Hầu La vẫn nắm được nhiều pháp lạc qua sự thực tập pháp môn này.

Và trong một kinh khác, Tương ưng bộ kinh V, cũng **pháp quán niệm** trên, đức Phật lại dạy ngắn gọn hơn mà rõ ràng từng điều quán niệm, như sau :

“Ở đây, này các Tỳ kheo, Tỳ kheo trú, quán **thân** trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời ...trú, quán **thọ** trên các cảm thọ, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm...trú, quán **tâm** trên tâm, nhiệt tâm, tỉnh giác, ...trú, quán **pháp** trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời.

Có con đường độc nhất này, này các Tỳ kheo, khiến cho các loài hữu tình được thanh tịnh, vượt qua được sâu bi, chấm dứt khổ ưu, chứng đạt chân lý, chứng ngộ Niết bàn. Con đường ấy tức là **bốn niệm xứ**...” (Sđd, tr. 220)

Còn trong Trường bộ kinh 1, thì Ngài dạy :

“Với tâm định tĩnh, thuần tịnh, không cấu nhiễm, không phiền não, nhu nhuyến, dễ sử dụng, vững chắc, bình thản như vậy, Tỳ kheo dẫn tâm, hướng tâm đến lậu tận trí. Vị ấy biết như thật “Đây là khổ”, biết như thật “Đây là nguyên nhân của khổ”, biết như thật “Đây là khổ diệt”, biết như thật “Đây là con đường đưa đến khổ diệt”, biết như thật “Đây là những lậu hoặc”, biết như thật “Đây là nguyên nhân của lậu hoặc”, biết như thật “Đây là sự diệt trừ các lậu hoặc”, biết như thật “Đây là con đường đưa đến diệt trừ các lậu hoặc”. Nhờ hiểu biết như vậy, nhận thức như vậy, tâm của vị ấy thoát khỏi dục lậu, thoát khỏi hữu lậu, thoát khỏi vô minh lậu. Đối với tự thân đã giải thoát như vậy, khởi lên sự hiểu biết : “Ta đã giải thoát”. Vị ấy biết : “Sanh đã tận, phạm hạnh đã thành, việc cần làm đã làm, sau đời hiện tại, không có đời sống nào khác nữa” (Sđd, tr.154)

Bằng những pháp quán niệm trên, tâm hành giả đi đến định tĩnh, thuần tịnh. Dùng tâm định tĩnh này hành giả quán **Tứ thánh đế** : khổ, tập, diệt, đạo để chuyển hóa lậu hoặc, gạn lọc thân tâm, san bằng khổ lụy và thoát ly sanh tử.

Năng lực của Giới không ngoài “*thủ hộ các căn, chánh niệm tỉnh giác*” là điều không thể thiếu nên Ngài còn dạy :

“Khi đã xuất gia như vậy, vị ấy sống chế ngự với sự chế ngự của giới bốn Pàtimokkha, đầy đủ oai nghi chánh hạnh, thấy nguy hiểm trong những lỗi nhỏ nhặt, thọ trì và học tập trong giới học, thân nghiệp, ngữ nghiệp thanh tịnh. Sinh hoạt trong sạch, giới hạnh cụ túc, thủ hộ các căn, chánh niệm tỉnh giác và biết tri túc...” (HT. MinhChâu dịch, Trường B.K.1, tr.122)

Cho nên người con Phật, song song với sự hành thiền, còn phải nghiêm trì giới luật, đầy đủ oai nghi chánh hạnh để tịnh hóa 3 nghiệp, hỗ trợ đắc lực cho việc hành thiền đạt nhiều kết quả.

Ngoài ra, đức Phật còn dạy các đệ tử nên hộ trì 6 căn khi tiếp xúc với 6 trần, đừng cho dính mắc vướng bận để nội tâm không vẫn đục, như :

“Đại Vương, thế nào là Tỳ kheo hộ trì các căn ? Nay Đại Vương, khi mắt thấy sắc, Tỳ kheo không nắm giữ tướng chung, không nắm giữ tướng riêng. Những nguyên nhân gì, khiến nhãn căn không được chế ngự, khiến tham ái, ưu bi, các ác, bất thiện pháp khởi lên, Tỳ kheo tự chế ngự nguyên nhân ấy, hộ trì nhãn căn, thực hành sự hộ trì nhãn căn. Khi tai nghe tiếng ... mũi ngửi hương ... thân cảm xúc ... ý nhận thức các pháp, vị ấy không nắm giữ tướng chung, không nắm giữ tướng riêng. Những nguyên nhân gì khiến ý căn không được chế ngự, khiến tham ái, ưu bi, các ác, bất thiện pháp khởi lên, Tỳ kheo chế ngự nguyên nhân ấy, hộ trì ý căn, thực hành sự hộ trì ý căn. Vị ấy, nhờ sự hộ trì cao quý các căn ấy, nên hưởng lạc thọ, nội tâm không vẫn đục. Như vậy, này Đại Vương, Tỳ kheo hộ trì các căn...” (Sđđ, tr.134)

Và siêu việt hơn là thiền trong các oai nghi đi, đứng, nằm, ngồi, uống, ăn, ngủ, nghỉ, làm việc, v.v... đều được Ngài dạy kỹ như sau :

“Đại Vương, thế nào là Tỳ kheo chánh niệm tỉnh giác ? Đại Vương, ở đây, Tỳ kheo khi đi tới, khi đi lui, đều tỉnh giác; khi nhìn thẳng, khi nhìn quanh đều tỉnh giác; khi co tay, khi duỗi tay đều tỉnh giác; khi mang y kép, bình bát, thượng y đều tỉnh giác; khi ăn, uống, nhai, nuốt đều tỉnh giác; khi đi đại tiện, tiểu tiện đều tỉnh giác; khi đi, đứng, ngồi, nằm, thức, nói, im lặng đều tỉnh giác. Như vậy, này Đại Vương, Tỳ kheo chánh niệm tỉnh giác” (Sđđ, Tr.134...)

Cực trí của **thiền** là thế đó, là xả ly tất cả mọi dính mắc, đắm nhiễm, chấp trước của 6 căn khi đối trước 6 trần. Đồng thời còn chánh niệm tỉnh giác trong mọi sinh hoạt, mọi oai nghi đi, đứng, ngồi, nằm, uống, ăn, ngủ, nghỉ v.v... nói chung, nhứt cử nhứt động gì trong cuộc sống đời thường đều không rời **thiền**. Và, một khi đã đạt tới chỗ cứu cánh đó rồi, thì những đức mục dùng làm phương tiện tu đạo, cũng phải buông xuống hết, cho đến cái lý tưởng mà mình vừa “được” đó cũng chẳng thấy “có” luôn, nhiên hậu mới đích thực là thiền theo tôn ý của Phật. Thiền của Phật khác với thiền đương thời ngoại đạo chính ở chỗ này và cũng chính ở cái tinh thần tự do, độc lập nữa. Tự do ở đây là không bị trói buộc, vướng bận với bất cứ thứ gì từ trong thân ra ngoài cảnh; mà trên mọi lập trường đều phát dương được tinh thần tự tại, dù cho có dấn thân vào ngõ ngách cuộc đời để cứu độ nhân sinh. Sống được với cảnh giới siêu nhiên độc thoát đó là đã độc lập trong Phật giáo. Đây là những điểm đặc sắc nhất của thiền Phật giáo, nó trở thành siêu thế và đặc thù mà không một thiền ngoại đạo nào sánh kịp.

