

THIÊN LUẬN VẤN ĐÁP

TỦ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY

Chủ nhiệm & biên tập: Thích Nhật Từ
Phó chủ nhiệm: Thích Quảng Tâm

Tủ Sách Đạo Phật Ngày Nay do Thầy Nhật Từ chủ biên bao gồm các Nghi thức tụng niệm thuần Việt và trên 100 đầu sách nghiên cứu và ứng dụng về Phật học, thuộc loại sách gối đầu giường cần thiết cho mọi đối tượng độc giả.

Tủ sách Đạo Phật Ngày Nay đã xuất bản trên 100 CD về Đại tạng kinh Việt Nam và nhiều tác phẩm Phật học dưới dạng MP3. Đây là ấn bản đầu tiên trên thế giới về thể tài này. Tủ Sách đã xuất bản hàng trăm sách nói Phật giáo, CD và VCD tân nhạc, cải lương và tiếng thơ Phật giáo. Ngoài ra còn có hàng ngàn VCD pháp thoại của Thầy Nhật Từ và các vị pháp sư khác về nhiều chủ đề từ gia đình, xã hội đến đạo đức và tâm linh.

Quý tác giả, dịch giả muốn xuất bản sách nghiên cứu và ứng dụng Phật học, quý Phật tử muốn ấn tống kinh sách Phật giáo, các đại lý cần nhận sách phát hành, xin vui lòng liên hệ:

NHÀ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY

Chùa Giác Ngộ, 92 Nguyễn Chí Thanh, P.3, Q.10, TP. HCM

ĐT: 0958-430-222; (08) 3839-4121; (08) 3833-5914

www.daophatngaynay.com

www.tusachphathoc.com

TỦ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY
THÍCH THÔNG TRIỆT

THIÊN LUẬN VẤN ĐÁP

(Tìm Hiểu và Ứng Dụng Thiên Phật Giáo)

NHÀ XUẤT BẢN PHƯƠNG ĐÔNG - 2010

MỤC LỤC

Phần I: Giới thiệu	1
Luận 1: Giới thiệu Thiền Luận Vấn Đáp	3
Luận 2: Thiền Luận Vấn Đáp	29
Phần II: Khai thông	41
Luận 3: Giá trị của Thiền đối với đời sống con người.....	43
Luận 4: Tác dụng của Thiền đối với đời sống con người ..	53
Luận 5: Những điểm khó khăn trong Thiền.....	61
Điện não đồ	67
Sóng Beta	75
Sóng Alpha.....	80
Sóng Theta	86
Sóng Delta.....	88
Luận 6: Bốn phương tiện chính trong Thiền	93
Luận 7: Tu chí	105
Luận 8: Tu định	117
Luận 9: Tu tuệ.....	129



Phần I
GIỚI THIỆU

Luận 1: Vào đề

GIỚI THIỆU THIÊN LUẬN VẤN ĐÁP

Mở đầu

Để việc hướng dẫn tu học thích hợp với những vị đã có đọc qua 2 Cuốn trong Tập 2 và những vị tuy đã theo Thiền lâu năm mà chưa biết cách thực hành để đạt mục tiêu cần thiết như “Không theo vọng”, “Làm chủ sự suy nghĩ”, “Chữa mắt ngủ kinh niên”, “Điều hòa tim mạch”, “Thân-tâm hài hòa” ..., Cuốn 3 trong Tập 2 được biên soạn tiếp. Vì vậy, có những điểm mà trong 2 Cuốn trước đã đề cập, chúng tôi sẽ không nhắc lại trong Cuốn 3. Nhưng cũng có những điểm mà trong 2 Cuốn trước đã có đề cập, chúng tôi khai triển thêm cho rõ ràng hơn nữa. Thí dụ pháp tu Chỉ.

Như vậy, trọng tâm Cuốn 3 nhằm hoàn tất những điểm mà trong cuốn 2 đã có giới thiệu, như: Giới, Quán, Định, Huệ. Dù ở trình độ căn bản, quý vị cũng cần biết rõ cách thực tập một trong bốn phương tiện đó trong sinh hoạt hằng ngày. Bởi vì mỗi phương tiện đều đáp ứng theo nhu cầu của quý vị trên các mặt: Thân tâm và trí tuệ tâm linh của quý vị.

