

Thực hành

Trước hết, chúng ta cần xác định 'NÓI' là một quán tính vốn đã ăn sâu trong các cơ chế não bộ của ta, ngoài sự kiểm soát của ý chí. Nó là một thành phần nòng cốt trong tiến trình suy nghĩ, trong ý thức phân biệt nhị nguyên, trong tâm dao động lằng xằng. Có nghĩa khi ta muốn không suy nghĩ, không phân biệt, không nói gì nữa về đối tượng, sự kiện mà sự nói vẫn triền miên liên tục khởi ra: thiện ác, phải trái gì cũng nói; từ lúc thức đến lúc ngủ đều nói. Ta muốn dừng mà dừng không được. Ta chỉ có khả năng không nói bằng miệng (như tịnh khẩu, như câm), nhưng ta không có khả năng dừng sự nói trong não. Bởi vì năng lực nói đó đã trở thành quán tính trong não bộ. Tâm viên, ý mã, vọng tâm, phàm tâm, tâm đời, tâm đạo đều xuất phát từ nó. Nó là cửa ngõ ra vào của *ngoại cảnh*, *nội tâm* qua 6 căn. Muốn tâm không khởi niệm, không kiến giải, không biện luận hai bên, điều trước tiên ta phải làm chủ sự phát ra lời từ trong não. (xem hình 8 và 21)

Có ba cách thực hành, quý vị có thể chọn cách nào cũng được, nhưng cách dễ nhất là nhân căn:

1.- Sử dụng nhân căn: Dùng mắt nhìn đối tượng, nhưng không gọi tên đối tượng trong não. Thuật ngữ gọi là ***không định danh đối tượng***. Có nghĩa

tên đối tượng đó trong não. Bằng cách này, ta có thể thực hành bất cứ nơi đâu và bất cứ lúc nào.

Thí dụ: - Khi thấy một dòng chữ (bất cứ nơi đâu), ta không *đọc thầm* trong não về dòng chữ đó. Ta tuy *biết* nội dung của dòng chữ, nhưng cố gắng không đọc thầm trong não dòng chữ đó. Giống như người mù chữ, tuy thấy một nhóm từ, y chẳng đọc được một từ nào trong đó. Hoặc ta có thể nhìn một tấm hình hay một bức tranh hay ảnh tượng Phật, Bồ Tát, ta tuy biết rõ nội dung các hình ảnh, tượng, ta vẫn giữ không nói trong não về các đối tượng mà mắt ta trông thấy. Ta có thể thực tập cách này trong nhiều ngày, mỗi ngày chia ra 2, 3 buổi, mỗi buổi kéo dài 5 phút. Tập cho đến bao giờ nhìn thấy một dòng chữ ngắn, gồm 5, 3 từ, ta tuy biết ý nghĩa nội dung nhóm từ đó, trong đầu không phát ra lời nói về nhóm từ đó. Hoặc ta biết đây là tượng Phật Thích Ca, đây là tượng Quán Thế Âm Bồ Tát v.v... nhưng trong não không gọi danh hiệu các Ngài.

- Khi đứng trước một *quang cảnh*, ta thấy biết *vật*, *người*, *thú* và *sự sinh hoạt của những thành phần trong đó*, nhưng trong não không bật ra một lời nói gì về những thành phần trong quang cảnh đó. Thí dụ, nhìn vườn *hoa hường*, ta vẫn biết tên các loại *hoa hường trong vườn hoa: từ tính chất màu sắc đến giá trị các loại hoa*, nhưng trong não không nói tên cũng như *phẩm chất* các loại *hoa hường*. Thấy

núi sông, nhà cửa, xe cộ, ta vẫn biết tên, màu sắc, kích thước...từng thứ nhưng ta không nói trong não về tên của các thứ đó. Thấy *cây gậy*, ta biết đó là *cây gậy*, trong não không nói đó là *cây gậy gì, công dụng cây gậy đó ra sao...* Ta nhìn thấy *sự vật*, biết *sự vật* nhưng trong não không nói ra một lời về tên gọi *sự vật*. Đây gọi là **không định danh sự vật**.

- Ta thường xuyên thực tập như thế, cho đến khi nào mắt ta thấy một vật trước mặt mà trong não không nói tên vật đó, nhưng ta vẫn biết rõ ràng về tác dụng cũng như công dụng của vật đó. Thí dụ, thấy xe hơi, ta biết đây là xe Toyota hay xe Ford... Nếu đạt được như thế, xem như ta bắt đầu có kinh nghiệm về **buông xả vọng niệm** hay dẹp được quán tính nói triền miên trong não.

- Sau đó ta thử thí nghiệm trong bốn oai nghi: làm đủ thứ động tác như **nhổ cỏ, hái rau, cuốc đất, gánh nước, bửa củi, ăn bánh, uống trà** v.v... mà trong não vẫn không khởi nói một lời về các động tác đó. Khi uống trà, ta nâng cốc trà, uống một cách tự nhiên. Khi ăn bánh, ta cầm bánh, ăn một cách tự nhiên mà trong não vẫn không khởi nói "**uống trà**", "**ăn bánh**". Tất cả động tác khác cũng đều như thế. Nếu ta *thấy* và *biết tiến hành tuần tự những động tác đó*, nhưng trong não không khởi nói một lời, đây là ta hoàn toàn thành công **buông xả vọng niệm** trong lúc đối duyên xúc cảnh.

- Bằng phương pháp thứ nhất, ta sẽ nhận ra rằng **buông xả vọng niệm**, chính là trạng thái:

1) Thấy biết mà không khởi nói trong não 'thấy biết' vật gì. Tuy có niệm biết mà không nói tên đối tượng bị biết.

2) Biết nhưng không có khởi suy nghĩ về vật bị biết; biết mà tâm không khởi niệm. Đây chính là cái biết lặng lẽ, dứt bật ngữ ngôn.

Trạng thái biết này phù hợp với kinh Lăng Nghiêm mô tả: '*Tri kiến vô kiến tức Niết Bàn*' hay 'tri kiến' mà không có 'lập tri' hoặc 'thấy sắc không dính sắc'. Đối chiếu với kinh Pháp Hoa phù hợp với trạng thái '*thấy biết thuần tịnh*'. Đối với ngôn ngữ thiền, ta thấy mình đạt được trạng thái: '*Định trong động*', '*Định trong bốn oai nghi*', '*Bình thường tâm*', hay '*Niệm vô niệm*' trong Pháp Bảo Đàn Kinh. Từ đó ta sẽ có kinh nghiệm rằng bất cứ môi trường nào, người tu thiền cũng đều thực hành được. Vị ấy thấy rằng không phải tìm nơi vắng lặng, xa nơi phồn hoa đô thị mới tu được. Bởi vì sự tu này chỉ cần '*đẹp được quán tính phát ngôn từ trong não thông qua sự thấy của mắt*', thì muôn ngàn vọng niệm gì cũng không thể khởi ra một cách tự do mỗi khi ta đối duyên xúc cảnh. Chỉ khi nào ta muốn khởi suy nghĩ, niệm *nói* kia mới bật ra được. Đây là cách đạt được **buông xả vọng**

niệm bằng ứng dụng nhân căn. Nơi đó không có người thấy và tên gọi vật bị thấy, chỉ có sự THẤY BIẾT không lời hiện hữu. Đây là cái biết của TÁNH THẤY từ bên trong cơ chế tánh giác.

Ngoài cách thứ nhất, quý vị có thể áp dụng cách thứ hai. Cách này đòi hỏi phải nhiều kiên nhẫn. Đó là:

2.- Sử dụng nhĩ căn: Dùng tai nghe âm thanh, nhưng không lập lại nội dung âm thanh mỗi khi tai nghe bất kỳ âm thanh gì. Bằng cách này, ta có thể thực hành bất cứ nơi đâu và bất cứ lúc nào.

Thí dụ: - Khi nghe tiếng chó sủa, ta không lập lại nội dung âm thanh trong não về tiếng 'gâu gâu' của con chó. Ta chỉ biết mình có nghe một âm thanh nhưng trong não không nói tên âm thanh đó là âm thanh gì. Hoặc khi bất chợt tai ta nghe tiếng hát, tiếng nói trong đài phát thanh hay trong truyền hình, ta không lập lại nội dung âm thanh đó. Ta cũng có thể đứng nghe tiếng chim hót vào buổi sáng nhưng trong não không lập lại âm thanh tiếng chim mà ta vừa mới nghe. Thỉnh thoảng nghe tiếng mưa rơi, tiếng ếch nhái kêu ngoài đồng ruộng, tiếng chuông chùa ngân xa, tiếng máy nổ của nhiều loại động cơ, tiếng nói của người hàng xóm v.v... ta đều không lập lại nội dung âm thanh đó trong não. Ta tuy biết mình đang nghe, nhưng

nội dung âm thanh không truyền đạt đến vùng giải mã khái niệm, khiến vọng tâm, ý căn và ý thức không có đủ kiện làm cho ta *nghe tiếng mà không bị kẹt về những nội dung của tiếng*. Ngay lúc đó, TÁNH NGHE hiện hữu, nhưng không có người nghe và cái bị nghe hiện hữu.

- Cố gắng công phu đều đặn bằng phương thức vừa nêu trên, cho đến khi nào bất thành linh nghe tiếng nổ chát chúa mà tim ta không bị đánh thót, hoặc tai nghe một tràng âm thanh với nội dung si vớ, mắng nhiếc thậm tệ của người ác khẩu, mà ta vẫn tĩnh bơ, không hề cho rằng người kia đang hạ nhục mình trước công chúng, dù ta nhận thức rõ ràng về cử chỉ, hành động, ánh mắt và cường độ âm thanh của người kia, nhưng vì định khu tánh giác không có trung tâm giải mã ngôn ngữ hay trung tâm xúc cảm, nên tâm sân, tâm phiền não... không khởi ra được. Đó là ta đã thành công *buông xả vọng niệm* ở tai mà không thông qua phương thức quán chiếu, như xem lời nói kia là không thật, hoặc người kia điên hay say rượu, ta chớ nên chấp vào lời nói đó. Vì nếu chấp ta cũng ngu si hay khùng điên như họ. v.v... (Nhưng thực tế ta sẽ không thế nào an tâm, khi bất chợt nhớ đến lời mắng nhiếc ác độc kia.)

- Lúc bấy giờ ta có kinh nghiệm, dù ngồi thiền bên cạnh máy phóng thanh của khu phố, hay ngồi thiền trong buồng giam của trại tù (có trên dưới 50

người) mà tất cả nội dung âm thanh ồn ào đủ loại kia cũng không quá nhiều được nhĩ thức của ta. Ngay nơi đó, ta sẽ thấm thía ý nghĩa '*con khi ngủ*' trong thiền.

- Đối chiếu với kinh Lăng Nghiêm, ta thấy mình khế hợp với trạng thái '*Nghe tiếng, không kẹt tiếng*'. Với kinh Pháp Hoa, ta phù hợp với '*cái nghe thanh tịnh*'.

- Khi đã thành tựu vững chắc như thế, ta thấy rằng bất cứ nơi ồn náo nào (trong buồng giam tập thể, trong quán ăn, trong giờ ăn của thiền viện—ở trai đường — trong giờ lao động ngoài đồng án, trong sở làm v. v...) ta cũng đều dụng công một cách thoải mái. Đến đây ta sẽ thông suốt ý nghĩa câu nói của Lục Tổ Huệ năng: '*Tâm bình không cần trì giới, Hạnh trực không cần dụng công tham thiền*'.

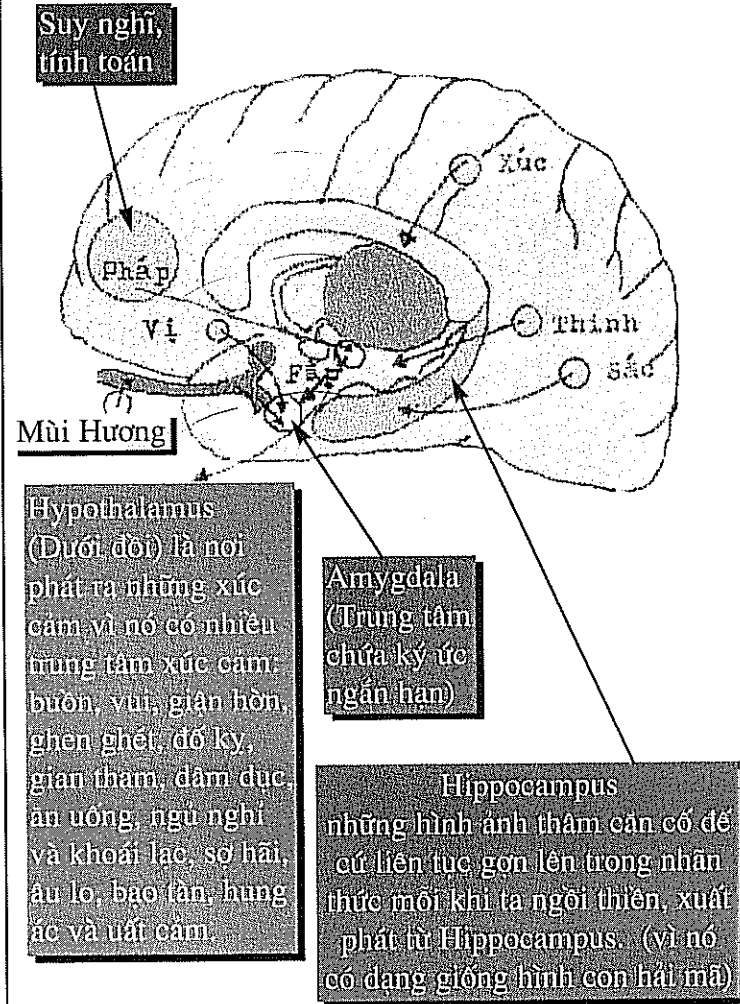
3.- Sử dụng ý căn: Đây là cách *khởi ý không nói trong não* khi tọa thiền.

Quý vị cũng có thể ứng dụng cách này để triệt tiêu quán tính nói từ trong não, bằng cách vào những lúc chính thức tọa thiền (theo giờ giấc qui định hàng ngày), quý vị áp dụng như sau:

a)- Đối với những hình ảnh gợn lên trong nhãn thức. Đây là những hình ảnh thâm căn cố đế vốn đã được ghi lại trong *cơ chế ký ức dài hạn* trong hệ thống viền não. (xem hình 20) Chúng cứ tuần tự gợn

HÌNH ẢNH GỌN LÊN TRONG NHÃN THỨC

Hình 20. Hippocampus là trung tâm cất giữ Ký ức dài hạn từ nơi mắt đưa vào, để rồi sau đó gọn lên. Những hình ảnh trong trí (mental pictures). Gồm hai cái, nằm dưới hai thùy thái dương.



lên một cách vô ý thức, rồi truyền đến 2 vùng ý căn và ý thức phân biệt và khu Dưới Đồi, mỗi khi ta tọa thiền, khiến vọng tâm khởi niệm triền miên. Để triệt tiêu quán tính này, ta tiến hành ba phương thức:

Một, không nói trong não về tên người, vật và đồ vật và những cảnh tượng địa lý mà bất chợt khu ký ức phát ra, làm ta thấy được những hình ảnh đó trong nhãn thức.