Trên đây là vài phương pháp căn bản trong vô vàn phương pháp hành thiền mà đức Phật đã dạy cho các đệ tử lúc sanh tiền. Nhưng tiếc thay, qua đến thời kỳ bộ phái thì tinh thần ấy không còn uyên nguyên, đơn thuần như trước nữa, mà như ông Kimura Taiken đã nhận định trong *Đại thừa Phật giáo tư tưởng luận* như sau :

“Tóm lại, Bộ phái Phật giáo đã phức tạp hóa Phật giáo nguyên thủy đơn thuần, biến cái chủ nghĩa lấy nhân cách làm trung tâm của Phật giáo nguyên thủy thành chủ nghĩa hình thức. Phật giáo đến đây tuy đã được chỉnh lý rất nhiều, nhưng đến một trình độ nào đó; vì muốn tùy thuận với thời đại, địa phương và hoàn cảnh để cứu độ chúng sanh, nên, nếu xét theo tinh thần tự do của đức Phật, thì Phật giáo đến đây cũng đã bị hạn cực rất nhiều, đó là một sự thật không thể che giấu được.” (HT.T.Quảng Độ dịch, Đại Thừa PGTTL, tr.163)

Chính vì thế với xu hướng tiến bộ cũng như muốn phục hưng tinh thần Phật giáo Nguyên thủy, nhất là về giáo nghĩa uyên nguyên, sâu sắc cùng hạnh nguyện độ sanh không mỗi một của đức Phật, hầu thích ứng nhu cầu thời đại đang lên, những người con Phật, đặc biệt là phái An Đạt La, thuộc Đại chúng Bộ, đã âm thầm triển khai mọi áo nghĩa thâm diệu ẩn tàng trong lời Phật dạy, mở ra một chân trời mới, chân trời của tư tưởng Phật Giáo Phát triển, để rồi đến thời kỳ kết tập kinh điển lần 3 được kết thành Phạn tạng kinh. Chính Phạn tạng kinh này đã làm tiền đề cho Phật giáo Đại thừa sau này được thiết lập.

2/ THIÊN ĐẠI THỪA :

Thiền Đại thừa phát nguồn từ tư tưởng ấy, nên những đức mục tu đạo cũng không khác mấy so với thiền Nguyên thủy. Khác chăng là lối dụng công của Đại thừa đi từ giả tướng tiến thẳng đến thật tánh và đây cũng là tiêu chí của Phật vậy. Một số phương pháp hành thiền Nguyên Thủy nói trên, như pháp **bốn niệm xứ**, đặc biệt là **quán thân** thì sau này theo An Ban Thiền trong kinh **An ban thủ ý** do Ngài An Thế Cao dịch, ngài Khương Tăng Hội và Trần Huệ chú giải vào thế kỷ thứ 3 tại Việt nam được triển khai thành **quán số tức** và chia làm 4 thứ bậc như sau :

Số tức là đếm hơi thở, tức là đưa tâm nắm bắt (*tâm*) và bám sát (*tứ*) theo hơi **thở vô** đếm 1, hơi **thở ra** đếm 2; đếm tới 10, rồi đếm lại hoặc đếm ngược. Nếu đếm nửa chừng bị lộn thì phải bỏ hết, đếm lại từ đầu.

Tương tức là ý và hơi thở nương nhau không tán loạn, qua cách, thở vô **biết** mình đang thở vô, thở ra **biết** mình đang thở ra. Khi đếm, ý và hơi thở là 2, nhưng đến đây chúng nhập thành 1.

Chỉ là khi đã nhập thành 1 thì bấy giờ là **chỉ**, là dứt bật vọng niệm, không còn thấy có thở hay không thở. Ý cũng không bị buộc phải theo dõi hơi thở nữa mà thông dong, tự tại trong cái tâm thể tĩnh lặng, như như nhưng hằng rõ **biết** .

Quán là hành giả hướng tâm thanh tịnh ấy **quán** sát thật tướng các pháp thông qua lý duyên khởi, thập nhị nhơn duyên, tứ thánh đế, vô thường, khổ, không, vô ngã v.v... để kho tàng Bát Nhã đang tiềm ẩn trong ta bật mở, nhiên hậu mới mong giải thoát.

Đến thời ngài Trí Khả đại sư, người sáng lập ra tông Thiên Thai tại Trung quốc, lại triển khai pháp thiền này ra thành 6 thứ bậc: sở tức, tùy tức, chỉ, quán, hoàn, tịnh.

Sở tức là đưa tâm nắm bắt (*tâm*) và dán chặt vào hơi thở **vô** đếm 1, hơi thở **ra** đếm 2 (*tư*), cứ như thế đếm tới 10, rồi đếm lại hoặc đếm ngược, đừng cho lộn lạo. Nếu đếm nửa chừng bị lộn thì bỏ hết, đếm lại từ đầu.

Tùy tức là giai đoạn buông đếm mà chỉ để tâm theo dõi hơi thở, bám chặt vào hơi thở. Hơi thở và tâm dung thông làm một, vận hành vô ra một cách điều hòa, tự nhiên, thơ thới mà không loạn động.

Chỉ là bấy giờ tâm bắt hết mọi duyên, quên luôn hơi thở, hoàn toàn tĩnh lặng, khinh an, thanh thoát. Nhưng hành giả biết chắc định này cũng rất dễ bị tan biến (*không thiệt*), vì nó có ra là do tâm nương theo pháp, nên phải hướng tâm tu quán.

Quán là ở trong định, hành giả quán sát thấy hơi thở ra vô êm nhẹ như gió lướt trên không, thấy thân và tâm đều là vô thường, 36 vật trong thân (*tóc, lông, móng, răng, da mỏng, da dày, máu, mủ, thịt, gân, mạch, xương, tủy, gan, phổi, thận, tim, lá lách, dạ dày, ruột già, ruột non, phân, nước tiểu, nước mũi, nước miếng, mồ hôi, nước mắt, cúc ráy, óc, bong bóng, mật, đờm, bầy nhầy, mỡ, mỡ sa, màng óc*) là bất tịnh để đoạn trừ tham dục và quét sạch ngã chấp. Hoặc quán lý duyên sinh, nhận rõ sự thành, trụ, hoại, không của các pháp để “ngộ” lý vô thường, khổ, không, vô ngã. Nhưng rồi cũng kịp thời thấu suốt rằng đây vẫn còn trong vòng đối đãi, chưa phải là đạo lý chân thật nhất thừa, vì vậy phải bỏ *Quán* tu *Hoàn* để tiến lên bước nữa.

