

thường trực tác động vọng tâm, thúc đẩy thân/khẩu/ý tạo ra muôn ngàn hình thái nghiệp. Những hình thái này lại tiếp tục ghi vào nghiệp thức để *tâm (vọng tâm)* lãnh những hậu quả do nó thúc đẩy thân/khẩu/ý tạo ra nghiệp. Vì vậy, trong tiến trình này, Nghiệp có nghĩa những hành động và kết quả của những hành động do *tâm*, thông qua 3 căn tạo ra, cuối cùng cũng chính do *tâm* lãnh những hậu quả của chính nó tạo ra. Những tạo tác và hậu quả này lại tiếp tục ghi vào *nghiệp thức* chúng sanh. Trong văn hệ Nguyên Thủy gọi những tiến trình nghiệp nói trên là “Nghiệp Tác Ý” (Kamma-cetanā = Karmic Volitions).

III.- GIỚI THIỆU ĐỀ THI

Quyển Đề Thi Dẫn Giải Thiền gồm 24 Đề Thi, được ghi trong 5 Chương, chia làm 2 Tập.

Tập Một gồm 2 Chương. Chương Một trình bày 2 mục: **Giới thiệu tác giả quyển Thiền Tông Việt Nam Cuối Thế Kỷ Hai Mươi** và **Giới thiệu Mô hình Thiền tông Việt Nam.**

Chương Hai, trình bày **Quan điểm và nền tảng xây dựng dòng Thiền Chơn Không-Thường Chiếu.**

Gồm 2 phần : Phần Quan Điểm : 4 Đề Thi. Phần nền tảng: 1 Đề Thi.

Tập Hai gồm 3 Chương: Chương Ba, trình bày Giai Đoạn I: **Tri Vọng hay Biết Vọng, Không Theo.** Gồm 9 Đề Thi.

Chương Bốn, trình bày Giai Đoạn II: **Tri Hữu hay Biết Minh Có Tánh Giác** (hoặc **Biết Minh Có Ông Chủ**). Gồm 8 Đề Thi.

Chương Năm, trình bày Giai Đoạn III: **Trút Sạch Khái Niệm**. Gồm 3 Đồ Thị.

Để làm sáng tỏ thêm pháp dạy của Hòa Thượng Viện Chủ, trong vài trường hợp đặc biệt, chúng tôi soạn “Bài Đọc Thêm”. Hy vọng giúp các bạn sơ cơ có thêm dữ kiện cần thiết liên hệ đến pháp ngữ của H.T. Viện Chủ. Nếu các bạn thấy cần thì đọc thêm.

Ngoài ra chúng tôi cũng ghi thêm phần **Phụ Lục**. Nội dung gồm các điểm:

- 1. Giới thiệu cảm nghĩ và kinh nghiệm của những Thiền sinh đã dự khóa I**, do chúng tôi hướng dẫn tại Hoa Kỳ.
- 2. Bảng liệt kê thuật ngữ**, giúp người đọc dễ tra cứu các thuật đợc ghi trong sách.
- 3. Sách tham khảo.**
- 4. Danh sách Phật tử hùn công đức ấn hành.**

GIÁO HÓA PHẢI THÍCH HỢP VỚI THỜI ĐẠI, NHƯNG KHÔNG ĐI SAI CHÂN LÝ

“ Người truyền bá chánh pháp lúc nào cũng linh động mà không sai chân lý. Bởi cuộc đời là một dòng biến thiên, mỗi thời đều mỗi khác. Chúng ta không thể mang hình thức cổ lỗ đi vào thời đại văn minh. Làm như thế chỉ chuốc sự chán chê của thiên hạ : không lợi ích gì cho mình, cho chánh pháp cả; cũng không thể mang hình thức rất hợp thời trang mà bỏ mất chơn lý. Tùy duyên mà bất biến quả là chơn lý ngàn đời của người ra đi giáo hóa.”

(trích Thanh Từ ngữ lục)

CHƯƠNG HAI**QUAN ĐIỂM VÀ NỀN TẢNG****XÂY DỰNG DÒNG THIỀN****CHƠN KHÔNG - THƯỜNG CHIẾU****QUAN ĐIỂM VÀ NỀN TẢNG****XÂY DỰNG DÒNG THIỀN****CHƠN KHÔNG-THƯỜNG CHIẾU**

Để giúp các bạn tân thiền sinh có ý niệm rõ ràng về chủ trương, đường lối của dòng Thiền Chơn Không - Thường chiếu, chúng tôi soạn thành 6 Đề Thị. 5 Đề Thị, trình bày quan điểm của Thiền sư Thích Thanh Từ; 1 Đề Thị, trình bày nền tảng Thiền mà Ngài đã đặt dòng Thiền Chơn Không - Thường Chiếu trên đó.

Chúng tôi đóng vai người sưu tầm và qua thực nghiệm của chính mình để lượng giá những sắc thái đặc thù của dòng Thiền CK-TC, khi dòng Thiền đó đã thực sự đi vào nếp sinh hoạt *tâm linh* của những cộng đồng dân chúng Việt Nam rải rác khắp nơi trên thế giới.

Sở dĩ chúng tôi gọi dòng Thiền CK-TC vì đây là dòng Thiền do T.S. Thích Thanh Từ dựng lập đầu tiên tại Tu Viện Chơn Không ở Vũng Tàu từ năm 1970 đến năm 1986, và tại Thường Chiếu từ năm 1974 đến năm 1991 (tính đến thời gian quyển *Thiền Tông Việt Nam Cuối Thế kỷ Hai Mươi* ra đời). Nó có tính cách riêng biệt của một pháp hệ. Vì trên

thực tế, tại Việt Nam còn có hệ Thiền Nguyên Thủy vốn đã có mặt tại Quận Ba, Sài Gòn (Kỳ Viên Tự), từ thập kỷ 1950.

T.S. Thích Thanh Từ là vị Tổ khai sáng dòng Thiền CK-TC — không phải vì Ngài đã lập nhiều Thiền viện và có trên 500 học chúng tăng ni, hàng ngàn cư sĩ đủ mọi thành phần xã hội, quốc tịch theo học mà chính vì Ngài *đã sáng tỏ Phật tâm...* và biết cách khai triển đường hướng tu Thiền của các vị Tổ: Huệ Khả, Huệ Năng và Trúc Lâm Đầu Đà để lập thành hệ thống tu Thiền riêng biệt của một dòng Thiền. Chúng tôi tạm *định danh* là “dòng Thiền Chơn Không-Thường Chiếu.” (Vì tất cả danh xưng đều là *giả danh*, tạm đặt ra để có tên gọi.)

Từ sự nhận rõ Phật tâm, Ngài đã biểu hiện *phong thái giáo hóa mới*, giúp hàng ngàn đồ chúng tự cởi bỏ kiến chấp hai bên (chủ quan phiến diện), đi theo đúng *Trung Đạo* của Đức Phật. Đó là con đường không dính mắc vào một trong hay khuynh hướng cực đoan, không sa lầy trong tranh chấp thị phi, không mê chấp trong đấu tranh điên đảo, không bám chặt vào định kiến một chiều. Những học nhân nào quyết tâm dụng công miên mật, dùng ánh sáng Bát Nhã do Ngài chỉ dạy, cuối cùng sẽ triệt tiêu được *6 tên giặc nội tâm*, đạt được sự an lạc thân tâm. Để thể hiện *từ bi*, Ngài dạy học nhân phải hằng tỉnh thức để tự tiêu diệt ba độc: tham, sân,

si. Đây là mục tiêu hàng đầu. Bởi vì không thể có tình người, khi lòng mình chứa đầy thù hận, đấu tranh, thiên lệch; không thể gọi là giác ngộ, khi tâm mình còn mang nặng *chấp ngã, chấp pháp, chấp kiến*. Ngài đã thắp sáng *đức Bát Nhã* trong tâm thức vô minh, đen tối của môn đồ để họ sức tỉnh những *cơn mê truyền thống chấp trước*. Chính ngu si, mê muội là gốc của luân hồi, sinh tử, của phiền não, khổ đau. Trong 3 độc, độc ngu si là thứ độc hại, nguy hiểm bậc nhất. Vì ngu si nên thiếu phân biệt chính/tà, phải/trái, thiện/ác, nhân quả/nghiệp báo. Làm điều phi nghĩa, gian ác mà vẫn ngụy biện cho rằng mình làm việc vì chính nghĩa, vì lương tâm! Để phá lớp vô minh này, Ngài dạy học nhân những pháp *Quán chiếu* dựa trên lý luận của tục đế Bát Nhã, với mục tiêu cứu cánh là làm sao nhận ra cho được chân tánh vọng tưởng để chuyển đổi nhận thức của mình về vạn pháp; triệt tiêu quán tính ngu si chấp trước, đạt được giác ngộ. Nếu học nhân nào dù tu lâu năm mà vẫn còn *kẹt hai bên*, bị vọng tưởng dẫn dắt đi lang thang như anh chàng *Cùng Tử*, vị đó xem như là *kẻ đếm bạc trong ngân hàng*. Nếu có những chức sắc cao trong Ban Lãnh Chúng, xem như *sống lâu lên lão làng*.

Những nét kỳ đặc

Không cầu giải thoát mà nội tâm không bị ngoại duyên lôi cuốn, chi phối: *sống trong an lạc, hờn*

nhiên, thanh tịnh. Không mong có thần thông mà vẫn *an nhiên tự tại* trong tất cả bối cảnh khổ ách. Không triết lý cao siêu mà vẫn lột trần hết triết học Phật giáo Phát Triển (Đại Thừa). Không chủ trương xây dựng kiến thức Phật học mà đồ chúng đều có nền tảng Phật học vững chắc. Không thân bí màu nhiệm mà pháp dạy của Ngài vẫn đi sâu vào lòng quảng đại quần chúng bình dân. Không văn chương hoa mỹ, cầu kỳ mà vẫn cảnh tỉnh được giới thượng lưu, trí thức, giúp họ thoát khỏi những *kiến vọng vô minh*. Đó là những nét giáo lý kỳ đặc mà Thiền sư Thích Thanh Từ đã thể hiện trong dòng Thiền Chơn Không-Thường Chiếu, qua trên 20 năm giáo hóa của Ngài.

Xin mời các bạn tân Thiền sinh xem qua những Đề Thị trong Chương Hai để nắm rõ QUAN ĐIỂM VÀ NỀN TẢNG XÂY DỰNG DÒNG THIỀN CHƠN KHÔNG-THƯỜNG CHIẾU của Ngài.

ĐỀ THỊ 1

ĐỐI TƯỢNG THIỀN TÔNG

Trình bày đại cương cơ chế con người để cụ thể hóa lời dạy của Thiền sư Thích Thanh Từ. Khi xác định mục tiêu của Thiền Tông, Ngài nói:

"Con người là đối tượng duy nhất của Thiền Tông nói riêng, của đạo Phật nói chung." (tr. 250, in tại V.N., tr. 176, in tại Mỹ).

Tác dụng Đề Thị 1, giúp quý vị sơ cơ có ý niệm cụ thể về con người của chúng ta, ngõ hầu có nhận thức đứng đắn về bản chất Thiền Phật giáo và lập trường cơ bản của đạo Phật.

Trước hết, chúng tôi trình bày quan điểm Thiền Phật giáo do Thiền sư Thanh Từ cô đọng lại, khi Ngài giảng trạch cho môn đệ nghe. Ngài nói:

"Thiền tông tu bằng cách khai thác tâm linh, tìm ra chơn lý hiện thực của con người. Con người là đối

tượng duy nhất của Thiền Tông nói riêng, của đạo Phật nói chung." (tr 250, in tại V.N.; tr. 176, in tại Mỹ).

Dựa vào sự công bố này, chúng ta thấy rằng vì có con người nên có mặt Thiền Tông và có mặt Phật Pháp. Bởi vì Phật Pháp được hình thành trên thế gian này, do Đức Phật Thích Ca (623-543-BC) sáng lập. Động cơ chủ yếu do Đức Phật muốn đem kinh nghiệm chứng đắc của mình giáo hóa lại con người, ngộ hầu cứu độ họ thoát ra khỏi vòng trầm luân của sanh, già, bệnh, chết, mà Ngài gọi là thoát ra khỏi biển khổ của luân hồi, sinh tử. Thiền Tông là một hệ phái trong những hệ phái của đạo Phật, tất nhiên Thiền Tông phải đi theo con đường của Đức Phật Thích Ca. Tức là vận dụng những sáng tạo của mình trên tiêu chuẩn *giác ngộ*, trên lập trường *giải thoát* của Đức Phật để giúp con người vơi đi hoặc chấm dứt những khổ đau tinh thần và thân xác (bệnh tật), hoặc giúp con người vĩnh viễn thoát ra khỏi những biển dục lợi danh, tài sắc, những ngu si chấp trước. Bởi vì Thiền Tông được sinh ra từ con người, hấp thu từ triết lý sống của Đức Phật : phục vụ nhân sinh trên mọi bình diện đẳng cấp, nên Thiền Tông cũng xem con người là đối tượng duy nhất, dù rằng quan điểm cơ bản của đạo Phật: Vạn Pháp đều như huyễn, không thật tướng, tất nhiên con người cũng không thật có một cách trường cửu.

Nhưng, với tôn chỉ từ bi, với tình thương bao la, Đức Phật thấy rằng sự luân hồi sinh tử triền miên vô

cùng tận của con người là "có thật", nước mắt và khổ đau, phiền não "có thật", chỉ vì con người chưa thoát ra khỏi những truyền thống kiến chấp hai bên nên thấy tất cả vạn pháp đều thật.

Qua kinh nghiệm giải thoát của mình, Đức Phật đã thấy rõ vòng lưu chuyển tái sanh kia, khởi đầu bằng những *mắt xích* nào bên trong tâm con người. Ngài không nỡ làm thính, bỏ ra 45 năm đi giáo hóa khắp nơi để cứu độ con người thoát ra khỏi những kiến chấp ngu si. Ngài bày ra đủ loại pháp môn (truyền thuyết nói có 82,000 pháp môn của ngài và 2,000 pháp môn của đệ tử; cộng chung là 84,000 pháp môn), trọng tâm xoay vào sự chấm dứt "huyễn tướng chúng sanh!" để chúng sanh không còn tái sanh vào thế giới nào nữa trong vũ trụ. Ngài gọi đó là sự giải thoát tối hậu.

Chính vì lẽ đó Thiền sư Thích Thanh Từ mới xác định lập trường của Thiền Tông : Xem con người là trung tâm, lấy con người là mục tiêu phục vụ, để giúp con người tự mình thoát ly ra khỏi "huyễn tướng của chính mình". Bởi vì huyễn tướng đó vẫn oằn oại trong đau khổ thân xác, trong đau khổ triền miên của nội tâm : nước mắt và thù hận không dừng chan hòa trong cuộc sống hằng ngày của "huyễn tướng chúng sanh". Với từ bi, với tình thương bao la rộng lớn, Ngài đã bỏ ra trên 20 năm (và hiện tại vẫn còn tiếp tục) để làm lợi ích cho con người bằng chính phương

tiện Thiền Định sáng tạo của Ngài, dựa trên lập trường cơ bản của đức Phật: *giác ngộ* và *giải thoát*.

Suốt quá trình giảng dạy Thiền, Ngài không sử dụng "*tiếng hét Lâm Tế*" (như hiện nay tông này vẫn còn giữ truyền thống "hét" tại các Thiền viện Nhật và tại Hawaii), không cho *ăn gậy* như các thiền sư cổ điển Trung hoa, không chú trọng đến ngộ đạo một chiều kiểu Công án, hoặc cũng không khai thác triệt để "Tranh Chăn trâu". Trái lại, Ngài tập chú vào: "Vạch trần sự thật nơi con người, khai thác cái u uẩn thâm sâu nhất của con người, đem lại hạnh phúc an lạc vĩnh cửu cho con người." (tr 250, in tại V.N.; tr. 176, in tại Mỹ)

Ngài cho rằng: "Đức Phật trước kia đã phản đối kinh điển Phệ Đà (1) và Áo Nghĩa Thư (2) vì quá thiên trọng về thiên nhiên, quên mất con người. Con người mới thật quan trọng, chứa đựng tất cả hạnh nghiệp. Cho nên, Phật chủ trương thuyết chánh báo và y báo để thấy rõ chỗ hệ trọng giữa con người và vũ trụ. Chánh báo là bản thân chúng ta, y báo là ngoại cảnh để ta nương tựa. Tất cả ngoại cảnh đều tùy thuộc vào con người chúng ta. Nếu chánh báo tốt đẹp, y báo cũng theo đó tốt đẹp. Chánh báo xấu, y báo cũng xấu xa." (trích Thanh Từ Ngữ lục).

Qua đó, chúng ta thấy chủ trương phục vụ của Ngài thật rõ ràng. Chánh báo chính là con người và y báo chính là môi trường mà con người đang hiện hữu. Muốn cải tiến môi trường, trước tiên phải chuyển đổi

nhận thức con người. Bởi vì chính nhận thức tạo ra sự an lạc hay bất ổn cho môi trường: trước tiên là môi trường bên trong thân xác con người, sau đó mới đến môi trường bên ngoài: gia đình, xã hội và các cộng đồng khác cùng với thiên nhiên. Một khi nhận thức được chuyển hóa, nội tâm sẽ không dính mắc vào hai đầu chấp trước: chánh/tà, thiện/ác, phải/trái thì môi trường bên trong lẫn bên ngoài mới thường trực sống trong an lạc; an ninh tập thể mới không bị đe dọa; ánh sáng từ bi mới không bị dập tắt; đạo đức hay nhân cách con người mới không bị phá hủy.

Để đạt được mục tiêu nói trên, Ngài không đi theo lối mòn của các Thiền sư Trung Hoa cổ thời vào đời Tống (960-1278) — vốn có khuynh hướng đặt nặng trọng tâm vào việc *ngộ đạo một chiều qua lối Công Án* — không triển khai hết lập trường giải thoát của đạo Phật. Trái lại, Ngài thiết lập 2 phương hướng giáo hóa thiết thực: Trước hết là giúp Thiền sinh "ngộ lý thiền" sau đó là hướng họ đến "đạt định". Ngài cho rằng hai mắt xích này là tinh hoa của Thiền tông. Bởi vì tuy *giác ngộ* là *ngọn hải đăng*, người tu Thiền cần nhắm tới, nhưng giải thoát mới là mục tiêu tối hậu. Do đó, nếu chỉ chú trọng đến "giác ngộ" mà không sống được với điều mình đã ngộ thì sự ngộ kia chưa phải là *điều kiện đủ* của sự giải thoát trong đạo Phật. Lý do là "ngôn hạnh chưa tương ứng", "nói làm chưa phù hợp". Tâm đời, tâm đạo vẫn còn lẫn lộn. Giống như thuyền trưởng tuy nhìn thấy ngọn hải đăng, nhưng không làm sao lái cho tàu cập bến

được. Nguyên nhân là “sóng biển” vẫn còn to và con tàu vẫn chưa tránh khỏi những “*dãy đá ngầm bên cạnh bờ biển*”.

Thấy được tường tận như thế, chúng ta mới đánh giá đúng mục tiêu phục vụ của Ngài. Rồi dựa trên phương sách giáo hóa của Ngài, chúng ta mới thấy Ngài đã làm sống lại Thiền Phật giáo vốn đã bị biến thái từ thế kỷ thứ 10 tại Trung Hoa, và làm sống lại Thiền Tông V.N. vốn đã bị mai một hơn 100 năm.

VỀ LÝ, Ngài dạy người sơ cơ mà trọng tâm là hàng cư sĩ và tu sĩ đã và đang bị tiêm nhiễm những lối mê tín, dị đoan : tin tưởng vào thần quyền (bày ra những trò cúng sao, cúng hạn, xin xăm, bói quẻ, cầu an, cầu siêu, coi ngày lành tháng tốt) , dùng trí tuệ (quen gọi là Trí Bát Nhã) (3) để suy luận, phân tích thực tướng hiện tượng ngũ hành sáu đại tính chất vô thường, tạm bợ, huyễn hóa, không thực chất và vô ngã của chúng để phá ngã chấp về thân, phá kiến chấp về tâm và phá pháp chấp về pháp học, pháp hành. Bởi vì 3 thứ chấp trước này vốn là đầu mối của luân hồi sinh tử, của đấu tranh triền miên và của khổ đau, phiền não dai dẳng. Ngài dạy môn đệ:

"Người tu Thiền cần trở về bản tâm, trước hết phải phá những cái chấp sai lầm ấy, nhiên hậu mới thấy được bản tâm. Phá chấp sai lầm do công dụng của Trí Bát Nhã. Nó là đội binh tiên phong, công phá thành trì vô minh."(tr. 246, in tại VN; tr. 173, in tại Mỹ).

Ngài cho rằng: "Người thấu đạt lý Thiền, tâm không còn chạy theo cảnh."

Điều này có nghĩa: Người tuy mang danh nghĩa tu Thiền hay khoát áo làm tăng sĩ mà không thông suốt lý Thiền thì tâm luôn luôn biểu lộ những sắc thái thị phi (=phải trái); tính hơn, tính thiệt; mưu mô, xảo trá như kẻ thế gian. Tuy nhiên, đây chỉ là bước giác ngộ sơ khởi. Người sơ cơ cần phải đạt được LÝ của bước thứ hai. Vậy lý này như thế nào? Đó là Ngài chỉ cho chúng ta biết mình có *tánh giác* hay *tánh biết** (hay biết mình có Ông Chủ).

Dù vậy, mức ngộ đạo này cũng chưa "*triệt*", *chỉ mới tới "xương" thôi!* Ngài đưa thêm lý thứ ba nữa. Đó là TRÚT SẠCH KHÁI NIỆM, thuộc giai đoạn III. Có thể nói, đây là bước phá chấp tối hậu, tức là KHÔNG CÒN GÌ NỮA ĐỂ PHÁ ! Bởi vì toàn bộ danh (tên gọi) và tướng (bản thể) chỉ là những khái niệm do Phật và Chư Tổ qui ước đặt ra, với chủ đích giúp người tu giác ngộ, nhận rõ chân tướng bản thể và danh xưng chỉ là những thứ hư ảo, chớ nên dính mắc vào. Một khi đã thực sự giác ngộ, tất cả *danh* và *tướng kia*, nên "trút sạch" đi, để chúng lại làm gì nữa ! Khi chưa đến bờ thì phải nương nhờ "bè"; khi "chưa thấy trăng" thì

* Tánh Giác = "Tánh Biết" (Skt: Jñātā) = Anh: "Characteristics of knowing". Trong hệ Sanskrit có 2 từ khác cũng tương đương với thuật ngữ Tánh Giác gọi là "Giác căn", gồm 5 giác quan: mắt, tai, mũi lưỡi và thân [da]. 1) Buddhindriya: "Perception-organ", an organ of sense; 5 in number: eye, ear, nose, tongue and skin, và 2) Jñānēndriya = "knowledge-organ", an organ of sensation.

phải nương vào "ngón tay"; cũng như chưa cập bến, thuyền trưởng lái tàu phải nhắm vào "ngọn hải đăng". Nay đã "đến bờ", đã "thấy trăng", đã "cập bến" thì "bè" hay "ngón tay" hay "ngọn hải đăng" không còn cần thiết nữa!

Thật tuyệt diệu cho tài năng phô diễn học thuyết Bát Nhã của Ngài. Người học Thiền khi thể nhập được lý này sẽ thấy tâm mình mới hoàn toàn rỗng rang, trống không, vắng lặng : *chẳng còn phải quấy đâu nữa để mà nói*, như Cổ Đức mô tả chỗ của "vong ngôn, tuyệt lự" * hay "cắt đứt sấn bìm" **. Đây mới thật là về đến ngôi nhà "bản lai vô nhứt vật" cố hữu của mình. Mức độ ngộ lý này mới thật là "triệt ngộ".

Nhưng triệt ngộ không cũng chưa đủ, mà còn phải sống được (nhập) với điều mình đã "triệt nhận" ra đó. Vì tập khí (lậu hoặc) muôn đời đã bám chặt vào những cơ chế trong thân tâm, não bộ, và tâm linh chúng ta, chúng ta cần phải loại ra hết. Ở đây, sự loại ra này có nghĩa chúng ta không còn dùng những phương pháp sơ đẳng thuộc phạm vi *quán chiếu* theo tục đế Bát Nhã nữa mà phải bằng tiến trình nhập Định với chủ đề "Trút sạch khái niệm". Có nghĩa khi tọa thiền, thiền giả sẽ nhập vào *trống không* hay tâm thức hoàn toàn không còn khởi một niệm, mà chỉ có dòng biết bất nhị hiện tiền. Đây là trạng thái *tâm*

* Vong ngôn, tuyệt lự = Dứt lời, bất suy nghĩ.

** Sấn bìm = dây bò, dây leo, không bao giờ dứt; giống như sự suy nghĩ, tính toán, biện luận hai bên cứ tuôn trào mãi.

không. Bởi vì chỉ có trạng thái *trống không* trong tâm thức (thường trực) mới thể hiện đầy đủ ý nghĩa *trút sạch khái niệm*, tiến đến giải thoát.