Để tiện việc giải thích, chúng tôi lấy tên Cuốn 3 là “*Thiền Luận Vấn-Đáp*”. Nội dung gồm hai phần chính: 1 là Luận, 2 là Vấn-Đáp. Phần thứ ba là phần chia sẻ kinh nghiệm của thiền sinh ở các Đạo tràng trong và ngoài nước Mỹ.

Giả thiết

Mở đầu việc tạo Luận và Vấn-Đáp, chúng tôi giả thiết như có người hỏi về một chủ đề nào đó liên hệ đến sự thực hành thiền, chúng tôi nhân đó trả lời, hoặc nhân đó chúng tôi nêu câu hỏi, hỏi ngược lại người hỏi để xem người hỏi có nắm được chủ đề hay không. Cho nên, có lúc chúng tôi tạo ra sự hỏi-quá đáp-lại trong một chủ đề. Với chủ đích làm cho vấn đề được rõ hơn.

6 • THIÊN LUẬN VẤN ĐÁP

Bất cứ chủ đề nào, chúng tôi đều nhắm đến khai triển phần định nghĩa dụng ngữ hay thuật ngữ của chủ đề đó. Phần khai triển này được so sánh như cách chỉ hướng đi và nơi đến cho người thực hành. Với người mới đi vào Thiên, điều này rất hữu ích. Vì nếu hiểu sai ý nghĩa dụng ngữ hay thuật ngữ Thiên, hậu quả sẽ đưa đến thực hành sai lầm nghiêm trọng đối với thân, tâm, và trí tuệ.

Vì vậy, để cho sự trả lời được đầy đủ và rõ ràng, chúng tôi nêu thêm nhiều câu hỏi-đáp phụ với trọng tâm là nhằm xoay quanh chủ đề chính. Đây là cách khai triển làm cho vấn đề được sáng tỏ hơn và đầy đủ hơn. Chủ đích là giúp người thực hành dựa vào đó để định hướng đi và sử dụng phương tiện đi cho đúng cách. Có như thế mới đến nơi ta muốn đến được an toàn, dù chỉ ở trình độ căn bản.

Tác động-tác dụng

Điểm quan trọng nhất trong sự thực hành thiên là tác dụng của nó đối với thân, tâm, và trí tuệ tâm linh của người thực hành, qua cách người đó sử dụng kỹ thuật hay chiêu thức để áp dụng Pháp của Phật.

Vì vậy, quý vị cần biết rõ nguyên lý tác động-tác dụng của sự thực hành thiên đối với:

- Vô não,
- Hệ thống viền não,
- Hệ thống thần kinh tự quản, và
- Hệ thống tuyến nội tiết hoạt động ra sao, tác động và tác dụng như thế nào đối với nội tạng của ta. Nếu không nắm vững nguyên lý tác động-tác dụng này, khi thực hành, ta có thể tạo ra ảnh hưởng không tốt đối với thân, tâm, và trí tuệ tâm linh của ta. Thí dụ, thân từ không bệnh, có khả năng đưa đến bệnh; tâm

từ không dính mắc, có khả năng đưa đến dính mắc; trí tuệ từ sáng suốt, có khả năng đưa đến ngu si chấp ngã, chấp kiến, chấp pháp. Rồi tạo ra muôn ngàn hình thức đấu tranh điên đảo, tranh chấp, tranh giành triền miên trong đời sống hằng ngày. Sau cùng là làm cho việc tu Thiền của ta mất hết ý nghĩa cao quý của nó là chuyển đổi nhận thức, thoát khổ, giác ngộ và giải thoát.

Cho nên, nội dung phân hỏi đáp rất quan trọng. Chúng tôi cố gắng tạo ra nhiều hình thức, nhiều nội dung hỏi đáp qua lại để cho vấn đề được rõ ràng hơn. Cho đến khi chúng tôi nghĩ rằng vấn đề giải thích đến đó tạm đủ, chúng tôi chuyển sang chủ đề khác, và nêu tiếp câu hỏi.

Hỏi-qua-đáp-lại

Thông thường, mở đầu một đoạn văn vấn-đáp, chúng tôi viết một bài Luận ngắn, rồi giải thích nội dung bài Luận đó, bằng cách nêu lên những câu hỏi đáp qua lại. Chúng tôi gọi là “hỏi-qua-đáp-lại.” Chủ đích của sự hỏi-qua-đáp-lại này, chúng tôi nhắm hai điểm:

* Một là giải đáp thắc mắc mà giả thiết người thực hành muốn biết cho rõ nghĩa về những dụng ngữ hay thuật ngữ Thiền để khi thực hành, vị đó tránh hiểu sai nghĩa dụng ngữ hay thuật ngữ Thiền.