Hai, không nói trong não về màu sắc, hình dáng, kích thước, trọng lượng (to lớn, cao thấp, béo gầy, đen trắng v.v...) của hình ảnh đó.

Ba, không nói trong não về sự quan hệ giữa mình với hình ảnh đó (dù là hình ảnh thân yêu, tôn quý nhất trong đời mình — kể cả ảnh Phật hay Bồ Tát Quán Thế Âm).

Ta cứ thực hành như thế suốt buổi tọa thiền, kỳ cho đến khi nào, ta tọa thiền mà không còn một hình ảnh khởi ra trong nhãn thức; lúc bấy giờ xem như thành công **buông xả vọng niệm** khởi ra từ trung tâm ký ức dài hạn.

b)- Đối với sự suy nghĩ và tưởng nhớ.

Để triệt tiêu quán tính suy nghĩ lăng xăng, mộng lung, vu vơ và những sự tưởng nhớ kỷ niệm quá khứ, ta ứng dụng như sau: Khởi ý KHÔNG NÓI từ trong não.

Giải thích

Trung tâm ý căn (xem hình 22) là trung tâm tạo ra những sắc thái và mức độ suy nghĩ, tưởng nhớ. Nó liên hệ và tác động qua lại với nhiều trung tâm khác: trung tâm ký ức, trung tâm tâm tư tình cảm, trung tâm ý thức (bán cầu não phải), trung tâm giải mã khái niệm và trung tâm phát ra lời nói từ trong não.

Để triệt tiêu quán tính suy nghĩ, tưởng nhớ, ta tiến hành như sau:

Một, trong lúc tọa thiền. - Sau khi nghi thức tọa thiền vừa xong, ta liền khởi ý **không nói*** (trong não) mà không có nói lời nói thầm 'không nói' kèm theo. Ta chỉ **khởi Ý** "không nói" thôi. Nếu so sánh lời nói trong não là một tần số (frequency) phát ra nội dung suy nghĩ. Tần số này liền tạo ra một sóng điện. Kẻ có tha tâm thông khi bắt được sóng điện này, liền biết người kia suy nghĩ hay ước muốn những gì. Còn ở đây, ta chỉ **khởi Ý** mà **không** có lời kèm theo, do đó không có tạo ra tần số. Giống như dòng điện vừa mở, liền tắt ngay. Dòng điện vừa mới mở, tương đương như sự **KHỞ Ý**. Ý này liền ngưng tức khắc nên không tạo ra những làn sóng tư tưởng tiếp theo. Đó là cách khởi ý không nói trong não.

*Khởi ý không nói trong não = khởi ý vô niệm

Bằng cách này, không mất 1/4 giây đồng hồ, ta vào định ngay tức khắc. Ở đây không phải trạng thái **Diệt Thọ Tưởng Định** (Nirodha-samápatti), vì trong trạng thái DTTĐ, ta không biết rõ ràng môi trường chung quanh, còn trong trạng thái Định của **KHỞ Ý KHÔNG NÓI TRONG NÃO**, ta vẫn biết rõ ràng môi trường chung quanh, nhưng toàn bộ quán tính nghĩ tưởng (suy nghĩ, tưởng nhớ) không còn khởi tự do khởi ra như trước kia nữa.

Ta cứ thực hành như thế suốt buổi tọa thiền. Nếu bất chợt có sự suy nghĩ hay tưởng nhớ khởi ra, ta liền khởi ý '**không nói**'.

Trong trạng thái này, chính ta sử dụng nhận thức cô đọng (cognitive compression) của vùng tánh giác để phát ra **niệm "không nói"** (nonverbal thought), rồi bằng **TRI GIÁC**, ta nhận thức được những trạng thái biến động bên trong thân ta qua tiến trình không khởi niệm (tức vô niệm). Nếu đạt được vững chắc, ta sẽ vào định một cách dễ dàng. Có thể trước khi chưa tọa thiền, ta chỉ cần **khởi ý không nói** (thông qua sự nhận thức) mọi niệm đều dừng bật, rồi ta tiếp tục ngồi theo tư thế kiết già hoặc bán già. Sau đó thì chìm sâu trong định. Liền tức khắc ta sẽ cảm nhận những biến động bên trong cơ thể: hơi ấm lan tràn khắp châu thân, vị ngọt từ trong cổ, thông mũi, thông cổ và sự chuyển vận máu bên trong cơ thể. Đặc biệt nhất khi ý nghĩ ta gá nơi đâu, ta sẽ

cảm nhận nơi đó có sự biến động. Đó là trạng thái hoạt hóa của hệ thần kinh.

Lúc bấy giờ chỉ có sự **Biết** hiện hữu. Nhưng ý niệm ngã không xuất hiện. Do đó ý niệm pháp cũng không có mặt. Nhưng nếu ta muốn khởi biết trạng thái này như thế nào, để thuật lại cho người khác biết sự kinh nghiệm của ta ra sao trong lúc ta nhập định với trạng thái không nghĩ tưởng, ta có thể theo dõi những biến động bên trong cơ thể.

Hai, trong lúc đi, đứng, nằm, ngồi (ngồi trong tư thế bình thường, chớ không phải ngồi kiết già hay bán già, theo tư thế 'tọa thiền').

Thí dụ: Trong lúc đi, ta biết mình đang đi; trong lúc đứng, ta biết mình đang đứng mà ta vẫn **khởi ý không nói**. Nếu bất chợt có vọng niệm khởi ra, ta liền **khởi ý không nói** nữa.

Cho đến bao giờ ngoài những lúc tọa thiền chính thức, trong nào ta vẫn yên lặng một cách tự nhiên - trừ phi ta muốn khởi nghĩ về việc gì - ta biết mình đã đạt được Định trong bốn oai nghi. Lúc đó ta sẽ có kinh nghiệm về câu nói 'đi cũng thiền, đứng cũng thiền' trong Chứng đạo Ca của ngài Huyền Giác (665-713). Ta cũng hiểu rõ quan điểm 'Định không có nhập, không có xuất' của Lục Tổ Huệ Năng: Lúc nào ta cũng định được nhưng không sâu.

Trên đây là ba cách thực hành **buông xả vọng niệm**. Cách dễ nhất là sử dụng nhãn căn. Cách khó nhất là sử dụng ý căn. Quý vị có thể xem tiếp cách thực hành *làm chủ niệm khởi* trong Chương III.

PHÁT HUY

Khi đã thực sự thành tựu *buông xả vọng niệm* qua 3 cách nêu trên, nếu muốn loại trừ vi tế tập khí, ta có thể phát huy thêm bằng cách nhập định.

Ở đây không phải ta tiến sâu vào *diệt tận định* (loại định không còn cảm thọ và không biết gì về môi trường chung quanh) mà ta chìm sâu trong trạng thái **trống không trong tâm thức** để đào thải nhân tố luân hồi sinh tử vốn bám chặt trong nghiệp thức ta. Ta vẫn biết rõ môi trường chung quanh, nhưng niệm không khởi ra.

Tuy nhiên, nếu không muốn phát huy, ta cứ duy trì kết quả **buông xả vọng niệm**.

TÓM KẾT

- Trong phương pháp dạy thiền, Thiền sư Thanh Từ không chú trọng đến căn cơ, nhưng với tư cách thầy thuốc tâm linh, Ngài bày ra hai phương thức: **TIỆM TU** và **ĐỐN TU**. Người theo phương thức *tiệm tu* thì nương theo pháp và tu từ lần. Đây gọi là Thiền tông 'tu có pháp': từ **pháp thờ** đến các **pháp quán**. Căn cơ trung bình theo lối này.
- Người theo phương thức *đốn tu* thì thực hành **Pháp Không Pháp**. Pháp đó chỉ có tên gọi, khi thực hành thì tiến thẳng vào cốt lõi hay mục tiêu tối hậu của pháp đó. Đi thẳng, không nương phương tiện. Gọi là Thiền tông 'tu không pháp'. Căn cơ thuần thực theo lối này.
- Trong các tông phái Phật Giáo, chỉ có Thiền tông có pháp **ĐỐN TU**. Quan điểm giác ngộ và giải thoát của Thiền tông khác với các tông phái khác Phật giáo. Vì thế Thiền tông chú trọng việc đào thải vi tế tập khí thông qua các tiến trình Định.
- Trong pháp ngữ thành ngữ của Thầy, chúng tôi đã lọc ra được 4 *công án* đặc sắc. Xem đó là 4 trụ cột đã được dựng trên nền tảng 3 mốc thiền của dòng Thiền Chân Không-Thường Chiếu. Chúng tôi gọi đó là Công án hiện đại, vì không nghịch lý, không trừu tượng, không nặng lý giải, trái lại nặng về thực hành.
- Đề thị 4 chỉ giải một công án.

Sách Tham Khảo

**Liên hệ đến hình 20 về Trung tâm
ký ức dài hạn Hippocampus, hình 22
Trung tâm Ý căn**

1. Human Anatomy and Physiology của Elaine N. Marieb, trang 491.
2. Psychology của Charles G. Morris, trang 234, 235.
3. Exploring Psychology của David G. Myers, trang 220.
4. Fundamental of Anatomy and Physiology của Frederic Martini, trang 371.
5. Psychology of Emotion của John G. Carlson and Elaine Hatfield, trang 44, 117-123, 136-137.
6. Mind and Brain của Gerald D. Fischbach, trang 103-104.
7. Brain của Richard M. Restak, MD, trang 338.
8. Textbook of MEDICAL PHYSIOLOGY, của Guyton, Arthur C. mục The Cerebral Cortex and Intellectual Functions of the Brain, tr. 651-654

Cái cao siêu tuyệt vời của Thiền là
TRÚT SẠCH KHÁI NIỆM,
dù khái niệm đúng như lời Phật dạy.
Lột hết mọi kiến giải đã huân tập,
nhìn sự vật như sự vật, không vì một
lý do gì mà thêm bớt vào. Đây là một
con người tự do tự tại, không bị kiến
thức nào trói buộc.

(Trích Thanh Từ ngữ lục)

ĐỒ THỊ 5

NỀN TẢNG XÂY DỰNG

DÒNG THIỀN CHÂN KHÔNG-THƯỜNG CHIẾU

Để xây dựng dòng thiền Chân Không- Thường Chiếu trên cơ sở vững chắc, thiền sư Thích Thanh Từ đã kết hợp ba phương hướng *dụng công, ngộ, đạo, và dạy đạo* của ba vị tổ: **HUỆ KHẢ** (494-601-Trung Hoa), **HUỆ NẰNG** (638-713-Trung Hoa), và **TRÚC LÂM ĐẦU ĐÀ** [Pháp hiệu của vua Trần Nhân Tông] (1258-1308-Việt Nam). Điều này cho thấy *phả hệ dòng thiền Chân Không-Thường Chiếu liên hệ mật thiết với các dòng Thiền Ấn Độ, Trung Hoa, và Việt Nam.*

Tác dụng **ĐỒ THỊ 5**, nhằm giúp quý vị sơ cơ biết rõ mức độ và nội dung liên hệ đó như thế nào trên phạm vi *tư tưởng và giáo lý*. Để rồi qua đó, chúng ta biết rõ thực chất **nền tảng** dòng thiền Chân Không-Thường Chiếu được xây dựng trên cơ sở gì trong toàn bộ **hệ thống giáo lý Phật giáo Phát Triển**.

GIỚI THIỆU

Dựa theo lời công bố của H.T. Viện Chủ từ trang 55 đến trang 73 trong quyển TTVNCTKHM (in tại VN và từ tr. 42 đến 55, in tại Mỹ), chúng tôi nhận thấy thực tế

Hòa Thượng Viện Chủ đã **dung hội** ba lối **dụng công, ngộ đạo và giáo hóa** của ba vị tổ: HUỆ KHẢ, HUỆ NĂNG và SƯ TỔ TRÚC LÂM ĐẦU ĐÀ để thiết lập *đường lối tu hành tại các thiền viện* trực thuộc hệ thống hành Thiền của Ngài. Trong đó, Ngài đã đặc biệt chú trọng đến phương hướng **tiệm tu** của Nhị Tổ HUỆ KHẢ vì phương hướng này rất **phù hợp với căn cơ sai biệt và căn cơ trung bình của đa số môn nhân theo học thiền với Ngài**. Nhưng khi khảo sát kỹ, chúng tôi "*phát hiện*" Ngài thực sự có chú ý đến **đốn tu**, nhưng Ngài không xếp thành **chủ trương hẳn hoi**. Ngay từ trang 18-27 (sách in tại VN; từ trang 16-22, in tại Mỹ), xem như Ngài chính thức "*mở màn*" phương thức **đốn tu** qua pháp **thấy cây gãy và thấy hoa hường**. Rồi rãi rác trong toàn bộ quyển TTVNCTKHM, Ngài đưa ra nhiều **pháp ngữ thành ngữ** ngắn gọn mà trọng tâm nhằm hướng dẫn *người căn tánh thuần thực, linh mãnh*, tiến đến giải thoát tri kiến, giải thoát tâm, như pháp BUÔNG XẢ VỌNG NIỆM hay TRÚT SẠCH KHÁI NIỆM.

Điều này cho thấy, trong nghệ thuật dạy thiền, Ngài đã sử dụng hai *phương tiện thiện xảo* đối với *hai loại căn cơ trong đời chúng*. Người có khả năng đi đường bộ, Ngài dạy **tiệm tu**. Người có khả năng đi đường chim bay, Ngài dạy **đốn tu**. Cả hai lối này đều được xây dựng trên nền tảng ba học thuyết

Phật giáo Phát Triển là **BÁT NHÃ, PHÁP TƯỚNG** và **TRUNG QUÁN**.

KHẢO SÁT

1. Mở đầu bài pháp trình bày phương hướng dạy thiền của mình, Ngài nói:

"Nói đến Thiền tông Việt Nam cuối thế kỷ hai mươi là nói đường hướng tu thiền của Tu Viện Chân Không ngày trước (1970-1986), hay của Thiền Viện Thường Chiếu (1974-1991) hiện nay, do chúng tôi hướng dẫn. Chúng tôi không theo các tông phái chi nhánh Thiền Tông Trung Hoa sau này, như Tông Tào Động, Lâm Tế, Qui Nhưỡng, Vân Môn, Pháp Nhãn. Chúng tôi chỉ kết hợp ba 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."