Hoàn đã biết rõ quán là do tâm mà có, nếu lấy quán phân chiết cảnh tượng thì đó không phải đúng với bản nguyên, cho nên phải quay sang chiêm nghiệm kỹ càng coi cái tâm nào là tâm quán ? cái nào là cái quán ? nó xuất xứ từ đâu ? v.v... Nhưng khi ta quay nhìn lại thì nó biến đi liền, không còn có năng quán, sở quán nữa. Năng quán sở quán không còn, tuy nhiên, xét cho cùng thì cái pháp này nó vẫn còn dính mắc, ở chỗ là không thấy có năng quán, sở quán (*cảnh trí*), vì thế hành giả phải bỏ nó luôn để hoàn toàn được tịnh

Tịnh là năng quán sở quán không còn, năng tu sở tu cũng chẳng có, vọng niệm bật dừng, vô minh, phiền não dứt sạch, cho đến nhiễm tịnh, trược thanh đều vô phân biệt. Bấy giờ hành giả mới đủ sáng suốt quán chiếu thật tướng các pháp mà ngộ nhập lý vô sanh.

Về tu tập Tứ đế, Mười hai nhân duyên ... đối với Đại thừa cũng không có gì thay đổi, cho đến việc nghiêm trì giới luật, gìn giữ oai nghi chánh hạnh vốn là điều thiết yếu được đưa lên hàng đầu của Đại thừa. Còn đối với pháp hộ trì 6 căn chúng ta có thể đọc đoạn kinh Kim Cang sau đây sẽ rõ :

Bạch Thế Tôn ! nếu có người thiện nam thiện nữ nào muốn phát tâm vô thượng chánh đẳng chánh giác, phải làm sao an trụ tâm, làm sao hàng phục tâm ?...

Trả lời **an trụ tâm**, Phật đáp :

... Lại nữa, Tu Bồ Đề! Bồ Tát chẳng nên trụ nơi pháp mà làm việc bố thí, chẳng nên trụ nơi sắc mà bố thí; chẳng trụ thanh, hương, vị, xúc, pháp mà bố thí.

Tu Bồ Đề! Bồ tát bố thí như thế, chớ nên trụ tướng ...

(TS.T.Thanh Từ, Kinh Kim Cang giảng luận, Tr.34)

Có nghĩa là: *Bồ tát, nếu muốn an trụ tâm thì đừng dính mắc, vướng bận (trụ) nơi pháp, mà phải làm việc buông xả (bố thí), đừng dính mắc, vướng bận nơi sắc mà phải buông xả; đừng dính mắc nơi thanh, hương, vị, xúc, pháp mà phải buông xả hết, buông xả rốt ráo. Buông xả như thế nhưng Bồ tát cũng đừng thấy có pháp buông xả ...*

Rõ ràng trên căn bản, nó không khác gì với pháp hộ trì 6 căn, trong Trường bộ kinh 1 đã nói ở trên.

Như vậy, **cực trí của thiên Đại thừa** cũng không ngoài **thiền Nguyên thủy**, đó là **“chánh niệm tỉnh giác”** trong các oai nghi đi, đứng, nằm, ngồi, xoay đầu, ngược mặt v.v... , nhất là đối với **Thiền Tông** đã triển khai đến chỗ cực kỳ linh hoạt, như những câu chuyện dưới đây :

Ngài Linh Mặc khi đến với tổ Thạch Đầu, duyên không khế hợp, liền từ giả ra đi. Tổ Thạch Đầu tiễn Sư ra đến cổng, liền gọi to : “Xà-lê!” Sư liền quay đầu ngó lại, liền bị Tổ giáng thêm một câu : “*Từ sanh đến tử chỉ là cái ấy, xoay đầu chuyển não làm gì?*” tức thì ngay đó Sư liền thức tỉnh **“Nó vẫn sẵn nơi đây”**. Nếu không, thì làm sao **“biết xoay đầu ngó lại !”**

(Thích Thông Phương, Mở con mắt Thiền, tr.52)

Trên đây, ngài Linh Mặc liền thức tỉnh **“nó vẫn sẵn nơi đây”** là thế nào ? Là Ngài **“ngộ”** được cái **Phật tánh** của mình đang hiện hữu, qua cái **“biết xoay đầu”**.

Và : “Có một Thiền khách vào thất của thiền sư Qui Tĩnh, nhờ giải nghi về việc Tăng hỏi Triệu Châu **“Thế nào là ý Tổ Sư từ Ấn Độ sang?”** Triệu Châu đáp : **“Cây bá trước sân”** . Thiền Sư Qui Tĩnh bảo : **“Tôi nói với ông, ông có tin chẳng ?”** Thiền khách thưa : **“lời của Hòa Thượng là quý trọng, con đâu dám chẳng tin”** Qui Tĩnh nói : **“ông nghe giọt mưa rơi ở thềm nhà chẳng?”** Thiền khách bỗng nhiên **khai ngộ**, bất giác la **“Chao!”** Qui Tĩnh hỏi : **“Ông thấy đạo lý gì?”** Thiền khách nói kệ :

“Thiền đầu thủy đích

Phân minh lịch lịch

Đả phá càn khôn

Đương hạ tâm tức”

Nghĩa : Giọt mưa đầu thềm

Rõ ràng từng giọt

Đập nát càn khôn

Liên đó tâm dứt (TS.T.Thanh Từ, *Thiền Tông VN Cuối Thế Kỷ 20*, tr.119,)

Ở đây, thiền khách bỗng nhiên **khai ngộ** là ngộ cái gì ? là “**Ngộ cái tánh nghe**” hay nói cách khác là “**ngộ**” cái “**BIẾT nghe**” đang hằng hữu nơi mình, qua “*giọt mưa đầu thêm, rõ ràng từng giọt*”. Sống được với cái **biết nghe** này, mới “*đập nát càn khôn, liên đó tâm dứt*” mọi vọng tưởng, tức thời Phật tánh hiện bày, chơn tâm tỏ sáng. Đó là ý “*cây bá trước sân*” của Triệu Châu và cũng là “*ý Tổ Sư từ Ấn Độ sang*” vậy. Nhưng muốn được như thế, dĩ nhiên Thiền khách, phải có năng lực **chánh niệm tỉnh giác** thật thâm sâu, đến lúc đã chín mùi, nhiên hậu “*giọt mưa đầu thêm*” mới đủ sức “*đập nát càn khôn*” liên đó **chơn tâm** xuất hiện.

Ngoài những phương tiện thiện xảo trên, các Thiền sinh dòng Lâm Tế sau này, hành thiền qua pháp **tham** công án hoặc thoại đầu, do vị Thầy hướng dẫn. Khán công án hay thoại đầu đều có một lối dụng công không khác. Nhưng công án là câu của người xưa để lại, còn thoại đầu thì do vị Thầy hướng dẫn tùy theo căn cơ của đệ tử mà đặt ra. Người khán công án hay thoại đầu cần phải có một vị Minh sư chỉ dạy và theo sát với mình cho đến khi ngộ đạo, chứ không tự tu được.