Chính vì thế, Ngài mới đề cao TỌA THIỀN; không "thối vu vù" bên tai hay vác gậy "đuổi" thiền sinh tọa thiền như Lục Tổ Huệ Năng (638-713), và cũng không "lấy gạch mài cho thành gương" như Ngài Nam Nhạc Hoài Nhượng (674-744) đã chế giễu Mã Tổ Đạo Nhất (709-788); trái lại khuyến cáo những ai xem thường tọa thiền. Ngài đã nhận ra rằng, lý giải đưa đến ngộ đạo không phải là mục tiêu tối hậu của Thiền Tông mà phải thể nhập được điều mình đã trực nhận ra; đó mới là nhu cầu bức thiết của Thiền Tông. Vì có thể nhập mới có *lý chứng, thân chứng* và *tâm chứng*. Thiếu thành tựu những mức độ chứng nghiệm, ta không thể nào đi đến tận cùng con đường Thiền. Đức Phật thành đạo thông qua những tiến trình Định sâu thẳm, rồi sau đó Ngài mới thiết lập lại thành hệ thống để dạy lại chúng sinh qua các thời đại. Muốn đi theo con đường của Đức Phật, chúng ta cũng bắt chước Đức Phật để làm sao mình cũng chìm sâu trong những tiến trình Định.

Để cụ thể hóa sắc thái Định, H.T. Viện Chủ thường lập đi, lập lại: "*Cứu cánh của Thiền tông là không còn một niệm; dù niệm lành hay niệm dữ thiền giả phải bật hết.*" Nhưng làm thế nào để bật ? Đây là điều chúng ta cần lưu ý. Ngài nhấn mạnh: "*Chủ trương của Thiền tông, khi nào trước 8 giờ: Lợi, suy,*

hủy, dự, xung, cơ, khổ, lạc (4) thối, tâm hành giả không động là thành công." (tr. 275, in tại VN, in tại Mỹ, tr. 193).

Ngài dạy tiếp: "Còn một niệm, dù là niệm lành cũng là bệnh." (tr. 277, in tại VN; in tại Mỹ, tr. 194).

Qua 2 phương hướng nêu trên, chúng ta thấy phương pháp dạy Thiền của Ngài rất phù hợp với luận lý (logic): 1) Về mặt Lý, muốn được hạnh phúc, an lạc thực sự thì dùng TRÍ BÁT NHÃ, quán chiếu vạn pháp ngõ hầu nhận ra chân tướng tất cả hiện tượng, sự vật đều *trống không, không thực chất*, cuối cùng phá được ngã chấp nhị biên (không còn kẹt hai bên), đi đến kiến tánh, chứng nghiệm lý Vô ngã.

2) Về mặt Định, Ngài dạy chúng ta phải đi chuyên sâu vào những tiến trình Định. Vì Định và những tiến trình của Định là nền tảng Thiền Phật giáo gồm chung 3 hệ. Tu Thiền mà không nắm được mùi vị của Định, không thể nói đó là Thiền Phật giáo, cho dù bề ngoài ta có trưng bày những hình thức liên hệ đến đạo Phật, như ảnh tượng Phật hoặc Tổ trong Thiền viện. Ta có thể gán những tính chất không tôn giáo, không triết học trong Thiền, nhưng nếu thiếu Định và những tiến trình của Định, dứt khoát đó không phải là Thiền theo truyền thống Phật giáo. Bởi vì cơ bản của thoát khỏi luân hồi sinh tử không phải đặt trên cơ sở ngộ đạo, thay đổi nhận thức mà phải trên cơ sở dứt sạch ái dục, loại trừ tập khí (lậu hoặc) vốn đã huân tập thâm căn cố đế trong xác thân

giả tạm của ta từ vô thủy kiếp đến kiếp hiện tại. Chỉ có những hình thái của Định mới giúp ta đào thải tập khí vi tế. Và qua đó, tuệ trí trực giác (vô sư trí) mới được phát triển (từ thấp đến cao), "con người chân thật của ta mới được giải thoát ra khỏi chiếc "áo da" muôn thuở.

Có như thế ta mới thành tựu mục tiêu "khai thác tâm linh", "tìm ra chơn lý hiện thực" của con người như lời Ngài dạy. Bởi vì tâm linh (Spirituality) không thể khai thác được trên mô lý thuyết của Thiền mà phải trên sự thành tựu những lời dạy của mô lý thuyết đó. Đây mới chính là sự kỳ đặc của Thiền tông qua sự tổng hợp tài tình của Ngài. Ngài không theo lối mòn của các Thiền sư cổ điển Trung quốc thuộc các hệ phái Tào động, Lâm Tế, Qui Ngưỡng, Vân Môn, Pháp Nhãn. Nhưng để tạo niềm tin nơi người sơ cơ, Ngài thường trưng dẫn những điển tích và ngữ lục của các Thiền sư nổi tiếng người Hoa để đối chiếu lời dạy hay pháp tu của Ngài hầu làm cơ sở cho lập luận của Ngài thêm vững chắc. Bởi vì Thiền là một pháp tu quá còn mới lạ tại V.N. Dấu vết Thiền tuy còn ghi lại trong văn học sử V.N., nhưng bóng dáng Thiền đã mất hút từ hơn một thế kỷ.

Ngài là một vị Thiền sư đã thấm nhuần tinh thần Bồ tát đạo, rất thiết tha đến tiền đồ Thiền tông V.N., đã can đảm một mình đứng ra xây dựng lại nền Thiền học Việt Nam. Sau 24 năm khổ công, gánh chịu nhiều cam go, cay đắng trở trêu của nghịch

cảnh, ngày nay Ngài đã hoàn thành mục tiêu mà thuở trung niên Ngài đã nhắm tới. Ý chí kiên quyết và sự kiên tâm bền bỉ của Ngài rất đáng được con cháu trong tông môn noi theo.

Từ đó, chúng tôi nhận thấy quan điểm Thiền của Ngài là vị nhân sinh. Trên bình diện đại chúng hóa Thiền, Ngài đã đưa Thiền vào tận cùng sinh hoạt của mọi giai tầng dân chúng Việt Nam: từ giới bình dân lao động đến giới trí thức khoa bảng đều nương theo pháp âm của Ngài để tìm sự an lạc thực tiễn trong nội tâm. Chẳng những thế, giới phật tử hải ngoại, gốc người Việt, lưu lạc khắp nơi trên thế giới cũng đều nương theo pháp âm Trung Đạo của Ngài để tìm sự bình an, sự giác ngộ trong cuộc sống quay cuồng, chạy theo tốc độ thời gian.

Ngài đã thể hiện đúng tôn chỉ của Đức Phật: xa lìa 2 cực đoan và tích cực phụng sự nhân sinh bằng cách hướng dẫn nhân sinh thoát khỏi các tà kiến nhị biên và chấp ngã. Đó là lý do chúng tôi đưa hướng nhắm của Ngài về ĐỐI TƯỢNG THIỀN TÔNG thành ĐỀ THỊ số I.

Và để giúp các bạn sơ cơ có khái niệm cụ thể về "con người", trước khi chúng ta thực hành pháp "TRÚT SẠCH KHÁI NIỆM", tạm thời chúng ta hãy tiếp thu một số khái niệm do Ngài đưa ra để hướng dẫn chúng ta trên đường tu tập.

BÀI ĐỌC THÊM

số 1

Đức Phật đã giải phẫu con người bằng trực giác suy luận. Ngài chia con người gồm nhiều thành phần chủ yếu, trong đó (nói riêng) gồm 6 căn, 6 thức và tâm (citta). (Theo hệ Nguyên Thủy). Thiền tông nhận thấy, muốn giúp con người được sống an vui, khỏe mạnh, có đầy đủ trí tuệ Bát Nhã trong kiếp hiện tại hoặc xa hơn nữa — dành riêng cho những vị chuyên tu — sẽ không còn tái sinh vào cảnh giới nào; chủ yếu vị ấy phải nhận cho ra Tánh Giác và dụng công miên mật để đạt được trạng thái Tánh Giác không động mà vẫn "rõ ràng thường biết".

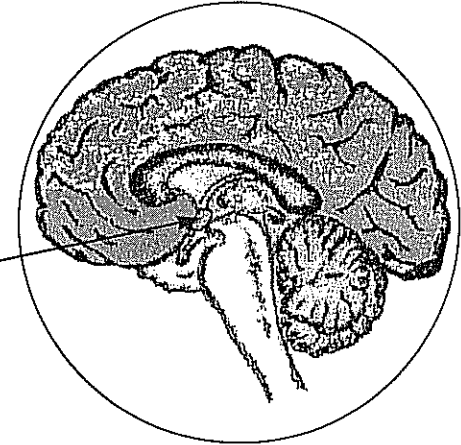
Tuy nhiên, điều trước tiên người tu Thiền phải nhận ra rằng, kiếp sống của con người có giới hạn. Đến lúc mạng căn dứt, tất cả thân xác đều được chôn vùi trong lòng đất, xác thân tứ đại chỉ còn lại là một nắm xương! Rồi với dòng thời gian, nắm xương kia cũng trở về với cát bụi! Tuy nhiên, không phải ngang đó là *chấm hết*, dòng nghiệp thức lại còn lưu chuyển trong kiếp sống khác...

Với kiến thức trực giác, thấy được điểm tối hậu của con đường đưa đến giải thoát, T.S. Thanh Từ trưng bày nhiều pháp, nhắm hướng dẫn môn đệ đến nơi cứu cánh: giải quyết vấn đề *luân hồi sinh tử*. Để giúp các bạn sơ cơ có ý niệm sơ lược về mục tiêu của Thiền tông, chúng tôi tạm xin ghi ra đây đại cương 4 hình: 1) Cơ chế sắc thái vọng tâm, 2) Xác thân tứ đại hư giả, 3) Đại cương hệ thống Khứu giác, 4) Đại cương cơ chế Tánh Giác.

CƠ CHẾ SẮC THÁI TÂM

Hình 1. Trong thuật ngữ thiền Phật giáo Nguyên Thủy và Phát Triển có đề cập đến từ CETASIKA, được dịch là Tâm Sở, gồm 52 loại. Dựa theo Duy Thức Tông, thuật ngữ Thiền cũng dùng từ Vọng Tâm để chỉ 'tâm lăng xăng', hay 'tâm rối loạn' hay 'tâm vượn khi' (tâm viên). Trong khoa học, thuật ngữ Tâm Sở hay Vọng Tâm, hay Tâm Viên được các nhà khoa học thần kinh khám phá ra ở bên trong giữa não, họ đặt tên là Dưới Đồi (Hypothalamus), vì nó nằm phía dưới Đồi Thị (Thalamus).

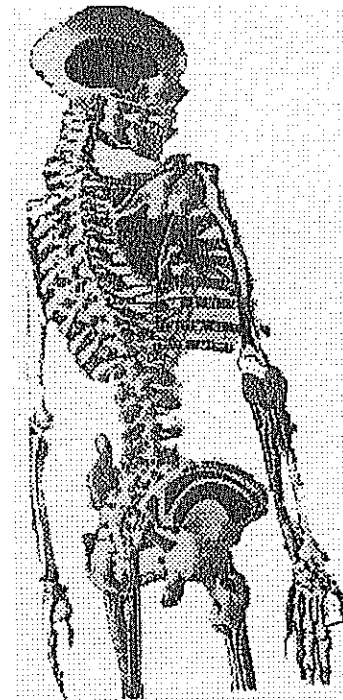
Vị trí khu Dưới Đồi, tên khoa học HYPOTHALAMUS, tương ứng với thuật ngữ Tâm Sở hay Vọng Tâm trong thuật ngữ Phật giáo và Thiền



Các nhà Thiền Đại Thừa ví tâm con người như *con trâu*. Thuật ngữ '*chăn trâu*' chỉ cho trạng thái thiền gia giữ vọng tưởng không cho nó khởi ra một cách tự do. Và con trâu của thiền Đại Thừa, thật sự là những trạng thái biến động của khu Dưới Đồi. Bởi vì khu Dưới Đồi là nơi hình thành tất cả trạng thái, trạng thái tâm xúc cảm (emotional mind) do sự tác động của 2 vùng tiền trán: ý thức và ý căn truyền dữ kiện vào. Hai vùng này thường xuyên thu nhận dữ kiện từ ngũ quan đưa đến (ngoại trần) và từ các vùng ký ức dài hạn và ngắn hạn từ bên trong não (pháp trần) thuộc hệ thống VIÊN NÃO truyền lên.

XÁC THÂN TỬ ĐẠI HƯ GIẢ

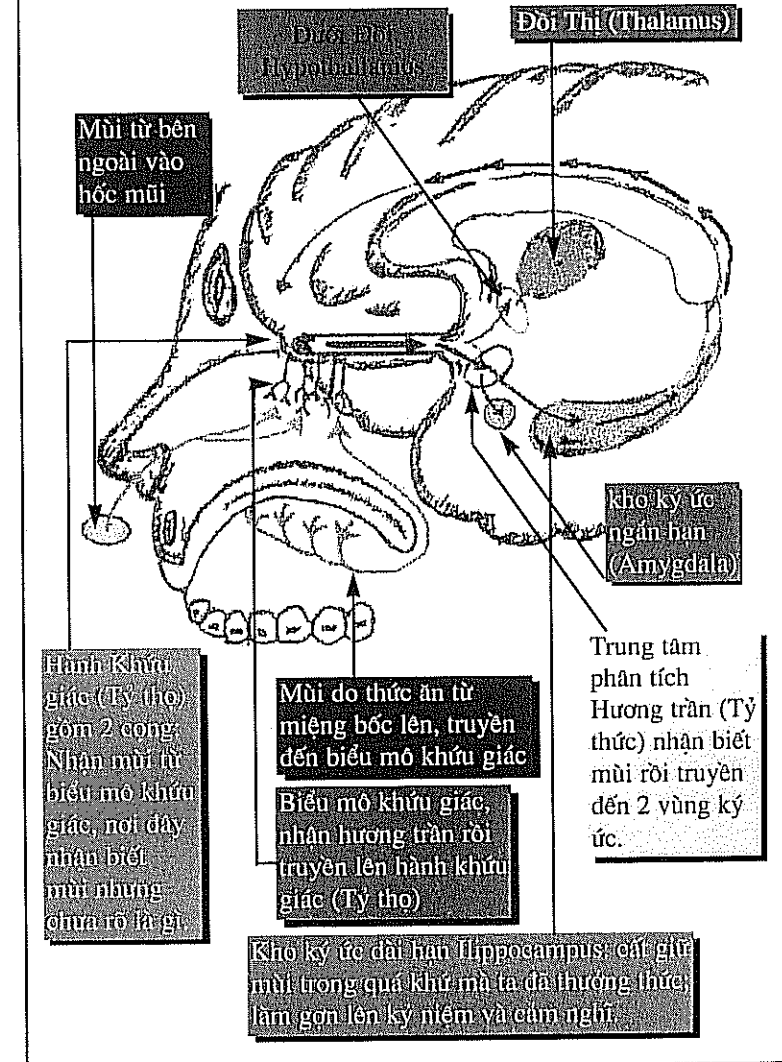
Hình 2. Hoại diệt là một định luật cố hữu trong vạn pháp. Chính vì thế đạo Phật xem xác thân con người là *hư giả* — ngay trong phát triển đã có mầm hoại diệt — để con người lãnh hội được tính chất vô thường và không thật của xác thân. Từ đó sẽ không còn bám chặt vào ý niệm “Đây là tôi”, “Cái này là của tôi”. Cuối cùng sẽ dứt trừ được bệnh ngã chấp.



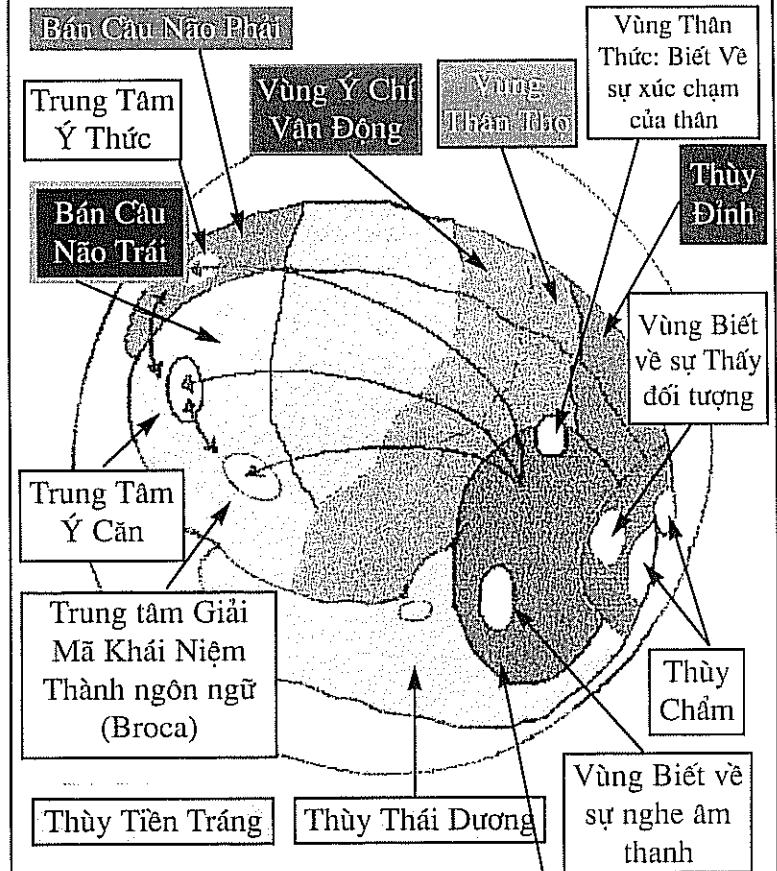
Đề cập đến sự BIẾT TU THIỀN, Thiền sư Thanh Từ giảng cho môn đệ: ‘Quý vị hiểu những điều chúng tôi nói, BIẾT THÂN NÀY LÀ GIẢ, do vay mượn tứ đại bên ngoài, biết tâm suy nghĩ, tưởng tượng là giả, do vay mượn các kiến thức bên ngoài. Hiểu biết như vậy, quý vị sẽ buông xả từ từ, không chấp thân tứ đại và tâm vọng tưởng, đó là quý vị BIẾT TU THIỀN RỒI!’
(Tr. 337, in tại VN, tr. 235, in tại Mỹ)

ĐẠI CƯƠNG HỆ THỐNG KHÚU GIÁC

Hình 3. K.G. là một hệ thống thần kinh duy nhất truyền Hương Trần (mùi) đến Tủy Thức không qua ngã Đồi Thị mà đi thẳng vào Dưới Đồi và Tủy Thức, nên ta và thú vật 4 chân có phản ứng tâm lý tức khắc về mùi mà ta tiếp thu được.



Hình 7. **ĐẠI CƯƠNG CƠ CHẾ
KHU KIẾN GIẢI TỔNG QUÁT**



Khu Kiến Giải Tổng Quát, tương ứng với thuật ngữ TÁNH GIÁC: nơi nhận Biết Rõ Ràng trần cảnh qua 3 cơ chế NGHE, THẤY, ĐỌC chữ viết và XÚC CHẠM nhưng chưa hình thành ngôn ngữ mà chỉ hình thành những biểu tượng qua nhận thức cô đọng.

TÓM KẾT

1. Chúng tôi lấy sự công bố của T.S. Thích Thanh Từ rằng CON NGƯỜI LÀ ĐỐI TƯỢNG DUY NHẤT CỦA THIỀN TÔNG, lập thành **Đồ Thị 1**. Gợi ý các bạn tân Thiền sinh có ý niệm cụ thể, vì *đi theo con đường của Đức Phật* nên Ngài cũng tập chú vào việc hướng dẫn chúng ta tiến tu đến mục tiêu cuối cùng là **giác ngộ** và **giải thoát**.

2. Dù đã giác ngộ nguyên lý: vô thường, hư giả, không thật tướng và trống không của vạn pháp, trong đó có CON NGƯỜI, H.T. Viện Chủ thấy rằng *con người huyền của chúng ta vẫn hiện hữu đi, hiện hữu lại trên cõi ta bà này, và nước mắt vẫn tuôn trào khi sự bất toại nguyện đến*. Ngài không nở ngồi nhìn sự lầm chấp, mê muội của chúng ta, nên sau khi *ngộ đạo* và đang tiến trên đường đi đến mục tiêu tối hậu, Ngài *thấy rõ con đường và có kinh nghiệm về con đường*, nên nhất định “**nắm tay**” chúng ta cùng **đi về nhà** với Ngài, hoặc chỉ đường cho chúng ta “**về lại ngôi nhà xưa**”: ngôi nhà “**vô nhứt vật**” để cái ngã huyền kia *mở con mắt tâm*, tự lột bỏ tất cả kiến chấp sai lầm, ngu si, ngộ hầu an ổn ngồi trong nhà VÔ SANH (Tánh Giác). Ngài đã *can đảm một mình đứng ra, giương cao ngọn cờ khôi phục Thiền tông (Việt Nam)*. *Chấp nhận những cay đắng trở trêu của hoàn cảnh trên 20 năm trước đây*.

3. Chúng tôi **tạm dùng 4 hình** để chứng minh hay đối chiếu lời dạy của Ngài về vài nét đặc biệt của CON NGƯỜI.

Sách Tham Khảo

liên hệ đến *luận giải* và *các hình* trong Đồ Thị 1

1. Fundamental of Anatomy and Physiology, của Frederic Martini, mục Olfaction và Gustation, tr. 436-437.
2. The Atlas of Human Anatomy, của R.D. Sinelnikov, quyển III, mục The Olfactory nerves, tr. 124, và The Gustatory fibers, tr. 150.
3. Human Anatomy and Physiology của Elaine N. Marieb, mục Sensory Areas, tr. 386-387-388.
4. Human Neuroanatomy, của Raymond C. Truex và Malcolm R. Carpenter, mục Rhinencephalon, Olfactory Pathways and Limbic System, tr. 518-519, 521-522, 524-525, và Sensory Areas of the Cerebral cortex, tr. 555 đến 568.
5. Bách khoa Từ Điển Y học Mỹ, mục Location of Olfactory nerve, tr. 742, và The sense of Smell, tr. 919.
6. Sharing the Knowledge, catalogue 1994-1995 của Denoyer-Geppert Science Company.
7. Exploring Psychology của David G. Meyer, mục Taste, tr. 120 và Smell, tr. 121-122.
8. The Human Brain coloring book, của M.C. Diamond/AB. Scheibel/L.M. Elson, mục Limbic System, tr. 5-26 và Primary Olfactory cortex, tr. 6-5.
9. Psychology: An Introduction của Charles G. Morris, mục Smell, tr. 98-99 và Taste, tr. 100-101.

“Có người bảo đạo Phật nói thân như huyễn hóa, tại sao các người tu theo Phật vẫn ăn, vẫn mặc v.v...?”

Biết thân huyễn hóa là thấy nó có một cách tạm bợ, ngắn ngủi, dễ tan hoại; chẳng phải là không ! Sự ăn mặc đối với nó là thường. Có gì phải nghi ? Thấy được lẽ thật của thân này, chúng ta phá được cái *chấp ngã sai lầm, vô lý*; dừng tay tạo nghiệp ác, đem lại sự cảm thông, tương trợ lẫn nhau để được chút an vui trong cuộc đời tạm bợ này.”

(trích Thanh Từ ngữ lục)

ĐỒ THỊ 2

CHỦ TRƯỞNG CỦA DÒNG THIỀN CHÂN KHÔNG - THƯỜNG CHIẾU

Để đi vào cụ thể trong việc phục vụ nhân sinh bằng Thiền học, Thiền sư Thanh Từ đưa ra 4 chủ trương quan trọng:

1. Mở mang trí tuệ, phát minh tâm tánh.
2. Điều hòa thân tâm và hơi thở.
3. Không kẹt hai bên.
4. Đạt được tánh giác.

Đây là chủ trương cơ bản của Dòng Thiền CK-TC. Các bạn tân Thiền sinh cần nắm rõ để thông suốt chủ trương và đường lối do H.T. Viện Chủ thiết lập.