2. Sở dĩ Ngài chọn ba vị tổ kể trên làm ba mốc để xây dựng nền tảng dòng thiền của mình, lý do là ba vị tổ này đều có những nét kỳ đặc:

1)- Tổ HUỆ KHẢ vốn là đệ tử chứng đạo của Tổ Bồ Đề Đạt Ma qua phương thức “*Bật đường ngôn ngữ, nhưng rõ ràng thường biết. Nói không thể đến.*”. Ngài được Tổ Bồ Đề Đạt Ma truyền y bát làm chứng tín tổ vị, và được truyền bốn quyển kinh Lăng Già (Lankavatāra Sūtra), vốn là bộ kinh thuộc hệ DUY THỨC. Hệ thống này nặng về hình thức **pháp tướng**, được hai anh em ngài Vô Trước (Asanga-310-390) và Thế Thân (Vasubandhu-320-400) xây dựng tại Ấn Độ vào thế kỷ thứ tư.

Tổ HUỆ KHẢ sau khi biết được phương hướng dụng công (biết đường vào) mới dùng trí chiếu soi lại mình, rồi trải qua “*thời gian lâu xa*” mới thật sự đạt được **BẬT ĐƯỜNG NGÔN NGỮ**. Như thế là vị tổ này đã **đốn ngộ** trước rồi **tiệm tu** sau.

Ngài nói:

“Tôi thấy pháp tiệm tu của Tổ HUỆ KHẢ rất thích hợp với chúng ta bây giờ, nên tôi căn cứ vào đây để hướng dẫn tăng, ni tu. Tôi lập lại chỗ này cho quý vị rõ: xưa, ngài Thần Quang tìm tâm; ngài dùng cái gì để tìm? Dĩ nhiên là dùng trí chiếu soi lại mình. Vì vọng tưởng khởi từ tâm mình, chớ không phải từ nơi nào khác.*

*dùng trí = dùng trí năng = trí hữu sự.

Dùng trí chiếu soi lại mình gọi là phản quang tự kỷ. Hiện tại chúng ta nhìn vọng tưởng, dùng cái gì để nhìn? Dĩ nhiên dùng trí huệ** để nhìn. Vậy pháp tu của chúng ta, tôi y cứ nơi Tổ Huệ Khả là vị tổ Trung Hoa đầu tiên được truyền dạy từ Tổ Bồ Đề Đạt Ma ở Ấn Độ sang. Đây là cội nguồn phát xuất ra Thiền Tông Trung Hoa. Lối tu của ngài thông thả: từ chỗ chưa ngộ đến ngộ. Vì vậy mà nói tiệm tu.”* (phụ lục, tr. 42, in tại Mỹ)

Căn cứ vào lối **tiệm tu** của Tổ HUỆ KHẢ, Ngài dựng pháp “**biết vọng, không theo**”. Để thực hành không theo vọng, Ngài đưa ra 2 phương thức: Sổ Tức (theo hệ Nguyên Thủy), Quán Chiếu Vọng, Làm Chủ Vọng (theo hệ Bát Nhã, dựa trên lý luận biện chứng Tục Đế). Đây là giai đoạn **Thiền Tông tu có pháp** và cũng là gốc rễ thứ nhất của lịch sử hình thành dòng thiền Chân Không-Thường Chiếu.

2)- Riêng Lục Tổ Huệ Năng, Ngài đã kết tập được

*Phản quang tự kỷ = cũng gọi Hồi quang phản chiếu, có nghĩa xoay ánh sáng vào bên trong để chiếu soi lại mình. Đây là một trong những hình thức Quán, bằng cách vận dụng trí năng để quán xét hay trầm ngâm suy tưởng về vấn đề gì đó, với chủ đích tìm cho ra thực chất vấn đề hay để phá nghi hoặc giải nghi. Cả hai phương pháp này vốn hình thành trong Thiền Thoại Đầu và Công Ấn.

**trí huệ = trí năng (intellect) [dùng riêng trong trường hợp này]

ba sự kiện quý báu về vị tổ này. Sự kiện thứ nhất, sau khi nghe Ngũ Tổ Hoằng Nhãn giảng kinh Kim Cang đến câu “Ứng vô sở trụ nhi sanh kỳ tâm”, Lục tổ liền nhận ra rằng tất cả pháp đều xuất phát từ *tánh mình* (tức **tự tánh**), nên ứng khẩu phát ra một loạt câu nói “đâu ngờ”:

“Đâu ngờ *tánh mình* vốn tự thanh tịnh!”

Đâu ngờ *tánh mình* vốn không sanh diệt!

Đâu ngờ *tánh mình* vốn tự đầy đủ!

Đâu ngờ *tánh mình* vốn tự không dao động!

Đâu ngờ *tánh mình* hay sanh muôn pháp!”

Đây là trạng thái **kiến tánh** của Lục Tổ, tức tự tánh Lục Tổ đã tự nhận ra ‘nó’ vốn sở hữu những thứ: *thanh tịnh, không sanh diệt, tự đầy đủ, không dao động, sanh muôn pháp*, rồi ‘nó’ liền xuất hiện để bất thần phát biểu một loạt tiếng “đâu ngờ”. Trạng thái tự phát này, thuật ngữ thiền gọi là ‘kiến tánh’: **tự tánh** người đó đột xuất tự nhận ra nó hay **tự tánh** người đó tự nhận ra bản thể của chính mình vốn có sẵn những trạng thái hay đặc tính (gì đó) mà từ lâu nay mình không hề biết, *như người quên điều gì mình đã có sẵn, bây giờ nhờ một ngoại duyên chạm vào tai, mắt hay thân, người đó liền tức khắc nhận ra điều đó mà không thông qua suy luận trí năng*. Vì thế, trong thuật ngữ thiền, kiến

tánh cũng đồng nghĩa với **ngộ đạo**. Và sau khi ngộ đạo, nhận thức người đó trở nên linh hoạt, phóng khoáng; thần sắc tươi sáng, nước da bóng láng. Nếu sau bước này, người ấy tiếp tục dụng công miên mật bằng những tiến trình Định với những chủ đề *tâm không* hay *trút sạch khái niệm*, người ấy sẽ thải trừ được tập khí/lậu hoặc, đưa đến giải thoát tâm, quân bình cơ thể, và phát huy những khả năng đặc biệt vốn tiềm tàng bên trong tánh giác. Cho nên, đối với Thiền, **kiến tánh** là sự kiện hệ trọng trên bước dụng công đầu tiên của người sơ cơ, vì qua đó *màng vô minh mới được vén lên*. Vì thế, nếu tu Thiền mà không kiến tánh, sự dụng công của ta sẽ đi đến chỗ bế tắc.

Sự kiện thứ hai, đến khi dạy đạo, Lục Tổ lập pháp “**Tam Vô**”. Lấy vô niệm (no-thought) làm tông (as the main doctrine), vô tướng (non form) làm thể (as the substance), vô trụ (non-abiding) làm bản (as the basic). Đồng thời trong Kinh Pháp Bảo Đàn (the Platform Sutra), Phẩm Bát Nhã, Lục Tổ dựa theo lý luận qui ước (tục đế) Bát Nhã, dạy quán chiếu: **thấy rõ các pháp “duyên sanh không có chủ thể cố định”**. Căn cứ vào chủ trương này của Lục Tổ, Ngài cũng dạy tục đế Bát Nhã, nhưng lồng thêm pháp “**ĐỐI CẢNH KHÔNG TÂM***”: “từ tục đế chuyển sang chân đế

*Đối cảnh không tâm = Đứng trước mọi tình huống, ta biết hết tất cả môi trường chung quanh nhưng tâm không khởi niệm.

Bát Nhã". Còn ứng dụng ba pháp "VÔ" của Lục Tổ, Ngài lấy VÔ NIỆM làm BỔN, VÔ TƯỞNG làm THỂ và VÔ TRỤ làm TÔNG : áp dụng thẳng chân đế Bát Nhã.

Để đạt được những mục tiêu nói trên, đối với căn cơ trung bình, Ngài dạy họ những cách để làm sao cho *sáu căn không dính mắc sáu trần, làm sao làm sụp đổ thành trì vô minh chấp trước: ngã chấp, kiến chấp, pháp chấp và làm sao đạt được cái thấy và biết thuần tịnh: thấy như vậy, biết như vậy mà không có phàm tình xen vào*. Trong đó Ngài đặt nặng trọng tâm vào việc dùng lý luận qui ước (tục đế) của Bát Nhã để chuyển đổi nhận thức môn đệ: giúp môn đệ có cái nhìn mới về mình, về người, về tâm, về vật, về cuộc đời, về nhân tình thông qua các pháp quán chiếu (thấy các pháp duyên hợp, hư dối như huyễn, như hóa, không thật tướng.) Một khi bức màn vô minh đã thực sự được vén lên, tâm trí vị đó sẽ được giác ngộ để *tránh được* 8 thứ gió thế gian. Nhờ thế, bước đường tu tập của vị đó sẽ được khai thông, để rồi tiến vào những quá trình Định thông qua các pháp: Hằng Sống Với Tánh Giác, Buông Xả Vọng Niệm hay Trút Sạch Khái Niệm...

Đối với những căn cơ thuần thực, có trí khéo nhận ra, Ngài dạy họ phương cách tiến thẳng vào pháp **vô niệm** để *căn, trần và thức* không dính mắc với

nhau, làm cho chân tâm hiển lộ; "đất tâm", tức chân tâm ở vào trạng thái trống không để phát huy trí huệ trực giác, đạt được cứu cánh giải thoát. Ngài xem vô niệm là mục tiêu cơ bản mà môn đệ của Ngài phải đạt cho được vì có đạt được mới *đối cảnh không tâm, mới không kẹt hai bên*.

Tức là dù đứng trước bất cứ tình huống nào, nội tâm môn đệ của ngài vẫn *bình thản, đứng vững, không dao động, lảng xãng; buồn vui không lẫn lộn; sống thức không tuôn trào lai láng, biến tâm không dậy sóng* — dù sóng lăn tăn và nhận định *không thiên lệch*. Tuy có giao tiếp với môi trường bên ngoài, nhưng nội tâm vị ấy vẫn thường xuyên lặng lẽ. Điều này cho thấy, trên nguyên tắc *giáo tướng*, rõ ràng Ngài đã đứng trên lập trường tối hậu Bát Nhã, thiết lập **đốn tu**.

Vì Lục Tổ dạy theo phương pháp **tiệm tu**, nên Ngài kết hợp chỗ *đốn ngộ* của Lục Tổ lập thành phương thức **đốn ngộ, tiệm tu**, bằng cách đưa ra chủ trương: **KIẾN TÁNH, KHỞI TU**. Mặc khác, chủ trương này cũng phù hợp theo tiến trình tu tập của Lục Tổ: Lục Tổ đốn ngộ (**thấy tánh**) xong mới khởi sự tu. Do đó, để hướng dẫn thiên sinh **kiến tánh** (seeing into one's nature), Ngài đưa ra pháp **CHỈ TÁNH GIÁC** hay **CHỈ ÔNG CHỦ**.

Trên thực tế, phương thức *kiến tánh* này là một hình thái cụ thể hóa quan điểm *vô tướng vi thể* của Lục Tổ mà Ngài đã “trung thành thực hiện theo tôn chỉ của Lục Tổ”. Ngài muốn tất cả thiền sinh theo học thiền với Ngài đều phải nhận ra *bản thể* (own nature) của chính mình (Bản lai diện mục = The fundamental face/The original face). Đó là *bản thể* không hình tướng, vốn sẵn có trong mỗi con người. Bao giờ bản thể này từ lần không còn bị sức “che khuất” của lớp màn *vô minh*, thì người đó từ lần cảm nhận được ý nghĩa của tiến trình *tu chứng: lý chứng, thân chứng, và tâm chứng* qua các tiến trình Định.

Chính vì thế, ở giai đoạn này Ngài chủ trương tu thiền có *ngộ đạo và chứng đắc*. Tức là người tu thiền nhận rõ ý nghĩa về những gì thiền nói, và có kinh nghiệm trên xác thân và trong nội tâm mình về những gì thiền đã qui định trong những mức độ ĐỊNH. Vì vậy sau khi chỉ *TÁNH GIÁC hay CHỈ ÔNG CHỦ*, Ngài dạy chúng ta cần phải đạt cho được *tánh giác để rời hằng sống với Tánh giác hay hằng sống với Ông chủ*. Nếu người nào không nhận ra được bản thể của chính mình, xem như không ngộ đạo. Và dù có nhận ra được đi chăng nữa, nhưng nếu không *đạt được, không sống được với điều mình đã nhận ra đó, xem như* tu hành chẳng đi đến đâu. Ngài cho rằng:

“Tu mà không ngộ đạo, không nhận ra bản tánh bất sanh, bất diệt của mình thì sự tu hành không tới đâu hết. Vì vẫn còn ở trong vô thường sanh tử; chỉ hơn là đi đường thiện, những chúng sanh khác thì đi đường ác.” (băng tháng 6/92)

Mặt khác, vì Ngũ Tổ truyền dạy kinh Kim Cang cho Lục Tổ nên Ngài cũng dạy kinh Kim Cang cho hàng môn đệ. Đây là bộ kinh Đại Thừa thuộc hệ thống Bát Nhã Ba La Mật Đa (Prajñāpāramitā = Trí tuệ viên toàn = perfect Wisdom), khác với kinh Lăng Già (Lankāvatāra sūtra) thuộc hệ DUY THỨC (Vijñaptimātra). Nét đặc sắc trong *chân đế* của hệ thống kinh Bát Nhã là lấy tánh KHÔNG (Śūnyatā=Emptiness) làm cứu cánh phương tiện tu hành, nên khi khai triển hệ kinh Bát Nhã, gồm các kinh Duy Ma Cật, Viên Giác, Bát Nhã Tâm Kinh, pháp ngữ của Ngài đượm màu sắc **đốn tu**, bằng cách thường đề cập đến “**Đường chim-Điểu Đạo**” hay “**Thiền tông không một pháp**”, hoặc “**không nương phương tiện**”.