Tóm lại, trên đây là một vài pháp hành tiêu biểu, thông qua kinh tạng Đại thừa, cho ta thấy không có gì khác biệt giữa kinh tạng Đại thừa với kinh tạng Nguyên Thủy, nếu không nói là nó rất gần với tinh thần uyên nguyên của Phật, nhất là đối với các phương tiện thiện xảo mà Thiền tông áp dụng, nhằm đánh thức môn đồ trở về **sống** với cái **hằng** “**BIẾT**” hiện tiền nơi 6 căn (*mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý*) của mình. Trong kinh Lăng Nghiêm Phật dạy : “**một Minh tinh sinh làm 6 hòa hợp**” ý nói : Phật tánh (*Minh tinh*) lưu xuất ra 6 căn, cho ta cái “**hằng BIẾT**” hiện tiền (*biết thấy, biết nghe, biết nghĩ, biết nếm, v.v... tạm gọi là chân thức, cái biết đứng ngoài sanh diệt ngược với Vọng thức, cái biết nằm trong sanh diệt*). Và, tất nhiên không những chỉ loài người, mà hầu hết các loài chúng sanh cũng đều có cái “**hằng BIẾT**” hiện tiền như thế. Bởi “*tất cả chúng sanh đều có Phật tánh*” như nhau.

3. THIÊN ĐƯƠNG THỜI :

Hiện nay **Thiền** được xiêng dương rộng rãi, nhất là trên mạng thông tin internet và các trung tâm thiền học, thiền hành tại các nước Au – Mỹ, Tích lan, Thái lan, Miến điện, Ấn độ v.v... với sự tham dự của hàng ngàn thiền sinh không phân biệt Tôn giáo, giới tính, trình độ, tuổi tác, quốc tịch. Ở Việt nam, ngoài các Thiền viện của Thiền sư Thích Thanh Từ, qui tụ cả ngàn thiền sinh tu học và hàng ngàn cư sĩ tập tu. Gần đây còn có các khóa thiền ngắn hạn do Thiền sư Thích Nhất Hạnh, từ Pháp về hướng dẫn, cũng qui tụ cả ngàn người tham dự. Và gần nhất là hệ phái Nguyên thủy cũng đã tổ chức các khóa thiền

ngắn ngày, đôi khi mời cả Thiền sư nước ngoài về hướng dẫn nên cũng thu hút được rất nhiều người. Ngoài ra còn nhiều pháp thiền của các môn phái khác, nhưng với tập tiểu luận này chúng tôi chỉ nêu ra một vài phương pháp tiêu biểu để thấy rằng thiền đương thời của bất cứ trường phái nào, dù đã trải qua bao nhiêu thăng trầm thay đổi, từ Nguyên thủy đến Bộ phái đến Đại thừa, Tiểu thừa rồi lại Nguyên Thủy v.v... vẫn không mất đi tính căn bản và mục đích tối hậu của nó, như vài người đã phê phán trong vài tác phẩm thiền hiện đang lưu hành. Hiện nay, Thiền được phổ biến khắp nơi, rất thanh hành và rất được nhiều người trên thế giới, kể cả giới trí thức, giới khoa học tìm đến nghiên cứu, thực tập. Để đảm bảo tính chính xác chúng tôi xin phép được trích dẫn vài phương pháp hành thiền đương thời của các hệ phái đã đăng tải trên các sách báo hiện nay. Với ước mong góp một vài bông hoa **Thiền** cho quý Phật tử sơ cơ thêm chút hành trang trên đường tu tập hướng đến sự giải thoát, giác ngộ.

- PHƯƠNG PHÁP THIỀN CỦA THIỀN SƯ THÍCH THANH TỪ (1968-2009)

Trong *Thiền Tông cuối thế kỷ 20*, Thiền sư viết:

“Chúng tôi không theo các tông phái chi nhánh Thiền tông Trung hoa sau này, như tông Tào Đông, Lâm Tế, Qui Ngưỡng, Vân Môn, Pháp Nhãn. Chúng tôi chỉ kết hợp ba cái mốc quan trọng trong dòng lịch sử truyền thừa Thiền tông từ Trung Hoa đến Việt nam. Mốc thứ nhất là nhị tổ Huệ Khả, mốc thứ hai là Lục tổ Huệ Năng, mốc thứ ba là Sơ tổ Trúc Lâm. Hài hòa chỗ thấy, chỗ ngộ và sự ứng dụng tu hành của ba vị tổ này thành phương pháp tu thiền trong các Thiền viện chúng tôi.”

“... Để thấy rõ nét dung hợp pháp tu qua ba vị Tổ trên, chúng tôi cô đọng bằng những lối tu :

- 1. Biết vọng không theo, vì vọng tưởng là những tâm niệm hư ảo.*
- 2. Đối cảnh không tâm, vì nó là tướng duyên hợp giả dối tạm bợ.*
- 3. Không kẹt hai bên vì đối đãi là không thật.*
- 4. Hằng sống với cái thật, không theo cái giả, vì giả là luân hồi, thật là giải thoát.*

Đây là 4 phương tiện chúng tôi tạm lập để hướng dẫn người tu. Tùy theo căn cơ trình độ nhanh chậm, cao thấp của hành giả mà lối ứng dụng có khác. Cũng có thể 4 lối tu này, hành giả linh động ứng dụng theo thứ tự từ pháp thứ nhất đến pháp thứ tư để tu hành cũng tốt” (Sđd, tr.55 và 72-73)

Và theo “*Đường thiền lối cũ*” của Chúc Phú đăng trên *Nguyệt san Giác Ngộ*, số 150, tr. 23, thì :

“... Có thể tóm tắt cương lĩnh tu thiền của Thiền sư Thích Thanh Từ qua các bước sau đây :

a) Quy sáu căn về chơn tâm (Giới)

Gồm có sáu : 1- mắt **biết thấy** là **chơn tâm**; 2- Tai **biết nghe** là **chơn tâm**; 3- Thân **biết xúc chạm** là **chơn tâm**; 4- Mũi **biết ngửi** mùi là **chơn tâm**; 5- Lưỡi **biết nếm** vị là **chơn tâm**; 6- Ý **biết pháp trần** là **chơn tâm**.

Mục thứ 6, tức ý biết pháp trần là chơn tâm được vận dụng trong khi thiền tọa, còn các yếu tố kia được vận dụng trong sinh hoạt, đời sống.

b) Tu khi nhận ra chơn tâm (Định)

Đây là giai đoạn tự nhắc mình phải sống với chơn tâm hiện tiền. Tức là khi đi, đứng, nằm, ngồi đều nhận biết chơn tâm hiện tiền. Trong các oai nghi, gìn giữ liên tục chơn tâm hiện tiền. Khi được thuần thục, liền chuyển qua giai đoạn thứ ba, thể nhập chơn tâm.

c) Thể nhập chơn tâm (Tuệ)

Thường biết chơn tâm rõ ràng, vô niệm. Công phu như vậy cho đến khi sống được với chơn tâm vô niệm thì niệm cũng buông luôn. Bấy giờ chỉ còn chơn tâm hiện tiền thanh thang trùm khắp.