* Hai là hướng dẫn người thực hành bằng cách tạo ra những câu hỏi-đáp qua lại để nhân đó, người thực hành vỡ ra điểm mấu chốt quan trọng và cần thiết vốn nằm ở điểm nào. Từ đó, người thực hành sẽ biết cách thực hành đúng theo nguyên tắc “hỏi đáp sinh học trong Thiền.”

Thí dụ 1:

Như có thiền sinh muốn nghe giải đáp thắc mắc về một chủ đề liên hệ đến quá trình thực hành thiền, vị đó hỏi:

8 • THIÊN LUẬN VẤN ĐÁP

1. Xin thầy giải thích nguyên lý tác động-tác dụng trong Thiên?

- Nguyên lý tác động-tác dụng trong Thiên là nguyên lý trình bày sự tương tác qua lại giữa:

- Tâm,
- Pháp,
- Não bộ: Vùng tiền trán hai bán cầu não trái và phải, và vùng phía sau bán cầu não trái,
- Hệ thống viền não, gồm: Đồi thị, Dưới đồi, Tuyến nội tiết, hai trung tâm ký ức ngắn hạn và dài hạn,
- Hệ thần kinh Tự quản gồm: Giao cảm và Đối giao cảm, và
- Hệ Tuyến nội tiết qua kỹ thuật và chiêu thức thực hành đưa đến kết quả tốt hay xấu cho thân, tâm, và trí tuệ tâm linh, qua sự tiết ra các chất sinh hóa học trong đầu dây tận cùng của giao cảm thần kinh hay của đối giao cảm thần kinh, và bên trong các tuyến nội tiết. Trong đó vai trò chính là Tâm, hay Ta, hoặc Trí năng tinh ngộ.

Tâm trong phạm vi này là Chân tâm, tức Tánh giác.

Ta trong phạm vi này là “Ta thanh tịnh” hay “Tự ngã thanh tịnh.”

Đây là nguyên lý rất quan trọng trong Thiên Phật giáo. Với nguyên lý này cho ta biết rằng, nếu áp dụng đúng theo những qui định khi thực hành, ta có khả năng tự mình ngăn ngừa, điều chỉnh, phục hồi, hay chữa dứt bệnh Stress và bệnh tâm thể của mình mà không thông qua thuốc theo truyền thống Đông Y và Tây Y. Điều này có nghĩa, ta khai thác được kho tàng “thuốc sinh học” bên trong cơ thể bằng cách dùng kỹ thuật hay chiêu thức khi áp dụng Pháp để tác động thẳng

vào một trong bốn cơ chế của tánh giác, gồm tánh thấy, tánh nghe, tánh xúc chạm, và tánh nhận thức biết.

2. Trí năng tỉnh ngộ là trí năng có trạng thái gì?

- Thông thường quán tính của trí năng là suy luận, vẽ vời. Phật xếp tâm như người thợ vẽ, hoặc tâm như họa sĩ tài danh, chính là vai trò của trí năng chưa tỉnh ngộ. Khi áp dụng Pháp của Phật, ta phải dùng kỹ thuật hay chiêu thức gì để tác động vào một trong bốn tánh thuộc cơ chế tánh giác. Muốn thế, ta phải sử dụng “trí năng tỉnh ngộ”.

Như vậy, trạng thái trí năng tỉnh ngộ là nó không suy luận, không vẽ vời, nó chỉ “thâm nhận biết”, hoặc nó “không nói thâm” hay nó “chỉ biết” thôi. Có như thế, khi áp dụng Pháp và kỹ thuật hay chiêu thức, ta mới tác động thẳng vào 1 trong 4 tánh thuộc cơ chế tánh giác, qua đó mới tạo ra hiệu quả tốt, có lợi cho thân, tâm, và trí tuệ tâm linh.