Trong toàn bộ quyển TTVNCTKHM, rải rác Ngài đưa ra nhiều pháp **đốn tu** (xem **Đồ Thị 4**). Thí dụ, ở phần đầu quyển sách, từ tr 18 đến 27 (V.N); từ tr. 16 đến 22, in tại Mỹ, Ngài đưa ra pháp **CÂY GẬY** của thiền sư Vân Môn và pháp *chỉ HOA HƯƠNG*, Ngài nói:

“Thiền gia thấy cây gậy là cây gậy, không còn bị khái niệm nào chen vào, không bị khuôn cũ lối mòn nào định sẵn. Nhìn thẳng sự hiện hữu của cây gậy bằng *tâm như như* của mình. *Cảnh và tâm, tâm và cảnh không có gì gián cách*. Tâm không khởi niệm làm gì có thấy thật, thấy giả. Đã không thật-giả còn gì tham ái hay chán ghét. Nếu không ái thì đâu có thủ? Đây là giải thoát sanh-già-bệnh-chết chớ gì? Chủ yếu của thiền gia là trực diện đối cảnh tâm không khởi niệm...” (trang 21, in tại VN, trang 18, in tại Mỹ.)

Đưa thêm một thí dụ nữa, Ngài nói:

“Một ví dụ nữa, đóa hoa hường trước mặt, phàm phu nhìn vào liền khởi niệm so sánh: đẹp xấu. So sánh là lối cái hoa hường ở hiện tại đối chiếu với bóng dáng những hoa hường ở quá khứ còn ghi trong ký ức; xem cái nào đẹp hơn. Nếu hoa hường hiện tại thua bóng dáng quá khứ liền cho nó xấu; hơn bóng dáng quá khứ liền cho nó đẹp...” (trang 22, in tại VN, trang 19, in tại Mỹ)

Với người mới bắt đầu dẫn thân vào con đường thiền, khi đọc những dòng chữ nêu trên, chắc chắn

quí vị sơ cơ sẽ vô cùng thắc mắc hay hoang mang: không hiểu “*lối nhìn cây gậy bằng tâm như như*” là thứ tâm gì? và “*tâm không khởi niệm là tâm ra sao?*”, “*thấy cây gậy là cây gậy*”, “*thấy hoa hường là hoa hường*” là “**thấy**” như thế nào? Và làm thế nào để đạt cho được trạng thái “**Thiền gia khi nhìn sự vật mà tâm không khởi niệm?**” Hoặc trong trang 25, 26, Ngài mô tả tiếp về cái thấy của thiền gia. Ngài nói:

“...*thấy hoa hường là hoa hường, không khởi tâm so sánh, quán sát chi cả. Hiện thân hoa hường thế nào, thấy đúng thế ấy...* Thấy có đẹp-xấu là thấy hai; yêu-ghét là hai; thủ-xả là hai. Còn có hai bên là nguồn gốc sanh tử. Thiền gia khi nhìn sự vật, không dấy tâm khởi niệm, nên thấy mọi vật đều chơn.” (trang 25, in tại VN; trang 21, in tại Mỹ)

Ngài nhấn mạnh thêm:

“...nếu chúng ta thấy sự vật đúng với bản chất của nó. Nhìn sự vật với *tâm lặng lẽ, thanh tịnh*; mọi phàm tình không có chỗ chen vào, còn gì là thật-giả, đẹp-xấu, khó-dễ..., đến đây không còn gì để nói.” (tr. 26, in tại VN; tr. 22, in tại Mỹ)

Qua những cách diễn tả về **cái thấy** của thiền gia nêu trên, cho thấy những pháp ngữ này vốn biểu lộ tư tưởng và khuynh hướng dạy **đốn tu**. Nhưng vì căn cơ đồ chúng không đồng đều nhau: không lãnh hội được pháp đốn tu, nên tùy bệnh cho thuốc, Ngài phải dạy **tiệm tu**. Thực sự từ **khóa I** đến **khóa II**, pháp âm của Ngài đều hàm chứa *chỉ thẳng* và *đi thẳng*. Ngài thường nói:

“Thiền tông không mượn một pháp nào cả, khéo buông xả vọng niệm, hằng tỉnh giác, không quên là đủ. Đây là đường chim (điều đạo), thẳng tắt, không nương phương tiện, nên nói: ‘Chỉ thẳng tâm người, thấy tánh thành Phật’ (tr. 133, in tại VN; tr. 96-97, in tại Mỹ)

Nếu Ngài không công bố rằng Ngài dạy **tiệm tu**, chắc chắn mọi người khi xem những đoạn văn trên đều nghĩ rằng Ngài dạy **đốn tu**, vì pháp ngữ đó *bao hàm nội dung chỉ thẳng, đi thẳng, thực hành thẳng*. Và thiền sinh cứ tiến thẳng vào **TÁNH GIÁC**, rồi an trụ nơi đó sẽ *giải ra tất cả “nghi tình” về cái thấy của thiền gia là cái thấy như thế nào; tâm không khởi niệm là tâm gì ?...* (xem thêm bài chỉ Tánh giác, **Đồ Thị 2**.)

Điều này cho thấy, dù gốc rễ thứ hai của dòng thiền Chân Không-Thường Chiếu có liên hệ sâu sắc

với đường lối của Lục Tổ Huệ Năng, nhưng chỉ trên phương diện **đốn ngộ, tiệm tu**. Còn trên phương diện **đốn tu** là do tài năng *sáng tạo* của Ngài thiết lập. Tài năng này đã được thể hiện rõ nét qua pháp ngữ đặc sắc mà chúng tôi đã trưng dẫn ở **ĐỒ THỊ 4**.

3) Đến Sơ Tổ Trúc Lâm, Ngài chất lọc vài nét nổi bật trong bài kệ “**Hữu cú, Vô cú**” và bốn câu kết trong bài phú “**Cư trần lạc đạo**”, rồi lập thành pháp “**Không Kẹt Hai Bên**”, với chủ đích hướng dẫn môn đệ đến chỗ triệt tiêu bản chất vọng động của *nội tâm* thông qua những tiến trình Định. Từ đó mọi ý niệm đối đãi: có-không, phải-trái, chánh-tà, thiện-ác... đều không còn tự động khởi ra trong não thiền gia. Thuật ngữ Thiền gọi là “*cắt đứt sấn bìm**.”

Trên nguyên tắc thực hành đến nơi cùng tột của thiền, khi một người tu thiền đạt được vững chắc **không kẹt hai bên**, vị ấy xem như thường trực không rơi vào những dính mắc chấp trước theo phàm tình thế gian. Tư tưởng vị ấy luôn luôn trong sáng, không ẩn tàng những ý nghĩ chê/khen; biếm kẻ lành, nói hành kẻ tốt; không mang nặng đầu óc bảo thủ, cố chấp, tự tôn, chấp ngã... Tâm vị ấy luôn luôn an nhiên, tự tại dù vị ấy bị những kẻ có ác tâm chụp mũ, bêu xấu hay bị nghịch cảnh dồn ép

*Cắt đứt sấn bìm = cắt đứt mọi trạng thái tư duy biện luận hai bên theo quán tính vọng động, giống như cắt đứt *dây bò, dây leo* (gọi là sấn bìm) *cứ bò, leo mãi*, không bao giờ đứt.

vào một hoàn cảnh trái ngang. Vị ấy không còn tối mắt trước quyền lợi vật chất và không mê mờ trong danh lợi để bẻ cong sự thật, để phát biểu trái lương tâm, trái đạo đức. *Tánh giác vị đó thường trực ở trạng thái yên lặng: hằng biết rõ ràng tất cả môi trường chung quanh nhưng vô ngôn!* Do đó Ngài mới khẳng định:

“*Không kẹt hai bên là căn bản của thiền tông, cũng chính là cốt tủy Phật giáo*” (tr. 66, in tại VN; tr. 50, in tại Mỹ)

Ngài cũng nhấn mạnh:

“*Đây là chỗ giải thoát sanh tử của người tu Phật*” (tr. 72, in tại VN; tr. 54, in tại Mỹ)

Khi một người tu thiền — dù tại gia hay xuất gia, mới tu hay tu lâu năm — tâm còn vướng mắc vào **một bên** (*vọng tâm bị ba độc tham, sân, si tác động*), xem như vị ấy còn mang bệnh chấp ngã. Vì chưa được giác ngộ theo chánh pháp nên vị ấy không phân biệt được *chân vọng*. Lý do là năng lực động của vô minh vẫn còn tiềm tàng hoạt động mạnh trong nghiệp thức vị ấy, thúc đẩy vị ấy nói năng hay phát biểu những nội dung thiên lệch, không phù hợp theo chánh pháp. Cuối cùng vị ấy phải rước lấy những hậu quả phiền não do mình tự gây ra. Trong lúc đó *cốt tủy đạo Phật là xa rời hai*

cực đoan: không đứng trên một phương diện định danh nào, không lập thành trong tâm ý *chủ thể-khách thể*, không đặc tính hóa tất cả hiện tượng để kiến giải, nhưng trong nào vẫn hiện hữu một *dòng biết bất nhị* (*exist the nondual flow awareness*). Đó là “*rõ ràng thường biết; nói không thể đến*” mà Tổ Huệ Khả đã đạt được sau thời gian dụng công miên mật trong nhiều năm, hay **cái biết không khái niệm** (*the non conceptual awareness*) mà Ngài gọi là **cái biết của tánh giác** hay **cái biết của CHÂN TÂM**.

Đây là gốc rễ thứ ba và cũng là gốc rễ có nhiều tác động mật thiết đến khuynh hướng tiềm tàng dạy **đốn tu** của Ngài. Muốn đạt được **không kẹt hai bên**, Ngài đưa ra các pháp cơ bản: Vô Niệm, Bất Động Ngôn Ngữ, Buông Xả Vọng Niệm, Tánh Giác Không Động. (xem thêm trang 250-254 và Chương III).

3. Tóm lại, khảo sát ba đường lối tu thiền và dạy đạo của ba vị Tổ, Thiền sư Thanh Từ đã nhận ra *chỗ thấy, chỗ ngộ* và *sự ứng dụng tu hành* của các vị Tổ rồi hòa hội, dung hội lại thành BA MỐC THIỀN của dòng thiền CHÂN KHÔNG-THƯỜNG CHIẾU:

- Với Nhị Tổ Huệ Khả, Ngài dụng pháp BIẾT VỌNG KHÔNG THEO và thiết lập phương hướng **tiệm tu**. Ngài xem **tiệm tu** là lối **tu chính yếu trong hệ**

thống Thiền Viện của Ngài. Lối tu này phù hợp với *căn cơ trung bình*, cần nương theo pháp cụ thể, dễ hiểu, dễ nhận để dụng công. Ngài là vị thầy thuốc tâm linh, biết rõ *tâm bệnh môn đệ* mình nên ứng dụng lối **tùy bệnh cho thuốc**. Trên cơ sở đó, Ngài phải sử dụng những ẩn dụ (metaphores) bình dân, phổ thông để chỉ những sắc thái vọng tưởng, giúp môn đệ *dễ ghi, dễ nhận, dễ nhớ*, như Ngài thường nói: “**vọng tưởng là ma**”, “**là giặc**”, “**là tên trộm**”, “**là con khi kêu chéo chéo**”, hoặc “**vọng tưởng không thật vì ta đâu thấy hình dáng nó. Nó chỉ là bóng dáng sáu trần**”. Rồi Ngài đưa ra nhiều phương thức dụng công bằng cách *tưởng tượng như mình đóng vai một chiến sĩ đương ra trận*, dùng “*gươm Bát Nhã*”, “*chém ma vô minh vọng tưởng*” hay *đóng vai Ông Chủ, đuổi tên trộm ra khỏi nhà*, hoặc *tưởng tượng “làm con khi nội tâm ngủ để nó không hưởng ứng tiếng kêu chéo chéo của sáu con khi ở ngoài”* hay *đóng vai mục đồng chặn trâu, giữ trâu nội tâm không cho chạy vào xóm làng quậy phá, ăn lúa mạ người v.v...* Vì vậy chúng tôi kết tập tất cả pháp do Ngài dạy trong giai đoạn **tiệm tu**, lập thành: “**Thiền tông tu có pháp**”.

Chủ đích của chúng tôi là muốn tránh sự ngộ nhận khi quý vị sơ cơ gặp phải những đoạn văn Ngài tuyên bố “**Thiền tông không một pháp**” tu theo lối “**điều đạo**”, phủ nhận tất cả phương thức Quán của

hàng Nhị Thừa*, và Bồ Tát) (tr. 18-25, in tại VN; tr. 16-21, in tại Mỹ), biết rằng đây là Ngài dạy **đốn tu** cho loại căn cơ khác, để quý vị sơ cơ không thắc mắc khi thì thấy Ngài dạy “**pháp Quán và pháp Thở**”, khi thì thấy Ngài nói “**Thiền tông không một pháp**” và “**đi đường chim**”.)

• Với Lục Tổ Huệ Năng, Ngài thiết lập phương hướng **đốn ngộ tiệm tu**. Đặc biệt trong giai đoạn này, Ngài hướng dẫn đồ chúng đến mục tiêu **kiến tánh**. Và hình thức tiệm tu được Ngài thiết lập qua hai pháp cơ bản là **ĐẠT ĐƯỢC TÁNH GIÁC** và **HẰNG SỐNG VỚI TÁNH GIÁC** (*hoặc biết mình có Ông Chủ và hằng sống với Ông Chủ*). Mặt khác, Ngài chuyển đổi vị trí **tông, thể, bản** trong pháp TAM VÔ của Lục Tổ thành *vô niệm làm bản, vô tướng làm thể, và vô trụ làm tông*. Qua đó chúng ta biết vì sao Ngài đặt nặng trọng tâm vào mục tiêu **vô niệm**, và sử dụng **vô trụ** làm nguyên tắc chủ yếu tối hậu cho dòng Thiền Chân Không-Thường Chiếu. Đây là Ngài thực sự bắt đầu đưa môn đệ tiến thẳng vào “**đường ranh giới**” của hệ thống **chân để Bát Nhã**, tức TÁNH KHÔNG (Sūnyatā= Emptiness). Nếu kẻ sơ cơ chưa qua được cửa **BIẾT VỌNG, KHÔNG THEO** trong giai đoạn đầu, sẽ không bao

*Nhị Thừa = Hai Thừa (= Hai Xe) *chỉ cho THINH VĂN THỪA và DUYÊN GIÁC THỪA* trong hệ thống Phật Giáo Nguyên Thủy (Theravada)

giờ “*đủ sức*” vào được **cửa thứ hai** này. Vì cửa này là cửa PHẠM NGÃ, VỌNG TÂM đều bị thanh lọc. Kẻ còn mang tâm *chấp trước, thiên lệch, một chiều; a dua, nịnh bợ; biếm kẻ lành, nói hành kẻ tốt; đâm bị thóc, thọc bị gạo; phá hoại sự hòa hợp tăng đoàn; con ngựa tâm cứ chạy nhảy lung tung; thiện-ác, phải-trái, còn đầy gậy trong tâm thức* thì không thể vào được cửa này. Ngài gọi những thiền sinh chưa qua được cửa thứ nhất là “**kẻ đứng ngoài cổng Thiền viện**”. Còn nếu qua được thì vào cửa thứ hai. Đây là vùng trời của KHÔNG KHÔNG TÂM hay quán tính vọng động, lăng xăng của vọng tâm bị triệt tiêu; chân tâm hiển lộ với trạng thái như như thanh tịnh, phù hợp theo lập trường chân đế Bát Nhã: trống không trong tâm thức.