Trên đây là cương lĩnh tu thiền do Thiền sư hướng dẫn, tuy nhiên, tùy theo căn tánh, tâm tư, điều kiện của mỗi đối tượng mà có sự cân nhắc, tùy duyên khai ngộ khác nhau ...”

- PHƯƠNG PHÁP THIỀN LÀNG MAI :

Trong “*Phương pháp thiền Làng mai*” được đăng trên Nguyệt San Giác Ngộ, số 150, trang 27, Thiền sư Thích Nhất Hạnh đã trả lời cho phóng viên Chúc Phú - Quảng Kiến như sau :

“*Sự thực tập của giới xuất gia và cả của giới không xuất gia là nắm cho vững hơi thở, bước chân và an trú trong giây phút hiện tại để nhận diện tất cả những gì đang xảy ra trong giây phút hiện tại. Tiếp xúc với những mâu nhiệm của sự sống để được nuôi dưỡng, nhận diện những khổ đau, để làm vui nhẹ và cuối cùng để chuyển hóa và trị liệu : năng lượng để làm các công việc này là Niệm và Định. Mỗi giây phút của sự thực tập hằng ngày là để chế tác Niệm và Định. Niệm và Định đưa tới hiểu (Tuệ) và thương (Từ và Bi). Chính cái vốn liếng hiểu và thương ấy giúp mình tháo gỡ được những khó khăn cho mình và cho người. Các khóa tu tổ chức hoặc 90 ngày, 21 ngày, 7 ngày, 5 ngày, 3 ngày hay 1 ngày đều là để thực tập chế tác Niệm, Định và Tuệ; những giờ ngồi thiền, đi thiền, chấp tác, pháp đàm, địa xúc, làm mới, xướng tụng ... đều nhắm vào mục đích ấy. Phương pháp lắng nghe và ái ngữ giúp mình điều chỉnh tri giác sai*

lâm, giúp người khác điều chỉnh tri giác sai lầm, phục hồi tình huynh đệ, nuôi dưỡng hiểu và thương...”

- THIỀN VIPASSANA TẠI VIỆT NAM HIỆN NAY **(Hệ phái Nguyên Thủy)**

Cũng trên *Nguyệt san Giác Ngộ*, số 150, trang 35, Thượng tọa Thích Bửu Chánh đã trả lời cho phóng viên Đăng Tâm về phương pháp Thiền Vipassana mà hệ phái Nguyên thủy đang thực hành như sau :

“Thiền Vipassana chủ yếu dựa vào kinh Tứ Niệm Xứ (trong Trường Bộ Kinh số 22 – Kinh Đại Niệm Xứ và Trung Bộ Kinh số 10 – Kinh Niệm Xứ) Tùy theo đó mà các thiền sư khai triển thành một số phương pháp thích hợp, trong đó chánh niệm vẫn đi đầu, nên những phương pháp này nói chung không khác nhau mấy ...

*Thiền Vipassana mà chúng tôi đang hướng dẫn là theo phương pháp của nhiều thiền sư tại Myanmar – dựa vào **thân** và **hơi thở** với sự **chuyển động của bụng**. Khi hành giả thở vô bụng phồng lên, khi thở ra bụng xẹp xuống. Hành giả chú tâm vào sự chuyển động của gió làm cho thân chuyển động và tập trung tâm vào đề mục này. Trong khi thực hành, chúng ta phải quan sát mỗi một và tất cả các quá trình thân và tâm đang nảy sinh tại thời điểm đó. Chúng ta phải ý thức rõ bốn đại khi chúng nảy sinh (pathavi-dhatu - yếu tố đất, apo-dhatu - yếu tố nước, tejo-dhatu - yếu tố lửa và vayo-dhatu - yếu tố gió). Không chỉ 4 yếu tố này mà tất cả các hiện tượng thân và tâm cần phải được quan sát ...”*

- THIỀN TẬP CỦA HỆ PHÁI KHẮT SĨ :

Đối với pháp thiền của hệ phái Khất sĩ chúng ta có thể đọc vài đoạn trong bài viết của Đại đức Thích Giác Hoàng, đăng trong *Nguyệt san Giác ngộ*, số 150, trang 50 - 51 như sau :

“Không định không có thân thông quả linh, thì con người phải té sa vào nơi vật chất giả dối, nắm níu lấy ác tà loạn vọng, chôn nhốt giết hại tâm mình. Cho nên tâm định thì trí mới huệ, huệ nhiều ít là do định. Định nhiều thì huệ nhiều, định ít thì huệ ít, không định thì không có huệ” (Chơn Lý, tập I, tr. 357).

“Muốn có Định thì phải có Niệm. Niệm tưởng ghi nhớ một câu, một việc, một lời, một điều gì đó, mới được định. Cũng như nước bị đựng trong tô chén để yên lặng thì sẽ định, cái ý nhờ bị trói buộc một chỗ mà phải đứng ngừng, đến lâu sau quen lặn, mới không còn loạn động” (Chơn lý, tập I, tr 364)

“Hễ định được thì thân thông và trí huệ sẽ có một lượt. Từ định mau đến lâu là quả linh và đạo lý cũng sẽ có từ ít tới nhiều, tự nhiên nơi ta sẵn có. Nếu

không xao động che đậy là nó yên trụ và xuất hiện ra, chứ chẳng cầu vái nơi ngoài, ai cho mà có được” (Chơn lý, tập I, tr. 370)

Bài Số tức quan (tập III, tr. 301-322), Tổ sư trình bày pháp tu dựa trên hơi thở bằng cách đếm hơi thở theo trình độ hành giả khác nhau, thậm chí để ngừa bệnh và trị bệnh, nhưng tinh hoa bí yếu vẫn là giữ thái độ khách quan đối với hơi thở, nghĩa là không can thiệp vào hơi thở :

“Tất cả những phép tu tập hơi thở có khó dễ khác nhau, nhưng chẳng có cách nào qua lẽ tự nhiên bình thường này, là người ta phải dùng cố ý chăm chú vào riêng hơi thở, nhưng người ta mỗi lúc nào cũng phải ngăn đón sự thái quá thở mạnh, càng bắt cấp thở nhẹ, tức là phải giữ làm sao hơi thở được mực trung điều hòa nhau như sợi dây ngang thẳng, chẳng cho gợn sóng, như cái vòng tròn không cho móp méo” (tr. 315-6)

“Vậy thì tất cả phép tu, không có phép nào qua sự tự nhiên, vì tự nhiên chơn như là định, trung đạo. Còn các pháp tu là dùng trừ thái quá bắt cấp, để đặng giữ cái trung đạo tự nhiên chơn như định, chớ không phải tu là để tìm thái quá bắt cấp, hai bên lè. Bởi cái sống, biết, linh là ai cũng đang có, mà vì bị thái quá bắt cấp, tà pháp ngăn che ám muội. Hiểu như thế tức là cũng như không có tu tập luyện rèn chi, miễn đừng thái quá bắt cấp vọng loạn, và không nên chấp có hơi thở tưởng đếm chỉ số tức quan” (tr.316).