3. Còn thế nào là “tự ngộ thanh tịnh”?

- Đó là “ta” không nói thâm trong não khi ta dùng kỹ thuật để áp dụng Pháp của Phật. Vì chính sự “nói thâm” làm cho “cái Ta” này không được thanh tịnh. Hơn nữa, như Cuốn 1 đã trình bày và giảng giải về *Ba Sắc Thái Biết*, trong đó cái Biết của Tánh giác là “biết không lời”. Còn hai cái biết của Ý căn và Ý thức đều “có lời”. Chủ thể của hai cái biết này là “ta không thanh tịnh”. Như vậy, “tự ngộ thanh tịnh”, tương xứng với từ mà trong Thiên tông thường sử dụng là “Ông Chủ”.

4. Xin thầy giải thích thêm và cho chi tiết về nghĩa của tác động và tác dụng trong Thiền lần nữa?

- Tác động là cách làm. Tác dụng là hiệu quả của cách làm. Cách làm đúng, đưa đến hiệu quả tốt. Cách làm sai, đưa

10 • THIÊN LUẬN VẤN ĐÁP

đến hiệu quả có hại cho cơ thể, cho tâm, và cho trí tuệ tâm linh. Cách làm này tương xứng với cách ta sử dụng kỹ thuật hay chiêu thức khi ta áp dụng Pháp của Phật để thực hành trong bốn oai nghi: Đi, đứng, nằm, ngồi. Ta cần nắm vững: Pháp và kỹ thuật hay chiêu thức đó tác động vào đâu trên vỏ não và trong giữa não để tạo ra các tác dụng đối với thân, tâm, và trí tuệ tâm linh của ta? Lý do là tất cả mệnh lệnh của tâm đều tác động lên vỏ não. Sau đó, từ vỏ não, mệnh lệnh này truyền thẳng đến hệ thống viền não, vào dưới đồi, vào hệ thần kinh tự quản, và sau cùng là đến các tuyến trong hệ thống tuyến nội tiết để nơi đây các chất sinh hóa học có lợi hay có hại cho cơ thể được tiết ra theo sự thực hành của ta. Nội tạng có cân bằng hay rối loạn đều dựa trên nguyên lý này. Đó là nguyên lý của sự tác động qua lệnh của Tâm. Cho nên trong trường hợp này, Tâm đóng vai trò chính. Hễ nội tạng cân bằng là do Chân tâm đóng vai người thực hành. Nội tạng rối loạn là do Vọng tâm đóng vai người thực hành.

Tác dụng là hiệu quả của cách làm. Hiệu quả tốt hay xấu đều tùy thuộc vào cách làm đúng hay sai của người thực hành, khi người đó sử dụng kỹ thuật hay chiêu thức để áp dụng Pháp của Phật. Hễ đúng thì đưa đến thân khỏe mạnh, tâm an lạc, trí tuệ sáng suốt. Sai thì đưa đến thân đau ốm, bệnh tật, thần sắc đen tối, nước da xám xịt; tâm dính mắc; trí tuệ u tối, ký ức ngày càng mất thêm. Nhưng, thế nào là đúng? Thế nào là sai?

Đúng là khi thực hành, Pháp và kỹ thuật đều tác động vào vùng phía sau bán cầu não trái, thuộc cơ chế tánh giác. Sai là tác động vào một trong hai vùng tiền trán bán cầu não trái, thuộc Ý căn, Trí năng, và bán cầu não phải, thuộc Ý thức.

5. Xin cho biết lý do, vì sao người tu thiền cần hạn chế nhân duyên thế gian và tri kiến thế gian?

- Trước hết, trong đạo Phật, Thiền là dụng cụ được dùng để thực hành làm chuyển hóa tâm con người kiến hiệu hơn các phương pháp khác trong đạo Phật.

Ngày xưa, Phật và chư Tổ dạy thiền thường ví tâm con người như “trâu, bò, ngựa”, hoặc đôi khi, Phật ví tâm như “khỉ, vượn”, người tu cần điều phục nó, chặn nó, làm cho nó trở nên thuần: Dễ sai khiến, dễ bảo để tâm trở nên trong sạch, thuần tịnh, và tu định dễ dàng. Khi người tu thiền có kinh nghiệm định, vị đó mới kinh nghiệm an lạc và hài hòa với mọi người chung quanh. Cho nên, Phật và chư Tổ Thiền đưa ra ẩn dụ là người tu nên đóng vai người chăn bò, chăn trâu để gìn giữ chúng, không cho chúng tự do chạy nhảy vào xóm làng quậy phá như trước; hoặc đóng vai nài ngựa, huấn luyện cho ngựa thuần để dễ cưỡi khi cần.