Trước khi đi chuyên sâu vào việc tiếp thu các pháp Thiền để ứng dụng tu tập dưới sự chỉ dạy của H. T. Viện Chủ, chúng ta cần biết rõ các chủ trương của dòng Thiền CK-TC và lý do vì sao H.T. Viện Chủ có khuynh hướng *sáng tạo*, không theo *khuôn sẵn có của Giáo Lý*. Ngài nói:

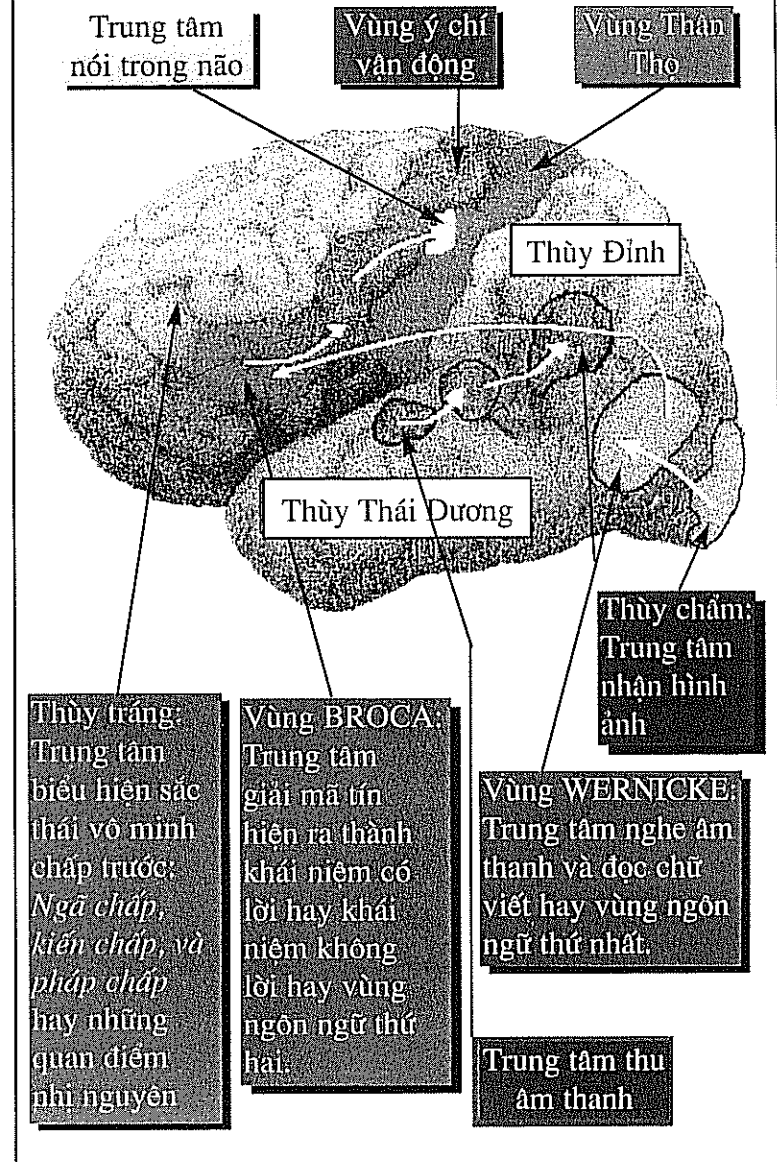
“Bao nhiêu kinh điển chủ yếu dạy người tu: tâm không dính với cảnh; tâm đừng chấp cảnh; đối cảnh tâm được an định. Song muốn được như vậy là nhờ các pháp Quán để gỡ tâm nhiễm trước*. Quán (1) Vô Thường, Quán Bất Tịnh... là để gỡ tâm dính với sắc... Chỗ cuối cùng của Giáo Lý dạy là chỗ Thiền tông đang thực hành. Nhưng chỗ thực hành của Thiền tông không đi theo *cái khuôn sẵn* của Giáo Lý mà là một *đường lối sáng tạo*. Tuy đường lối sáng tạo mà chung quy lại trở về mục đích chung cuộc của Giáo Lý.”

(tr. 34-35, in VN, tr.27-28, in Mỹ)

Như thế, khi các bạn thấy chúng tôi đúc kết 4 chủ trương do Ngài đưa ra, các bạn biết rằng: mục đích chung cuộc 4 chủ trương này đều trở về nguồn cội Giáo lý do Đức Phật Thích Ca đề ra. Có nghĩa 4 chủ trương đó không đi ngược lại phương hướng giáo hóa của đức Phật Thích Ca. Đó là giác ngộ và giải thoát. Vì nếu trái với 2 mục tiêu cơ bản nói trên, dứt khoát chủ trương đó không phải là Thiền tông nói riêng, Thiền Phật giáo nói chung. Nhưng tại sao Ngài không theo *cái khuôn sẵn có* của Giáo lý, bày

* *nhiễm trước* = (Skt: Linga = sticking/adhering or remaining in; attached to, adhered; intent on) tâm dính mắc vào hay bám chặt vào đối tượng bên ngoài thông qua ngũ quan, khó có thể từ bỏ các đối tượng đó.

Hình 8. Tiến trình *biết nhị nguyên* trong não bộ.



bày ra những *từ ngữ* mới lạ, đặt tên cho pháp cũ ? Đây là chỗ đặt được sự “*À ra là thế!*” của Ngài, sau khi Ngài trải qua những chặng đường dụng công. Tức là Ngài đã *giải ngộ** được điều mà đức Phật và chư Tổ dạy. Rồi tuệ trí bật ra, Ngài tổng kết quá trình ngộ đạo của mình; cô đọng lại thành tên một pháp *mới* để hướng dẫn lại đồ chúng, phù hợp với kiến thức và *ngôn ngữ thời đại* mà Ngài gọi là “*sáng tạo*”. Bởi vì chúng ta ở vào thời đại *mới*, có thứ ngôn ngữ *mới*, suy nghĩ *mới*, lý luận *mới*. Ngài muốn dùng lối diễn đạt *mới*, dễ hiểu để chúng ta tiếp thu dễ dàng hơn, ngõ hầu không phí phạm thời gian *mò mẫm* như Ngài đã từng đi trong đêm đen trong nhiều năm trước kia.

Thực ra, trên thực tế, Thiền không phải là một pháp tu rắc rối, khó hiểu, kỳ bí mà chỉ vì chúng ta không biết *đường vào, lối ra* của Thiền như thế nào. Thứ nhất, luận giải của chư Tổ quá nhiều. Mỗi vị sau khi ngộ đạo liền *ghi lại chỗ ngộ*** của mình để sau đó các Ngài dựa vào đấy, hướng dẫn kẻ hậu học. Thứ hai, chư Tổ thường có khuynh hướng dùng ẩn dụ để giáo hóa hay nhân cách hóa thuật

**giải ngộ* (Skt: parijñeya = recognized or ascertained, comprehended) nhận ra hay biết chắc chắn hay lãnh hội được (lời Phật dạy hay lời Tổ nói) mà từ lâu ta không nhận ra được điều đó.

** *ngộ* (Skt: Sakshat-kriaya = realization, intuitive perception) = nhận ra rõ ràng điều gì trong Giáo lý mà từ trước mình không hiểu.

ngữ, khiến kẻ hậu học mới nghe qua có thể *mang nhiều thắc mắc* khi vỡ phải những thuật ngữ đó. Thứ ba, pháp ngữ của chư Tổ có tính cách *hàn lâm* (academic) mang nhiều ẩn ý cao siêu, thanh thoát mà chúng ta chưa có đủ trình độ nhận thức để lãnh hội vì chúng ta là *kẻ mới vào nghề* (sơ cơ), còn bỏ ngỡ trước những ý tưởng và thuật ngữ sử dụng của chư Tổ. Một là do chúng ta chưa từng nghe những từ ngữ đó trong cuộc sống hằng ngày, hai là do chưa từng đọc sách Thiền để *quen với từ ngữ và các luận điệu trong Thiền* — nhất là Thiền học Trung Hoa ! Giống như chúng ta đứng trước đám rừng già hay giữa bãi sa mạc mênh mông, mọi cảnh vật đều xa lạ với chúng ta. Ta không biết mình phải khởi hành từ đâu và đi về hướng nào ! Vì vậy, 4 chủ trương Ngài đưa ra, chúng tôi nhận thấy như là *kim chỉ nam* hay *bảng chỉ đường* ; nếu chúng ta thông suốt 4 chủ trương này, xem như chúng ta sẽ không bao giờ sợ đi lạc lối hay *ngờ vực trên sự thực hành theo sự chỉ dạy của Ngài*. Vì đây là kinh nghiệm quý báu do sự từng trải của Ngài đúc kết thành các chủ trương đó; chớ không phải đây là sáo ngữ do sự ngẫu hứng nói ra ! Còn không hiểu rõ, ta sẽ chẳng biết *đường vào, lối ra của rừng Thiền CK-TC!*

Nhận thấy những điểm sáng chói trong các chủ trương của Ngài, chúng tôi *thu lượm* lại và dẫn giải.

DIỄN DỊCH 4 CHỦ TRƯỞNG

1. Mở mang trí tuệ, phát minh tâm tánh.

Ngài nói: “Chủ trương của Thiền tông là mở mang trí tuệ, phát minh tâm tánh của con người. Trí tuệ và tâm tánh là 2 điều thiết yếu nơi con người.” Ngài nêu lên câu hỏi: “Một con người mà không có trí tuệ, không nhận ra tâm tánh, thử hỏi thiếu sót lớn lao đến ngàn nào ?” (tr. 257, in tại VN; tr. 180, in tại Mỹ)

Luận giải : - Thật hết sức thiếu sót, nếu chúng ta không nhận ra được *tâm, tánh* của chính mình và *tâm, tánh* của người khác. Vì nếu nhận ra được, chúng ta sẽ không mang mặc cảm tự ti (không xem mình hèn, kém, ngu si hơn người khác; mình không đủ phước duyên để dày công tu tập; mình không có đủ điều kiện để thăng hoa trí tuệ). Và cũng không mang mặc cảm tự tôn (không xem mình trên hết, không khinh chê những kẻ bề ngoài có vẻ xềnh xoàng), bởi vì tất cả con người đều có *tâm* và có *tánh* như nhau.

Ngài nói: “Người ta chỉ biết giá trị con người trên bình diện hình thức. Giá trị ấy quá tạm bợ, cũng chưa thiết thực. Thiếu gì người đáng vẻ sáng sủa mà tâm hồn đen tối, cũng có những người đáng ngoài xềnh xoàng mà tâm hồn rất cao cả.”

Bằng phương pháp loại suy, Ngài hướng dẫn chúng ta đến chỗ nhận ra rằng trong mỗi con người còn có cái vượt ra ngoài giới hạn không gian và thời gian. Cái đó mới thực là con người thực của chúng ta ! Thuật ngữ Thiền gọi cái đó là *bản lai diện mục*.*

Ngài giảng cho chúng ta biết : “Thiền tông giúp chúng ta nhận ra nơi con người mình còn có cái vượt ngoài mọi giới hạn của thời gian và không gian. Cái đó mới là thực con người của chúng ta từ muôn đời (bản lai diện mục).” Ngài giảng thêm: “Con người thực của mình đó, không phải tìm kiếm ở phương trời nào mà nó ở ngay nơi thân hiện hữu này.”

Ngài lưu ý chúng ta: “Chính nơi thân tứ đại hư giả đã có sẵn con người chơn thật ở trong. Con người thật

**bản lai diện mục* = Bộ mặt xưa nay. (Fundamental face; original face)
Thuật ngữ chỉ một thực tại mà con người sở hữu (bản hữu). Nó là một năng lực sinh động trong con người được Lục Tổ Huệ Năng sử dụng để gọi lên *sự ngộ đạo* của T.T. Huệ Minh trên núi Đại Du. Thuật ngữ này được dùng để chỉ *trạng thái không tên gọi* mà người tu Thiền chứng nghiệm được sự kiện đó *ngay trước mắt mình*. Tuy nhiên, để chỉ năng lực sinh động kia, các Thiền sư Trung Hoa thường dùng các thuật ngữ: *Ông Chủ, Phật Tánh, Tự Tánh, Bộ Mặt Thật, Chân Phật*. Và để hướng dẫn môn đệ *ngộ đạo* bằng cách nhận rõ thực tại cố hữu nói trên, các Ngài thường nêu câu hỏi: “Trước khi cha mẹ chưa sanh, thử nói bản lai diện mục của người là gì?” Nếu sau câu hỏi này, người bị hỏi nhận ra được thực tại kia trong trạng thái không lời diễn đạt hay biết vô ngôn, người ấy xem như ngộ đạo. Chú ý: - Thiền sư theo THOẠI ĐẦU thường sử dụng nguyên tắc *nghe tình*, bằng cách nêu lên tiếng “Ai ?” để kích thích học nhân tìm ra *bản thể* đó. Thí dụ, các Ngài thường nêu câu hỏi: “Niệm Phật là Ai ?” Nếu thiền sinh tìm ra được “Ai” (chủ thể) là người niệm Phật trong xác thân tứ đại này ngay khi ý đương niệm “Nam mô Ai Di Đà Phật”, người ấy xem như tìm ra được *bản thể hằng hữu* trong xác thân tứ đại. Ý sẽ được vị thầy xem như ngộ đạo. Tức là y nhận thấy rõ ràng đáp án (hay điều gì) như được đặt trước mắt y. Thuật ngữ gọi là y đã “thấy bằng con mắt tâm”.

của mình không phải do Phật ban, cũng không phải thần thông huyền bí gì tạo nên. Chính nó là bản hữu nơi chúng ta, một phút giây vắng nó, thân này ngưng hoạt động.” (tr. 257-258, in tại VN; tr. 181, in tại Mỹ).

Thế nào là ý nghĩa tâm tánh ? Ở đây, thuật ngữ “tâm tánh” bao hàm 2 nghĩa : “chân tâm” và “tánh giác”, chỗ không phải “tâm tánh” theo nghĩa thông thường.

Tâm tánh theo nghĩa thông thường là trạng thái nhất thời của cảm nghĩ hay tình cảm được phát ra từ nội tâm (thuộc tâm xúc cảm, thuật ngữ Phật giáo Nguyên Thủy gọi là “*tâm sở*”, Thiền gọi là *vọng tâm* hay *tâm vô thường*) của một người khi người đó biểu lộ ý nghĩ, tư tưởng, quan niệm, nguyện vọng hay lòng khát khao về các thứ dục lạc của mình một cách rõ ràng trong trường hợp nào đó. Thông thường, tâm tánh thuộc về thái độ của một người được biểu hiện hay lộ ra như thế nào khi người đó tiếp xúc với đối tượng hay môi trường xung quanh y. Vì vậy *tâm tánh* đồng nghĩa với *tâm trạng, tánh khí* hay *tánh tình* của một người.

Còn *tâm tánh* với nghĩa “chân tâm” và “tánh giác” thì cả 2 thuật ngữ này tuy có 2 tên khác nhau nhưng đều chỉ chung một trạng thái “Biết” giống nhau. Đó là “Biết mà không động”, “Biết mà không khởi niệm phân biệt”, “Biết mà không có phàm tình, hư vọng hay thánh trí xen vào” hay cụ thể hơn cả, đó là “Biết vô ngôn”. Như vậy, nếu một người đạt được trạng thái *biết vô ngôn*, tức là người đó sống được với chân tâm hay sống được với tánh giác. Và chức năng đảm nhận vai trò *biết vô*

ngôn này là tánh giác. Còn *chân tâm* được dùng để chỉ cho trạng thái khác nhau với *vọng tâm*.

Khi Ý căn và Ý thức có mặt thì vọng tâm xuất hiện. Còn khi Tánh Giác có mặt thì chân tâm xuất hiện. Đó là trạng thái biết lặng lẽ : biết mà không có niệm *nói thầm từ trong não khởi ra*, vì nếu có niệm nói thầm khởi ra, sóng nghĩ tưởng liền phát ra 1 loạt tần số (frequence) (người có tha tâm thông sẽ đọc được tư tưởng của ta và Điện Não Đờ sẽ đo được những dạng sóng nghĩ tưởng của ta thuộc về sóng alpha, beta, gama hay theta.). Như kinh Lăng Già so sánh giữa *nước biển* và *sự gợn sóng* hay *dây sóng trên mặt biển*. Sóng thuộc về *vọng*; nước thuộc về *chân* vì đặc tính của *nước* vốn không thay đổi, chỉ có *sóng* mới thay đổi; nếu không có những yếu tố tác động từ bên ngoài như sức gió... thì mặt nước yên lặng, sóng do đó không thể xuất hiện.

Làm thế nào để mở mang trí tuệ, phát minh tâm tánh?

Trong Thiền Phật giáo gồm chung 3 hệ: Nguyên Thủy, Phát Triển và Thiền Tông đều có những phương pháp thực hành đưa đến đạt 2 mục tiêu nêu trên. Cơ bản không ngoài 2 loại dụng công là QUÁN (1) và ĐỊNH (2).

Bằng trí năng (trí hữu sư), *Quán* có công năng giúp ta chuyển đổi nhận thức : thay đổi cách nhìn, cách quan niệm của ta về người, về vật, về cảnh và cơ bản là về mình. Đưa tâm ta từ mê đến ngộ; từ nhiễm trước, chấp trước đến lìa xa, lìa bỏ hay không còn dính mắc vào những đối tượng bên ngoài, không kẹt vào những tà

kiến thị phi, những dục lạc thế gian, những điên đảo tranh chấp.

Định có công năng giúp ta phát triển trí vô sư* thuộc phạm vi trực giác, tuệ trí, trí huệ thù thắng hay trí huệ Bát Nhã; làm chuyển hóa nội tâm một cách tự động nhưng không thông qua giáo điều luân lý, không thông qua lý luận tục đế Bát Nhã mà thông qua việc đào thải những "*lớp bóng dáng 6 trần*" *tập khí/lậu hoặc* ra khỏi màng tế bào thần kinh trong các cơ chế thân, tâm, não bộ và trong cấu trúc nghiệp thức (3) của ta (vốn cũng tiềm tàng *đâu đó trong cơ chế não bộ mà cho đến nay khoa học chưa khám phá ra*). Đặc biệt, *Định* còn giúp ta tiêu trừ hoặc chặn đứng bệnh tâm thể (4) bằng cách tạo ra tác dụng sinh học (bioaction) (5) trong não bộ để hoạt hóa Khu Dưới Đồi (Hypothalamus), rồi từ Khu Dưới Đồi tác động vào Đối Giao Cảm thần kinh, vào Tuyến Yên và hệ thống Tuyến Nội Tiết để tiết ra những chất nước hóa học phù hợp với sự chữa trị bệnh tâm thể và tăng cường hay bảo vệ sức khỏe cho ta. (xem hình 5 tr. 243)

Theo pháp Thiền của Ngài nên chúng ta ứng dụng các pháp Quán và Định theo lối tổng hợp do Ngài đưa ra. Tất nhiên cứu cánh cũng giúp ta phát triển trí vô sư, ổn định tâm tư và xa hơn nữa, *làm thức dậy tự tánh* để nó nhận ra nó, rồi đóng vai chủ động trên những bước dụng công tối hậu, dành riêng cho người chuyên tu.

Có thể nói, cốt lõi pháp Thiền của Ngài là tập chú vào sự đánh thức tự tánh để nó đóng vai chủ động trong

*trí vô sư = năng lực hay mức độ hiểu biết vượt ra ngoài khuôn khổ thời gian và không gian thông qua những tiến trình Định.

việc làm chủ vọng tưởng hay làm chủ niệm khởi, và dẹp trừ *ngã kiến* (6). Ý niệm về *tôi, của tôi, do tôi* không còn tác động trong tâm thức ta vì ở đây không có mặt ý thức mà có mặt tánh giác. Ngay lúc đó ta mới có kinh nghiệm *kiến tánh** và thông suốt ý nghĩa “vô ngã”(7) trong đạo Phật.

Giống như xưa kia Đức Phật đã nhận ra được người “*thợ cất nhà cho Như Lai*”, sau khi Đức Phật thành đạo. Người thợ cất nhà đó chẳng khác nào thuật ngữ *Tự Tánh* trong Phật giáo Phát Triển, hoặc *Ông Chủ* trong ngôn ngữ Thiền học Trung Hoa. Khi *Tự Tánh* hay *Ông Chủ* của người tu Thiền được đánh thức để đóng vai chủ động chính là lúc vọng tưởng không còn tự động khởi ra theo quán tính phàm phu vọng động của tự ngã, ngay đó tâm ta liền được giải thoát; dù sự giải thoát đó chỉ trong phút giây *làm chủ được niệm khởi!* Cũng vậy, *vô minh và ái dục* là 2 nhân tố “vật liệu” để người thợ làm nhà *cất nhà cho Như Lai*. Nay 2 chất liệu đó đã được Đức Phật tận diệt, thông qua những tiến trình Định sâu thẳm, *người thợ làm nhà* không còn chất liệu nào để tiếp tục cất nhà cho Đức Phật, thế là

* Kiến tánh = thấy được bản thể của chính mình. (tương đương với tiếng Anh: “seeing into one’s own nature”). Thuật ngữ Thiền chỉ cho trạng thái TỈNH GIÁC của người hành Thiền nhận ra hiện tượng bên ngoài lẫn bên trong cơ thể bằng NIỆM BIẾT KHÔNG LỜI hay “*trí vô ngôn*” (*nonverbal knowledge*). Rồi người đó thẩm tra sự BIẾT (knowledge) này để tìm ra chủ thể của sự biết đó. Nếu tìm ra được, người ấy xem như *ngộ được thực tại* hay kiến tánh. Vì trong xác thân tứ đại không có cái TA/NGÃ mà chỉ có một *thực tại*. Thực tại đó chính là *tự tánh*. Khi thực tại này *có mặt*, tư duy biện luận nhị biên không *có mặt*, do đó *ngã kiến* cũng không *có mặt*. Vì vậy, khi thực sự *kiến tánh*, tức là TỰ TỈNH tự nhận ra nó là chủ thể hằng hữu trong xác thân tứ đại với trạng thái *biết lặng lẽ* hay *biết không lời*, hoặc *biết mà không tâm phân biệt*.

Đức Phật đã hoàn toàn giải thoát !*

* Xin xem thêm đoạn trích dẫn sau đây:

Vào tuần thứ bảy, Đức Phật bước sang cội cây Rayatana và ở đó chứng nghiệm Quả Phúc Giải Thoát.

Một trong những Phật ngôn đầu tiên

“Xuyên qua nhiều kiếp sống trong vòng luân hồi, Như Lai thênh thang đi, đi mãi.

Như Lai đi tìm mãi mà không gặp, Như Lai đi tìm người thợ cất cái nhà này.

Lập đi, lập lại đời sống quả thật là phiền muộn.

Này hỏi người thợ làm nhà, Như Lai đã tìm được người .

Từ đây người không còn cất nhà cho Như Lai nữa.

Tất cả sườn nhà đều gãy, cây đôn đông của người dựng lên cũng bị phá tan.

Như Lai đã chứng quả Vô Sanh Bất Diệt và Như Lai đã tận diệt mọi Ái Dục.”

Vừa lúc bình minh, sau đêm Ngài đắc quả Vô Thượng, Đức Phật đọc lên bài kệ khải hoàn này, mô tả sự chiến thắng tinh thần vô cùng vẻ vang, rực rỡ.

Đức Phật nhìn nhận cuộc đi lang thang bất định trong nhiều kiếp sống quá khứ đầy khổ đau phiền não. Đây cũng là sự kiện hiển nhiên chứng minh cho sự tin tưởng có nhiều kiếp tái sinh. Ngài phải đi bất định và do đó phải chịu khổ đau, bởi vì chưa tìm ra người đã xây dựng cái nhà này, tức là thể xác này. Trong kiếp sống cuối cùng, giữa khung cảnh cô đơn tịch mịch của rừng thiêng, lúc đi sâu vào công trình thiền định mà Ngài đã dày công trau dồi từ xa xôi trong quá khứ, trải qua cuộc hành trình bất định, Ngài khám phá ra anh thợ cất nhà hằng mong mỏi muốn biết. Anh thợ này không phải ở ngoài, mà ở sâu kín bên trong Ngài. Đó là ái dục, sự tự tạo, một thành phần tinh thần luôn luôn ngủ ngầm bên trong tất cả mọi người. Ái dục xuất phát bằng cách nào thì không ai biết. Cái gì ta tạo ra, ta có thể diệt. Tìm ra anh thợ cất nhà tức là đã tận diệt ái dục, khi đắc quả A La Hán, mà ý nghĩa bao hàm trong thành ngữ (chấm dứt ái dục). (Trích sách *Đức Phật và Phật Pháp*, tr. 66-67 do Ngài Nārada giảng, học giả Phật học Phạm Kim Khánh dịch ra Việt Ngữ)

Cũng vậy, khi vọng tưởng từ trong đầu chúng ta không còn bị năng lực động triền miên, thâm căn cố đế (mà đức Phật gọi là *vô minh*) tác động, ngay phút giây đó, tâm ta được giải thoát. Tức là ngay phút giây đó, phiền não, khổ đau, ta thán, hỷ lạc... không xuất hiện trong đầu chúng ta. Cho nên, bao lâu năng lực *vô minh* hoàn toàn chấm dứt, bấy lâu vọng tưởng không có điều kiện khởi ra, và cũng bấy lâu khoảng thời gian đó tâm ta không còn bị lực trần tác động: đối duyên, xúc cảnh ta vẫn an nhiên tự tại. Dù có nghe, thấy những chuyện thị phi (= phải trái) trong bối cảnh thường tình thế gian, *mặt nước tâm thể* của ta vẫn không gợn sóng. Đó là ý nghĩa của giải thoát hiện tiền! Chính vì thế, chúng ta thấy tại sao Thiền tông — khởi đầu từ Tổ Đạt Ma — đưa ra chủ trương *kiến tánh*. Nếu không thấy được tự tánh — bản thể của chính mình, chúng ta sẽ mãi mãi đi lang thang như Đức Phật đã mô tả sự đi thên thang của Ngài, khi Ngài chưa nhận ra được *người thợ làm nhà của chính Ngài*.

Đối với người tu Thiền, khi chưa thực sự nhận ra được *tự tánh* của chính mình (8), người đó sẽ lầm chấp có cái *ngã/ta/tôi* hiện hữu trong xác thân tứ đại* hư giả này, thế là chúng ta lại *đi lang thang*. Vì sao? - Vì khi lầm chấp cái TA này, ta xem nó là thật, là trường cửu, là quý

* *thân tứ đại* = Thuật ngữ chỉ sự cấu thành xác thân gồm 4 yếu tố lớn: Đất, Nước, Lửa, Gió. Đất: tượng trưng cho thể cứng, như xương, thịt, râu, tóc, lông, móng. Nước: tượng trưng cho thể lỏng, như máu và những thứ nước trong cơ thể. Lửa: tượng trưng hơi ấm và nóng trong cơ thể. Gió: tượng trưng không khí trong phổi và hơi gió cùng sức di động của thân.

hơn cái TA của kẻ khác. Từ đó, ta sẽ tạo ra muôn ngàn hình thái nghiệp thiện/ác để thỏa mãn những bản năng *khát vọng*, những *ước muốn* phàm tục của cái TA như danh, lợi, tiền bạc, sắc dục, của cải (nhà cửa, xe cộ, đồ trang sức...). Ta bất chấp tất cả giới luật mà ta đã thọ trì, hoặc cũng không còn nghĩ đến danh dự, đạo đức cá nhân; miễn sao ta thỏa mãn những khát vọng do sự đòi hỏi của bản năng. Những khát vọng này, đức Phật gọi là “*tanhà*” hay ái dục*.