Chi tiết hơn là trong phân Pháp vi tế về **định** trong Luật nghi khát sĩ, Tổ đã liệt kê đầy đủ 40 đề mục thiền định theo bộ Thanh tịnh đạo luận. Không những thế, trong mỗi mục còn chi tiết hóa như “30 đề mục đem đến nhập định”, “11 đề mục có thắng lực đem tâm từ sơ định tới ngũ định”, tu tập “11 đề mục có thắng lực đem tâm đến sơ định”, v.v... Từ trang 132 đến 158 liệt kê các chi pháp của thiền định, qua đó cho thấy, Tổ sư đã nghiên cứu kỹ thiền định như thế nào. Điều này giúp chúng ta có thể nhận định rằng tông chỉ của Tổ sư lấy định làm nền tảng, làm điểm tựa rồi mới khởi quán như truyền thống thiền Pa-Auk ở Miến Điện .

Thiền, như chúng ta đã biết, là một trong ba môn GIỚI, ĐỊNH, TUỆ (còn gọi là tam vô lậu học) vô cùng quan trọng, nó hỗ trợ cho nhau như một cái vạt ba chân. Nó gói ghém toàn bộ Thánh điển Nguyên thủy và hầu hết các Bộ phái Phật giáo, là chìa khóa mở cửa chơn tâm, đưa con người thoát ly sanh tử. Sau này, khi Phật giáo Đại thừa du nhập vào Trung Hoa, Thiền lại được triển khai đến chỗ cực kỳ hoạt diệu, nhất là từ sau Lục Tổ Huệ Năng, thiền trở thành nghệ thuật, một nghệ thuật quyền biến, độc đáo, mà các vị thiên sư tùy tiện sử dụng để đánh thức môn đồ cho họ được kiến tánh.

Nói chung, **thiền** của bất cứ tông phái nào và với bất cứ thời đại nào, cũng đòi hỏi nơi hành giả một sự trảm mình vào con đường thực nghiệm trên suốt chiều dài cuộc sống và thể hiện bằng mọi sinh hoạt đi, đứng, ngồi, nằm, nói năng, ngủ nghỉ, làm việc v.v... bằng con đường **chánh niệm tỉnh giác**, với cái phong thái thật thanh tịnh, an nhiên, giải thoát. **Thiền** không chấp nhận nói

suông, cũng không cho phép làm vật trang trí cao cấp cho tòa nhà Phật giáo, mà **thiền** là phải **sống**, phải trải nghiệm với thực tại hiện tiền, mới có thể gạn lọc thân tâm, chuyển hóa lậu hoặc, quét sạch mọi vọng niệm tạp nhiễm để chân tâm xuất hiện, trí tuệ hiện bày, dứt đường sanh tử. Đây là mục đích tối hậu của pháp hành thiền nói riêng, Đạo Phật nói chung và cũng là bến đỗ cuối cùng của người tu Phật trong bất cứ trường phái nào./.

PHỤ BẢN

PHƯƠNG PHÁP TỌA THIỀN

Hằng ngày khi tiếp duyên đối cảnh, chúng ta quên sống với Phật tánh của mình thông qua cái “**BIẾT**” của 6 căn (biết thấy, biết nghe, biết ngửi, biết nếm v.v...) mà lại chạy theo tình thức, tạo không biết bao nhiêu nghiệp lành, nghiệp dữ. Đây là nguyên nhân của tất cả mọi vui buồn, sướng khổ trong cuộc đời. Đồng thời còn là yếu tố kết thành vận mệnh trắng đen của mình sau khi nhắm mắt xuôi tay. Để có một cuộc sống nhiều hạnh phúc, ít khổ đau ngay trong cuộc đời hiện tại và cả đến kiếp sống mai sau, Phật dạy chúng ta phải thanh lọc nội tâm, chuyển hóa phiền não bằng cách luôn sống trong chánh niệm. Nhưng người sơ cơ học đạo tập sống trong chánh niệm không phải dễ, nên Ngài còn chỉ cho phương pháp tọa thiền để chúng ta điều tâm, phục ý, làm chủ được mình. Khi đã làm chủ được mình rồi thì các oai nghi đi, đứng, ngồi, nằm, uống, ăn, ngủ, nghỉ, làm việc v.v... đều được phát ra từ chánh niệm.

Muốn tọa thiền, trước hết phải sắm vài thứ cần dùng, đó là bồ đoàn, tọa cụ và gối kê tay. Mục đích tạo sự dễ chịu trong lúc ngồi thiền, giúp hành giả ngồi lâu và thoải mái.

Bồ đoàn, đường kính chừng 2 tấc, chiều cao khoảng 1,5 đến 1,8 tấc; tròn gòn no tròn, sao cho ngồi thấy dễ chịu là được. Sở dĩ dùng bồ đoàn ngồi thiền là để giữ lưng thẳng tự nhiên, không phải rón.

Tọa cụ bằng nệm, vuông vức và rộng khoảng 6 tấc hoặc hơn 6 tấc, cao chừng 4 - 5 phân, bọc ngoài bằng vải.

Một gối kê tay nhỏ hay có thể dùng khăn lông xếp dày kê cũng được.

Tọa thiền gồm 3 giai đoạn : điều thân, điều tâm và xuất thiền; cũng gọi là nhập, trụ, xuất.

I. ĐIỀU THÂN

Trải tọa cụ, đặt bồ đoàn xong, hành giả ngồi thế nào để xương cùng đứng giữa bồ đoàn, rồi nghiêng qua nghiêng lại vài lần cho chắc chắn. Xong, kéo chân phải để lên trên chân trái, kê bụng dưới hay có thể chân trái để lên trên chân phải. Đây là kiểu ngồi bán già, nếu ngồi được kiết già, tức là kéo thêm chân trái để lên trên chân phải hay ngược lại, càng tốt. Hành giả nới rộng dây lưng, mở bớt nút cổ áo, chỉnh thân ngay thẳng, bàn tay trái đặt trên bàn tay phải hay ngược lại, các ngón tay chồng lên nhau và để trên hai lòng bàn chân, sát dạ dưới, 2 đầu ngón cái chạm nhau, nằm ngang chiều với rún. Nếu thấy bàn tay chưa bằng phẳng, nên dùng gối nhỏ hoặc khăn lông xếp dày kê lên. Thong thả thẳng lưng ướm người về trước khoảng 3 - 4 lần, từ mạnh đến yếu. Lưng thẳng nhưng đừng cố gắng, đầu hơi cúi, chóp mũi thẳng chiều với hai đầu ngón cái tiếp nhau,

2 trái tai ngang với bả vai, mở mắt một phần ba ngón thẳng tới trước chừng 4 - 6 tấc. Gương mặt bình thản, an nhiên và buông xả thân tâm giống như thư giãn. Dùng miệng thở ra, sâu và dài, tưởng tượng tổng hết trước khí Tham, Sân, Si ... ra ngoài tâm thể. Dùng mũi hít vô thật sâu và đầy, tưởng như thâu hết tinh ba của đất trời vào nuôi tuệ mạng. Hít thở như vậy 6 - 7 lần, hành giả ngậm miệng tự nhiên, môi răng kề nhau, lưỡi để trên lợi, bắt đầu thở bình thường, nhẹ nhàng, đều đặn mà dài. Sau khi thân và tâm đã ổn định, hành giả liền niệm :

*"Chánh thân đoan toạ
Đương nguyện chúng sanh
Toạ bồ đề toà
Tâm vô sở trước"*

Nghĩa :

*Thân ngồi ngay thẳng
Xin nguyện chúng sanh
Ngồi toà bồ đề
Tâm không vương mắc*

Rồi bắt đầu vào thiền. Trong lúc ngồi thiền nếu có tê chân, nhức gối, muỗi cắn, mặt đỏ v.v... đều không quan tâm đến nó, coi nó như những thử thách, cần phải vượt qua, chớ nên trạo cử.