• Với tư tưởng **bất nhị**: Phi Hữu, Phi Vô của Sơ Tổ Trúc Lâm Đầu Đà, Ngài hướng dẫn môn đệ tiến sâu vào vùng đất “CHÂN KHÔNG”, đến chỗ *thoát ra khỏi kiến chấp hai bên*; không còn rơi vào tất cả hình thái định danh: CÓ-KHÔNG, PHẢI-TRÁI, CHÁNH-TÀ, THIỆN-ÁC, KHÔNG-CÓ hay KHÔNG-KHÔNG — vốn là nhân tố của phiền não — ngõ hầu tiến đến TRUNG ĐẠO. Đây là phương hướng hoàn chỉnh nhất của pháp hệ dòng thiền Chân Không-Thường Chiếu. Chính vì vậy Ngài mới nói:

“Chúng ta thấy đường lối tu của Tổ Trúc Lâm Đầu Đà bao hàm cả pháp tu

của hai vị Tổ Huệ Khả và Huệ Năng.”

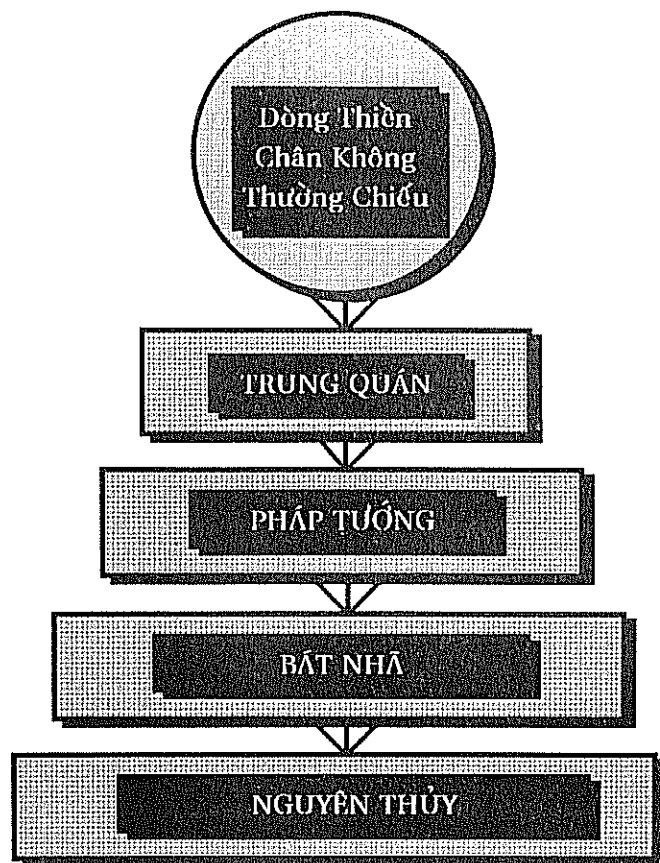
(Phụ lục trang 53, in tại Mỹ)

Để cụ thể hóa tư tưởng bất nhị, Ngài đưa ra hai pháp tối hậu: “**Trút sạch khái niệm**” và “**Hằng sống cái thật, không theo cái giả**”. Thiền sinh có thể thực hành một trong hai. Bởi vì khi toàn bộ khái niệm đã thực sự **được trút sạch**, ta sẽ có *một dòng biết bất nhị hiện hữu (Ta không trơ trơ như gỗ đá, gạch ngói, tường vách)*. Chính dòng biết bất nhị này là “**cái thật**”, *bất sanh, bất diệt theo quan điểm thiền tông*. Đây cũng là lối tùy bệnh cho thuốc. Nếu trong hàng môn đệ của Ngài có bậc *xuất cách*, nhận ra cốt lõi tuyệt đối của TÂM KHÔNG (= tâm không gợn lên một niệm, trái lại chỉ có dòng biết vô ngôn trong tiến trình Định trong 4 oai nghi), họ sẽ nương theo một trong hai pháp để tiến tu: Họ sẽ tìm hiểu ý nghĩa rốt ráo của “**Trút sạch khái niệm**” là gì? **Nhị nguyên** hay **nhất nguyên** có phải là khái niệm không? **Hữu vi pháp, vô vi pháp** có phải là khái niệm không? **Biết vọng, không theo** có phải là khái niệm không? **Kiến tánh** có phải là khái niệm không? **Phi hữu, Phi vô** có phải là khái niệm không? Trong nào, cơ quan nào là nơi giải mã tất cả hiện tượng từ nội tâm (pháp trần) đến ngoại trần (external world) thành khái niệm? Tại sao phải *trút sạch khái niệm*? **Làm thế nào để trút sạch tất cả khái niệm mà không thấy có người trút, và cũng không có khái niệm để trút?**

Chung qui việc tiến hành dựng công các pháp do Ngài dạy, thật sự *được đặt trên trình độ căn cơ*, dù Ngài cho rằng căn cơ nào tu cũng được. Thật sự, đến những pháp đốn tu, căn cơ trung bình không thể nhận ra được cốt lõi các pháp đó một cách dễ dàng. Khi không nhận ra được, họ sẽ bị bế tắc. Chính vì vậy, để tiện việc dựng công, chúng tôi xếp hai pháp nêu trên vào **Giai Đoạn III**, với chủ đích lưu ý các bạn sơ cơ muốn hoàn tất con đường này, quý vị phải qua **giai đoạn I** và **giai đoạn II**.

Kết luận: - Với tâm từ bi, hạnh từ bi, sau 22 năm (1970-1992, tính thời gian Ngài hoàn thành quyển TTVNCTKHM) tha thiết với thiền, ngày nay Ngài đã hoàn tất hạnh nguyện: *làm sống lại* Thiền học Việt Nam nói riêng và *xây dựng lại* Thiền học Phật giáo nói chung. Để thiết lập chủ trương, đường lối của dòng Thiền Chân Không-Thường Chiếu, Ngài đã dung hợp ba mốc Thiền cơ bản của ba vị tổ: Huệ Khả, Huệ Năng và Trúc Lâm Đầu Đà, và rút tía 4 chủ điểm nòng cốt của 4 học thuyết Thiền Phật Giáo. Riêng Thiền Nguyên Thủy, Ngài lấy phương pháp Sổ Túc làm cơ bản thực tập cho người sơ cơ. Còn đi sâu vào sự chuyển hóa nội tâm, phát triển phật tánh, tiến đến giác ngộ và giải thoát, Ngài chú trọng đến 3 học thuyết Phật giáo Phát triển, gồm: (1) Bát Nhã (Prajñāpāramitā), (2) Pháp Tướng (Dharmalakṣaṇa) và (3) Trung Quán (Mādhyamika).

Hình 23. Nền Tảng Dòng Thiền Chân Không-Thường Chiếu



TÓM KẾT

1. Dòng Thiền Chân Không-Thường Chiếu được đặt trên ba mốc: hai Trung Hoa là Tổ Huệ Khả và Tổ Huệ Năng; một Việt Nam là Sơ Tổ Trúc Lâm.
2. Riêng Tổ Huệ Khả được truyền từ Tổ Bồ Đề Đạt Ma. Vì vậy, dòng thiền Chân Không-Thường Chiếu xem như có liên hệ mật thiết đến thiền Ấn Độ.
3. Dựa vào ba mốc nêu trên và nhắm vào trình độ căn trí môn nhân, Thiền sư Thanh Từ thiết lập hai phương hướng dạy thiền: *Tiệm Tu* và *Đốn Tu*. **Tiệm tu** nhắm vào căn cơ trung bình (đại đa số). **Đốn tu** nhắm vào căn cơ thuần thực và linh mẫn (thiểu số).
4. **Tiệm tu** thuộc “Thiền tông tu có pháp”; được áp dụng theo lối dụng công của Tổ Huệ Khả. Thiền sinh được trang bị chủ yếu là kinh Lăng Già (hệ Pháp Tướng), Tục đế Bát Nhã (áp dụng Quán Chiếu theo Bát Nhã Tâm Kinh) và Quán Sổ Tức (theo pháp Anapānasati, hệ Nguyên Thủy).
5. **Đốn tu** thuộc “Thiền tông không một pháp”. Đây là **lối sáng tạo** của Thiền sư Thanh Từ qua những pháp ngữ ngắn gọn, súc tích, có *tính chất như công án*, bao hàm hai lãnh vực sâu sắc trong thiền Phật giáo: **giác ngộ** và **giải thoát tâm**. Thiền sinh được trang bị *lý luận Pháp Tướng* và *Chân đế Bát Nhã* qua 3 hệ thống: 1) Duy Thức (Vijñaptimātratā), 2) Bát Nhã (Prajñā) và 3) Trung Quán (Mādhyamika).

CHÚ THÍCH

1. Phệ đà = (Skt: Veda: “Sự hiểu biết” = “knowledge”). Nghĩa của từ Veda là ‘sự hiểu biết nghi lễ cúng vái’ (knowledge of ritual). Đây là tên kinh tối cổ của người Hindu, gồm 3 quyển: 1) Rig-Veda, 2) Yajur-Veda, và 3) Sama-Veda, được truyền khẩu từ các vị Hiền Thánh (Rishis) đến dân chúng về nghi lễ thờ cúng các vị thần linh. Và để dễ nhớ, mỗi khi hành lễ dân chúng phải tụng đọc lại những lời kinh đã được dạy bằng truyền khẩu. Những vị Hiền Thánh này sống dọc theo các vùng thượng lưu, hạ lưu sông Indus. Sông này dài 2.900 cây số, chảy dài từ Tây Tạng đến Népal, Iran, Pakistan, xuyên dọc theo dãy Hi mã Lạp sơn, giữa biên giới Ấn Độ đến biển Ả Rập.

Trong đó, bộ Rig-Veda là bộ xưa nhất, đến nay hơn 5.000 năm, xuất hiện vào khoảng năm 4.000 và 2.500 trước Công Nguyên, trước khi người Aryan đặt chân lên Ấn Độ. Cả 3 bộ kinh Vedas, được gọi là ‘Tam Minh’ hay “Tam Trí” (Skt: Trayī Vidyā: Threefold Knowledge).

Khi giống dân Aryan (sắc dân Ấn-Âu: Indo-European) từ những vùng của nước Ba Tư đặt chân đến vùng Punjab, hạ lưu sông Indus vào khoảng giữa năm 1400 và 1000 trước Công Nguyên, họ kết tập lời truyền khẩu của các vị Hiền Thánh, làm thành 3 bộ kinh Vedas, rồi lập thành đạo Hindù (Hinduism), gọi là Ấn Độ giáo. Về sau, người Aryan tạo ra thêm bộ thứ tư là Atharva-Veda, chuyên biệt về thần chú (mantra). Toàn bộ kinh Vedas được lập thành bằng những câu *tụng, kệ* với những nội dung ca ngợi, tôn kính những *hiện tượng thiên nhiên* và *nhân cách hoá các hiện tượng đó thành những vị thần (phạm thiên) (deities)*, như thần

lửa (Agni), thần Mặt Trời (Surya), thần Rạng Đông (Usas), thần Bão (Maruts), thần Mưa và Chiến Tranh (Indra), thần Quyền Lực Thiêng Liêng (Varuna), thần Danh Dự (Mitra), thần Chết (Diêm Vương-Yama) v.v... Trong số đó, thần Indra được dân Aryan tôn sùng là vị thần vua tất cả vị thần khác, có đầy đủ sức mạnh và quyền năng.

2. Áo Nghĩa Thư = (Skt: Upanisads), cũng đọc là UPANISHAD. Về bản chất nội dung, thuật ngữ Upanisad có nghĩa: *Upa* = bên cạnh của, dưới, phía dưới; *ni* = xuống; *sad* = ngồi. UPANISAD = Ngồi xuống ở bên chân người khác để nghe những lời dạy của họ (những lời này có tính cách mật nghĩa, bí mật thuyết hay mật ngôn.) Đây là bộ kinh cổ thứ hai của Ấn độ giáo (Hinduism), xuất hiện trên 2.500 năm vào khoảng năm 750-550 trước Công Nguyên cũng do sự truyền khẩu từ các vị Hiền Thánh. Nội dung kinh đặt trọng tâm vào việc *xây dựng học thuyết Átman* (học thuyết linh hồn cá nhân/tự ngã). Linh hồn này có cùng một bản chất như Brahman: Đại hồn hay Linh Hồn Phổ Biến: Universal Soul, được xem như Thượng Đế. Átman sẽ được giải thoát chỉ khi nào hòa nhập cùng Brahman.

Kinh Upanisad là phần kinh kết thúc của kinh Vedas, mang tính chất triết học siêu hình của Ấn Độ, vì thế nó cũng được gọi là *Vedanta*. (anta có nghĩa 'kết thúc')

Trọng tâm Kinh nhằm vào xây dựng những đức tin căn bản cho môn đồ theo Ấn độ giáo: Thứ nhất là có sự đầu thai của linh hồn. Thứ hai là *niềm khát vọng được giải thoát*, không còn luân hồi. Thứ ba là *Brahman là Thượng đế, đấng Tạo Hóa, tạo ra thế gian, vũ trụ*. Thứ tư là *Átman* (Ngã/Linh Hồn) *là tác nhân của chính nghiệp* (karman) của

nó và chính vì vậy nên Átman phải lãnh quả báo (phala) do nó tạo ra trong kiếp sống vừa qua của nó.

3. Tri Bát Nhã = Thuật ngữ chỉ trí tuệ của một người khi nhìn thấy vạn pháp hay một hiện tượng, một sự kiện, biết rõ thực tướng của chúng là KHÔNG hay không có tự tánh, nhưng không thông qua sự suy luận của trí năng mà thông qua *trí Bát Nhã (Prajña)*. Ở đây, Bát Nhã (prajña) có nghĩa *trí huệ trực giác* (intuitive wisdom), biết thẳng vào vấn đề mà không thông qua suy luận rằng thực chất của bất kỳ hiện tượng nào cũng đều TRỐNG KHÔNG (Sūnyatā). Đồng thời sau trạng thái biết đó, tâm người nhận biết không gợn lên một mảy mai động niệm: 'Nó là nó'. Hết. Không tô vẽ gì thêm trong đó. Như kiểu nói của ngài Duy Tín đời Tống (Trung Hoa): 'Núi sông là núi sông'. Hoặc kinh Pháp Hoa mô tả: 'Thấy biết thuần tịnh' hay 'Tri kiến Phật'.