Đức Phật đã chấm dứt toàn bộ *ái dục* — nhân tố luân hồi sinh tử — không phải bằng phương thức *quán chiếu* mà bằng những tiến trình Định sâu thẳm của Ngài. Tuần lễ thứ 7 là tuần lễ Định sâu thẳm. Sau tuần lễ này, đức Phật đã triệt tiêu tận gốc rễ năng lực ngu si vọng động thường trực mà Ngài gọi năng lực đó là “*vô*

* *ái dục* = (P: *Tanhà*; Skt: *Trishnà* = Craving, Desire, Longing, Thirst), cũng được dịch là khát ái. Là một năng lực thuộc bản năng vô cùng hùng mạnh, tiềm tàng trong con người, và là nguyên nhân chính của phần lớn điều bất hạnh trong cuộc đời của mỗi con người. Gồm 3 thứ: *Dục ái* (Kāma-tanhà = Craving for sensual desire), *Hữu ái* (Bhava-tanhà = Craving for existence, or becoming), *Vô Hữu ái* (Vibhava-tanhà = Craving for nonexistence, or non-becoming). *Dục ái* là sự khát ái vô tận, lộ ra như vực sâu không đáy trong *phàm tâm* con người. Mặc dù nó không ngừng tiếp thu các đối tượng dục vọng, nhưng nó không bao giờ cảm thấy chán và đầy đủ. *Hữu ái* là một động lực luôn luôn tác động tâm thức con người hướng đến những mục tiêu hy vọng trong tương lai, nhưng không bao giờ đạt được sự thỏa mãn. Trong văn hệ Nguyên Thủy, gọi là THƯỜNG KIẾN (Sassata-ditthi = The ETERNALIST VIEW). *Vô Hữu ái* là ái dục đoạn diệt. Trong lúc thọ hưởng dục lạc thế gian, con người nghĩ rằng tất cả đều tiêu diệt, sau khi chết. Chết là hết!

Đối với Thiền, Thoát khỏi 3 khát ái là thoát khỏi *hai bên*: tâm Thiền gia luôn luôn thanh tịnh. Nếu muốn hoàn chỉnh sự nghiệp tu Thiền, tiến đến giải thoát, Thiền gia nên chấm dứt ái dục.

minh" *. Qua đó, *ái dục* hay *khát ái* không có điều kiện sinh khởi; *người thợ làm nhà* mới hết cất nhà cho Đức Phật. Ngài đã hoàn toàn giải thoát.

Thấu triệt định lý này, H.T. Viện Chủ đề cao đến việc *kiến tánh* và thường dạy môn đệ *Đạt Được Tánh Giác, Hằng Sống Với Tánh Giác...* trong giai đoạn II. Đây là Ngài xoáy trọng tâm vào việc đả phá tư tưởng chấp trước có truyền thống của chúng sinh thuộc mọi giai tầng xã hội và mọi biên cương quốc gia bằng cách dùng *trí dụng*** dựa theo tục đế Bát Nhã để tìm ra chân tánh vạn pháp. Một khi thực sự thông suốt chân tánh vạn pháp, môn đệ của Ngài sẽ chuyển đổi cách nhìn về mình, về người, về thế gian, về nhân tình, về môi trường sống mà hằng ngày chúng ta trực diện. Từ đấy, ta phân biệt được chân/vọng; tâm/cảnh. Tuy chưa bật sáng được tuệ trí (insight), chúng ta bắt đầu thâm nhập được lý luận biện chứng phủ định của tục đế Bát Nhã và kiến thức Phật học cũng bắt đầu được xây nền đổ móng trong nhận thức khách quan của ta. Tất nhiên, theo đó, phiền não và khổ đau, ta thán cũng không còn thường xuyên quấy nhiễu nội tâm ta vì kiến-chấp sai lầm không còn ngự trị trong nội tâm chúng ta.

* *vô minh* = (P: Avijjā; Skt: Avidyā = ignorance, delusion, nescience) Năng lực ngu si, mê muội, không khoa học vốn tiềm tàng trong mỗi con người, tạo thành tâm chấp trước. Chính năng lực này là gốc rễ của luân hồi sinh tử, phiền não, khổ đau. Nó là tác nhân thúc đẩy con người rơi vào kiến chấp hai bên, tạo ra những ác nghiệp của thân-khẩu-ý.

** *trí dụng* = tác dụng của trí năng, đứng trên nền tảng khách quan để phán đoán hay thẩm xét sự vật bằng so sánh hay loại suy.

Với kinh nghiệm bản thân, Ngài đã thấy rõ điều đó nên phương pháp dạy Thiền của Ngài thật rất chặt chẽ. Mở mang trí tuệ, nhận rõ tâm tánh là mốc khởi đầu của dòng Thiền Chân Không - Thường Chiếu.

2. ĐIỀU HÒA THÂN TÂM VÀ HƠI THỞ

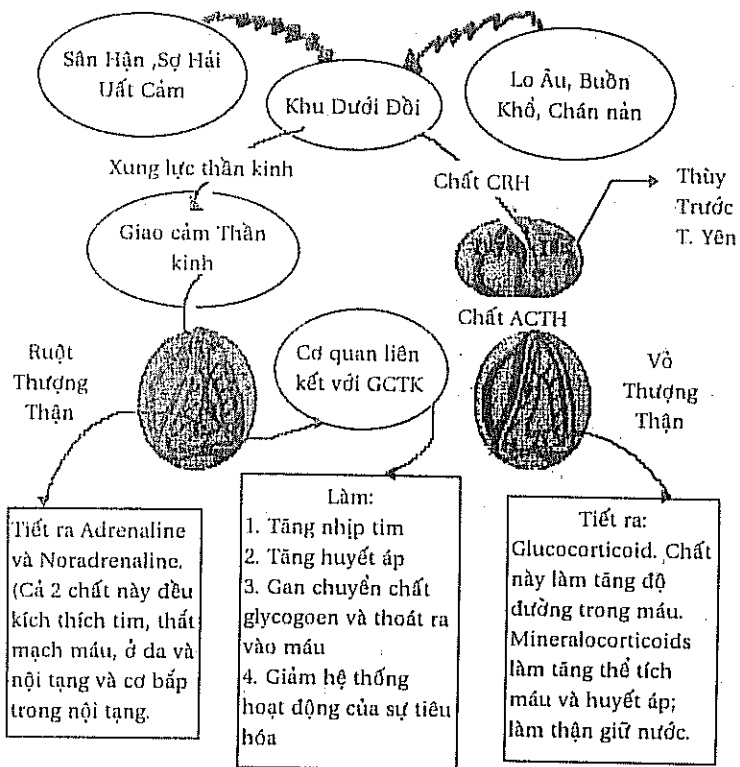
Ngài nói: “Người tu Thiền biết điều hòa thân thể, điều hòa hơi thở và tâm tư, do đó bệnh hoạn ít sanh.” Ngài giải thích những lợi ích thiết thực về tác dụng 3 sự điều thân, điều tức và điều tâm: “Về thân thể, người tu Thiền ăn uống có tiết độ, ngủ nghỉ có chừng mực, làm việc đúng thời khóa, cấm kỵ những việc trác táng, rượu chè...Về hơi thở, người tu Thiền biết điều hòa hơi thở dài và nhẹ. Hơi thở là chủ yếu của sức khỏe, là quyết định của mạng sống...Về tâm tư, con người có những lo nghĩ bất thường, hoặc tức giận, hoặc buồn khổ, hoặc sợ sệt đều là nguyên nhân phát bệnh.” (tr. 262-VN; tr. 184-Mỹ)

Chú ý: - Trong giai đoạn I, Chương 3, chúng tôi có khai triển 3 pháp điều thân, điều tức và điều tâm. Riêng trong phần này, chúng tôi mượn sự chứng minh của y khoa về tác động dây chằng trong não bộ đến các tuyến nội tiết, gây ra những thứ bệnh tâm thể (psychosomatic diseases) [xem hình 5 và 17-18].

Ngài dạy tiếp: “Người tu thiền khéo buông những tâm niệm bất thường ấy, khiến nội tâm yên ổn, nhẹ nhàng. Buông xả mọi tâm niệm xáo động nơi mình, người ấy sẽ điềm đạm, bình tĩnh. Lại khi bị gió lạnh xâm nhập vào thân, chỉ cần ngồi thiền trong một giờ thì tan hết. Bởi lẽ khi ngồi thiền hơi nóng trong người xông lên, khí lạnh tan biến.” (tr. 262-VN; tr. 184-Mỹ)

**PHẢN ỨNG DÂY CHUYỀN TRONG
NÃO BỘ VÀ THÂN TÂM CON NGƯỜI**

Hình 5. Tùy theo mức độ sân hận, sợ hãi, lo âu, buồn khổ, và chán nản hay uất cảm (emotional stress) do 2 vùng tiền trán (ý thức, thuộc não phải) và (ý căn, thuộc não trái) tạo ra rồi truyền xung lực thần kinh đến khu Dưới Đồi. Nơi đây, Dưới Đồi tiết ra chất nước hóa học tên CRH (9), truyền thẳng vào tuyến yên, đồng thời tác động hệ thống giao cảm thần kinh (GCTK). Từ đó tạo ra những phản ứng dây chuyền khác: làm tăng độ đường trong máu, huyết áp cao, tim đập nhanh, đưa đến những thứ bệnh nội tạng khác: loét bao tử, tiểu đường, huyết áp cao v.v...



CRH = Corticotropin-Releasing Hormone

Nhưng làm thế nào để buông xả những tâm niệm bất thường ấy ?

Trong giai đoạn I , với người sơ cơ, Ngài dạy chúng ta những cách tập trung tư tưởng vào việc *đếm hơi thở*, quen gọi là *sổ tức* hay *điều tức* và những cách *quán chiếu* dựa trên lý luận tục đế của Bát Nhã Tâm Kinh, để chúng ta nhận ra sự vô thường, huyễn hóa và không thật tướng của vạn pháp, ngộ hầu chuyển đổi cách nhìn, cách quan niệm của chúng ta về tướng* của vạn pháp. Đây là 2 phương pháp *truyền thống* trong Thiền Phật giáo thuộc 3 hệ: Nguyên Thủy, Phát Triển và Thiền Tông. Ngoài ra Ngài cũng dạy chúng ta những cách quán chiếu về hậu quả tai hại của việc vi phạm 5 giới luật dành riêng cho cư sĩ. Như hậu quả của sự ghiền rượu (đưa đến loét hay ung thư bao tử); ghiền thuốc *hút* (đưa đến ung thư phổi); trộm cắp hay cướp của giết người (đưa đến tù tội); dùng lời gian ngoa, vu khống, chụp mũ cốt hại người, làm mất phẩm giá người để đưa đến sự nổi bật mình hay lợi cho mình, đến khi sự thật được lộ ra ánh sáng mình sẽ bị xem là kẻ vọng ngữ (đưa đến mất nhân cách); đường tu của mình cũng vì đó mà không thăng tiến được ; sai trái trên đường dâm dục, đưa đến hậu quả khó lường, làm mất hết tư cách đạo đức của

**tướng*: (Skt: Lakshana = a characteristic, mark, sign, symbol, quality)= đặc điểm, dấu hiệu, biểu tượng, nét đặc biệt của sự vật.

người đã biết tự qui y Tam Bảo. Đây là những pháp cơ bản theo phương thức tiệm tu. Các bạn sẽ gặp phần này trong Chương Ba.

Qua kinh nghiệm thực hành Thiền, Ngài thấy rằng nguyên nhân bệnh tật con người phần lớn do sự không hài hòa giữa *thân* và *tâm*, *tâm* và *thân*, nếu ta biết điều hòa *thân tâm*, ta sẽ tránh được một số bệnh tật. Ngài nói :

“Con người do thân bất an sanh bệnh, tâm bất an sanh bệnh. Người tu Thiền khéo điều hòa thân an ổn, tâm yên định, nên phù hợp với thuật dưỡng sinh.” (tr. 263-VN; tr. 184-Mỹ)

Để điều hòa thân tâm, Ngài đưa ra nhiều pháp. Tùy theo căn cơ*, chúng ta có thể lựa chọn pháp thích hợp để thực hành. Đặc biệt, trong giai đoạn II, Ngài dạy 3 pháp cơ bản:

1. Buông Xả Vọng Niệm hay Lau Chùi Vọng Tưởng
2. Đạt Được Tánh Giác hay Sống Được Tánh Giác
3. Hằng Nhớ Tánh Giác hay Hằng Nhớ Ông Chủ

*căn cơ = (Skt & Pāli: Indriya = Natuaral capacity; inherent capacity; spiritual faculty) Năng lực bẩm sinh hay thiên tư vốn có sẵn của con người. Có hai thứ: Lợi căn và độn căn. Lợi căn = căn tính sắc bén, thông minh: học 1 biết 10. Độn căn = căn tính ngu si, bị nhiều phiền não che lấp: học 10, biết 1. Lợi căn theo đốn giáo, đốn tu. Độn căn theo tiệm giáo, tiệm tu.

Trong tiến trình dụng công, nếu chúng ta đạt được 1 trong 3 pháp kể trên, nội tâm chúng ta sẽ được an tịnh*, tức là chúng ta sẽ vào được Định **. Một khi đã thực sự vào được Định, 2 nhóm đối tượng THẤY và NGHE (sắc trần và thính trần) không còn tác động đến vỏ não, khiến tâm ta rơi vào trạng thái yên lặng. Đây là trạng thái “*con khi ngủ*” trong thuật ngữ bình dân Thiền học Trung Hoa cổ thời. Kỳ thật, lúc bấy giờ *vùng bên* và *vùng sau* của Dưới Đồi (Hypothalamus) không nhận xung lực thần kinh từ các vùng trong hệ thống Ý Căn và Ý Thức phân biệt nên “*tâm viên, ý mã*” không khởi ra, khiến hệ thống Giao Cảm Thần Kinh (GCTK) không động, ngược lại lúc bấy giờ hệ thống Đối Giao Cảm Thần Kinh (ĐGCTK) bị hoạt hóa (activated), do *vùng giữa* và *vùng trước* Khu Dưới Đồi tác động nên từ bên trong khớp thần kinh (synapses) của ĐGC tiết ra chất

*an tịnh = an ổn và thanh tịnh; không bị giao động trước 8 giờ thế gian; xa lìa 6 thứ phiền não: tham, sân, si, mạn, nghi, ác kiến; không còn bị phàm tình thế gian mê hoặc, thúc đẩy để làm điều sai trái; 3 nghiệp thân, khẩu, ý không còn vướng mắc vào những chạp bầy danh và lợi của thế gian nên ta xa lìa những nghiệp ác và bất thiện.

** Định = Thuật ngữ có nhiều nghĩa, riêng ở đây, Định chỉ cho 2 trạng thái tâm lý và sinh lý được biểu lộ qua thân và tâm của thiền gia. Trên mặt tâm (phàm tâm), thiền gia cảm thấy nội tâm mình được yên lặng : những thứ tâm lăng xăng, mưu mẹo, đảo điên, những ý đồ thiện và bất thiện không tự động khởi ra theo quán tính phàm tục, quen gọi là “vô minh che lấp”. Trên mặt thân, thiền gia ngăn ngừa hay tự chữa trị được những thứ bệnh tâm thể như tiểu đường, huyết áp cao, hen suyễn, mất ngủ kinh niên, loét bao tử...

nước hóa học *acetylcholine*, có tác dụng ngăn chặn 2 chất *adrenaline* và *noradrenaline* vốn từ ruột thượng thận tiết ra, để quân bình lại cơ quan nội tạng.

Chính vì lý do này chúng ta thấy tại sao khi một người tu Thiền đạt được Định, nội tâm người ấy trở nên điềm đạm, bình tĩnh, không vướng mắc vào những chuyện thị phi, phải trái như tâm kẻ phạm phu xuẩn động, và nội tạng người ấy khỏe mạnh, không vướng mắc những thứ bệnh tâm thể mà Ngài nói rằng “phù hợp với thuật dưỡng sinh!”

Nhân đây, chúng tôi xin mượn sự chứng minh của khoa học để đối chiếu lời dạy của Ngài, cho thấy rằng lời dạy này rất đúng với sự thật. (xem hình 6)

KẾT HỢP CHẶT CHẼ 3 MẮT XÍCH

ĐIỀU THÂN, ĐIỀU TÂM, ĐIỀU TỨC

Đến đây chúng ta thấy chủ trương của dòng Thiền Chân Không-Thường Chiếu là Ngài kết hợp chặt chẽ 3 nguyên tắc truyền thống của Thiền Phật giáo: điều thân, điều tâm và điều tức. Nếu đặt nặng vào *giải ngộ* hay *giác ngộ* mà thiếu tọa Thiền, ta sẽ chẳng bao giờ nếm được mùi vị Định. Còn nếu chỉ chuyên chú vào việc *ngồi Thiền* mà chúng ta không biết *ngồi* để làm gì, tại sao phải *ngồi*, *ngồi* với những chủ đề gì kết quả cũng chẳng chuyển hóa được nội tâm, giải trừ bệnh tâm thể, đào thải tập khí, phát triển trí vô sư và tự tại trong cuộc sống

TÁC DỤNG SINH HỌC KHI TÂM AN TỊNH VÀ BẤT AN

Hình 6. Bảng so sánh 2 trạng thái AN và BẤT AN TÂM gây ảnh hưởng đến hệ thần kinh Tự Quản.

Mục tiêu :	Đối Giao Cảm (An Tâm)	Giao Cảm (Bất An)
Con người	Thu nhỏ lại	Mở rộng ra
Mắt (cơ mí)	Nặng, hơi khép lại đến nhắm tự động	Mở, không ảnh hưởng
Nước bọt	Chảy ra nhiều và loãng	Chảy ít và sệt
Mồ hôi đầu, cổ, mình	Không ảnh hưởng	Chảy nhiều
Phế quản (Phổi)	Bị thắt lại, thở khẽ, đi đến tĩnh tức	Mở rộng, thở bình thường
Tim	Giảm tốc độ, chậm; điều chỉnh nhịp tim	Gia tăng tốc độ; rối loạn nhịp tim.
Thận	Không ảnh hưởng	Làm co mạch, giảm đi tiểu
Thượng Thận	Không ảnh hưởng	Kích thích ruột thượng thận, tiết ra ADRENALINE và NORADRENALINE
Bọng đái	Co thành bọng đái, không chứa nước tiểu	Làm thư giãn cơ thành bọng đái
Gan	Không ảnh hưởng	Adrenaline kích thích gan thoát ra đường vào máu
Mạch máu	Không ảnh hưởng	Thất hầu hết và tăng huyết áp.

(xem tiếp trang sau)

<i>(tiếp theo)</i>		
Mục tiêu:	Đối Giao Cảm (An Tâm)	Giao Cảm (Bất An)
Mạch máu <i>(tiếp theo)</i>	Không ảnh hưởng	Thất mạch máu bao tử và da, làm trệch hướng máu đến cơ bắp, não và tim.
Bao tử và hệ thống tiêu hóa	Tăng sự nhu động (co bóp) và số lượng nội tiết tố của cơ quan tiêu hóa: tuyến nước bọt, gan, lá lách; thư giãn cơ thắt trong đường đến hậu môn.	Giảm hoạt động của các Tuyến và cơ bắp của hệ thống tiêu hóa; thất lại cơ thắt trong đường ruột và hậu môn.
Túi mật	Cơ lại để làm cho mật tiết ra.	Được thư giãn (không bị co lại).
Hoạt động nội tâm	Bình thản, yên lặng (Điềm đạm, bình tĩnh)	Tăng sự báo động, vọng tưởng khởi liên tục.
Hoạt động Thiền	Có khả năng tiến đến Định (làm chủ vọng tưởng)	Không thể vào Định.

hiện thực*

Trong bước đầu tu tập, chúng ta cần nắm rõ sự tương liên giữa 3 mắt xích nêu trên và những tác dụng của 3

*cuộc sống hiện thực = cuộc sống hằng ngày trong tất cả môi trường mà chúng ta hiện hữu và sinh hoạt trong đó.

mắt xích đó đối với thân, tâm (vọng tâm) và tâm linh (chân tâm). Lười biếng tọa Thiền, hay tọa Thiền chiếu lệ (bữa ngồi, bữa nghỉ), hoặc siêng năng tọa Thiền mà không biết mình ngồi để làm gì thì chúng ta chẳng bao giờ biết được mùi vị Định, chẳng bao giờ có kinh nghiệm về câu nói của Cổ Đức “nóng lạnh tự biết”. Cho nên, nguyên tắc ngồi Thiền rất quan trọng. Nó đòi hỏi chúng ta chẳng những tinh tấn dụng công mà còn nắm vững *kỹ thuật tọa Thiền*. Bởi vì mục đích chủ yếu của việc tọa Thiền là đạt Định, chứ không phải ngồi lâu trong nhiều tiếng đồng hồ mà vọng tâm cứ tuôn trào, sự ngồi lâu đó chẳng phải là trọng tâm của tọa Thiền.

3. KHÔNG KẾT HAI BÊN

Ngài nói: “Thiền tông chủ trương không kết hai bên. Còn thấy CỐ, thấy KHÔNG đều là kết. Đã kết tức là bệnh, không thể giải thoát được”. (tr. 269, in tại VN; tr. 189, in tại Mỹ)

Có thể nói, khi đưa ra chủ trương này, Ngài thực sự đứng trên lập trường Bát Nhã (Prajñā) trong học thuyết Bát Nhã của Phật giáo Phát Triển và cụ thể hóa quan điểm Trung Đạo của Ngài Long Thọ (Nāgārjuna). Bởi vì cả 2 học thuyết nói trên đều phát huy quan điểm “*xa rời hai cực đoan*” trong Phật giáo Nguyên Thủy và phát huy quan điểm “*không hai bên*” trong Phật giáo Phát Triển. Sống khổ hạnh thái quá là một cực đoan và sống xa hoa thái quá là một cực đoan khác. Tất cả những gì được biểu lộ một cách cực đoan đều đưa đến đau khổ và phiền não: Bệnh vực một quan điểm cho là chân lý tối hậu là một cực đoan; đối nghịch lại quan điểm cực

đoan kia để bảo vệ quan điểm cực đoan này cũng lại rơi vào cực đoan khác. Muốn thoát khỏi 2 cực đoan, chỉ có đi vào “con đường giữa”: không nghiêng bên này mà cũng không đối nghịch bên kia; vượt ra khỏi mọi đối đãi của CÓ và KHÔNG* để “không kẹt hai bên”.

Đây là một triết lý sống rất khó thực hành đối với mọi căn cơ. Vì chúng ta vốn đã bị tiêm nhiễm (huân tập) truyền thống *hai bên* từ di tử (genes) của nòi giống và những truyền thống tập tục thế gian mang tính chất giáo điều (dogma), những chân lý qui ước của bối cảnh xã hội, bối cảnh cộng đồng mà chúng ta đương sống trong đó. Tất cả những điều kiện vừa kể trên đã kết tinh lại thành “hạt giống”(chủng tử) nghiệp thức trong tâm trí chúng ta. Chúng đã tạo thành “định kiến hai bên” ngay từ khi chúng ta chào đời cho đến lúc trưởng thành và lăn xả vào cuộc đời để mưu cầu sự sống.

* có và không = hữu không (Skt: Bhava-sūnyatā = Existence and emptiness). Có = Hữu. Thuật ngữ chỉ sự vật hay hiện tượng trên thế gian này được gọi là sự hiện hữu (existence; being). Các nhà Phật học Trung Hoa dịch từ chữ “Bhava”. Người Việt dịch chữ “hữu” là “CÓ”. Vì vậy, trong trường hợp này, chữ “CÓ” đồng nghĩa với sự hiện hữu của các hiện tượng hay của các sự vật trên thế gian, chứ không phải “CÓ” mang ý nghĩa “*xác định điều gì*” hay “*sở hữu cái gì*” theo nghĩa thông thường trong tiếng Việt. Còn chữ “KHÔNG” được các nhà Phật học Trung Hoa dịch từ chữ “sūnyatā” (đôi khi họ cũng dịch là “KHÔNG TÍNH”) (chỉ bản thể sự vật hay hiện tượng) để dễ phân biệt với chữ “KHÔNG” theo nghĩa thường); tương đương với tiếng Anh là ‘emptiness’ hoặc ‘empty’. Thuật ngữ này được dùng để chỉ bản thể hay thực chất hiện tượng hay sự vật vốn TRỐNG KHÔNG; bao hàm ý nghĩa không nguyên nhân, không làm ra, không sanh khởi, không đo được, không nhìn thấy được; vượt ra ngoài phạm trù khái niệm và tư duy nhị nguyên. Do đó chữ “Không” này không mang ý nghĩa “KHÔNG CÓ” theo nghĩa phủ định trong tiếng Việt mà tác dụng của nó là mô tả bản thể hay thực chất hiện tượng và sự vật. Về gốc nguồn, chữ KHÔNG này vốn xuất hiện đầu tiên trong văn học Bát Nhã, khởi đầu từ trong kinh *Astasāhasrakā Prajñāpāramitā* (kinh 8.000 câu Bát Nhã Ba La Mật Đa).