Còn ngày nay, chúng tôi không dùng ẩn dụ. Chúng tôi đề nghị thẳng là chúng ta cần hạn chế bớt những giao tế ngoài đời với bạn bè trong những tiệc tùng, đình đám, lễ hội, và bớt thì giờ tìm hiểu thêm tri kiến thế gian như nghiên cứu sách vở, báo chí, nghe băng giảng để cho tâm chúng ta bớt thu vào những thông tin qua e-mail, qua điện thoại, qua các đĩa băng CD, DVD để nó bớt dính mắc, bớt sa ngã, để trở nên yên lặng và thường biết rõ ràng.

Thứ hai là trong giai đoạn tu tập, chúng ta cần có thì giờ thực hành các chủ đề trong Thiền hơn là phung phí thì giờ dính mắc với nhân duyên bên ngoài. Nếu không biết hạn chế nhân duyên thế gian, tri kiến thế gian, ta chẳng những không có thì giờ dụng công mà còn tạo điều kiện thuận lợi để tâm dính mắc thêm với cảnh, huân tập thêm những dữ kiện không được tốt, bắt chước theo những thói hư, tật xấu của bạn bè trong các “băng nhóm”, hay trong mạng lưới internet, làm cho tâm ta ngày càng rối rắm thêm, căng thẳng thêm, phiền

12 • THIÊN LUẬN VẤN ĐÁP

não thêm, ô nhiễm thêm. Cuối cùng ta sẽ đi đến bế tắc: Bỏ Thiên, hoặc sa ngã đạo đức. Đôi khi chúng ta rước lấy tai hại cho thân, tâm của mình, và làm tan nát hạnh phúc gia đình, hoặc mất nhân cách. Đó là nếu không may, chúng ta gặp những nhân duyên xấu, xúi giục chúng ta đi theo đường tà, hoặc tạo cơ hội cho ta làm những việc phá rối an ninh trật tự xã hội, hoặc buôn bán hàng quốc cấm như cần sa, ma túy. Nhất là hiện nay có “internet”, nhiều người rảnh rỗi cứ bỏ thì giờ đi săn tin, đi tìm hiểu thông tin trên các mạng lưới đó.

Đối với người mới tu, đây chẳng những quý vị phí phạm thời gian mà còn gặp nhiều chướng ngại thêm trên đường dụng công. Nếu không sớm hạn chế bớt nhân duyên thế gian, tri kiến thế gian, tâm ta dễ bị nhân duyên bên ngoài lôi cuốn vào vòng tranh chấp chuyện phải trái, đúng sai của thế gian. Ta sẽ không có thì giờ “chăn trâu”. Tâm ta sẽ không bao giờ yên lặng được. Trong đầu ta cứ nói hoài, nói hoài khi chúng ta đi săn tin trên các mạng lưới “internet”. Đôi khi chúng ta bị “phản ứng phụ” do những thông tin trên các mạng lưới internet gây ảnh hưởng. Chúng làm chuyển hướng sự tu tập của chúng ta. Chúng ta “mê” các thông tin đó. Chúng ta thấy nó hay! Có lý! Số một! Rồi chúng ta tin theo, làm theo, hưởng ứng theo những điều do thông tin đó đề cập hay kêu gọi! Chúng ta không còn chủ động nữa. Chúng ta bị những nhân duyên kia gây ảnh hưởng.

Giống như trường hợp tự sát tập thể tại San Diego vào năm 2000, khi sao Chổi xuất hiện... Nhiều phần tử trí thức đã liên lạc với nhau qua mạng lưới internet với một anh chàng bị bệnh tâm thần. Rồi qua e-mail, tất cả hẹn nhau đến một biệt thự tại San Diego do anh chàng bị bệnh tâm thần thuê sẵn; rồi sau đó, tất cả dùng thuốc ngủ để cùng tự sát... với hy vọng là sau khi liả bỏ xác thân này, linh hồn xuất ra để theo đuôi sao chổi, lên “thiên đàng”.

Đây là một trong muôn ngàn sự nguy hiểm của tri kiến thế gian mà chúng ta cần cảnh giác để hạn chế. Nếu không biết hạn chế nhân duyên thế gian, tri kiến thế gian, chúng ta vừa không có thì giờ “chăn trâu”, vừa tiêm nhiễm thêm những thông tin bất lợi cho việc tu học Thiền của chúng ta. Cuối cùng, chúng ta sẽ không bao giờ hoàn tất mục tiêu mà chúng ta đã nhắm đến khi đi vào Thiền.