4. 8 gió = Bát phong. Thuật ngữ do các thiền sư Trung Hoa cổ thời sử dụng, chỉ cho 8 nhân duyên thế gian không thể tách rời trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta. Nếu một người tu thiền thoát ra khỏi quy luật 8 gió, người ấy xem như chính thức đạt được Định trong 4 oai nghi. Còn nếu bị các ngọn gió đó thổi ngã, xem như công năng tu hành chẳng đi đến đâu, cho dù có trải qua trên 10 năm, 20 năm tu tập Thiền Định. 8 ngọn gió này được dùng trong Thiền để đo tâm của thiền giả:

- 1) Lợi = Lợi lộc hay mối lợi.
- 2) Suy = Sự suy đồi, suy sụp hay suy vi.
- 3) Hủy = Sự nói xấu, gièm pha, phỉ báng hay làm ô nhục.
- 4) Dự = Lời ca tụng hay tán dương.
- 5) Xưng = Lời khen ngợi hay đề cao tăng bốc.

- 6) Cơ = Sự chê bai hay nói xấu.
 7) Khổ = Sự đau khổ hay bất toại nguyện.
 8) Lạc = Sự vui vẻ hay hạnh phúc.

Khi đối duyên, xúc cảnh, nếu tâm thiền giả bị dao động bởi một trong tám thứ gió kể trên, xem như vị ấy chưa sạch hết vi tế lậu hoặc hay tập khí, dù vị ấy có trên 100 tuổi hạ.

CHÚ THÍCH

I. Quán = (Pàli: Anupassanà; Skt: Anusamdhàna; Anh: Investigation, contemplation, Searching into, inquiry, or meditation.) Thuật ngữ trong thiền Phật giáo (Nguyên Thủy, Đại Thừa, và Thiền Tông), chỉ tên gọi một phương pháp thực hành giúp thiền gia đến ngộ đạo bằng cách sử dụng trí năng để tìm hiểu nguồn cội một vấn đề gì, một hiện tượng gì, hay một sự kiện gì. Người ấy phải trải qua những tiến trình: 1) Nêu ra vấn đề, 2) Khảo sát vấn đề qua sự trầm ngâm suy tưởng từ nội tâm, 3) Phân tích, 4) So sánh, 5) Loại suy để cuối cùng thông suốt thực chất tính (substantiality) hay chân tánh (the true nature) của sự vật hay đối tượng đó.

Đối với hệ Thiền Nguyên Thủy, đặc tính của thế giới hiện tượng là VÔ THƯỜNG (Anicca: Impermanent, Transitoriness), KHỔ NÃO (Dukkha: Suffering) và VÔ NGÃ (Anattà: Non-self), người tu dùng trí tuệ (trí năng), thông qua QUÁN, nhận rõ 3 đặc tính của thế giới hiện tượng. Nếu nhận được, gọi là ngộ đạo. Đây gọi là thông suốt TAM PHÁP ÁN (Tilakkhanda dhamma: "Three Marks of things" của vạn pháp. Trong lúc đó, theo hệ Thiền Phát Triển (Đại Thừa), Quán có nghĩa phân tích quán sát (analytical examination) *tánh* (nature) của sự vật, cuối cùng bằng tuệ trí (insight), vị ấy thông suốt *chân tánh* thế giới hiện tượng là VÔ THƯỜNG, HUYỄN HÓA, KHÔNG THỰC CHẤT (non-substantial nature), thực tướng là TRỐNG KHÔNG. Trống Không là yếu tố nòng cốt của ngộ đạo, gọi là thông suốt NHẤT TƯỚNG PHÁP ÁN KHÔNG (Skt: Ekalaksana Dharma Sūnyatā) của vạn pháp trên thế gian.

Còn Thiền Tông xem sự ngộ đạo kia chỉ là 'giải ngộ' (recognition) và sự giải ngộ đó là *tiệm ngộ*, vì thông qua sự vận dụng trí năng. Còn *đốn ngộ* không thông qua tiến trình suy luận trí năng mà thông qua nhận thức cô đọng của Tánh Giác. Thiền giả nhìn sự vật, biết rõ ngay sự vật mà tâm vẫn lặng lẽ, thanh tịnh như *vật hiện trên mặt gương*.

Tuy nhiên, kết quả của 3 sắc thái ngộ đạo của 3 hệ thiền đều đưa Thiền gia đến dứt trừ bệnh ngã kiến hay bệnh chấp ngã.

Ngoài ra còn một từ khác: VIPASSANÀ mà trong Tông Thiền Thai, Ngài Trí Khải Đại Sư (538-597) dịch là QUÁN, đi kèm với từ Chỉ gọi là CHỈ QUÁN: Samatha-Vipassana. Đây là pháp Thiền trong hệ Nguyên Thủy (Theravada), được Ngài Trí Khải Đại Sư kết hợp với kinh điển Đại Thừa và TRÍ ĐỘ LUẬN của Ngài Long Thọ, soạn ra sách ĐẠI THỪA CHỈ QUÁN (Skt: Mahà-Shamatha-Vipashyanà).

Trong hệ Nguyên Thủy, từ *samatha* có nghĩa sự yên lặng của tâm (Anh: Quieting of mind). Trạng thái yên lặng này cũng được mô tả là ĐỊNH (Samàdhi) vì tâm không dính mắc với thế giới hiện tượng. Còn thuật ngữ *vipassanà*, được các nhà học Phật hệ Nguyên Thủy dịch sang Anh Ngữ là INSIGHT MEDITATION = Thiền Minh Sát.

Trong lúc đó, Ngài Trí Khải Đại Sư, dịch từ *vipashyanà* ra tiếng Trung Hoa là QUÁN. Vì vậy ý nghĩa của từ *quán* trong trường hợp này là có công năng giúp ta chiến thắng vọng tâm hay chiến thắng tự ngã bằng cách áp dụng 2 phương thức: Phương thức thứ nhất là ĐỐI TRỊ QUÁN. Áp

dụng *Ngũ Đình Tâm Quán*: 1) Quán Bất Tịnh đối trị tâm tham dục. 2) Quán Từ Bi đối trị tâm sân hận, hiềm thù; chan rải tình thương đến tất cả loài hữu tình. 3) Quán Nhân Duyên (gồm 12 Nhân Duyên: Vô Minh, Hành, Thức, Danh Sắc, Lục Nhập, Xúc, Thọ, Ái, Thủ, Hữu, Sinh, Lão Tử) để đối trị tâm ngu si. 4) Quán Giới Phân Biệt: Phân biệt 6 giới, gồm ĐẤT, NƯỚC, GIÓ, LỬA, KHÔNG, THỨC hoặc 18 giới, gồm 6 căn + 6 trần + 6 thức để đối trị bệnh chấp ngã. 5) Quán Sở Túc, đối trị tâm loạn động.

Phương thức thứ hai là CHÁNH QUÁN: nhận ra tiến trình hình thành vạn pháp trên cơ sở DUYÊN SINH, thực tướng là KHÔNG, qua đó vị ấy thông đạt LÝ KHÔNG của thế giới hiện tượng. Cuối cùng phá được bệnh chấp trước: Ngã chấp, Pháp chấp.

2. Định = (Skt & Pàli: Samàdhi) Samàdhi có ngữ căn là sam-à-dhà, có nghĩa: *đặt chung nhau lại* (to put together); *tập trung* (concentrate). Samàdhi có 3 nghĩa: 1) Nghĩa thường: sự đặt chung với nhau lại; làm cho chắc chắn, không dao động (make firm); sự tĩnh lặng (tranquillity); sự yên lặng (calmness). 2) Nghĩa rộng: Trạng thái không hai của ý thức (a nondualistic state of consciousness); trạng thái tĩnh lặng của tâm; trạng thái tập trung sâu; sự tập trung tâm vào một điểm; "nhất tâm" (One-pointedness of mind) hay "Nhất niệm". 3) Nghĩa chuyên môn: Định là thuật ngữ dùng riêng trong Thiền Phật giáo, chỉ sự ổn định tâm hay trạng thái tâm được ổn định vững chắc; vọng tưởng không khởi ra trong lúc thực hành Thiền. Đặc tính nổi bật của Định là không có mặt tâm vọng động (the absence of mental wandering and agitation). Nó là nhân tố của giải thoát và chuyển hóa nội

tâm. Những sự che mờ của đam mê, tham đắm đều bị xua tan, và thế vào đó là sự trong sáng của tuệ trí.

Tùy theo mức độ yên lặng của chân tâm hay của tánh giác, Định chia ra nhiều đẳng cấp: Cận Hành Định, An Chỉ Định, Chánh Định, Không Định, Kim Cang Định v.v...

3. Nghiệp thức = Thức căn bản thường trực lưu chuyển của các loài hữu tình *trôi lăn* trong lục đạo, do động lực lậu hoặc từ bên trong nghiệp lực của các loài hữu tình tác động. Chúng sinh với mắt thường không trông thấy được dòng nghiệp thức của họ luân hồi trong lục đạo, nhưng Đức Phật với thiên nhãn thông, thấy được nghiệp thức chúng sinh đi trong 6 cõi. Vì thế Ngài công bố, sự tái sinh của chúng sinh như sự thay áo: mạng căn từ xác thân này chấm dứt, chúng sinh lại hiện hữu trong một cơ chế thân khác, hoặc có hình, hoặc không hình hài vật chất. Lý do là dòng sinh mệnh lưu chuyển như một dòng nước, tùy theo nghiệp lực thọ mạng của một chúng sinh đưa nghiệp thức chúng sinh đó có mặt trong một thế giới nào đó, thích hợp theo sự tạo nhân của họ.

4. Bệnh tâm thể = (Psychosomatic disease) Thuật ngữ *tâm thể* được kết hợp bởi từ 2 từ Hy Lạp là *psyche* (*tâm*) và từ *soma* (*thân thể*), dùng để chỉ một thứ bệnh do sự xúc cảm từ vọng tâm gây ra, đưa đến nhức đầu, hen suyễn, loét bao tử, rối loạn thận, viêm khớp, kích thích đường ruột, đứng tim bất ngờ (đưa đến chết bất thành linh). Nếu nặng, đưa đến tiểu đường, rối loạn nhịp tim.

Những trạng thái sau đây đưa đến bệnh tâm thể:

- a) Xa cách người thân yêu nhất (hoặc do chết, mất tích, hay một lý do đặc biệt nào đó) đưa đến khốc lóc thảm thương, chán nản cùng cực, suy nhược thần kinh.
- b) Lo âu về vấn đề nghiêm trọng nào đó (đưa đến sợ hãi quá mức và tưởng tượng những tai họa sẽ chụp lên mình hay gia đình, hoặc thân nhân, đưa đến bệnh tiểu đường.)
- c) Thất vọng, chán nản (đưa đến rối loạn thần kinh hay suy nhược).
- d) Vỡ mộng điều gì mà mình đã quá đặt trọn niềm tin vào (đưa đến quần trí, khủng điên).
- e) Mất hết nguồn hy vọng hay tuyệt vọng (đưa đến hết muốn sống, tự vận).
- f) Phẫn uất, oán hận hay thù địch (đưa đến sự giận dữ).
- g) Kinh hoàng, sợ hãi (đưa đến bệnh tiểu đường)
- h) Xúc cảm đột ngột (vui quá mức, kinh hoàng quá mức, làm căng thẳng thần kinh (đưa đến đứt dây thần kinh, đứng tim, chết bất thành linh hay chết ngất.).

Bằng những phương pháp Quán và Định hay Chỉ (Samatha) của Thiền, giúp thiền gia ngăn ngừa hay chặn đứng hoặc trừ dứt bệnh tâm thể.

5. Tác dụng sinh học = (Bioaction) Thuật ngữ được kết hợp bởi hai từ sinh học (biology, viết tắt *bio*, chỉ sự liên quan đến *sự sống* hay *khoa học về sự sống*, gọi tắt là *sinh học*) và từ *tác dụng* (action) có nghĩa *sự thay đổi nào đó, xảy ra trong một cơ quan nội tạng về chức năng của cơ quan đó do quá trình yên lặng của vọng tâm tạo ra.*

Tác dụng sinh học là trạng thái hoạt hóa máu, tế bào thần kinh, dây thần kinh và cơ bắp của một người khi người đó

nhập định hay dừng được vọng tưởng tối thiểu từ 5 phút trở lên.

6. Ngã kiến = (Pàli: Sakkaya-ditthi; Skt: Satkāya-drsti; Anh: Real-body-view or Personality-belief). Thuật ngữ chỉ quan điểm xuất phát từ ý thức và ý căn đặt ra quan điểm 'Tôi' và 'của tôi'. Còn gọi là *chấp ngã hiện hữu* = "*attavadupadana*" (*the clinging to personal existence*) Có nghĩa chấp trước *có TA/NGÃ* thường hằng trong xác thân tử đại. Nó là cội gốc của tất cả phiền não, khổ đau. Theo kinh tạng Pàli, ngã kiến là sợi dây trói buộc (Samyojana) thứ nhất trong 10 dây trói buộc. (Samyojana Tàu dịch là Kiết Sử hay Thành Thúc).

7. Vô ngã = Vô ngã = (Pàli: Anatta; Skt: Anātman; Anh: Nonself, Non-ego, Not-self, Non-essentiality) thuật ngữ riêng biệt trong đạo Phật do đức Phật đưa ra, được ghi lại trong kinh Vô Ngã Tướng (Anattā-Lakkhana Sutta) thuộc bài pháp thứ hai do đức Phật giảng cho nhóm năm ông bạn cũ của đức Phật, quen gọi là nhóm Kiều Trần Như (Kondañña). Về sau, kinh Vô Ngã Tướng trở thành một học thuyết nòng cốt về Vô Ngã trong đạo Phật. Vô Ngã cũng được xếp là một trong ba pháp Ấn (Pàli: Tilakkhana; Skt: Trilakasana; Anh: Three Marks) với Vô Thường (anicca) và Khổ (dukkha).

Trước thời và trong thời Đức Phật, các tôn giáo lớn ở Ấn Độ đều cho rằng trong sắc thân có hiện hữu thường trực một bản ngã. Đối với Bàlamôn, tự ngã được xem là linh hồn, nó phi vật chất và vô hình. Khi chết, linh hồn rời khỏi sắc thân để đồng nhất hóa với Đại Hồn (paramātma). Còn Kỳ Na giáo (Jainism) xem ngã (ātman) như là 'bồn mạng' (jiva), không có nó, sắc thân không thể tồn tại.