Chúng ta không thể nào một sớm, một chiều phá vỡ định kiến “TÔI”, “CỬA TÔI”. Chính hai ý niệm này là đầu mối hình thành “hai cực đoan” hay hình thành “hai bên”, đưa đến những bệnh *chấp ngã, chấp pháp, chấp hữu*; ràng buộc chúng ta trong *lục đạo** và phiền não, khổ đau triền miên xuất hiện trong tâm chúng ta. Chính vì thế Ngài mới khẳng định: “còn kẹt hai bên thì không thể giải thoát được!” Điều này có nghĩa: còn phải/trái, (= thị phi), còn chấp trước, còn đấu tranh điên đảo, còn thấy lỗi người quên lỗi mình, còn đứng trong vòng tranh chấp thế gian... thì còn phiền não, khổ đau và luân hồi sanh tử. Nhưng làm thế nào để *không rơi vào hai bên*? Trên mặt Lý — ở trình độ sơ cơ — Ngài dạy chúng ta ứng dụng lý luận tục đế Bát Nhã để quán chiếu, phân tích, loại suy tất cả hiện tượng, sự vật trên thế gian mà chúng ta có dịp va chạm, tiếp xúc, để tìm ra chân tính (thực chất tính=substantiality) của chúng, ngõ hầu không dính mắc vào chúng để không bị “kẹt hai bên”. Trên mặt Định (thuộc Sự), Ngài đưa ra pháp CHỈ TÁNH GIÁC (Giai đoạn II) và 5 pháp cụ thể khác như Chỉ Ông Chủ, Vô Niệm, Buông Xả Vọng Niệm, Bặt Đường Ngôn Ngữ, Tánh Giác Không Động. Nếu chúng ta thực sự thành tựu 1 trong 5 pháp nêu trên, chúng ta sẽ “không kẹt vào hai bên”.

Điều này cho thấy, phương hướng giáo hóa của Ngài luôn luôn kết hợp 2 mặt: Lý và Sự. Phần Lý của tục đế

* lục đạo = sáu đường luân hồi hay 6 nơi tái sinh của chúng sinh trên thế gian này, tùy theo nghiệp thức của họ, gồm: Địa ngục, Súc sanh, Ngạ quỷ, A Tu La (Skt: Asura=Demon, Evil spirit), Người, Trời (chỉ cho sự tái sinh ở các cõi Trời).

Bát Nhã giúp ta chuyển đổi nhận thức sau khi chúng ta thông suốt chân tính hiện tượng thế gian (là hư giả, không thật, vô thường, tạm bợ, trống không...). Nhưng sự chuyển đổi này chỉ có giá trị trong một chừng mực thời gian nào đó chớ không đào thải tận gốc chấp trước vốn đã ăn sâu trong tâm thức chúng ta từ trong những tiền kiếp (vì bản chất phàm phu vọng động, si mê, ham muốn dính mắc vẫn còn tiềm ẩn trong cơ chế nghiệp thức chúng ta). Vì vậy, người chỉ thông suốt Lý nhưng chưa có kinh nghiệm Định dù vị đó có cao tuổi hạ, Ngài biết rằng đến lúc nào đó họ vẫn có khả năng bị rơi vào *kết hai bên* khi vị ấy bị *gió ngũ dục** thu hút, cuốn lôi, làm cho họ *vấp ngã trên đường tu*. Chỉ có Định và sức Định kiên cố mới làm cho nội tâm ta vững chắc: mọi thứ *gió thế gian* không làm cho tâm ta xao động, lảng xãng, nghiêng ngả. Bởi vì thông qua Định, ta đào thải được tập khí/lậu hoặc; thông qua Định, tâm ta mới kiên cố: không còn bị danh-lợi, tài-sắc cám dỗ; không còn say mê, khoái thích trong ăn uống, ngủ nghỉ; không còn ưa thích lời khen ngợi, tăng bốc, ghét những lời chỉ trích, phê bình chân thật; không còn háo hức, thèm khát chức vị cao sang, chê bai chức vị thấp nhỏ và cũng không nản chí, chùn chân khi bị thiên hạ sỉ vả, chup mũ, hạ bệ, bêu xấu. Từ đó *vọng tâm* mới có khả năng bị triệt tiêu, *chân tâm* mới lộ dạng, giải thoát mới hy vọng đạt được.

* ngũ dục = năm thứ ham muốn khởi ra từ vọng tâm qua tác dụng của 5 điều kiện: Thấy, Nghe, Ngửi, Nếm và Xúc Chạm, hoặc 5 sự ham muốn về tài (tiền của), sắc (sự dâm dục), danh (danh tiếng), thực (ăn uống), thù (ngủ nghỉ).

Đây là chỗ mà Đức Phật thường ví như người đạt được *Định uẩn* (Samādhi skandha = khối Định) hay như *hạng người được tâm cứng như kim cương**. Các bạn sẽ gặp phần này trong Chương Bốn.

4. ĐẠT ĐƯỢC TÁNH GIÁC

Ngài nói: “Với tinh thần Thiền tông, thần thông diệu dụng chỉ là vấn đề phụ thuộc, không đáng kể; đạt được tánh giác, sống với tâm thể mới là điều thiết yếu.”

Ngài cho biết rõ: “Vi thể mục tiêu chánh yếu của hành giả tu theo Thiền tông là làm sao kiến tánh để khởi tu.” (tr. 273, in tại VN; tr. 192, in tại Mỹ).

Và muốn được kiến tánh, trong bước dụng công ở Giai đoạn II, Ngài đưa ra pháp CHỈ TÁNH GIÁC hay CHỈ ÔNG CHỦ. Ngài giải thích khá nhiều về thuật ngữ *tánh giác* để chúng ta thông suốt thuật ngữ mới lạ này, ngộ hầu khi bắt tay vào việc dụng công, chúng ta sẽ không bỡ ngỡ. (Bắt đầu từ trang 104 đến 168 [in tại VN; tr.76-119, in tại Mỹ] và rải rác trong nhiều trang khác trong quyển TTVNCTKHM.)

Trong pháp Chỉ Tánh Giác (Chương 4), chúng tôi khai triển thành 8 Đề Thị, phù hợp với khả năng những vị đã trải qua Giai đoạn I. Điều này có nghĩa, nếu chưa qua pháp Biết Vọng, Không Theo, các bạn sẽ gặp nhiều khó khăn trong pháp Chỉ Tánh Giác hay Chỉ Ông Chủ khi các bạn muốn thực hành một trong hai pháp này.

* (trích từ Kinh Bộ Tăng Chi, Tập 1, trang 138, “Hạng người với tâm được ví như kim cương... Hạng người đoạn tận các lậu hoặc, ngay trong hiện tại, tự mình với thắng trí, chứng ngộ, chứng đạt và an trú vô lậu tâm giải thoát...”, do H.T. Thích Minh Châu dịch.)

CHỦ TRƯỞNG QUAN TRỌNG TRONG TRUYỀN THỐNG THIỀN TÔNG

Có thể nói, Kiến Tánh và Đạt Được Tánh Giác là chủ trương quan trọng hàng đầu có truyền thống trong Thiền tông: kể từ vị Tổ khai sáng Thiền tông Trung Hoa là Tổ Bồ Đề Đạt Ma đưa Thiền Phật giáo vào Trung Hoa từ thế kỷ thứ Sáu đến Lục Tổ Huệ Năng. Và đến lượt Ngài, Ngài cũng đi theo con đường đó, nhưng với con đường này, Ngài đã làm sáng tỏ chủ trương:

“Trực chỉ nhơn tâm,
Kiến Tánh thành Phật.”

của Tổ Bồ Đề Đạt Ma một cách cụ thể: vừa bằng lý giải, vừa bằng thực hành qua từng giai đoạn. Ngài đã giúp chúng ta thông suốt quan điểm truyền thống nòng cốt của Thiền tông theo đường lối của vị Tổ thứ 28 trong lịch sử Thiền Phật giáo: Tổ Đạt Ma.

Trong giai đoạn I, hầu hết các pháp Ngài dạy chúng ta về Lý cũng như về Thực hành đều xoay trọng tâm vào việc *chỉ thẳng tâm người*, dựa trên lập trường trí tuệ Bát Nhã. Tức là Ngài đứng trên cơ sở *nhất tướng pháp ấN KHÔNG* để diễn dịch: chỉ rõ *tâm người* cho chúng ta thấy, ngộ hầu trợ duyên chúng ta nhận rõ được 2 sắc thái *tâm người* mà từ lâu — theo truyền thống — chúng ta chỉ biết tâm người qua những tướng trạng của tâm xúc cảm: buồn vui, giận hờn, ghen ghét; gian tham, đố kỵ, lăng xăng, lộn xộn ... , chứ chưa hề biết rõ *tâm người* qua sắc thái yên lặng, thanh tịnh... mà trong

thuật ngữ Phật giáo gọi là “chân tâm”, còn tâm lăng xăng, dao động gọi là “vọng tâm”.

Ngài cho chúng ta thấy tận nguồn gốc của phiền não, khổ đau vốn xuất từ *vọng tâm*, tạo ra những thứ bệnh *ái kiến**, *ngã chấp***, *kiến chấp**** và những thứ bệnh *sống trong vô thường, tưởng là thường, sống trong cực đoan mà tưởng là giải thoát!*

Trong giai đoạn II, Ngài đưa ra pháp *Tri Hữu* với trọng tâm chỉ cho chúng ta biết mình có *tánh giác*. Chức năng của tánh giác là *biết rõ ràng mà lặng lẽ*, hay “*biết không lời*”. Tức là “biết” chỉ bằng *nhận thức cô đọng* chứ không phải biết thông qua kiến giải trí năng, tư duy biện luận hay của ý thức phân biệt. Bởi vì những trạng thái biết thông qua các chức năng nêu trên là cái biết “có lời”, cái biết của hai bên, của đối đãi, của suy luận, so sánh, phân biệt. Cái biết này là cái biết của vọng tâm, còn cái biết *không lời* là cái biết của chân tâm. Vì ở đó *ta thường biết rõ ràng mà không lời nào có thể*

*bệnh ái kiến = bệnh bảo thủ, giữ chặt quan điểm chủ quan của mình dù trên thực tế quan điểm đó đã lỗi thời hay trái với thực tế khách quan; có khả năng tạo ra tinh thần cực đoan, quá khích.

**bệnh ngã chấp = bệnh chấp trước vào cái Ta, cho rằng trong xác thân tứ đại này có cái Ta là chủ thể thường hằng, vĩnh cửu, từ đó mới nảy sinh tư tưởng bảo vệ cái Ta, phục vụ cái Ta, tạo thành bệnh cá nhân chủ nghĩa.

***bệnh kiến chấp = bệnh giữ chặt những quan điểm riêng tư của mình (ngã kiến), giống như bệnh bảo thủ. Người mắc bệnh này thường trở thành kẻ độc tài và cá nhân chủ nghĩa. Khó đi đến giải thoát vì còn ôm chặt tư kiến, thiên kiến, tà kiến. Thường sống trong cô đơn và dễ có những quyết định sai lầm.

nói ra trong lúc biết đó. Giống như trường hợp lái xe, gặp các tín hiệu đèn màu xanh, vàng, đỏ, ta vẫn biết hết ý nghĩa tác dụng các tín hiệu đó, và vẫn làm đúng theo thủ tục phù hợp với ý nghĩa qui định của tín hiệu nói trên, nhưng *trong não không thốt ra một lời gì*. Nếu đạt được như thế, và nhận thức rõ ràng, cái biết lặng lẽ kia chính là cái biết của tánh giác, xem như ta “*kiến tánh*”. Tuy nhiên, vì không phải lúc nào ta cũng nhìn thấy biết mọi vật trước mắt mà không khởi tâm phân biệt, nên ta phải *khởi tu* để đạt được vững chắc trạng thái “*thường biết rõ ràng mà lặng lẽ!*” như Nhị Tổ Huệ Khả, sau câu hỏi của Tổ Đạt Ma: “*Làm thế nào để không rơi vào đoạn diệt?*” Tổ đáp: “*Con thường biết rõ ràng; nói không thể đến.*” (xem thêm tr. 76-77, in tại Mỹ; tr. 104-105-106 in tại VN.).

Còn một trường hợp *kiến tánh* khác, đó là Ngài hướng dẫn chúng ta tự mình nhận ra được *tự tánh* hay *bản thể** của chính mình ngộ hầu triệt tiêu ý niệm *ngã thường hằng* trong thân tứ đại hư giả, vốn là nhân tố của luân hồi sinh tử. Ngài gọi sự đạt được như thế là “*kiến tánh*”. Có nghĩa người ấy *thức tỉnh (ngộ đạo)*: nhận rõ trong thân tứ đại này không có *ngã/ta* mà có *tự tánh*. Tự tánh là bản thể hằng hữu trong thân tứ đại. Sự thức tỉnh này làm chuyển đổi toàn diện nhận thức của người ngộ đạo. Vị ấy biết rằng chính tự tánh chủ động sắc thái thanh tịnh, yên lặng, chứ không giao động, lằng xằng như phàm ngã. Và thông qua trí tuệ giác ngộ từ tự tánh, vị ấy biết rằng mình có *tánh giác*, tự tánh là chủ thể tánh giác. Giống như trường hợp Lục Tổ Huệ Năng

**bản thể* = thân và tinh thần (spirit) lập thành bản thể (the nature).

đại ngộ sau khi nghe Ngũ Tổ Hoằng Nhãn giảng kinh Kim Cang đến câu “*Ứng vô sở trụ nhi sanh kỳ tâm*”, Lục tổ liền ứng khẩu phát biểu một loạt tiếng “*đâu ngờ*”:

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

Đâu ngờ *tánh* mình vốn không sanh diệt!

Đâu ngờ *tánh* mình vốn không dao động!

Đâu ngờ *tánh* mình hay sanh muôn pháp!

Để rồi qua sự phát biểu đột xuất này, Ngũ Tổ biết rằng Lục Tổ đã *kiến tánh* bằng cách tự nhận ra được *những đặc tính tánh giác*. Và người phát biểu đột xuất kia chính là *tự tánh* Lục Tổ đã *thức tỉnh*. Sự thức tỉnh này rất quan trọng trong Thiền, nó đồng nghĩa với *ngộ đạo*. Vì thế, H.T. Viện Chủ mới xem “*kiến tánh*” là “*giác ngộ thượng*”.

QUAN ĐIỂM KIẾN TÁNH TRONG THIỀN TÔNG

Theo quan điểm của Thiền tông, khi *tự tánh* một thiền sinh đã *thức tỉnh*, trí vô sư*, tức tuệ trí** của vị ấy cũng bắt đầu phát triển. Ngoài ra nhận thức của vị ấy cũng hoàn toàn thay đổi qua những cách nhìn về mình, về người và về bối cảnh xã hội chung quanh. Vị ấy không còn bị dính mắc vào *hai bên*—theo cách nhìn phàm tục— dựa trên tình cảm riêng biệt, chủ quan của mình trước đây. Trong cuộc sống hằng ngày, tâm vị ấy rất

**trí vô sư* = (teacherless wit, or intelligence) trí không thông qua học hỏi và hiểu biết từ một vị thầy nào.

***tuệ trí* = (insight) năng lực biết điều gì sâu sắc của tâm con người, đặc biệt không cần thông tin từ bên ngoài.

hồn nhiên, vui tươi, bình thản và không thấy bị ngăn cách trước những đối tượng khi vị ấy tiếp xúc — nhưng không mất vẻ tôn kính bậc trưởng thượng. Trong tư tưởng, vị ấy không còn ẩn tàng tinh thần kỳ thị hay a dua, nịnh bợ, khúm núm trước kẻ có quyền cao, chức trọng, khinh chê kẻ thế cô, dốt nát, thấp hèn. Vị ấy không còn sợ hãi, âu lo trước bất cứ tình huống nào, và tâm từ bi bắt đầu nảy nở qua cách đối xử với mọi người. Đây gọi là sự chuyển hóa nội tâm tự động mà không thông qua phương thức thu thúc lục căn* hay giáo điều** luân lý trong Thiền tông. Vì thế, Thiền sư Thanh Từ xem *kiến tánh* là nhân tố quan trọng có tính cách quyết định sự nghiệp tu Thiền của vị thiền sinh dụng công theo hệ thống hành Thiền của Ngài. Bởi vì nếu vị thiền sinh dù tu lâu năm mà *tự tánh chưa thức tỉnh*, dù vị đó có giảng pháp hay đến đâu, sự giảng này chỉ nằm trong năng khiếu, cộng với sự học rộng nhớ dai do *tự ngã* vị ấy đóng vai chủ động chứ không phải do *tự tánh*. Vì lẽ trí năng phân biệt luôn luôn hiện hữu làm lộ ra bản chất phàm phu vọng động của *tự ngã*, khiến vị ấy tuy giảng hay nhưng vẫn thường sống trong đối đãi, rơi vào *hai bên* của thị phi (= phải trái) trong lúc đối duyên xúc cảnh hay trong lúc dụng công tọa Thiền (vọng tưởng cứ khởi lên liên tục). Và như thế, vị ấy không thể nào đủ khả năng *thể nhập* các pháp do Ngài đưa ra để dụng công đến nơi cứu cánh. Lý do là các

*thu thúc lục căn = Giữ gìn 6 căn, gồm mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý; không cho 6 căn duyên theo bên ngoài.

**giáo điều = (dogma) những điều tin theo hay chấp nhận mà không cần suy luận đúng hay sai, hợp lý hay phi lý.

pháp sau giai đoạn kiến tánh thuộc phạm trù* pháp không pháp mà Ngài thường gọi là “Thiền tông không một pháp”.

Trên cơ sở đó, chúng tôi xếp pháp CHỈ TÁNH GIÁC hay CHỈ ÔNG CHỦ thuộc giai đoạn II. Đây là giai đoạn quan trọng hàng đầu trong truyền thống Thiền tông vì qua pháp chỉ *tánh giác* — tánh biết lặng lẽ, biết không lời — quý vị sơ cơ mới nương theo lời chỉ dạy của Ngài để dụng công, tiến đến *đạt được tánh giác*. Khi đạt được, vị đó sẽ nhận ra chủ thể tánh giác là “bản lai diện mục” hay “Ông chủ” hay “Tự tánh” của chính mình mà thuật ngữ Thiền gọi là “kiến tánh”. Bởi vì nếu không có tự tánh thì AI là *chủ* tánh giác? hay *chủ* sự biết lặng lẽ? Ở đây không thể nói “tôi/ta/mình/ngã biết”, vì cái biết do tôi/ta/mình/ngã là cái biết vốn do sự hình thành từ tiến trình suy luận và phân biệt của ý căn hay của ý thức tạo ra. Còn *cái biết lặng lẽ* là *cái biết của tánh giác*. Ở đây chỉ có một đơn niệm biết mà không có lời kèm theo trong niệm biết đó!

Đối với vị thiền sinh chưa có kinh nghiệm về sự biết lặng lẽ này, sẽ không thể nào lãnh hội được đặc tính *Biết Không Lời* của tánh giác. Bởi vì với quán tính suy luận theo cách hiểu biết thông thường, vị ấy nghĩ rằng khi nhìn thấy sự vật, biết được sự vật, tức là phải có tâm phân biệt, có suy luận ngữ ngôn kèm theo trong tiến trình biết đó; chứ không bao giờ có trạng thái nhìn thấy, biết rõ ràng tất cả đối tượng mà không có lời nói

*phạm trù = sự phân loại căn bản để suy nghĩ (category); điều đã được xác nhận (predicament).

biết *cái gì* về đối tượng. Vị ấy có biết đâu, chính cái biết có suy luận ngữ ngôn mà vị ấy thường thực hiện trên công việc hằng ngày là cái biết của ý thức hay của ý căn, vốn do *ta* hay *tự ngã* đóng vai chủ động. Còn cái biết *biết rõ ràng, nhưng không nói lên một lời gì trong tiến trình biết, chính là cái biết của tánh giác mà tự tánh là chủ thể*. Nơi đây, ta hằng biết mọi sự, mọi vật, mọi đối tượng khi mắt ta chạm trán vào sự vật, vào đối tượng mà tâm ta vẫn không động (không khởi niệm nói thầm). Chính vì thế Tổ Đạt Ma mới đề cao kiến tánh, vạch ra phương hướng mới, giúp người tu sớm đạt được mục tiêu cứu cánh của giác ngộ và giải thoát mà không mất nhiều năm dụng công. Để rồi sau đó, “kiến tánh” trở thành một pháp đặc sắc có truyền thống trong Thiền tông. Một khi thực sự *kiến tánh*, “thành lũy ngã chấp” sẽ *bị phá thủng*; quán tính động niệm triền miên từ ý căn và ý thức phân biệt không còn tự do khởi lên thường trực trong nội tâm thiền gia nữa. Từ đó xem như “ma vô minh vọng tưởng” đã bị hàng phục. Bước đường dụng công của vị ấy không còn trì trệ, khó nhọc, vất vả và như lúc ban đầu mới khởi sự tu Thiền, ngày đêm *chiến đấu với những tên giặc vọng tưởng bất trị!*

Tóm lại, dựa theo luận cứ Thiền, ta thấy quan điểm “kiến tánh” trong Thiền tông gồm 2 mặt: nhận rõ tự tánh và biết mình có tánh giác.

I.- Nhận rõ tự tánh.- Bằng trí năng phân biệt, thông qua quán chiếu, vị thiền sinh nhận rõ rằng trong cơ chế thân tâm, não bộ và tâm linh vị ấy có một năng lực hiện hữu thường trực. Năng lực này tự điều hành mọi hoạt

động trong thân và tâm hay tâm linh của người *ngộ đạo*. (Tất nhiên, người chưa ngộ đạo, không thể nhận ra được năng lực này, vì Ý Căn và Ý Thức phân biệt của vị đó luôn luôn luân phiên khởi dậy theo quán tính động triền miên, làm xuất hiện ý niệm *tự ngã*.) Năng lực này là một *thực tại* chứ không phải một loại ảo tưởng. Các nhà Phật học Phát Triển thuộc hệ Pháp Tướng, tạm đặt tên thực tại đó là *Tự Tánh* hay *chân ngã* — để dễ phân biệt với ý niệm tự ngã hay phàm ngã, và cũng để chỉ chủ thể hằng hữu, nhưng không động trong thân tâm người ngộ đạo. Do đó, ở phạm vi này, “kiến tánh” có nghĩa *tự tánh tự nhận ra nó là chủ thể của trạng thái biết biết lặng lẽ hay biết không lời*; chứ không phải do Ngã/Ta là chủ thể trạng thái biết không lời. Bởi vì trong trạng thái *biết không lời*, không có ý niệm ngã/ta hiện hữu để nói lên “tôi biết điều gì” mà trong tiến trình này chỉ có một dòng biết bất nhị hiện hữu trong đầu thiền gia, chứ không có ý niệm *người biết* xuất hiện!

Khi một thiền sinh được vị Thiền sư Kiến Đạo *nhìn nhận là kiến tánh*, vị ấy phải hội đủ 4 yếu tố: 1) tự tánh chủ động tánh giác, 2) có tuệ trí, 3) phong thái hồn nhiên, thanh tịnh, vui tươi, và 4) *ngộ* được ý nghĩa vô ngã trong đạo Phật.

II.- Biết mình có tánh giác.- Vị ấy cũng nhận rõ rằng khi mình đạt được trạng thái *thường biết rõ ràng mà tâm không động*: *niệm trước, niệm sau không khởi lên*; dù trong lúc ăn uống, đi, đứng, ngồi, nằm, tuy vẫn có hành động, có động tác, nhưng sự nói thầm từ trong não không khởi ra, đây chính là cái biết của Tánh Giác chứ

không phải cái biết của Ý Căn hay của Ý Thức. Vì vậy, vị ấy có kinh nghiệm: khi tánh giác có mặt thì vắng mặt ý thức và ý căn. Vị ấy nhận rõ rằng mặc dù cả 2 thành phần ý căn và ý thức phân biệt cũng đóng trong cơ chế não bộ, nhưng ý căn và ý thức phân biệt là 2 thành phần của vọng tâm mà Ta/Ngã/Mình/Tôi là chủ thể của chúng (vọng tâm), còn tánh giác là thành phần của chân tâm, Tự Tánh là chủ thể. Vị ấy cũng nhận ra rằng cùng một lúc, vị ấy không thể vừa khởi “tâm phân biệt”, vừa “suy nghĩ” và “vừa biết mà không có niệm khởi”. Bởi vì khi *vọng tâm* xuất hiện thì không có mặt *chân tâm*. Cho nên, khi đạt được trạng thái *biết lặng lẽ, biết rõ ràng mà vọng tưởng không khởi ra*, thì đó là cái biết của tánh giác. Và ngay trong lúc đó, tánh giác cùng “vị ấy” là MỘT. Bởi vì cái biết của tánh giác là cái biết vô ngôn: biết mà không có lời kèm theo để diễn dịch *sự kiện* hay *trạng thái biết*; ngay khi nhận biết sự vật trước mắt hay môi trường xung quanh, trong não vị ấy *không có lời phát ra*, như vậy *làm thế nào để nói* “tôi biết”? Cho nên chỗ đó không có ngã/ta hiện hữu. Chỉ sau trạng thái này, ta muốn thuật lại cho người khác biết trạng thái đó ra sao, diễn tiến như thế nào, lúc bấy giờ mới có ngã/ta xuất hiện. Tức là có danh xưng ta/tôi/chúng tôi đóng vai chủ thể trong việc trình bày sự kiện hay trạng thái biết. Tuy nhiên, trên thực tế, “cái Tôi” của vị ấy bây giờ *đã lột xác!* Những “*lớp vỏ vô minh, lầm chấp*” bao gồm 3 thứ bệnh ngã chấp, pháp chấp, kiến chấp đưa đến phiền não, gây hấn, náo loạn, dính mắc, phải trái, bon chen, đố kỵ, gièm pha, nịnh bợ,

cống cao ngã mạn* ... đã tự động bị *tước ra* hay bị đào thải.