II. ĐIỀU TÂM

Tuỳ căn cơ, trình độ hành giả có thể áp dụng một trong những phương pháp toạ thiền của các trường phái trong Phật giáo mà trên đây chúng tôi đã có dịp giới thiệu với quý vị.

Đặc biệt trong phần phụ bản này chúng tôi xin phép được ghi lại phương pháp toạ thiền của Thiền sư Thích Thanh Từ, Viện chủ Thiền Viện Trúc Lâm, đã dạy người sơ cơ học đạo như sau :

1. QUÁN SỔ TỨC

Quán là quán sát, là xem xét, chiêm nghiệm một cái gì đó, một vấn đề gì đó cho thật sâu sắc, minh bạch, rõ ràng. Sổ là đếm, tức là hơi thở. Quán sổ tức là tập trung tâm ý trong việc đếm hơi thở

Có hai cách quán sổ tức : nhật và khoan.

- Nhật : hít vô đếm 1, thở ra đếm 2; đếm tới 10, rồi trở lại bắt đầu từ 1 hoặc đếm ngược lại. Phải nhiếp tâm trong việc đếm như thế cho đến hết giờ ngồi thiền.

- Khoan : hít vô thở ra đếm 1, hít vô thở ra đếm 2, đếm tới 10, rồi bắt đầu trở lại từ 1 hoặc đếm ngược. Cứ như thế đếm một cách nhất tâm trong suốt thời gian ngồi thiền.

Nếu trong lúc đếm mà bị lộn lạo, thì phải bỏ hết, nhiếp tâm đếm lại từ đầu. Sau thời gian tu tập, hành giả đếm thuần thục, không còn lộn nữa thì bước qua giai đoạn tuý tức.

2. TUÝ TỨC

Tuỳ là theo, tức là hơi thở. Tuỳ tức là theo dõi hơi thở. Hít vô tới đâu là biết tới đó. Thở ra tới đâu cũng đều biết rõ.

Trong khi theo dõi hơi thở, nên dùng trí quán mạng sống trong hơi thở, thở ra mà không hít vào thì mạng sống hủy diệt. Hơi thở vô thường, mạng sống của ta cũng mong manh tạm bợ.

Khi theo dõi hơi thở thuần thực rồi, hành giả bước qua giai đoạn tri vọng.

3. TRI VỌNG :

Bấy giờ hành giả buông luôn hơi thở, để tâm hoàn toàn an tịnh. Vừa có vọng khởi liền “**BIẾT VỌNG**” không theo, vọng lặng thì tâm thanh tịnh, vọng dấy lên liền biết có vọng, cứ như thế cho đến khi vọng thưa dần rồi bật dứt. Vọng bật nhưng cái “**BIẾT**” của 6 căn vẫn luôn luôn hiện hữu.

Hành giả nên theo bốn câu kệ của Thiền Sư Huyền Giác sau đây mà kiểm chứng lại công phu của mình :

*“Tĩnh tĩnh, lặng lặng **phải**
Tĩnh tĩnh, vọng tưởng **sai**
Lặng lặng, tĩnh tĩnh **phải**
Lặng lặng, hôn trầm **sai**”.*

Vọng tưởng dùng là định, dùng đòi hỏi cái định nào hơn. Nếu mơ màng ngủ gục, cần mở mắt sáng ra, chấn chỉnh thân tâm cho nghiêm trang tĩnh táo. Ma ngủ vẫn hoành hành nên trụ tâm nơi mé tóc nhọn trên trán, ma ngủ còn trầm trọng thì phải xả thiền đi kinh hành hay lạy Phật. Trường hợp vọng tưởng quá mạnh nên trụ tâm tại chót mũi hoặc giữa trán, song chỉ tạm thời cho qua cơn mãnh liệt đó thôi. Nếu trụ tâm lâu nơi đó có thể làm cho ta nhứt mắt, nặng đầu.

Ngoài ra, nếu nghe tim hơi nhói, ngực hơi nặng là do ngồi thẳng quá cần nên rùn lưng một chút; nghe nhứt xương sống gần lưng quần là tại ngồi cong nên thẳng lưng lên. Nếu có tướng lạ xuất hiện như nghe thấy nặng nề dường như có vật gì đè chặn, thấy thân nhẹ nhàng như muốn bay bổng lên không, có những con li ti bò trên mặt, có một luồng điện từ xương sống chạy xuống chạy lên, có vật gì xúc chạm làm rợn cả người, thấy thân lay động, đầu lắc lư, thấy phía trước có ánh sáng, nghe có tiếng người nói bên tai, nhìn đến thấy Phật, Bồ Tát, cảnh giới Tây phương, Tiên Thánh ... cho đến thấy ma, quỷ, các hiện tượng hãi hùng v.v ... nhất định không phấn khởi, không vui mừng, không hoang mang, không sợ hãi. Tất cả đều không chấp nhận, mà quán nó là không, là ảo tượng, chẳng thật; hoàn toàn xa thực tế. Nhà Thiền thường nói : “*gặp ma giết ma, gặp Phật giết Phật*” là chỉ vào chỗ không chấp nhận này. Trong khi ngồi Thiền, sở dĩ có những tướng lạ đó, là do **tướng ám** gây ra, cho nên cần phải mở mắt nhìn chúng một cách tĩnh táo, bình tĩnh. Nếu các hiện tượng ấy vẫn còn thì nhắm mắt lại, quán tướng năm uẩn này là không, là duyên hợp giả có, nên các tướng kia cũng chẳng thiệt. Đã không thiệt thì có gì phải sợ hoặc vui mừng ??

III. XUẤT THIÊN

Muôn xuất Thiên hành giả trước đọc kệ hồi hướng :

“Nguyện dĩ thử công đức

Phổ cập ư nhất thiết

Ngã đẳng dữ chúng sanh

Giai cộng thành Phật đạo.”

(Nguyện đem công đức này

Hướng về khắp tất cả

Đệ tử và chúng sanh

Đều trọn thành Phật đạo).

- Kế đó, dùng mũi hít vào, dùng miệng thở ra 3 hơi (từ tế đến thô); hít vô tưởng như máu huyết theo hơi thở lưu thông khắp cơ thể. Thở ra tưởng như tống hết lậu hoặc ra ngoài tâm thể.

- Động hai bả vai lên xuống 10 lần

- Động cái đầu cúi xuống ngược lên 10 lần.