Khái niệm về ngã hay linh hồn hay bản ngã đã ăn rễ sâu trong những cảm nghĩ thông thường của con người vào thời đó. Theo truyền thống tôn giáo và quy ước thế tục mọi người đều công nhận trong sắc thân có 'cái tôi thật' hay 'cái ngã thường hằng' (từ lúc sanh đến lúc lớn lên, già và chết đi. Và sau khi chết, linh hồn sẽ tiếp tục tái sanh: ở cõi trời, cõi người hay ngưỡng cảnh giới khác.)

Sau khi thành đạo, Đức Phật nhận rõ rằng, quan điểm về ngã hay linh hồn (atta) mà từ trước các tôn giáo lớn ở Ấn Độ đã thiết lập thành những định đề, hoàn toàn không đúng với thực chất của nó.

- 1) Trong sắc thân, thật sự không có linh hồn hay ngã chủ thể, mà nó chỉ có sự kết hợp tạm thời của năm uẩn (khandhas): sắc, thọ, tưởng, hành, và thức.
- 2) Trong từng sát na, các uẩn đều liên tục biến đổi.
- 3) Do đặc tính biến đổi liên tục đó nên không có một uẩn nào thường trụ. Vì thế tất cả năm uẩn đều vô thường (anicca), chúng luôn luôn biến đổi không ngừng nghỉ, như nước chảy của một dòng sông.
- 4) Vì đặc tính vô thường này nên đưa đến khổ (dukkha). Khổ do bám chặt ý niệm 'Cái này là của tôi, đây là tôi, đây là tự ngã tôi.'

8. Tự tánh của chính mình = Bản thể của mỗi người. Bản thể này không phải là tự ngã và cũng không phải là linh hồn, mà nó là nguồn năng lực sinh học bên trong cơ chế con người thuộc phạm vi tâm linh. Giác quan và tâm là vật chất. Từ nơi giác quan chúng không thể cho ta sự biết về đối tượng bên ngoài, và từ nơi tâm hay trí tuệ, không thể cho ta sự lãnh hội về đối tượng bên ngoài do giác quan cung cấp, nếu không có chức năng của ý thức. Ý thức được xem như là 'ngã giả' (cái ngã không thật hay tạm gọi là ngã). Tuy nhiên, ý thức sẽ không nhận biết

được điều gì nếu không có vai trò của tánh giác hay của sự Biết. Và tự tánh là chủ của sự Biết. Do đó nếu vắng mặt ý thức, tức là vắng mặt của 'ngã giả', tự tánh sẽ đóng vai trò của nó. Lúc bấy giờ tâm ta luôn thanh tịnh. Như vậy tất cả nguồn của sự hiểu biết phàm phu đều tùy thuộc vào ý thức hay 'ngã giả', còn nguồn hiểu biết giác ngộ của 'chân nhân' là Tánh Giác. Chân nhân là con người thật của chúng ta, nó là tự tánh.

Để cảnh tỉnh loài người, trước tiên Đức Phật đến khu vườn Nai độ năm người bạn đồng tu cũ. Ngài nói hai bài pháp: Kinh Chuyển Pháp Luân (Dhammacak-kappavattana sutta) và Kinh Vô Ngã Tướng.

Giáo lý Vô Ngã, trước hết nó là một giáo lý thực tiễn, phủ nhận sự hiện hữu của một thường ngã, bởi vì Đức Phật đã chứng nghiệm rằng:

- Con người là một tập hợp của các uẩn và các uẩn thì biến đổi từng sát na, trong đó bao gồm những trạng thái của tâm và các trạng thái sinh lý và vật lý của cơ thể. Không có uẩn nào đứng yên, chúng tương tác lẫn nhau ngoài sự kiểm soát của ý chí.

- Tên gọi 'con người' chỉ là một thuật ngữ qui ước do thói quen sử dụng của thế gian, dùng để chỉ sự tập hợp chức năng của các uẩn.

- Đặc tính sự sống trong 'con người' (giả lập danh xưng) tương tục và nó kéo dài rộng ra từ kiếp này sang kiếp khác.

- Đặc tính đó do *citta* tạo ra (thuật ngữ *citta* được dịch là Ý hay Tâm - dựa theo Kinh Pháp Cú, câu 1, 2, và những câu trong chương Citta Vagga từ 33 đến 36)

Tuy nhiên, dù phủ nhận ngã thường hằng, nhưng Đức Phật chấp nhận *ngã quy ước* theo thông tục thế gian để Ngài dùng từ *atta* diễn giảng các pháp. Ví dụ trong kinh Pháp Cú, câu 160, nói:

Atta hi attano nàtho
ko hi nàtho paro siyà
Attanà' va sudantena
nàtham labhati dulabham. 160

Dịch:

Chính ta là cứu tinh của ta.

Quả thật vậy. Ai khác cứu được ta bây giờ?

Khéo kiểm soát lấy mình tức là được vị cứu tinh vốn khó tìm.

(Trích Kinh Pháp Cú của ngài Nàrada do học giả Phật học Phạm Kim Khánh dịch, trang 163.)

Và do đó, chúng ta cần nhớ rằng bản chất ngã quy ước cũng là một tập hợp các uẩn trong đó có các trạng thái của tâm, sinh lý, và vật lý. Tất cả những trạng thái này đều vô thường, không thực chất, không độc lập, chúng là những chuỗi sự kiện ngắn ngủi hay thoáng qua trong chốc lát và liên hệ nhân quả với nhau; chúng tương tục trôi chảy như một dòng nước của con sông.

9. CRH = Từ viết tắt của Corticotropin Releasing Hormone, là một chất nội tiết tố thoát ra từ khu Dưới Đồi (Hypothalamus) do mức độ căng thẳng thần kinh từ vùng tiền trán và hệ

thống viền não gởi vào những 'ngôn ngữ của tâm' đến khu Dưới Đồi. CRH liền đi vào mạch máu của thùy trước Tuyến Yên, làm tiết ra nội tiết tố ACTH (Adrenocorticotrophic hormone). Nội tiết tố này là chất nước hóa học kiểm soát hoạt động của tuyến thượng thận. Khi được tiết ra, nó đi theo máu, đến vỏ thượng thận và làm vỏ thượng thận tiết ra hai chất nước hóa học khác: 1) Glucocorticoids và 2) Mineralocorticoids. (Chất này làm tăng thể tích máu và huyết áp và làm cho hai quả thận giữ nước lại.) Số lượng CRH nhiều hay ít tùy thuộc vào mức độ uất cảm hay uất khí (stress) nặng hay nhẹ.

10. Nhà Duy Thức = Vị tu theo đạo Phật dựa trên lý luận của Duy Thức tông cũng gọi là Pháp Tướng tông. Tông này cho rằng vạn pháp đều do thức biến hiện và tất cả mọi hiện tượng thế gian đều có *tính* (tánh) và *tướng* của chúng. Hai nhà Duy Thức nổi danh đầu tiên ở Ấn Độ là VÕ TRƯỚC và THỂ THÂN. Tại Trung Hoa có hai Ngài Huyền Trang và Khuy Cơ.

11. Vùng giải mã khái niệm = cũng gọi là vùng Broca. Vùng này ở bán cầu não trái. Chức năng của nó là *giải mã* tất cả tín hiệu từ các cơ chế TÁNH GIÁC, Ý Căn, Ý Thức Phân Biệt và vùng Ký ức Ngắn hạn, Dài hạn ở hệ thống Viền Não ra thành khái niệm ngôn ngữ: *có lời* hoặc *không lời* rồi truyền đến vùng **vận động** ở Thùy Đỉnh để vùng này truyền đến **vùng thân thọ**. Rồi vùng thân thọ truyền đến THÂN và MIỆNG để thân và miệng cụ thể hóa các tín hiệu kia ra **thành cử chỉ và hành động**; tạo ra muôn ngàn hình thái nghiệp thiện hoặc ác của chúng sanh. Nếu *có lời*, miệng sẽ *nói ra bằng lời nói với những nội dung và cường độ âm thanh phù hợp theo lệnh của Ý Căn*. Nếu không *lời*,

các cơ chế của thân sẽ biểu lộ cử chỉ, hành động liên hệ đến nội dung *không lời* do Ý Căn truyền đạt. Thí dụ tín hiệu từ vùng Giải Mã truyền đến bằng cách *nói*, nhưng liên hệ đến tay, **vùng thân thọ** sẽ truyền đạt tín hiệu đến tay để tay phát ra cử chỉ, hành động phù hợp theo sự giải mã từ vùng Broca, như *viết, đánh, đấm, xỉ xô, vẩy tay, dằn mâm, dằn chén, vuốt ve, xoa bóp v.v...*

Tất cả hai hành động của con người gồm THÂN và KHẨU đều xuất phát tại **vùng thân thọ** dưới sự truyền lệnh tín hiệu từ vùng Ý Căn qua sự giải mã của vùng Giải Mã Khái Niệm. Nếu vùng này không giải mã, thân và khẩu nghiệp sẽ không có tạo tác. Do đó thiện và ác nghiệp trong hiện tại sẽ không có.

12. Mười Hai Nhân Duyên = (Skt: Dvādasānca Pratiya Samutpāda: The Twelve Links in the chain of Existence). Đây là nguyên lý nhân quả về tiến trình hình thành một hiện tượng mà Đức Phật đã chứng nghiệm sau khi Ngài thành đạo vào tuần lễ đầu tiên. Nguyên lý này về sau trở thành Thuyết Duyên Khởi (The theory of Arising from Conditional Causation) hay Thuyết Tùy Thuộc Căn Nguyên (Theory of Dependent Origination). Tuy nhiên, về mặt chứng cứ chứng nghiệm, sự kiện này đã xảy ra vào đêm cuối của tuần lễ thứ nhất, sau khi Đức Phật thành đạo. Ngài đã nhận rõ về nguyên lý hình thành một chúng sinh gồm 12 nhân tố. Những nhân tố này tương quan lẫn nhau theo một qui luật nhân quả: Hễ cái này phát sinh thì cái kia phát sinh. Hễ cái này diệt thì cái kia diệt. Và tất cả mọi sự, mọi việc khởi đầu đều có nguyên nhân; không có sự hiện hữu nào mà không nguyên nhân. Và nguyên nhân đầu, trở thành điều kiện (duyên) cho nguyên nhân thứ hai. Nguyên

nhân thứ hai trở thành quả (kết quả) của nguyên nhân thứ nhất. Vòng lưu chuyển cứ thế mà tiến hóa theo 2 chiều thuận và nghịch của nguyên lý sinh và diệt. Nếu một mắt xích nào bị cắt đứt, vòng lưu chuyển bị cắt đứt. Sự luân hồi sinh tử của một chúng sinh bắt đầu từ một năng lực ngu si, mê muội vì không hiểu rõ chân lý 2 mặt của hạnh phúc và đau khổ, cũng như không biết nguồn gốc đưa đến khổ xuất phát từ nơi đâu nên cứ sa lầy trong kiến chấp nhị biên mà Đức Phật gọi là Vô Minh. Từ Vô Minh sinh Hành, Hành sinh Thức, Thức sinh Danh Sắc, Danh Sắc sinh Lục Nhập, Lục Nhập sinh Xúc, Xúc sinh Thọ, Thọ sinh Ái, Ái sinh Thủ, Thủ sinh Hữu, Hữu sinh Sanh, Sanh đưa đến Bệnh, Già chết (Lão Tử). Đây là Đức Phật chứng nghiệm 12 nhân duyên theo chiều thuận. Còn 12 nhân duyên theo chiều nghịch như sau: Khi nguyên nhân này không còn, quả này cũng không còn. Với sự chấm dứt của *nhân* này, *quả* này cũng chấm dứt. Từ đó, với sự chấm dứt VÔ MINH, Hành chấm dứt. Chấm dứt Hành, Thức chấm dứt. Chấm dứt Thức, Danh Sắc chấm dứt. Chấm dứt Danh Sắc, Lục Căn chấm dứt.

Để thoát ra khỏi vòng luân hồi sinh tử, gọi là chấm dứt khổ, Đức Phật đưa ra con đường có tám chi. Đó là BÁT CHÁNH ĐẠO.

13. A La Hán = (Pàli: Arahant; Skt: Arhat; Tàu: A lo han; Lo han; Nhật: Arakan, Rakan; Anh: "A Worthy One", "The Worthy". 1) Vị thánh cao nhất hay vị thánh lý tưởng trong Phật giáo Nguyên Thủy, trái với Bồ Tát là vị thánh trong Phật giáo Phát Triển. 2) Người đã tận diệt lậu hoặc, thoát khỏi tham sân và vô minh, đạt được Niết Bàn trong chính đời này.

14. Bản giác = (Original enlightenment) Thuật ngữ chỉ gốc nguồn tâm thể giác ngộ của chúng sinh vốn đã có sẵn, nhưng vì năng lực vô minh quá mạnh, thường xuyên tác động làm cho *đặc tính bản giác* không xuất hiện được, trái lại xuất hiện vọng giác nên luân hồi trong lục đạo. Nhưng khi thiền gia biết dụng công theo phương thức của Thiền, tiến đến đạt được chứng ngộ, *phật tánh* được bật ra. Sự bật ra này của phật tánh được xem như đó là BẢN GIÁC của chúng sinh đã được khai thác.

15. Thi giác = (Initial enlightenment) Sự giác ngộ vốn có sẵn từ khi chúng sanh có mặt trên thế gian, nhưng vì năng lực vô minh quá mạnh làm cho đặc tính giác ngộ này (tức thi giác) không được bật ra. Do đó, nếu bật ra được thì nó được gọi là *bản giác*. Còn không bật ra được, chúng sinh tu hành không chứng ngộ. Nhưng tuy không chứng ngộ, chúng sinh vẫn có *thi giác* chỗ không phải không có. Cũng như tất cả chúng sinh đều có *tánh giác* nhưng vì vọng tâm luôn luôn dao động, do dụng công không đạt được định nên tiềm năng giác ngộ từ bên trong *tánh giác* không bật ra được. Vậy tiềm năng giác ngộ kia đồng nghĩa với *bản giác*. Còn *tánh giác* đồng nghĩa với *thi giác*. Cả hai thuật ngữ Bản Giác và Thi Giác được dùng để chỉ 2 mặt của một vấn đề giác ngộ từ bên trong tánh giác.