Khi vị thiền sinh hoàn chỉnh sự lãnh hội một trong hai mặt nêu trên, vị ấy xem như thực sự *kiến tánh*. Trong quá trình kiến tánh, ý thức và ý căn không có mặt mà tánh giác có mặt. Và tự tánh là chủ thể của tánh giác.

Vậy, kiến tánh có nghĩa *tự tánh* “thiền gia” đạt được trạng thái biết lặng lẽ hoặc *tự tánh* của “thiền gia” đã *thức tỉnh*, tự nhận ra nó. Vì trong xác thân tứ đại này không có *tự ngã* mà chỉ có một *thực tại***². Thực tại đó được các nhà Duy Thức (Pháp Tướng) Phật giáo Phát Triển gọi là Tự Tánh. Còn cái biết lặng lẽ kia là tánh giác. Chính vì thế, kiến tánh cũng đồng nghĩa với *ngộ đạo* (nhận ra mình có tánh giác mà tự tánh là chủ thể, hoặc biết được “bản lai diện mục” của mình là “Ông chủ” hay là “Tự Tánh”, *chớ không phải là Tự Ngã*). Từ đó vị ấy thông suốt thế nào là vọng tâm/chân tâm, thế nào là phàm ngã/chân ngã, thế nào là ý nghĩa của vô ngã trong đạo Phật, và thế nào là *bản lai diện mục* trong thuật ngữ Thiền tông. Từ đó 3 thứ bệnh chấp ngã, chấp pháp và chấp kiến cũng dần dần bị đào thải trong tâm thức vị ấy. Thân tâm vị ấy thực sự an lạc và trí tuệ trực giác cũng khởi phát. Như thế mới đúng với ý

*Cống cao = kiêu ngạo, tự cao; ngã mạn = dựa vào tài năng của mình rồi khinh khi người khác dở hơn mình.

** Thực tại = (Skt: tattva = Reality; essence of anything) Cái toàn thể của tất cả sự hiện có là thực hay chân thực, tuyệt đối và không thể thay đổi; thực chất của mọi vật.

nghĩa *kiến tánh* hay *ngộ đạo* trong Thiền tông. (xem thêm chú thích ở trang 137 thuật ngữ Kiến Tánh, và tr. 233, thuật ngữ Bản Lai Diện Mục.) Để các bạn mới tu Thiền (sơ cơ) hiểu rõ hơn, chúng tôi xin tóm lược những nét cụ thể như sau:

1.- Trong vạn hữu* có tiềm tàng một năng lực sinh động, nếu không có năng lực này, vạn hữu không thể nào kết hợp thành một thể thống nhất để tồn tại và phát triển. Sự vận động và chuyển biến từng phần triệu giây bên trong vạn vật đều do năng lực đó *điều động* dưới nhiều hình thức khác nhau hoặc thô, hoặc tế. Đây là một thực tế. Năng lực này được các nhà Duy Thức (10) tạm đặt tên là “TÁNH” (Skt: Bháva; Nature). Trong con người, *thực tại* đó được gọi là “Tự Tánh” (Skt: Svabháva; Self-nature/Own nature) hay “Bản Thể”. Còn trong các hiện tượng hay vật thể khác, gọi là “Pháp Tánh”**.

2. Như vậy, *tự tánh* của con người không phải là *linh hồn* mà cũng không phải là *tự ngã* mà nó là một *thực tại* có thực, tuyệt đối và không thể thay đổi. Tuy nhiên, người ta có thể thay đổi danh xưng, bằng cách nói nó là “chân ngã” để đối lại với “phàm ngã”, vì khi nó có mặt thì không có mặt ngã/ta. Và khi nó có mặt thì tuệ trí (insight) — một trong những thành phần khác của *phật tánh**** bắt đầu hiển lộ. Mức độ cao hay thấp của tiến trình hiển lộ *phật tánh* là do mức độ yên lặng của

* vạn hữu = (Skt: sarva-bháva) vạn vật; tất cả sự hiện hữu = all earthly objects; all existences.

** pháp tánh = (Skt: Dharmatà = The nature of everything, or the essence that is the basic of everything) Bản thể hay tính ba cơ bản của các vật.

***phật tánh = tiềm năng giác ngộ vốn có sẵn trong mọi chúng sinh (Skt: Bhuddhatà; Buddha nature).

tánh giác dưới sự chủ động của tự tánh. Tánh giác càng yên lặng sâu, phật tánh sẽ sớm hiển lộ.

Do đó, chỉ có người kiến tánh, phật tánh mới được triển khai, còn người chưa kiến tánh chỉ có trí hữu sự hay trí năng phân biệt hoặc trí thông minh. Vì vậy, con chó tuy có phật tánh — vì nó cũng là một chúng sinh — nhưng cấu trúc não bộ của nó khác hơn loài người (đặc biệt nhất, nó không có *vùng nói* (phát ra lời) như loài người, sinh hoạt của nó cũng không giống như loài người nên nó không thể nào làm cho tiềm năng giác ngộ từ trong đầu của nó được triển khai như loài người. Cũng vậy, một người *bất bình thường*, tuy cũng sở hữu phật tánh, nhưng y không làm sao cho phật tánh từ trong đầu của y “bật ra” được vì y có sinh hoạt bất bình thường của y, không phù hợp với người có tâm bình thường và biết kiên trì nỗ lực dụng công trên phương thức Định.

3. Như thế, kiến tánh là tự tánh của người bình thường — thông qua dụng công theo phương hướng quán chiếu của Thiền tông — tự nhận ra *nó*; khi đó không có mặt ý thức (*nhị nguyên*) và ý căn (*tư duy biện luận*), tức là không có mặt Ta/Ngã/Tôi/Mình trong tiến trình này. Do đó cũng không có mặt vọng tưởng khởi ra khi tánh giác có mặt. Vì lúc bấy giờ tự tánh đã đóng vai chủ động nên *cái biết* của Tự tánh lúc đó là *cái biết* của tánh giác: Biết rõ ràng mà không có lời kèm theo, biết lặng lẽ, biết như thật.

4. Điều này có nghĩa: khi mắt thấy, tai nghe, thân xúc chạm, *tánh giác* nhận biết dữ kiện từ nhãn căn, nhĩ căn,

thân căn qua các vùng liên hệ truyền đến nó. Nhưng dưới sự chủ động của *tự tánh*, nó không gởi dữ kiện — theo quán tính cũ của nó — đến các vùng ý thức phân biệt, vùng ý căn, và *vùng giải mã khái niệm* (11), nên vùng này không hoạt động làm cho niệm biết của vùng tánh giác không được giải mã (decode) ra thành lời nói, khiến ta có trạng thái biết lặng lẽ, biết vô ngôn mà Cổ Đức* ngày xưa gọi là “biết mà không tâm phân biệt”, “biết mà không có lời để nói ra”, hoặc “nơi đó mọi đường ngôn ngữ đều bị cắt đứt”, hay “ngôn ngữ đứt bật”, hay “bật hết mọi sự đối đãi”.

5. Đối với Thiền tông, bất cứ Thiền sinh nào *thấy tánh* đúng như thế, người ấy được gọi là *ngộ đạo*. Sự ngộ đạo này là *điều kiện cần* cho vị chuyên tu Thiền vì qua đó, vị ấy có thể tiến sâu thêm trên những bước nhập Định cần thiết để loại trừ tập khí/lậu hoặc, ngộ hầu hoàn chỉnh mục tiêu thoát ly sinh tử. Tuy nhiên, kết quả trước mắt là vị ấy làm chủ được niệm khởi, đạt được trạng thái “*tâm ngôn lộ tuyệt*” (lời nói từ trong tâm đứt bật) và sẽ thành tựu vững chắc những tiến trình Định. Rồi thông qua những tiến trình Định với trạng thái tánh giác hoàn toàn yên lặng, nhận thức của vị ấy sẽ hoàn toàn thay đổi, trí tuệ trực giác khởi phát và tâm phàm phu** tự động chuyển hóa. Nguyên do là *tự tánh* đã thực sự *thức tỉnh* (giác ngộ) nên ý niệm “ngã/ta” do ý thức phân biệt tạo ra không có lý do xuất hiện. Từ đó,

*Cổ đức = cao tăng sống vào thời xưa.

**tâm phàm phu = tâm người tầm thường (tu sĩ hoặc cư sĩ) bao hàm những sắc thái chấp trước, cống cao ngã mạn, 3 độc tham-sân-si chưa sạch, ưa thích ngũ dục và chuyện thị phi.

phiền não và Bồ đề đều như nhau, vì vọng tâm không khởi dậy trong tâm thức ta, nên cả hai đều *không động*.

6. Tuy nhiên, vì thông qua sự hướng dẫn của Ngài, ta mới lãnh hội thực chất *kiến tánh*, do đó sự kiến tánh này thuộc phạm vi *hiểu lý* (lý giải) chứ chưa phải ta đã có kinh nghiệm về sự đồng nhất hóa giữa tự tánh và niệm biết là một. Tức là ta chưa có kinh nghiệm thực sự về trạng thái *biết vô ngôn* của tánh giác và *sự thức tỉnh của tự tánh* như thế nào. Trong lúc biết lặng lẽ, ta nghĩ rằng có người biết và có cái bị biết hiện hữu.

KHỞ TU

Vì thế, sau khi *kiến tánh* kiểu “rập khuôn”, người kiến tánh phải *khởi tu* (phải thực hành) để khi thực sự thành tựu đạt được tánh giác, ta sẽ hiểu biết chính xác: “Ai là người đạt được tánh giác”, và thực chất tánh giác là gì. Và khi đạt được, thân, tâm và trí tuệ mình ra sao. Thế nào là sự thức tỉnh của Tự tánh.

Tính chất khởi tu này được Ngài thiết lập là *tiệm tu*. Ngài đưa ra 2 pháp cơ bản: VÔ NIỆM và TRI HỮU. Trong pháp tri hữu gồm ĐẠT ĐƯỢC TÁNH GIÁC hay SỐNG VỚI ÔNG CHỦ.

Ngài nói: “*Sau khi kiến tánh, cần phải khởi tu, mới đạt chúng ngộ, giải thoát sanh tử...*”

Ngài cho biết thêm: “*Cho nên khi xưa chư Thiền sư được giải ngộ rồi, các Ngài vào núi tu một mình đôi ba mươi năm, sau đó mới ra giáo hóa. Nếu không ở núi một mình, các Ngài ở cùng lâm theo chúng tu hành.*”

Như Quốc sư Huệ Trung ở núi Bạch Nhai 42 năm, sau đó mới ra làm Quốc sư. Thiền sư Tùng Thẩm, hiệu Triệu Châu ở trong rừng lâm 30 năm, tâm mới thành một khối.” (tr. 126-127, in tại VN; tr. 92 in tại Mỹ).

Và bước khởi tu quan trọng nhất trong số các pháp tiệm tu do Ngài đưa ra là pháp ĐẠT ĐƯỢC TÁNH GIÁC. Bởi vì người kiến tánh kiểu *rập khuôn* (dựa theo lý giải) chưa phải là kiến tánh thật sự nên vọng tưởng vẫn còn dẫn dắt người ấy *đi lang thang*. Tức là người ấy chưa làm chủ được niệm khởi, chưa thành tựu vững chắc pháp *Biết Vọng, Không Theo*, do đó tánh giác của người ấy vẫn còn vọng động nên cái ta/ngã của người ấy vẫn thường trực xuất hiện bằng cách khởi niệm triền miên: Hết nghĩ chuyện này đến nghĩ chuyện kia; hết bày mưu này đến tính kế nọ, chung qui cũng xoáy trọng tâm vào việc phục vụ những đòi hỏi của tự ngã trên phạm vi ngũ dục: 1) tài (say mê tiền bạc, của cải), 2) sắc (đắm say sắc dục), 3) danh (ham được khen tặng, nổi danh hay ham những chức vụ trong hàng giáo phẩm), 4) thực (ham ăn, uống những món ngon, vật lạ hoặc những thứ hợp khẩu vị, béo bở), 5) thù (ham ngủ nghỉ nhiều, bê tha dụng công tọa thiền); khiến vị ấy quên thân phận mình là người đương tu Thiền, đương *chiến đấu với vọng tưởng*, đương giữ 5 giới, 10 giới hay giới của tỷ kheo ni/tăng để chiến thắng tự ngã. Do đó Ngài mới đề xướng *khởi tu* và dạy chúng ta ứng dụng pháp *vô niệm* hoặc pháp *tri hữu*. Tuy nhiên, trọng tâm các pháp tiệm tu này, Ngài lưu ý chúng ta là phải đạt cho được tánh giác. Đây là điều kiện rất cần thiết và tối hệ trọng trong giai đoạn II. Một khi đạt được tánh giác, xem như *ta* (tức tự tánh) hoàn toàn chủ động niệm khởi: *thường*

biết rõ ràng mà không tâm phân biệt, đồng thời dễ dàng tiến hành nhập Định, mỗi khi ta cần vào Định. Bởi vì khi tánh giác thực sự yên lặng, lúc đó chính tự tánh đã có mặt nên phàm ngã và toàn bộ vọng tâm, vọng tưởng và mọi quán tính niệm khởi từ những vùng ký ức ngắn hạn hay dài hạn không còn tự do khởi lên, nên chỉ cần ngồi Thiền là ta sẽ vào Định ngay. Nếu bất chợt niệm từ các vùng ký ức ngắn hạn, dài hạn khởi lên, ta chỉ cần *biết có sự khởi lên của chúng*, tức thì niệm kia tự *lắng trở lại* vị trí khởi phát của chúng, rồi nằm im trong đó. Nếu làm được đúng như thế, xem như ta khế hợp với lời nói bằng kinh nghiệm của Cổ Đức: “Chẳng sợ niệm khởi, chỉ sợ giác chậm”, hay “Vọng khởi liền biết, biết vọng liền lìa.” Bởi vì *niệm khởi* trong trường hợp này không phải do phàm ngã muốn khởi ra mà do các vùng ký ức ngắn hạn hoặc dài hạn gợn lên — theo quán tính vô minh của chúng — truyền đến ý căn. Nếu ý căn hưởng ứng theo, lập tức niệm niệm liền tương tục khởi ra bất tận, kết thành một đoạn phim đầy đủ tình tiết lâm ly, gay cấn, buồn vui, sầu khổ... Do đó, một khi đạt được tánh giác, tức là tự tánh đã làm chủ được vùng này, ta không cần dụng công *vô niệm* mà niệm niệm cũng không còn tự động khởi ra, vì chức năng của tánh giác là *hằng biết rõ ràng mà không khởi niệm*. Như vậy, chỉ cần dụng công ĐẠT ĐƯỢC TÁNH GIÁC, cùng một lúc ta thành tựu *hằng sống với ông chủ*, và *đạt được vô niệm*. Đây là lý do tại sao Thiền sư Thanh Từ đề cao KIẾN TÁNH KHỞI TU, và tại sao Ngài xoáy trọng tâm vào pháp CHỈ TÁNH GIÁC, hướng dẫn chúng ta phải đạt cho được tánh giác.

QUAN ĐIỂM CỦA THIỀN SƯ

THANH TỪ VỀ TÁNH GIÁC

Để các bạn hiểu rõ ràng thêm về quan điểm của H.T. Viện Chủ về thuật ngữ *tánh giác*, chúng tôi trình bày thêm phần này:

Bằng trí tuệ trực giác, Thiền sư Thanh Từ đã nhận thấy tánh giác có nhiều chức năng đặc biệt: (xem hình 7)

1. Nó thường nhận biết những đối tượng chung quanh một cách rõ ràng mà không khởi niệm, sau khi *tai nghe, mắt thấy*.

Ngài nói: “Tánh giác này mang nhiều tên, tùy tác dụng của nó. Về phương diện thường biết rõ ràng [‘liễu liễu thường tri’] một cách chơn thật, gọi là chơn tâm.”

2. Tuy nó xuất phát từ nơi thân, tâm: nhận biết ngoại trần* qua mắt, tai và nhận biết những cảm thọ từ nơi thân, nhưng thực tế tánh giác không hình tướng, không màu sắc, không trọng lượng, không hương vị, nên Ngài nói: “Thật thể của thân, tâm mà không tướng mạo, gọi là pháp thân.”

3. Nó lại hằng biết nhưng không mê muội để chạy theo cảnh. Tức là dù cho mắt thấy cảnh, tai nghe những nội dung âm thanh, tánh giác vẫn không động. Vì vậy, Ngài khẳng định đặc tính của nó là: “Hằng giác mà không mê, gọi là Bồ Đề**.”

*ngoại trần = đối tượng bên ngoài giác quan.

**Bồ đề = (Skt: Bodhi; Perfect knowledge/wisdom; the illuminated/enlightened intellect) giác ngộ

4. Không thể phủ định rằng những đặc tính của nó là ảo tưởng, nhưng tuy nó biết tất cả mà xem như nó vẫn “*tự giác*” yên lặng, không nói ra một lời gì, nên Ngài nói: “Thể chơn thật, không đổi thay, gọi là chơn như.” (Tr. 104-105, in tại VN; in tại Mỹ, tr. 76) (Bởi vì đặc tính của tánh giác là BIẾT KHÔNG LỜI.)

5. Ngoài ra, vì tiềm năng giác ngộ vốn khởi phát từ Tánh Giác, nên Ngài cho rằng nó là **phật tánh** (tr. 104-105, in VN; tr. 76, in Mỹ)

6. Khi ở trạng thái không động, nó không bị nhiễm ô hay dính mắc với ngũ trần do ngũ quan (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân) truyền đến, nên Ngài gọi đặc tính của nó là **chơn tịnh**.

7. Và do sự không động đó nên nó chẳng có ý niệm gì về *đau khổ* và *sung sướng*, nên Ngài gọi nó là **chơn lạc**.

8. Và khi nó có mặt (hiện hữu), tất nhiên Ý Căn và Ý Thức không có mặt, bởi vì cả 3 không thể cùng có mặt một lúc trong não bộ, nên Ngài gọi nó là **chơn ngã**. (Tất nhiên Ý Căn và Ý Thức thuộc phạm ngã hay *ngã giả*.)

9. Nếu cá nhân con người còn sống trong giới hạn tuổi thọ nào đó hoặc không bị hôn mê (coma) thì nó có mặt thường trực, nhưng phải thực sự ở trong trạng thái không động, Ngài gọi nó là **chơn thường**. (Dĩ nhiên nếu ta chết trong trường hợp còn mang nhiều nghiệp chướng, nó lại hiện hữu trong một xác thân phạm tục khác.)

ĐÁNH GIÁ TÁNH GIÁC

VỚI ẢNH TƯỢNG PHẬT

Theo truyền thống tu Thiền ở các nước Á châu: Việt Nam, Trung Hoa, Nhật và Triều Tiên, có 2 cách tôn sùng ảnh tượng Phật. Thứ nhất, xem tâm mình là Phật: *tâm tức Phật* hay *Phật tức tâm*. Và tâm ở đây là chân tâm, không phải vọng tâm. Tức là vị tu Thiền tuy không đạt được tam minh, lục thông như Đức Phật Thích Ca, tối thiểu vị đó phải có những *sự thấy biết thuần tịnh, có tâm đại bi và tự tại trong cuộc sống hiện thực*. Đó là những sắc thái cơ bản của chân tâm. Vì thế, trước khi chứng nghiệm *tâm này là Phật*, vị ấy phải khởi tu vọng tâm. Bởi vọng tâm là thứ tâm lăng xăng, điên đảo, tạo ra muôn ngàn phiền não, khổ đau cho mình, cho người mà hầu hết kẻ phàm phu đều sở hữu. Vì vậy các vị Thiền sư ngộ đạo chủ xướng dạy môn đệ tu tâm, tức là tu vọng tâm để vị ấy loại dần những bản chất phàm tục, ngu si, vọng chấp, vọng cầu, vọng nhiễm tiến đến giác ngộ, loại bỏ quan điểm vọng ngã, không còn chấp thân 5 uẩn này là chủ thể; biến vọng tâm trở thành chân tâm để đạt được tâm giải thoát, tuệ giải thoát. Rồi sau đó, sử dụng chân tâm, dụng công tiến đến thái trừ lậu hoặc/tập khí, phát triển trí vô sư và tự tại. Ở đây, các vị Thiền sư kiến đạo không thiết tha đến việc tôn sùng ảnh tượng Phật, trái lại tập chú vào việc tôn sùng chân tâm của chính mình để dụng công.

Do đó các Ngài mới xem Tâm (chân tâm) quý hơn ảnh tượng Phật. Nên các vị ấy đề cao nguyên lý: “tức tâm, tức Phật”.

Trên thực tế, chân tâm không gì khác hơn là trạng thái không động của Tánh giác mà tự tánh sở hữu. Vì thế

nhiều vị Thiền sư chủ xướng kết hợp *tu tâm* và *dưỡng tánh*. Tức là tu vọng tâm (biến nó trở thành chân tâm) và phát huy tự tánh hay tánh giác (biến nó trở thành thanh tịnh, chủ động và biểu lộ được những phong thái thanh tịnh và giác ngộ như Đức Phật Thích Ca lịch sử — dù không có *tam minh* và *lục thông*). Do đó, trong trường hợp này, người tu Thiền chỉ biết có TÂM là chủ điểm dụng công. Từ đó mới phát xuất tư tưởng tôn sùng TÂM hơn tôn sùng ảnh tượng Phật được đặt trên bàn thờ. Vì ảnh tượng Phật đặt trên bàn thờ là vật vô tri, không có khả năng độ vị ấy giác ngộ hay giải thoát. Giác ngộ và giải thoát là phải do mình tự học lời Phật dạy và tự thực hành theo những lời dạy đó, chứ Đức Phật không bao giờ *ban cho ta sự giác ngộ* hay *cứu độ ta khỏi rơi vào lục đạo*. Nhưng sở dĩ ta tôn thờ ảnh tượng Phật, lý do chủ yếu là để nhắc nhở mình có một nguồn gốc tôn giáo, đó là đạo Phật và biết được đáng tìm ra được con đường đưa đến giác ngộ và giải thoát là Đức Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni — mà đã là người con Phật, ta cần phải nhớ, phải biết điều đó. Còn TÂM (tức vọng tâm), nếu được hướng vào mục tiêu tu luyện, nó sẽ từ mê trở thành ngộ, từ phàm trở thành thánh, từ luân hồi sanh tử trở thành giải thoát, từ dao động lăng xăng, trở thành tự tại*, từ phiền não, khổ đau, nó sẽ trở nên an lạc hờn nhiên.

Xuất phát từ quan điểm thực tiễn và tiến bộ này, các vị Thiền sư ngộ đạo chủ xướng đã phá lối mê tín, dị đoan:

**tự tại* = không bị những ràng buộc hay những cản trở, chướng ngại trong cuộc sống hay trong bất kỳ tình huống nào.

tin tưởng vào sự linh thiêng của ảnh tượng Phật do các hệ phái Phật giáo khác chủ trương, bằng cách hướng dẫn môn đệ quay về *tự tâm* để dụng công; làm sao cho *từ mê lầm, vọng chấp, dính mắc vào hai đầu của CỐ và KHÔNG* để tự tâm trở nên giác ngộ, nhận rõ những điều phi lý và hợp lý; có trí tuệ rồi nỗ lực và kiên trì miên mật thực hành tọa Thiền, nhập Định để đào thải tập khí thâm căn cố đế từ muôn kiếp ra khỏi vọng tâm, đạt được chân tâm thanh tịnh, tiến đến thoát ly sinh tử như Đức Phật Thích Ca lịch sử — mặc dù không có *tam minh, lục thông* — hơn là *hằng ngày hương đăng, trà quả, quỳ lạy vái van, trông cậy vào sức phù hộ hay cứu độ của chư Phật mười phương* — mà trên thực tế chẳng ai cứu rồi được mình; chẳng ai thấp đuốc cho mình đi trong đêm đen dày đặc của vô minh; chẳng ai làm cho mình dứt sạch phiền não, khổ đau, có trí tuệ giải thoát.

Cách thứ hai là tôn sùng Tánh giác. Đây cũng là cách đi thẳng như cách trước, nhưng tránh được sự lẫn lộn giữa vọng tâm và chân tâm.