- Xoay đầu nhìn sang phải, sang trái mỗi bên 10 lần.

- Ngã đầu qua vai phải, vai trái 10 lần.

- Hai bàn tay nắm vào duỗi ra 10 lần.

- Hai bàn tay để như cũ ướm mình về phía trước, thẳng khuỷu tay, thẳng lưng 10 lần.

- Đưa hai bàn tay úp lên 2 gối, thẳng khuỷu tay, thẳng lưng, ướm mình về phía trước 10 lần.

- Xoa 2 bàn tay cho nóng, áp vào 2 mắt 10 lần.

- Hai tay xoa mặt 20 lần, xoa 2 tai 20 lần, xoa đầu 20 lần, xoa sau gáy 20 lần, xoa cổ 20 lần.

- Dùng tay phải xoa tay trái, từ vai xuống cánh tay, bàn tay và ngược lại. Xong, xoa lần xuống hai bên hông (10 lần).

- Lòng bàn tay phải xoa ngực, lưng bàn tay trái xoa lưng; hai tay kết hợp xoa một lượt (xoa ngang).

- Dùng hai bàn tay xoa thắt lưng, mông, đùi (nơi nào đau nhiều xoa nhiều).

- Một tay nắm các đầu ngón chân, một tay nắm cổ chân từ từ bỏ chân xuống.

- Hai bàn tay cùng xoa mạnh từ đùi đến bàn chân và xoa nóng lòng bàn chân. Xoa bàn chân này xong, xoa bàn chân kia; xoa tùy thích không cần số lượng.

- Duỗi hai chân ra, thân rướn về phía trước, đưa thẳng 2 tay cho các ngón tay đụng với các ngón chân.

Mọi động tác xoa bóp đều phải ấn mạnh vào da, nhưng đừng cho thô tháo. Dời thân khỏi bồ đoàn, ngồi yên khoảng vài ba phút mới đứng dậy đi. Nếu có hoàn cảnh tốt, hành giả nên ra sân hay hành lang đi kinh hành, thẳng chân chừng 5, 10 phút; tâm vẫn giữ “buông xả vọng tưởng” không duyên theo cảnh.

Sau đó, nếu bắt tay vào việc, phải trụ tâm nơi việc, nhấn đến đi, đứng, ngồi, nằm v.v... cũng đừng để tâm xao động. Tốt nhất là tập sống với chơn tâm đang hằng hữu nơi 6 căn của mình. Mắt **biết thấy** là **chơn tâm**, tai **biết nghe** là **chơn**

tâm, mũi **biết ngửi** là **chơn tâm**, v.v... Bởi vì trong Kinh Lăng nghiêm đã nói rõ: “**một minh tinh sinh làm 6 hòa hợp**”. Nghĩa là chơn tâm (*một minh tinh*) luôn hằng hữu nơi 6 căn (*6 hòa hợp*) nên **biết thấy, biết nghe, biết ngửi, biết nếm** v.v... chính là **chơn tâm** của ta vậy. Sáu căn, 6 trần thì luôn bị sinh diệt đổi dời, còn **tánh biết** thì đứng ngoài vòng sinh diệt.

IV. LỢI VÀ HẠI CỦA TỌA THIÊN

Nếu hành giả tọa thiền đúng pháp và xoa bóp kỹ lưỡng khi mới xuất thiền, sẽ đã thông được các huyết đạo trong người làm cho máu huyết lưu thông, điều hòa cơ thể. Trong khi ngồi thiền, hơi nóng xông lên còn có thể đẩy lui được các bệnh thông thường như nhức đầu, sổ mũi, cảm cúm, Tọa thiền đúng pháp còn làm cho sức khỏe dồi dào, mạng căn tăng thọ và tinh thần lúc nào cũng phấn chấn, thoải mái, an vui. Hành thiền vốn là phương pháp bồi dưỡng nội thân, tăng cường sinh lực, tâm lực, khí lực, trí lực, đạo lực và thân lực; những món ăn tinh thần mà một người lành mạnh không thể thiếu. Vì vậy, đứng về phương diện thể học, hành thiền chính là pháp dưỡng sinh toàn diện, nó giúp người hành giả sung mãn đủ hai mặt thể xác lẫn tinh thần. Đứng trên phương diện đạo học, hành thiền là một trong 3 môn Giới, Định, Tuệ vô cùng quan trọng cho những ai muốn tát cạn sông mê, san bằng bể khổ, vĩnh viễn đứng ra khỏi vòng kiềm tỏa của sinh tử luân hồi. Bởi nó có khả năng thanh lọc nội tâm, chuyển hóa lậu hoặc (*tham, sân, si, mạn, nghi, ác kiến, phân, hận, phú, nã, tật, xan, cuồng, siểm, hại, kiêu v.v ...*) và hóa giải nghiệp chướng cho con người một cách có hiệu quả. Nếu nói gằn nhất, thiết thực nhất, hành thiền sẽ ổn định được tâm thần cho những người nhiều loạn tưởng, sẽ quét sạch bóng tối vô minh cho những kẻ lảm ngu si, sẽ khai hoa yêu đời cho những người đầy khổ lụy và tăng trưởng mùi hương đức hạnh, giải thoát cho giới tu hành. Nó là chìa khoá mở cửa Niết Bàn, là lộ trình dẫn vào bờ giải thoát, những cảnh giới mà chúng ta có thể xây dựng được ngay trong cuộc đời thực tại của chúng ta. Tuy nhiên, nếu ngồi thiền không đúng quy cách và biếng nhác xoa bóp lúc xả thiền sẽ đưa đến hậu quả làm suy tàn sức khỏe, xuống cấp tinh thần mà đại khái có thể là, nếu nặng, tê bại tay chân, điên cuồng, mất trí ... Nếu nhẹ, làm nặng nề tâm xác, nhức mỏi châu thân, hoang man đầu óc. Nhất là thường đổ ra các tâm bệnh như bực bội, phóng túng, tự tôn, buông lung, dãi dãi; bỏ bê thời khoá tu học, làm dưới đất nói trên trời đối với những người giàu phóng khoáng, tự tin nhưng không biết điều tâm phục ý. Ngoài ra, ngồi thiền mà cầu được thần thông, được thấy những điềm lạ... đều không thuộc chủ trương của Phật giáo, nó rất dễ đưa người ta lạc vào đường tà ma ngoại đạo, nguy hiểm vô cùng vì vậy hành giả cần nên cẩn trọng. Tất cả các bệnh trên đây, dù nặng, dù nhẹ, đều phá hoại khủng khiếp về sức khỏe và tinh thần của hành giả. Nó còn là một trong những nguyên nhân chính yếu làm băng hoại sự nghiệp tu đạo của chúng ta. Do đó người học Phật chân chánh, muốn đạt đến đích giải thoát, giác ngộ hay muốn lành mạnh hóa con người hoặc muốn ổn

định nội tâm, khinh an cuộc sống cần thực tập pháp môn này thì phải nên thận trọng, nên nhờ một bậc minh sư hướng dẫn, có lẽ tốt hơn./