**DANH SÁCH PHẬT TỬ HÙN CÔNG ĐỨC
ẤN HÀNH ĐỒ THỊ DẪN GIẢI THIỀN**

1. G.Đ. P.T. Huệ Dung/Huệ Văn Úc Châu	\$ 500.00
2. Ni cô Phúc Điền V.N. (Vũng Tàu)	\$ 300.00
3. P.T. Minh Sơn V.N. (Vũng Tàu)	\$ 200.00
4. P.T. Chánh Giác/Từ Chiêu Mỹ (Hawaii)	\$ 500.00
5. P.T. Toàn Tình/An Chân Pháp	\$ 200.00
6. Ô.&.B. Bùi Hữu Đạo Pháp	\$ 50.00
7. P.T. Diệu Hồng Mỹ (Arizona)	\$ 200.00
8. P.T. Thiện Tào/Long Huyền Mỹ(Arizona)	\$ 200.00
9. Ô.&.B. Như Thanh/Hữu Ngọc Mỹ (Wa.)	\$ 100.00
10. G.Đ.P.T. Chơn Hạnh Mỹ (Wa. Bellingham)	\$ 290.00
11. P.T. Chơn Từ Mỹ (Wa Bellingham)	\$ 350.00
12. P.T. Nguyên Lam Mỹ (Wa. Bellingham)	\$ 60.00
13. P.T. Chính Quang Mỹ (Wa. Bellingham)	\$ 40.00
14. Ni Cô Phúc Trí Mỹ (Wa. Bellingham)	\$ 250.00
15. Thầy Huệ Chân Mỹ (Wa. Bellingham)	\$ 150.00
16. P.T. Nguyên Tân Mỹ (Wa. Tacoma)	\$ 70.00
17. P.T. Minh Châu Mỹ (Texas Houston)	\$ 200.00
18. G.Đ.P.T. Trịnh Đức/Trần thị Bảy Úc châu	\$ 200.00
19. G.Đ. P.T. Trịnh Minh Úc Châu	\$ 150.00
20. G.Đ.P.T. Tăng văn Hớn Úc Châu	\$ 150.00

21. P.T. Huệ Chơn Canada	\$ 40.00
22. P.T. Huệ Hải Canada	\$ 50.00
23. P.T. Minh Đức Canada	\$ 50.00
24. P.T. Tín Từ Canada	\$ 50.00
25. P.T. Nhân Đức Canada	\$ 30.00
26. P.T. Từ Phước (Quyên) Canada	\$ 50.00
27. P.T. Từ Phước (Trang) Canada	\$100.00 + US \$ 200.00
28. P.T. Từ Trường Canada	\$100.00
Tồn bộ số tiền Canada cộng lại bằng US Dollars	\$ 400.00
29. P.T. Thiện Tài Canada	\$ 50.00
30. G.Đ.P.T. Bùi Huy Phúc Mỹ (La. New Orleans)	\$ 30.00
31. G.Đ.P.T. Nguyễn ngọc Cao Mỹ (La. New Orleans)	\$ 50.00
32. G.Đ.P.T. Phạm văn Thông Mỹ (La. New Orleans)	\$ 50.00
33. Ô.&.B. Trần Phúc/Chơn Nguyễn Mỹ	\$ 100.00
34. Ô.&.B. Dương Bá Linh Mỹ (La New Orleans)	\$ 50.00
35. Ông/Bà Võ văn Bình Mỹ (La New Orleans)	\$ 50.00
36. G.Đ.P.T. Huệ Minh Mỹ (La New Orleans)	\$ 500.00
37. G.Đ.P.T. Thanh Minh/Liên Hoa Mỹ(Louisiana)	\$ 100.00
38. G.Đ. P.T. Lê ngọc Danh Mỹ (Ohio)	\$ 20.00
39. G.Đ.P.T. Phạm Hồng/Hiệp Hoa Mỹ	\$ 100.00
40. G.Đ.P.T. Minh Đạo Mỹ	\$ 50.00
41. G.Đ.P.T. Nguyên Chiêu/Nguyên Tế Mỹ	\$ 40.00
42. G.Đ.P.T. Nguyên Giới Mỹ (Hawaii)	\$ 40.00
43. P.T. Diệu Hồng Mỹ (OR-Portland)	\$ 500.00
44. P.T. Diệu Giác Mỹ (Or. Portland)	\$ 10.00

45. G.đ.P.T. Trực Tín/Tín Giáo Mỹ (Nam Cali)	\$ 100.00
46. P.T. Tín Phước Mỹ (Bắc Cali)	\$ 100.00
47. P.T. Phương Anh Mỹ (Nam Cali)	\$ 40.00
48. P.T. Từ Tâm Thảo Mỹ (Nam Cali)	\$ 10.00
49. P.T. Từ Tâm Phổ Mỹ (Nam Cali)	\$ 20.00
50. P.T. Phổ Hành Mỹ (Nam Cali)	\$ 60.00
51. Đại Đức Trí Thọ Mỹ (Nam Cali)	\$ 20.00
52. Ni Cô Diệu Đáo Mỹ (Nam Cali)	\$ 20.00
53. P.T. Tâm Đức Mỹ (Hawaii)	\$ 100.00
54. P.T. Trịnh Nga Mỹ (Hawaii)	\$ 100.00
55. Thiền Viện Chân Không Mỹ (Hawaii)	\$ 400.00
56. P.T. Đào thị Diệp Mỹ (Wa.)	\$ 20.00
57. P.T. Từ Niệm Mỹ (Ca-San Jose)	\$ 100.00
58. P.T. Tuệ Tâm Chiếu Mỹ (Or. Beaverton)	\$ 50.00
59. G.Đ.P.T. Chánh Quán Nghiêm /Chánh Niệm Trang	\$ 300.00
60. P.T. Không Tính Mỹ (Or. Beaverton)	\$ 100.00
61. P.T. Điêu ngọc Phương Mỹ (Tx.-Houston)	\$ 200.00
62. P.T. Như Minh Mỹ (Cali- San Diego)	\$ 200.00
63. P.T. Phúc Bảo Trần trọng Khuê Mỹ (Cal.San Diego)	\$ 20.00
64. P.T. Như Phùng Mỹ (Cali-San Diego)	\$ 300.00
Hồi hướng công đức cho Hương linh Như Huệ (Nguyễn thị Minh Đông)	
65. G.Đ.P.T. Nguyên Tú Mỹ (Or. Beaverton)	\$ 50.00
66. P.T. Diệu Hương Mỹ (Hawaii)	\$ 100.00
67. P.T. Mô thị Hoàng và Thông Trí Mỹ (Or. Beaverton)	\$ 100.00
68. P.T. Dương Chư Mỹ (Or. Portland)	\$ 100.00
69. P.T. Từ Chí Mỹ (Chicago)	\$ 100.00
70. G.Đ.P.T. Tuệ Minh Thiện và Từ Tâm Chân Mỹ (Cali)	\$ 200.00
71. P.T. Tuệ Hiền Mỹ (Or. Beaverton)	\$ 100.00
72. P.T. Tuệ Cơ Mỹ (North Carolina)	\$ 100.00

GIỚI THIỆU

Thiền và khoa học

Các học giả Nhật và Mỹ đã nghiên cứu về hiệu ứng của thiền đối với sóng não và đối với sự giảm bớt lo âu, phiền muộn qua hồi đáp sinh học. Từ quan điểm khoa học, T.T. Thích Thông Triệt có khuynh hướng cho thấy làm thế nào sự hành thiền đưa đến tiết giảm lo lắng và phiền não. Điều quan trọng đối với người Mỹ là thiền “có ý nghĩa” và phù hợp với khung cảnh thực tại bên trong họ, kể cả khoa học. Thực hành Thiền có ý nghĩa, là Thiền phải được chứng minh mối tương quan nhân quả giữa thiền và những lợi ích trong cuộc sống con người, như khoẻ mạnh hơn hay cảm thấy an lạc hạnh phúc hơn. Mặc dầu, trong triển vọng này, sự nội chứng thiền không cần phải diễn tả hay cụ thể hóa, những sinh hoạt tọa thiền và hít thở phải mang lại kết quả trông thấy được (nhận được một cách chủ quan cũng như đo được một cách khách quan).

Hành trình của Thầy Thích Thông Triệt

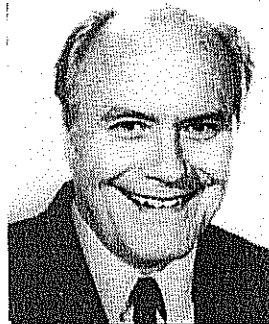
T.T. Thích Thông Triệt đã quen thuộc thiền Phật Giáo hơn 30 năm. Thầy đã trở thành đệ tử của Thiền sư Thích Thanh Từ, vị tổ sư thiền Phật Giáo hiện đại ở Việt Nam, và đã không ngừng thực hành thiền từ năm 1974. Thầy bắt đầu nghiên cứu thiền một cách sâu sắc từ ngày bị giam giữ trong trại tập trung ở Việt Nam (1975-1989) và gia tăng từ lúc thầy rời khỏi trại và di cư sang Mỹ, chỉ mới ba năm trước đây (1993-1996). Thầy đã đọc và nghiên cứu một cách say mê rất nhiều sách về tâm lý học, sinh lý học, và y học tại thư viện của những trường đại học ở Washington và Oregon nơi mà thầy đã và đang sống từ lúc đặt chân đến Mỹ. Thầy đã khám phá ra nhiều cái mà người Mỹ học hỏi trong những lớp căn bản về vạn vật học, cơ thể học, và tâm lý học ở trường trung học và đại học giải thích lý do về sự bố ích của thiền Phật Giáo đối với sức khoẻ và cảm giác an-lạc bình-yên của con người.

Sứ mạng quyển sách

Thầy Thích Thông Triệt trình bày pháp thiền của Thiền Sư Thích Thanh Từ trong chiều hướng mà người Tây Phương có đầu óc khoa học có thể hiểu được. Họ là những con người thực tế muốn thấy có kết quả thiết thực từ nơi sự thực hành. Thầy muốn sau này cuốn sách được dịch ra những ngôn ngữ Tây Phương như Anh ngữ để người Tây Phương, đặc biệt là người Mỹ, có thể học một cách dễ dàng và ứng dụng những phương pháp trong sách ngõ hầu đem lại lợi ích cho họ. Trong sách, thầy Thông Triệt trình bày những đồ hình để chứng minh làm thế nào thiền gia có thể đạt được tâm yên lặng bằng cách giải thích về hệ thống viền não, tuyến nội tiết, và những liên quan đến cơ chế hệ thần kinh tự quản. Sách cũng cho thấy tâm yên lặng tác động như thế nào đến cơ thể con người để cải thiện sức khoẻ thể chất lẫn tinh thần của người đó, cộng thêm giá trị tâm linh đạt được. Độc giả có thể dùng quyển sách này như là cuốn chỉ nam để học kỹ thuật của thiền định đưa đến tâm yên lặng. Nó cũng được dùng như một cuốn sách tham khảo để trả lời những câu hỏi về thiền và những tác dụng của nó.

Quyển sách này rất thích hợp cho cả người sơ cơ lẫn người hành thiền lâu năm của mọi ngành Thiền. Những kỹ thuật trong sách có thể được ứng dụng và đem lại bổ ích cho người tập, không phân biệt khuynh hướng tôn giáo, tuổi tác, nam nữ hay văn hóa. Mặc dầu nhiều kinh nghiệm của Thầy Thông Triệt và các đệ tử của thầy cho thấy sự hiệu quả của những phương pháp đó, mỗi người hành thiền phải tự mình tìm lấy bản lai diện mục và giá trị của chính mình.

David B. Johnson Ph.D.
Associate Clinical Professor of Medicine
John A. Burns School of Medicine
University of Hawaii



ABOUT THE BOOK AND THE AUTHOR

Zen Meditation and Science

There are scholars in Japan and America who have studied the effects of Zen and other methods of meditation on brain waves and also the reduction of stress through bio-feedback. Reverend Thích Thông Triệt intends to show how meditation and Zen practice accomplish the reduction of stress from a scientific point of view. It is important to Americans that meditation "makes sense" and fits within their framework of reality, which includes science. Meditative practice, to be sensible, must demonstrate a cause and effect relationship between meditation and benefits in one's life, such as better health or a greater sense of well-being. Although, in this perspective, the inner experience of meditation need not be described or objectified, the outer activities of sitting and breathing must yield observable results (both subjectively identified as well as objectively measured).

Reverend Thích Thông Triệt's Odyssey

Reverend Thích Thông Triệt became acquainted with Zen Buddhism over 30 years ago. He became a disciple of Master Thích Thanh Từ, the leading modern Zen Buddhist master in Việt Nam, and has actively practiced Zen since 1974. His profound study of Zen began during his internment (1975-1989) in Việt Nam and accelerated since his release and his migration to the United States just three years ago (1993-1996). He has voraciously read and studied many psychological, physiological and medical texts at university libraries in Washington and Oregon where he has lived since he arrived. He has found that much of what Americans learn during their basic high school and college biology, anatomy and psychology courses explains many of the reasons for the salutary effects of Zen Buddhism upon one's health and sense of well-being.

Mission of The Book

Reverend Thích Thông Triệt presents Zen dharma of Master Thích Thanh Từ in a way that is understandable to Westerners who have a scientific orientation, who are pragmatic and expect to see positive results from practice. It is intended that this book eventually will be translated into Western languages such as English so that Westerners, particular Americans, can easily learn and apply the methods and receive the benefits. In the book, Reverend Thích Thông Triệt provides illustrations to demonstrate how practitioners of Zen can achieve a quiet mind by explaining the limbic system, the endocrinal glands, and the anatomic mechanisms involved. His book also shows how a quiet mind affects one's physical body to improve one's physical and mental health, in addition to the spiritual values derived. One can use the book as a text to learn the techniques of Dhyana-Samadhi meditative concentration leading to a quiet mind. It also can serve as a reference to answer questions as they arise about meditation and its effects.

This book is highly recommended for both novice and veteran meditators of all meditative backgrounds. The techniques can be applied and benefits derived by anyone, regardless of religious orientation, age, gender, or cultural milieu. While many of the experiences of Reverend Thích Thông Triệt and his students indicate the efficacy of these techniques, it is for each meditator to find his or her own personal truth and value.

David B. Johnson Ph.D.
Associate Clinical Professor of Medicine
John A. Burns School of Medicine
University of Hawaii

Địa Chỉ thỉnh ~~thầy~~: SÁCH

CƯ SĨ CHÁNH KIẾN

(Phạm Hồng Tâm)
1808 Bradsord pl.
Harley, LA 70059
(504) 362-4248

CƯ SĨ KHÔNG TRÍ

(Nguyễn Chí Trãi)
232 Foothill Blvd. Apt. #2
Orkland, CA 94606
(510) 444-3119

SƯ CÔ THUẦN HẠNH

4234 Hambladon Pl.
Houston, TX 77014
(713) 587-2941

CƯ SĨ MINH CHÂU

(Nguyễn Nam)
12031 Plumpoint Dr.
Houston, TX 77079
(713) 561-0322

CƯ SĨ NHƯ PHÙNG

8792 Blue Boy Ln.
Santee, CA 92071
(619) 448-7387

CƯ SĨ LINH CHI

1537 W. St. Andrew Pl.
Santa Ana, CA 92704
(714) 434-7445