Dưới sự hướng dẫn của vị Thiền sư kiến đạo, có nhiều kinh nghiệm tu tập, vị ấy biết rằng trên thực tế nguồn gốc sinh ra động niệm không phải do Tâm (vọng tâm) mà do Tánh giác. Có nghĩa vì Tánh giác động, nên tâm (vọng tâm) mới động, bởi chức năng của Tánh giác là tiếp thu trần cảnh từ những cơ chế giác quan khác rồi truyền đến vọng tâm. Nay nếu Tánh giác *tự giác*, khi nhận thông tin từ bên ngoài truyền vào, nó không truyền các *ngoại trần* đó đến Ý Căn và Ý Thức phân biệt thì vọng tâm hay phiền não không có điều kiện khởi

lên. Còn nếu nó cứ truyền đi theo quán tính cũ, "*biến tâm sẽ àoạt dậy sóng*" vì Ý Căn và Ý Thức phân biệt sẽ luân phiên *biện luận những thông tin do Tánh giác truyền đến, làm phát sinh những mức độ* tham, sân, si, những kiến chấp sai lầm, những chủ quan phiến diện, những tranh chấp thiệt hơn; và thù hận, ân oán, đấu tranh điên đảo, cứ chồng chất lên nhau đưa đến nhân quả trả vay, vay trả không bao giờ dứt; phiền não, khổ đau cũng theo sau đó nhiều hơn là hạnh phúc trong khoảnh khắc thời gian. Từ đó không thể nào đạt được tâm giải thoát, tuệ giải thoát. Bây giờ thay vì *tu ngọn* (tu vọng tâm), vị ấy *tu gốc*; tức là tôn sùng Tánh giác (tu chân tâm), xem Tánh giác là *vị Phật biểu trưng* bên trong tâm mình. Hằng ngày vị ấy cứ chuyên chú vào Tánh giác để dụng công — không phải để quán chiếu nó như cách quán tâm, trái lại làm sao cho nó thực sự yên lặng, không truyền dữ kiện thông tin đến các cơ chế khác, khiến cho vọng tâm không có điều kiện khởi dậy.

Để rồi, với quán tính mới không động của tánh giác, vị ấy sẽ tọa thiền thường xuyên để đạt được sức Định kiên cố; đào thải tập khí/lậu hoặc ra khỏi cơ chế thân tâm, não bộ và tâm linh; thành tựu tâm giải thoát, dứt sạch phiền não, đạt được *chơn như, chơn tâm*; tự tại, hờn nhiên trong cuộc sống chạy đua theo tốc độ thời gian mà không cần quán chiếu, quán tưởng. Cuối cùng tiến sâu thêm những bước Định cao hơn để phát huy *phật tánh* từ bên trong chân ngã; biến tánh giác của mình có những đặc tính như Đức Phật Thích Ca lịch sử, dù không có tam minh, lục thông.

Đây là con đường thiết thực và ngắn nhất vì không đi quanh co qua những phương thức sử dụng trí năng để quán chiếu, hít thở *kéo lê ngày tháng*, trái lại đi thẳng vào Tánh giác, nhận ra mình có “Ông Chủ ” hay *đánh thức* tự tánh. Một khi tự tánh đã *tỉnh thức, không còn “ngủ vùi, nằm im”* triền miên nữa, nó sẽ đóng vai chủ động, *lấy lại quyền làm chủ trong tay tự ngã* hơn là để cho tự ngã thao túng xác thân 5 uẩn, tạo ra nghiệp chướng chông chát như núi cao, đưa đến luân hồi sinh tử không bao giờ dứt. Nó sẽ tự tháo gỡ những lớp dây *nghiệp lực ngu si, làm chấp, hận thù, phân biệt* bằng phương thức Định.

Thông qua những tiến trình Định, toàn bộ vọng tâm sẽ được chuyển hóa thành chân tâm; phật tính sẽ được phát huy và tự tánh sẽ tự tại trong khi sống cũng như trước khi từ giả đời này.

Thiền sư Thanh Từ gọi lối này là “đốn ngộ tiệm tu”, và xếp vào loại “giác ngộ thượng”. Đây là con đường thực tiễn nhất. Ngài đã nhận ra vai trò quan trọng và tích cực của Tánh giác nên xoáy trọng tâm vào việc khai triển Tánh giác, hướng dẫn môn đệ dụng công để làm sao đạt cho được tánh giác của chính mình. Ngài so sánh Tánh giác như là “hòn ngọc như ý” và đề cao sự tôn sùng Tánh giác hơn là tôn sùng ảnh tượng Phật, bởi vì ảnh tượng Phật không độ ta sang được “bờ bên kia”. Ảnh tượng Phật chỉ là biểu tượng, nhắc nhở ta biết gương sáng của vị Thái tử đã hoàn toàn từ bỏ tất cả những gì mà người thế gian khó từ bỏ: đó là từ bỏ cha mẹ, vợ con, cung phi, mỹ nữ, của cải vật chất, địa vị cao

sang nhất nước; vào rừng khổ hạnh, tự tu rồi sáng đạo: Tìm ra con đường hợp lý giữa 2 cực đoan khổ hạnh và lợi dưỡng thái quá, Ngài nỗ lực tiến tu bằng Thiền Định (chứ không bằng quán chiếu). Cuối cùng, thông qua những tiến trình Định trong 49 ngày đêm, Ngài đạt được giác ngộ và giải thoát tối hậu, không còn tái sinh vào cảnh giới nào, trở thành vị Phật lịch sử. Nay muốn đi theo con đường Đức Phật đã đi, thay vì bắt chước Ngài từ bỏ toàn diện và toàn bộ rồi vào rừng tu theo những pháp do Ngài chỉ dạy, chúng ta chỉ dựa theo nguyên tắc giác ngộ của Ngài về tánh giác hay *Pháp Thân* của Ngài để khai triển dụng công, ngộ hầu cũng đạt được tánh giác và giác ngộ như Ngài; đồng thời kiên trì tọa Thiền nhập Định theo những pháp do Ngài chỉ dạy để cuối cùng đạt được tự tại và giải thoát như Ngài.

Đây là điều “dễ nhất”: Đức Phật đã *ngộ tánh giác nên thành Phật, chúng ta còn mê muội, nên còn làm chúng sanh*. Vậy thì, thay vì cầu xin Đức Phật cứu độ, chúng ta muốn trở nên giác ngộ, phát triển trí vô sư và giải thoát như Ngài, hãy noi theo gương kiên tâm và trường tâm như Ngài bằng cách quay lại tôn sùng tánh giác của chính mình, kiên trì nỗ lực dụng công, làm cho tánh giác trong 4 oai nghi đều yên lặng thường trực. Sau đó tiến hành nhập Định như Ngài để những nét kỳ đặc từ bên trong tánh giác dần dần hiển lộ giống như những sắc thái thanh tịnh, an lạc, đại bi, đại trí, đại dũng mà Đức Phật vốn có, ngoại trừ tam minh, lục thông.

Con đường đã rất rõ ràng, chỉ cần chúng ta cương quyết dẫn thân, khởi hành.

Trên thực tế, đây cũng là hình thức nhắm đánh đổ lối mê tín dị đoan của Phật giáo đồ Việt Nam có khuynh hướng chuyên cầu tha lực; nghèo nàn kiến thức Phật học, và không trông cậy vào sức tự tu của mình để “mở cửa” giác ngộ, có tầm nhìn mới về những thực tại của vạn pháp mà Giáo lý* đã nói rõ; để rồi sau đó dụng công tiến đến giải thoát. Ngài muốn hàng môn đệ của Ngài chuyển quan điểm thờ Phật *mang tính chất mê tín theo truyền thống hàng trăm năm trước đây, bằng cách tôn sùng Phật pháp thân*, tức là tôn sùng Tánh giác của chính mình để tiến tu đến mức tối hậu mà Ngài kỳ vọng. Do đó, trong hệ thống Thiền viện của Ngài, tuy cũng có trang nghiêm thờ Phật, nhưng mọi người đều lãnh hội yếu tính sự thờ phượng đó là thờ Phật Pháp Thân mà Đức Phật Thích Ca là một biểu tượng để nhắc nhở mọi người nhớ đến tánh giác của mình.

Bởi vì suy cho cùng, chữ Phật xuất nguyên từ chữ “Buddha”, nếu viết hoa là “Ông Phật”, được các nhà sư người Hoa dịch âm là “Phật Đà”; về sau bỏ âm “đà” còn âm Phật, chỉ cho Đức Phật Thích Ca: đấng toàn giác, có tam minh, lục thông; thông suốt được con đường đưa đến giác ngộ và đứng ra giáo hóa lại chúng sanh những con đường (= học thuyết và phương pháp) đưa đến giác ngộ và giải thoát mà Ngài đã chứng nghiệm, trước khi nhập Niết Bàn. Còn nếu viết thường, “buddha” có nghĩa “giác tri” (=hiểu biết=knowledge). Còn chữ “pháp thân=daharmakāya” là *thể* hay đặc tính của “pháp tánh=dharmatā”, tức là *cái thể* có thực của sự vật, hay đặc

*Giáo lý = lời dạy của Đức Phật Thích Ca và các đệ tử của Ngài được ghi lại trong Ba Tạng kinh điển và các luận tạng của chư Tổ.

tính thực tại của sự vật. Như vậy, “Phật pháp thân” là thuật ngữ chỉ cho “*Tánh giác tri là đặc tính thực tại*” trong mỗi chúng sinh. Tức là trong mỗi chúng sinh đều có Tánh Giác Tri hay Tánh Biết. Tánh Biết này là một thực tại mà mỗi chúng sinh đều sở hữu.

Đây là thuật ngữ của Duy Thức Tông dùng để chỉ 1 trong 3 thân của Đức Phật Thích Ca mà Thiền tông dùng để chỉ *tánh giác vốn có sẵn trong mỗi chúng sinh*.

Theo Thiền học Trung Hoa, bằng phương pháp loại suy, Pháp Thân* được so sánh với “*được giác tri*” (medical knowledge), tức là “thuốc trị”. Báo Thân được so sánh với sự giáo huấn của vị thầy thuốc tâm linh về công dụng của *được giác tri* trong việc điều trị người bệnh mà y đã hiểu biết giá trị của *được giác tri*. Hoá Thân được so sánh với sự ứng dụng *được giác tri* mà vị thầy thuốc tâm linh cho người bệnh uống để chữa trị bệnh. Do đó, *được giác tri* rất cần thiết cho con bệnh, nếu y tuân theo lời dạy của vị thầy thuốc, uống thuốc “*pháp thân*” vào, y sẽ lành bệnh ngay. Bệnh của y là bệnh chấp trước quá nặng. Y sẽ thoát khỏi luân hồi sinh tử, nếu y uống thử thuốc “pháp thân” vào.

Ở đây, H.T. Viện Chủ nói ngắn gọn tôn sùng “Phật pháp thân” có nghĩa tôn sùng “tánh giác của chính mình”.

*Pháp Thân = Dharmakāya = Thuật ngữ này bao hàm nhiều nghĩa: Giác thể của Phật; Chân tánh của Phật; Giáo pháp do Đức Phật diễn nói; Hiện thân của luật; sự kiết tập kinh Phật; Tâm linh thể = The Wisdom Body [jñānakāya] of the Buddha; The true nature of the Buddha; The teaching expounded by the Buddha; The Embodiment of Law/“Law-body”; The collection of the Buddha’s sūtras.; The spiritual body.

Và Ngài cũng cho biết về đặc tính của phương thuốc *Tánh giác* như sau:

“Ở đây, chúng tôi xin giới thiệu quý vị phương thuốc hy hữu duy nhất trên đời, nếu quý vị uống nó vào thì “bất tử”, chính là tánh giác của chính quý vị đấy.” (tr. 149, in VN; tr.107, in Mỹ.)

Nhưng cách uống ra sao? Khi uống vào *phản ứng thuốc* sẽ như thế nào? Đây là điều rất quan trọng. Chúng ta chẳng những cần biết thuốc đó ở đâu và cách uống đó như thế nào. Khi uống vào, tác dụng của thuốc ra sao. Và mỗi ngày uống bao nhiêu lần v.v... Các bạn sẽ gặp phần này trong Chương Bốn, thuộc Pháp TRI HỮU.

Tuy nhiên, trước hết chúng ta cần nghe Ngài giảng về quan điểm thờ Phật của Thiền tông để thông suốt vai trò quan trọng của tánh giác. Ngài nói:

“Thiền tông nhìn đức Phật khác cái nhìn của Phật tử thường... Con mắt Thiền tông, thấy Phật là Phật pháp thân. Bởi ba thân Phật — Pháp thân, Báo thân, Hóa thân — Pháp thân là căn bản. Từ Pháp thân mới có Báo thân, Hóa thân hay Ứng thân. Báo thân, Hoá thân là tướng sanh diệt, Pháp thân là thân kim cang bất hoại. Pháp thân tức là tánh giác. Đức Thích Ca ngộ tánh giác được thành Phật. Chúng ta mê tánh giác nên làm chúng sanh. Phật khác với chúng sanh chỉ tại ngộ tánh giác và mê tánh giác...”

(tr.162-163, in VN; tr.116, in Mỹ).

Ngài giải thích thêm:

“Tánh giác là thể chơn thật của Phật, đạt được tánh giác là thoát ly sanh tử luân hồi, vĩnh viễn bất tử.”

Trên căn bản này, chúng ta biết rằng Ngài dạy chúng ta nếu muốn thoát ly sinh tử, hãy quay lại tôn sùng tánh giác của chính mình, và thực hành theo những phương thức do Ngài chỉ dạy để chuyển hóa vọng tâm, làm cho chân tâm, tức tánh giác, hiển lộ. Chứ nếu tôn sùng tượng Phật thờ trên bàn thì sẽ tiếp tục luân hồi sinh tử vì tượng Phật không thể cứu độ chúng ta.

Ngài nói:

“Tánh giác lồng sẵn trong mỗi con người chúng ta. Sùng thượng Tánh giác đâu cần bám vào hình thức người Ấn độ mới gọi là Phật. Thờ Phật với quan niệm biểu trưng để nhắc nhở mọi người nhớ lại Tánh giác của mình. Đức Phật ngồi trên bàn là giả, chính Tánh giác của mình mới là ông Phật thật. Thế mà người ta quên Tánh giác, chỉ biết ông Phật ở ngoài!” (tr. 164, in VN; tr. 116-117, in Mỹ.)

Đây là điều rất thiết thực: khi Tánh giác thực sự hiện hữu trong trạng thái yên lặng, không động lúc đó mọi thứ phàm tình vọng chấp hay thánh giải nhị biên đều không thể nào có mặt trong tiến trình *biết lặng lẽ* này. Chỉ vì chức năng của nó là biết rõ ràng mà không suy diễn tiến trình biết. Vì thế đôi lúc Ngài cũng biểu tượng hóa Tánh giác yên lặng là Niết Bàn. Bởi khi nó hiện hữu, mọi thứ lửa tham, sân, si; mọi thứ dục vọng, phiền

nào, vọng kiến không thể nào *khởi dậy* được. Do đó, biến vọng tâm hoàn toàn yên lặng, ngay lúc đó ta sẽ cảm thấy an lạc, thanh thản thật sự. Tuy không cầu được *tâm xả* mà mọi thứ chấp trước, dính mắc không còn gợn lên trong tâm thức ta. Không thực hành quán chiếu *vô thường, huyễn hóa của vạn pháp* để lắng dịu tâm tư, chuyển mê thành ngộ mà mọi thứ phiền não vẫn không thể khởi ra trong vọng tâm ta.

Ngài đã kinh nghiệm điều đó nên không e ngại dả phá khuynh hướng hướng ngoại: tôn sùng ảnh tượng Phật bên ngoài mà quên đi “Ông Phật” bên trong của chính mình. Ngài cố tình đề cao tánh giác để môn đệ thấy rõ tầm mức quan trọng của sự ĐẠT ĐƯỢC TÁNH GIÁC.

Ngài giảng thêm:

“Quay lại Tánh giác sẵn có nơi mọi chúng ta là biết trở về với Phật. Chạy sang Tây thiên, Đông độ cầu Phật; càng cầu, càng xa. Chính vì chúng ta quên Tánh giác của mình nên xem thấy Phật cao siêu, xa vời, quá tầm vóc của mình.”

Ngài lưu ý:

“Nếu mọi người nhận thấy Tánh giác thì đâu còn thấy Phật ngoài chúng ta. Lỗi lầm to nhất là tại chúng ta có Phật mà không dám tự nhận.”

(tr.165-166, in VN; tr.118, in Mỹ)

Thật ra, đây không phải lỗi lầm nơi người sơ cơ tu Thiền, vì tất cả chúng ta có ai dám tự nhận là mình có “Ông Phật” đâu ! Có ai biết mình có tánh giác và những

chức năng đặc biệt của nó đâu ! Ngày nay nhờ sự chỉ dẫn của Ngài, chúng ta biết mình có tánh giác và những chức năng đặc biệt của nó. Như thế, Ngài là vị Thiền sư tiên phong đã mở màn một giai đoạn mới trong lịch sử tu Thiền tại Việt Nam, bằng cách tu Tánh Giác của chính mình.

Chính vì nhận ra được yếu tố quan trọng của pháp Chỉ Tánh Giác, nên chúng tôi xếp pháp này vào giai đoạn II và khai triển thành nhiều Đề Thị, với chủ đích hy vọng giúp các bạn tân Thiền sinh đạt được tánh giác và hằng sống với tánh giác.

Đánh đổ tư tưởng hướng ngoại, cầu sự linh thiêng với khuynh hướng mê tín, Ngài nhấn mạnh thêm về ý nghĩa quay vào Tánh giác để dụng công. Ngài nói:

“Bởi không dám thừa nhận tánh giác của mình, nên người ta chạy cầu Phật bên ngoài. Càng chạy ra ngoài, người ta càng sa lầy trong mê lầm. Phật bên ngoài chỉ là đối tượng để cảnh giác chúng ta thức tỉnh. Trái lại chúng ta không thức tỉnh mà đi xin xỏ, y lại vào Phật bên ngoài. Thế là đã mê, lại mê thêm.”(tr. 166, in VN; tr.118, in Mỹ)

Trong số chúng ta còn có người vì bị ảnh hưởng theo truyền thống thờ Phật để nguyện cầu *phù hộ, ban ơn, ban phước, độ cho tai qua, nạn khỏi, buôn may, bán đắt*, Ngài khuyên những vị ấy:

“Cần phải thức tỉnh, nhận Tánh giác hay pháp thân Phật ngay nơi thân năm uẩn này, mới thật người đạt đạo.”(tr. 167, in VN; tr. 119, in Mỹ)

Sự đạt đạo này, trên mặt tiêu cực có nghĩa là giác ngộ: không còn lằm chấp về vai trò tánh giác trong xác thân chúng ta, nhưng trên mặt tích cực, có nghĩa chúng ta phải *khởi tu*, làm cho tánh giác hoàn toàn KHÔNG ĐỘNG để vọng tưởng không còn tự do khởi ra, ngõ hầu giải thoát vọng tâm, tiến đến thoát ly sinh tử. Chú không phải *nhận biết mình có tánh giác và tánh giác ở trong xác thân này thì đạt được giải thoát ngay!*

THẾ NÀO LÀ TÁNH

GIÁC KHÔNG ĐỘNG ?

Để các bạn tân Thiền sinh hiểu rõ thêm về thực chất không động của tánh giác, chúng tôi cố gắng giải thích thêm những chi tiết.

Như người câm bẩm sinh, khi ngủ y thấy một giấc mơ kỳ diệu. Y *biết* đầy đủ về giấc mơ đó, nhưng y không thể dùng lời nói để diễn tả giấc mơ cho người khác biết sau khi y thức dậy. Tức là y *biết*, nhưng vì y câm nên y không thể dùng ngôn ngữ để diễn đạt sự biết đó.

Tính chất không động của Tánh giác cũng *gần giống* như thế. Qua mắt thấy, tai nghe, ta đều biết hết nội dung *nghe* và *thấy*, nhưng trong não ta không khởi lên một *khái niệm ngôn ngữ* mà chỉ khởi lên những biểu tượng. Qua biểu tượng đó, bằng nhận thức cô đọng do kinh nghiệm quá khứ, ta có sự biết về đối tượng và những tác dụng của đối tượng. Như thấy các loại nước

để trên bàn, ta biết nước nào uống được, nước nào không uống được; nước nào là cà phê đen, cà phê sữa; nước nào là nước trà, nước nào là nước Coke ... Nhưng toàn bộ cái biết này là biết vô ngôn, biết đơn niệm: biết cái nào ra cái nấy.

Giống như trường hợp người câm bẩm sinh, thấy và xúc chạm mọi vật, qua nhận thức cô đọng, cộng với kinh nghiệm quá khứ, y biết được những tính chất và tác dụng của đối tượng khi y thấy và xúc chạm, nhưng y không nói ra thành lời được.

Tuy nhiên, dù nói không được, người câm vẫn diễn tả được giấc mơ đó bằng những *khái niệm không lời* (nonverbal concepts) hay *bằng sự truyền thông không lời* (nonverbal communication). Đó là người câm sử dụng cử chỉ tay chân, đầu, mặt, thân mình, hay bằng dáng điệu trên gương mặt: ánh mắt, đôi môi, thần sắc, hoặc những âm thanh ú ớ để diễn tả những mối xúc cảm từ nội tâm y. Như thế, tánh giác của y động: động bằng những sự diễn tả các mối xúc cảm từ nội tâm qua cử chỉ, hành vi, thái độ, hay tư thế mà y dùng *khái niệm không lời* hay *sự truyền thông không lời* để diễn đạt. Như vậy, khi một người ngậm miệng, không nói một lời (giống như tịnh khẩu) mà nội tâm y suy nghĩ miên man; so sánh, phân biệt hàng trăm thứ vụ việc/sự kiện; ngôn ngữ dai dẳng khởi ra liên tục trong tiến trình suy luận, tính toán thầm lặng; như thế, nếu xét đoán theo thường tình, ta bảo tánh giác của người đó hoàn toàn động, vì y còn sử dụng những khái niệm có lời (nói thầm từ trong não) để tự giải đáp những vấn đề của riêng y, dù bề ngoài có vẻ

như y yên lặng, thanh tịnh, vô ngôn. Mặc khác, y cũng có thể sử dụng dấu hiệu tay chân, đầu, mặt... — như người câm ra dấu *truyền thông không lời* với người khác — để truyền đạt ý muốn của y. Như thế tâm y vẫn còn động. Cũng giống như một đứa bé chưa biết nói, nhưng nó có thể diễn đạt những ý muốn của nó bằng khái niệm không lời như *khóc, la, cười, quơ tay, đập chân...* mà mẹ nó hay vú nuôi đoán biết nó muốn gì. Cũng vậy, nhìn những nét biểu hiện trên gương mặt một người, ta đoán biết người ấy *đương* buồn, khổ hay *đương* vui tươi, sầu muộn... Toàn bộ những sắc thái tâm tư đó, nói lên trạng thái *động* của tánh giác.

Tuy nhiên, ý nghĩa động này, trên thực tế, không phải tánh giác *biểu lộ* những khái niệm tình cảm không lời đó mà chính vì nó truyền đạt những thông tin nó thu nhận được từ Mắt, Tai và Thân qua 3 thùy chẩm, thùy dương và thùy đỉnh đến các trung tâm Ý Căn, Ý Thức và đặc biệt là trung tâm Giải Mã Ngôn Ngữ để nơi đây giải mã các tín hiệu kia ra thành những *khái niệm không lời*; từ đó cử chỉ, hành vi và thái độ mới được phát ra. Chứ nếu nó không gởi các tín hiệu thông tin kia đến các nơi liên hệ (theo quán tính chức năng bẩm sinh của nó), *khái niệm không lời* không thể nào phát ra được.

Do đó, ý nghĩa đích thực của tánh giác không động là người không cảm khi nhìn thấy cảnh vật, nghe mọi âm thanh, tuy *biết hết* mà trong não không phát ra một lời gì về những sự biết đó. Tức là sự biết đó chưa hình thành *khái niệm ngôn ngữ* từ trong não của y, trái lại chỉ hình thành bằng sự *nhận thức cô đọng* (*cognitive*

compression)*, cộng với những kinh nghiệm cô đọng trong quá khứ, thông qua trí giác (perception), hay trực giác (intuition), chứ không thông qua suy tính và sự biện luận trí năng (discursive intellect).

Cho nên, y nhận biết sự việc mà cái biết đó không có lời kèm theo hay không có khái niệm ngôn ngữ xen vào, chỉ vì tánh giác không có trung tâm phát ngôn nên cái biết của tánh giác là cái biết vô ngôn.

Thí dụ, khi ta thấy *cây gậy, biết đó là cây gậy*. Ngang đó niệm biết dừng lại, không truyền tín hiệu “thấy một vật” đến 4 trung tâm liên hệ: 1) cơ quan giải mã khái niệm ra thành ngôn ngữ, 2) trung tâm ý thức (phân biệt vật thể), 3) trung tâm ý căn (suy nghĩ về vật thể), và 4) trung tâm trí năng (suy luận, phán đoán, phân tích về vật thể) nên sự biết của ta hoàn toàn thuần tịnh: thấy biết rõ ràng mà *tâm ngôn lộ tuyệt*. Đây chính là cái *biết không lời* của Tánh giác, hay nhận thức cô đọng, cộng với kinh nghiệm cô đọng nhưng vô ngôn. Tất cả mọi người đều có năng lực nhận thức này, nếu chúng ta biết khai thác sẽ đạt được trạng thái: “*mắt tuy thấy sắc mà không dính sắc*”; “*tai nghe tiếng mà không kẹt tiếng*”, hoặc “*thấy mà như mù; nghe mà như điếc*”.

Do đó, trạng thái tánh giác không động của người

*nhận thức cô đọng = “cognitive compression”. Thuật ngữ chỉ tiến trình nhận thức sự kiện được kết hợp với kinh nghiệm quá khứ, cô đọng lại thành 1 đơn niệm biết về đối tượng. Tất cả chúng ta đều có nhận thức này, nó là nền tảng của sự *biết không phân biệt*. Đặc tính của nhận thức này là nó không phân loại thế giới bên ngoài giác quan của ta. Đối tượng thế nào, nó nhận thức y như thế đó.

không câm chỉ giống với người câm là không nói ra thành lời bằng miệng, nhưng khác với người câm là người này đã đạt sự *không nói từ trong não* chứ không phải từ trong miệng. Tuy vị ấy ngậm miệng không nói một lời mà *tâm ngôn* của y cũng hoàn toàn không phát ra một lời gì từ trong não. Và tuy y có hành động, nhưng mọi khái niệm dù có lời hay không lời đều không hiện hữu trong tiến trình *thân động* của y. Do đó, *biến tâm* của y hoàn toàn không gợn sóng, dù sóng *lăn tăn*. (Lý do là “không khí ô nhiễm của ngoại trần” từ các căn (giác quan) đưa vào, không tạo thành sức chuyển động nên không tạo ra được “sức gió vọng chấp”. Từ đó mọi thứ vọng nhiễm, vọng kiến, phiền não, “cuồng phong của bát phong” hay “mây đen ngũ dục” không thể nào tạo ra những cuộn sóng trong tâm thức thanh tịnh của y khi tánh giác hiện hữu. Điều này khác với người câm, vì tuy không nói ra bằng lời, người câm vẫn có sự truyền thông bằng những *khái niệm không lời* qua cử chỉ, thái độ, sắc mặt hay ánh mắt, nụ cười. Qua đó, ta đoán biết được mức độ sắc thái buồn, vui, giận hờn, ghen ghét, khổ não của y. Còn người đạt được sự yên lặng của tánh giác, mọi sắc thái tâm tư của vị ấy đều không khởi ra dưới bất cứ hình thức *khái niệm không lời* hay *khái niệm có lời* từ trong não. Trong 4 oai nghi, vị ấy dù có biểu lộ những động tác như đánh răng, súc miệng, lái xe, hút bụi, gánh nước, hái rau, nhổ cỏ, tọa Thiền hay Thiền hành hoặc đi kinh hành (đi tản bộ, đi dạo của người tu Thiền)..., những động tác đó hoàn toàn *không có niệm nói thầm kèm theo*, hay không có một *khái niệm không lời* xen vào, nên quỷ thần và kẻ có

tha tâm thông không thể nào đọc được tư tưởng của y. Chỉ vì *sóng thức nghĩ tưởng* của vị ấy không phát ra một tần số nào nên người có khả năng đọc được tư tưởng người khác không bắt được tần số nghĩ tưởng của y; do đó chẳng biết vị ấy nghĩ gì, muốn gì. Thế nên, chẳng cần *không nghĩ thiện, không nghĩ ác*; chẳng cần *nỗ lực dụng công diệt phiền não* mà tánh của phiền não cũng tự dứt, tự lìa; thiện ác cũng chẳng khởi ra; chẳng cần quán tịnh, quán tâm, quán lìa xa mọi thứ bất tịnh, hư giả, vô thường mà mọi thứ ô nhiễm, chấp trước, hai bên chẳng hiện ra trong tâm thức của ta. Lục căn không cần thu nhiếp mà 6 trần vẫn không gây chướng ngại chân tâm. Bởi tánh thanh tịnh từ bên trong tánh giác đã hiển lộ dưới sự điều động của tự tánh!

Tóm lại, Tánh giác không động có nghĩa người tu Thiền đạt được trạng thái biết không khái niệm hay niệm vô niệm: tức là trong 4 oai nghi vị ấy nhìn thấy mọi cảnh vật, nghe mọi âm thanh, đều *nhận biết rõ ràng* (recognize = liễu tri) nhưng trong não hoàn toàn không khởi niệm *nói thầm* về sự biết đó. Đây gọi là “biết như thật-như thật tri”, *biết mà không luận giải (từ trong não)*. Tâm ngôn của vị ấy hoàn toàn dứt bật; mọi “*năng sở*”^{*} đều không đến, không đi; các căn tuy có đối cảnh phân biệt, nhận biết rõ ràng và đáp ứng lại cũng rõ ràng mà không phải sự phân biệt của trí năng hay sự phân

^{*}năng sở = Năng = cái chủ động hay chủ thể; tâm thức của người đối lại với cảnh hay đối tượng (=sở). Sở = cái bị động hay khách thể; cảnh hay đối tượng bên ngoài làm cho tâm thức (=năng) bị tác động. Năng sở là 2 điều kiện đối chọi lại với nhau. Một, từ vọng tâm khởi ra, gọi là năng; một, từ ngoại trần tác động vào, gọi là sở.

biệt của ý thức, trái lại *chính là sự phân tích của nhận thức cô đọng* thông qua tri giác* hay trực giác**. Cho nên dù biết “ngon dở, đẹp xấu, xa gần, đen đỏ, nhỏ to, dài ngắn, lạ quen” mà “phàm tình luận giải hai bên” vẫn không có chỗ xen vào, “thánh giải biện tài nhị nguyên” cũng chẳng có thể khởi ra trong *đường tơ kẽ tóc* của tiến trình *biết lặng lẽ rõ ràng* này. Đây gọi là *cái biết* của trí huệ Bát Nhã: dù có *nhận định* để biết, nội dung biết vẫn không có một mõi mai luận giải, nói năng đối chiếu, truy tầm mõi xẻ của ý căn hay của ý thức. Trái lại, chỉ biết bằng tiến trình phân tích của nhận thức cô đọng dựa trên trực giác và tri giác— nhưng vô ngôn— chứ không phải của ý căn và ý thức biện luận hai bên.
[Thuật ngữ Duy Thức Tông gọi trạng thái BIẾT này là Chân Như.]

ĐIỂM QUAN TRỌNG TỐI HẬU

Đến đây chúng ta biết rõ vì sao Ngài đặt nặng trọng tâm hướng dẫn môn đệ đến chỗ ĐẠT ĐƯỢC TÁNH GIÁC, và Ngài so sánh *tánh giác như hòn ngọc như ý; đề cao đạt được Tánh giác là thoát ly sinh tử; đạt được tánh giác như là đạt đạo*. (Tu thành công trên 2 mặt giác ngộ và giải thoát.) Bởi vì khi thực sự “đạt được tánh giác”, ta đã hoàn tất 3 bước trong tiến trình *khởi tu* ở giai đoạn II. Ba bước này gồm: 1) Thành tựu “kiến tánh”. Trước hết Ngài giải thích về quan điểm *kiến tánh* và chủ trương *kiến tánh* theo truyền thống Thiền tông,

*tri giác = (perception) năng lực biết thẳng thông qua giác quan, đặc biệt là thấy hay nghe.

**trực giác = (intuition) năng lực biết không sử dụng tiến trình suy luận của trí năng phân biệt hay ý thức; nhận thức ngay tức khắc.

với chủ đích “*gián tiếp thông báo*” cho chúng ta biết đại ý như sau: *Trước khi khởi tu, quý vị phải kiến tánh theo sự gợi ý của tôi qua 2 mẫu kiến tánh của Tổ Huệ Khả và Tổ Huệ Năng*.

2) Thông suốt một số thuật ngữ Thiền như “*vọng ngã, chân ngã; Bản lai diện mục hay Ông Chủ hoặc Tự Tánh*”, và đặc biệt thông suốt những đặc tính của *tánh giác*. Đồng thời, thông qua *kiến tánh*, ta sẽ thông suốt ý nghĩa “vô ngã” trong đạo Phật hoặc có kinh nghiệm thế nào là “vô ngã.” Từ đó mới dứt được bệnh ngã kiến.

3) Sau đó ta tiến hành thực hành để ĐẠT ĐƯỢC TÁNH GIÁC.

Trong bước này, ta phải làm sao tiến đến chỗ đồng nhất hóa giữa ý niệm “ta” và tánh giác là MỘT. Bởi vì trên thực tế, tánh giác thực sự là trạng thái *biết không lời; biết rõ ràng mà thuần tịnh; biết rõ ràng mà không dính mắc với ngoại trần; biết rõ ràng mà không có ý thức phân biệt xen vào, không có ý căn chen vô; tâm ngôn hoàn toàn vắng lặng*. Vì thế, toàn bộ sự biết đó hoàn toàn không có *người biết* và *cũng không có cái bị biết*. Trái lại *chỉ có dòng biết không lời mà thôi!* Vì vậy nếu nói “ta” đạt được tánh giác thì sai. Vì như thế là có *ta/ngã* hiện hữu trong tiến trình biết. Nhưng trong trường hợp này ý niệm ngã/ta không có mặt, trái lại chỉ có một dòng biết bất nhị. Bởi vì tánh giác thực sự là một trạng thái *biết* có sẵn từ trong xác thân, chứ không phải nó là một đối tượng bên ngoài để cho “ta” nhắm tới để đạt. Nhưng sở dĩ phải nói “đạt được” vì lâu nay ta có mà không biết, bây giờ Ngài chỉ cho ta, biết rằng

mình có tánh giác . Đồng thời Ngài cũng mô tả những đặc tính tánh giác để ta lãnh hội và hình dung nó ra sao trong con người của ta.

Cho đến khi thực sự đạt được, ta sẽ nhận ra: trong tánh giác quả thật không có ta/ngã hiện hữu mà chỉ có một dòng biết bất nhị, không gián đoạn. Lúc bấy giờ ta mới có kinh nghiệm ĐẠT ĐƯỢC TÁNH GIÁC là ý niệm ta phải hội nhập vào tánh giác thành một thể thống nhất. Tức là: Ta là tánh giác, Tánh giác là ta. Nhưng cái ta này là chân ngã chứ không phải vọng ngã. Vì thế, ở đó không có người đạt và cái bị đạt; cũng không có người biết và cái bị biết mà chỉ có trạng thái biết rõ ràng ! Nhưng ai là chủ thể biết rõ ràng ? Đó là tự tánh — thuật ngữ do Duy Thức tông tạm đặt ra , dùng để chỉ một thực tại bên trong xác thân vốn là chủ thể của xác thân. Bởi vì bằng cái biết rõ ràng mà lời nói thầm từ trong vọng tâm không khởi ra, cái biết đó không phải do Ta/Ngã khởi ra. Vì cái biết do Ta/Ngã khởi là cái biết hai bên, cái biết có sự suy nghĩ hay có ý thức xen vào. Giống như một triết gia Pháp, René Descartes, vào thế kỷ 17 nói: “*Cogito, ergo sum*” [Tôi suy nghĩ, cho nên có tôi]. Nếu không phải tôi suy nghĩ thì ai vào đây suy nghĩ? Trong lúc đó, trên thực tế, cái biết của tánh giác, không phải là cái biết có suy nghĩ mà là cái biết của trực giác, của tri giác, của nhận thức, nhưng không lời, không suy tư luận giải trong tiến trình biết đó. Nó là cái biết hoàn toàn thuần tịnh: không năng, không sở; không chủ, không khách; không phạm, không thánh. Chính vì thế chủ thể của nó không phải là ta/tôi/ngã. Nhưng chẳng lẽ không có chủ thể trong tiến trình biết

này sao ? Chính vì vậy, để thiết lập một chủ thể cho sự biết thuần tịnh, 2 anh em Ngài Vô Trước và Thế Thân mới đề cập đến một thực tại [Tattva = Reality, a real state] hay một trạng thái có thật vốn hiện hữu trong con người, đó là tự tánh hay bản hữu/bản thể (Svabháva = Self nature/Own nature; a man's essential being). Chính thực tại này nhận biết môi trường xung quanh, thông qua cơ chế giác quan, đặc biệt là nghe và thấy; tạo thành những biểu tượng trong tri giác, trực giác hay “nhận thức cô đọng”. Thực tại đó được Thiền tông gọi là “Tự Tánh” hay “Ông Chủ” hay Bản lai diện mục, hoặc Chân ngã. Bởi vì khi nó có mặt thì vọng tâm hay quan điểm nhị nguyên không thể nào khởi ra. Ngay phút giây đó, tâm ta hoàn toàn giải thoát hay hoàn toàn đắc được niết bàn* ! Bởi vì chẳng có một niệm nào sanh khởi trong tiến trình biết lặng lẽ này.

Cho nên, thuở xưa khi chư Tổ có kinh nghiệm biết lặng lẽ, biết rõ ràng mà tâm ngôn dứt bật, các Ngài so sánh: “Một niệm vô sanh đạt niết bàn” hay nói “Ngôn ngữ đạo đoạn, tâm hành xứ diệt”**. Tức là trong tiến trình này, ta thường biết rõ ràng nhưng “tâm tâm niệm niệm

*Niết bàn = (Skt: Nirvāna = absolute extinction of all desires and passions). Trong trường hợp này, niết bàn có nghĩa trạng thái hoàn toàn chấm dứt mọi thứ dục vọng và đam mê.

**Ngôn ngữ đạo đoạn = đường ngôn ngữ bị cắt đứt; Tâm hành xứ diệt = tâm (thuộc vọng tâm) luôn luôn khởi niệm hay tâm niệm hoàn toàn dừng bật. Ngôn ngữ đạo đoạn, tâm hành xứ diệt = Khi đường ngôn ngữ bị cắt đứt thì toàn bộ tâm niệm đều dừng bật. Đây là Ngài Trí Khải Đại Sư (538-597) chứng nghiệm được trạng thái biết vô ngôn, ghi lại trong sách Chỉ Quán do Ngài soạn ra.

không khởi ra”, giống như Nhị Tổ Huệ Khả nói với Tổ Đạt Ma “Con thường biết rõ ràng, nói không thể đến”. Tức là chỗ mà Tổ Huệ Khả “*thường biết rõ ràng đó, nếu nói ra thì không thể nói được*”, bởi vì “chỗ đó” chỉ có sự lãnh hội bằng nhận thức cô đọng hay bằng tri giác hoặc bằng trực giác chứ không phải bằng suy luận của trí năng phân biệt hay tư duy nhị nguyên. Còn nếu *ngay trong lúc đương thường biết rõ ràng* mà nói ra được về cái biết đó, thì đó là cái *biết có khái niệm* hoặc *biết có lời* do tánh giác truyền dữ kiện biết đến vùng Giải mã ngôn ngữ, nơi đây nhận được mới giải mã ra thành lời để truyền đến trung tâm nói. (xem hình 8) Cho nên chư Tổ rất cấm kỵ về cái biết nhị nguyên này. Nếu ai nói ra cũng đều bị ăn gậy, dù nói đúng. Lý do là cái biết đó thuộc về cái biết của vọng tâm (có lời).

Đối với người sơ cơ, khi vừa mới đạt được trạng thái biết này mà *toan mở miệng nói ra, liền bị vị thầy ngăn chặn lại bằng những thủ thuật đặc sắc của các Ngài như đánh bằng gậy, bằng phát tử (chổi quét bụi) hay bụm miệng học trò mình lại*. Chủ đích của các vị đó là muốn cho học trò mình chỉ “thâm nhận” với tính chất *vô ngôn* trong tiến trình biết bất nhị này. Nếu khởi suy nghĩ, liền bị cho là sai. Bởi vì suy nghĩ là *hình thái* nói thầm từ trong não (thuộc khái niệm có lời) mà chư Tổ gọi là “tâm ngôn” (lời nói từ vọng tâm), có ý căn và ý thức phân biệt xen vào. Còn từ trong chân tâm, chỉ có cái biết vô ngôn: nơi đó “mọi đường ngôn ngữ *đều bị cắt đứt*”, vọng tưởng hay niệm niệm, tâm tâm không thể khởi ra trong tiến trình này. Chỉ vì tự tánh “*đã tự giác ngộ*” và chủ động được tánh giác nên khi tánh giác

tiếp thu những thông tin từ mắt, tai, thân, nó không truyền *thông tin này đến ý căn và ý thức phân biệt*, do đó “ta” mới có kinh nghiệm về trạng thái BIẾT bằng nhận thức cô đọng. Tuy có đối duyên, xúc cảnh mà mọi phải/trái, chánh/tà, thiện/ác không còn len lỏi xuất hiện trong vọng tâm chúng ta. Bởi vì trên thực tế, trong cấu trúc não bộ, định khu liên hệ đến tánh giác không có trung tâm phát ngôn. Ngay khi biết rõ ràng (=nhận thức cô đọng), chỉ có *trạng thái biết* nhưng *không có người biết*, và cũng *không có cái bị biết*. Tuy nhiên, nếu xét về chủ thể biết trong tiến trình này, các nhà Duy Thức xem tự tánh là chủ thể sự biết. (Bởi vì trong tiến trình này không có tự ngã xuất hiện). Nếu thành tựu được như thế một cách vững chắc, xem như ta *đạt được tánh giác*. (Tánh giác và ý niệm “ta” hội nhập thành một thể thống nhất.) [xem hình 7 và 8, và Bài đọc thêm số 2.]

Trên căn bản này, ta sẽ nhận ra được ý nghĩa “tâm yếu”* trong mẫu chuyện Thiền sư Đạo Ngộ dạy Ngài Sùng Tín; thông suốt ý nghĩa “nhỏ cỏ, hái rau, ăn cháo, rửa chén đều là diệu dụng của Thiền” trong Thiền sử Trung Hoa và thông suốt ý nghĩa “ăn bánh, uống trà” trong điển tịch “Bánh Vân Môn, Trà Triệu Châu”, hoặc “gánh nước, bửa củi đều là thần thông diệu dụng của ông Bàng Long Uẩn”. Còn nếu chưa đạt được tánh giác, chưa biết được thế nào là “*vong ngôn tuyệt lự*”, “*năng sở dứt bật*” “*nói, nín như nhu*” trong lúc nhỏ cỏ, hái rau, ăn bánh, uống trà, gánh nước, bửa củi, ta sẽ không

*tâm yếu = yếu tính của cách dụng công; cốt lõi của pháp tu

bao giờ lãnh hội được ý nghĩa những điển tích nêu trên. Trái lại, đôi khi cũng bắt chước “ăn bánh, uống trà”, “nhỏ cỏ, hái rau” để tìm hương vị an lạc trong Thiền, nhưng tìm hoài mà chẳng làm sao an lạc được, chỉ vì tâm ngôn chưa dừng bật nên toàn bộ phạm trù khái niệm cứ liên tục diễn ra !

Ý NGHĨA “THÀNH PHẬT” ĐỐI VỚI THIỀN TÔNG

Trên cơ sở xem tánh giác là “Ông Phật” biểu trưng của chính mình, và đạt được tánh giác bằng cách hòa nhập ý niệm *ta* vào tánh giác thành một thể thống nhất: ta là tánh giác, tánh giác là ta. Rồi sau đó ta “hằng sống với tánh giác” thường trực trong 4 oai nghi. Xem như bước dựng công như thế là viên mãn. Dựa vào yếu tố này, Thiền tông xem *đạt được tánh giác* là bước thành công tối hậu của người tu Thiền mà thuật ngữ gọi là “thành Phật”, bao hàm giác ngộ, giải thoát và phát huy được Phật tánh (=tiềm năng giác ngộ) từ bên trong tâm mình. Bởi vì sự *thành Phật biểu trưng* này, tuy chân tâm có những sắc thái thanh tịnh, tự tại, giải thoát và có trí vô sư, “gần giống như” tâm của Đức Phật Thích Ca lịch sử, nhưng thực tế khác với Đức Phật là người “thành Phật kiểu biểu trưng này”, không có tam minh, lục thông.

Đơn cử những sự tương tự:

1. Nhận ra *tự tánh* hay *bản thể* của chính mình, rồi tự tánh giác ngộ, tự đứng ra chủ động mọi hoạt động của chân tâm, không còn để “vọng ngã” thao túng, chủ động 3 nghiệp; giống như Đức Phật đã nhận ra rõ ràng “người thợ làm nhà” đã cất nhà cho Như Lai từ muôn

kiếp, sau khi Đức Phật chứng ngộ, sạch hết vô minh, ái dục, và trở thành Đấng Thắng Giả (Người Chiến Thắng Tự Ngã).

2. Hòa nhập vào tánh giác thành một thể thống nhất, tiến đến HẰNG SỐNG VỚI TÁNH GIÁC trong 4 oai nghi, tâm vị ấy vừa không còn bị nhiễm ô bởi ngũ dục, vừa tạo được sức định kiên cố. Do đó, trần cảnh không còn tác động được chân tâm, rồi thường tọa Thiền trong trạng thái *Tâm Không* nên vị ấy loại ra được tập khí/lậu hoặc. Giống như Đức Phật sau khi chiến thắng mọi dục vọng, đạt được những tầng định sâu thẳm, và liên tục tọa Thiền, nhập Định, Ngài đã dứt sạch lậu hoặc.

3. Vì tánh giác yên lặng nên tâm không bị sự tác động của giác quan, do đó mọi xúc cảm từ vọng tâm không có điều kiện khởi ra, ta cảm thấy an lạc, thanh tịnh thật sự. Điều này giống như trạng thái *tâm giải thoát* của Đức Phật sau khi Ngài đắc được tầng Định thứ 9: Nirodha Samàpatti = Diệt thọ tưởng định.

4. Ngộ được tự tánh nên vị Thiền sinh có kinh nghiệm về VÔ NGÃ; nhận rõ rằng trong xác thân này không có linh hồn, không có ngã/ta. Ngã/ta chỉ là sự kết hợp của 5 uẩn. Giống như Đức Phật chứng nghiệm sự vô ngã trong vạn pháp: nhân vô ngã, pháp vô ngã.

5. Nhận rõ vô minh là *năng lực động* trong tánh giác, nếu tự tánh giác ngộ, nó tự giác yên lặng, không để cho vọng ngã chi phối và chủ động khởi niệm thì *vô minh* không có điều kiện khởi ra. Từ đó *hành* cũng không có điều kiện xuất hiện. Như vậy, chuỗi mắt xích vọng

tưởng không thể khởi phát. Giống như Đức Phật đã chứng nghiệm 12 nhân duyên (12), khi chấm dứt một mắt xích nào thì 11 mắt xích kế tiếp rã ra. Ở đây, vị thiền sinh chấm dứt vô minh bằng cách làm cho tánh giác ở yên trong trạng thái không động, do đó *niệm nói thầm*, hay *tâm ngôn* không có điều kiện khởi dậy. Tức là *hành* không sinh khởi, do đó *thức (ý thức)* cũng không hoạt động vì không có dữ kiện từ *hành* đưa đến nên tâm so sánh, phân biệt không thể khởi ra.

6. Tánh giác vốn là nơi khởi phát tiềm năng giác ngộ (phật tánh) của con người, nên tùy theo phương cách dụng công, vị thiền sinh cũng có những khả năng từ ngộ đạo đến giác ngộ như Đức Phật Thích Ca.

7. Nếu tánh giác hoàn toàn thuần tịnh, trong cuộc sống hiện thực, vị thiền sinh sẽ có kinh nghiệm về ý nghĩa thuật ngữ Niết Bàn. Nội tâm vị ấy sẽ hoàn toàn yên lặng, không còn những vọng động xảy ra, các thứ lửa tham, sân, si, mạn, nghi, ác kiến và thất tình* hay ngũ dục — kể cả 8 thứ gió thế gian — cũng không thổi được mặt biển tâm thức vị ấy. Lý do, khi tánh giác thuần tịnh, mọi phạm trù khái niệm có lời hay không lời không thể phát ra được. Nơi đó không có dấu vết của CÓ và KHÔNG hay của HỮU và PHI HỮU. Đây gọi là đắc được “Hữu dư Niết bàn”** khi còn sống.

*Thất tình = Bảy thứ tình cảm của phàm ngã: mừng, giận, thương, sợ, yêu, ghét, muốn.

**Hữu dư Niết bàn = (Skt: Sopadhisesa-nirvāna; Pāli: Savupādisesanibbāna; Nirvāna with a remainder of conditionality; the nirvāna before death, all passions are eliminated).

Dựa vào những yếu tố cơ bản nêu trên, chúng tôi thấy Thiền sư Thanh Từ đã làm sáng tỏ thuật ngữ “thành Phật” của Tổ Đạt Ma một cách cụ thể qua những lý giải của Ngài và qua phương hướng dụng công do Ngài chỉ thẳng. Kỹ thuật này đã đánh dấu một kỷ nguyên mới trong lịch sử Thiền Phật giáo phương Đông, mà trải qua gần 14 thế kỷ chưa có một dòng Thiền nào đưa ra những lý giải và phương hướng thực hành cụ thể chủ trương có truyền thống của Tổ Đạt Ma:

Trực chỉ nhơn tâm,

Kiến tánh thành Phật.

Kết luận: 1. Trong lịch sử Thiền tông cận đại tại phương Đông, dòng Thiền Chơn Không-Thường Chiếu do Thiền sư Thích Thanh Từ dựng lập tại Việt Nam đã giải đáp một cách cụ thể câu tuyên bố làm dậy sóng gió trong giới tu Thiền hơn 14 thế kỷ qua:

Trực chỉ nhơn tâm,

Kiến tánh thành Phật.

Bởi vì cho đến cuối thế kỷ hai mươi, chưa có dòng Thiền nào tại phương Đông thể hiện được quan điểm của Tổ Đạt Ma qua chủ trương *Chỉ Tánh Giác* và cách thực hành để *đạt được tánh giác* như dòng Thiền CK-TC: vừa khế hợp với truyền thống Thiền tông, vừa khế hợp với giáo lý Nguyên Thủy và Phát Triển: Giác ngộ, giải thoát và phát huy Phật tánh từ bên trong tâm mình.

2. Qua kinh nghiệm tu tập và những bước ngộ đạo: từ ngộ lý sắc-không đến nhận rõ vai trò tánh giác, Ngài đã