6. Tác dụng trước mắt của hạn chế nhân duyên thế gian và tri kiến thế gian đưa đến gì cho tâm người thực hành?

- Tác dụng của hạn chế nhân duyên thế gian, tri kiến thế gian đưa đến rất nhiều điều tốt cho tâm người thực hành. Trong đó, đặc biệt quý vị hạn chế xông ướp thêm những thứ đam mê, ghiền nghiện, làm cho tâm quý vị dễ trở nên yên lặng hơn. Quý vị thực hành tu Định dễ dàng. Nhưng, để trả lời ý nghĩa “tác dụng trước mắt” mà quý vị muốn biết, chúng tôi hỏi ngược lại quý vị.

7. Thí dụ, khi có việc cần đến nơi nào, quý vị đi thẳng hay đi mà còn ghé chỗ này, ghé chỗ kia ?

- Tất nhiên là đi thẳng. Vì ghé chỗ này, chỗ kia là làm mất thì giờ vô ích.

8. Thầy: - Cũng vậy, khi bắt tay thực hành bất kỳ chủ đề nào trong Thiền, đòi hỏi quý vị nên đi thẳng vào chủ đề dụng công, hơn là tập trung thì giờ vào những chuyện linh tinh khác mà chúng tôi gọi là “nhân duyên thế gian”, “tri kiến thế gian”. Đó là “tác dụng trước mắt”. Quý vị sẽ không phí phạm thời gian: Việc cần làm lo làm cho xong. Chúng tôi thường nói: “Đòi quá ngắn”. Quanh đi, quẩn lại mà quý vị đã già hết rồi! Phải biết lo tranh thủ thời gian để dụng công, biến cách “chăn trâu” theo Phật và chư Tổ dạy thành một nghệ thuật.

14 • THIÊN LUẬN VẤN ĐÁP

9. Xin thầy cho thêm thí dụ về nhân duyên thế gian gồm những thứ gì?

- Thực ra, nhân duyên thế gian, nếu kể cho đủ thì nhiều lắm. Chúng tôi có thể xếp điển hình vài sự kiện để quý vị nhận ra sự tác động của những nhân duyên thế gian đối với việc tu thiền của quý vị:

Về gia đình

Thí dụ như đối với những vị lớn tuổi: Từ 65 trở lên, bây giờ đã về hưu, có tiền già, có bảo hiểm sức khỏe, có nhà “housing”, thay vì bây giờ quý vị có đủ điều kiện để dụng công theo Thiên, nhưng có nhiều người than thở là không có thì giờ. Hỏi ra thì biết rằng những vị đó phải bận trông cháu nội, cháu ngoại, nên không có thì giờ tham dự khóa tu học hay không có thì giờ thực hành thiền tại nhà.

Cũng có người vì có con cháu đông: Đứa ở Tiểu bang này, đứa ở Tiểu bang kia, nên hết đi thăm đứa này, lại đi thăm đứa kia. Cuối cùng còn thì giờ đâu để tu học? để “chăn trâu?”.

Về thương mại

Cũng có người, một mình đứng ra mở ba cửa tiệm buôn bán bàn ghế, hoặc mở ra 3-4 tiệm giặt, 3-4 tiệm “neo” (“nails”, tức tiệm làm móng tay, móng chân), hay mở ra 3-4 cửa tiệm bán thuốc Tây, 5-6 phòng răng, 2-3 nhà hàng chay mặn. Như vậy, còn thì giờ đâu để tham dự khóa tu học hay thực hành thiền tại nhà? Nội chuyện lo thu xếp công việc tại các cửa tiệm cho ổn cũng là hụt hơi rồi!

Tuy nhiên, vấn đề đâu phải đến đó là ngưng đâu! Vì còn phần hồi đáp trở lại nữa. Đó là những vị “lu bu, đầu tắt mặt tối” đó khó tránh khỏi bị bệnh tâm thể như cao máu, tiểu đường, loét bao tử, mất ký ức, nội tạng không cân bằng, vì suốt ngày phải

vất vả lao động liên miên. Lúc nào những vị đó cũng hấp tấp, cũng tranh thủ thì giờ, cũng lo lắng, lo âu: ăn cũng không có giờ ăn cho thông thả; ngủ cũng không đủ giờ ngủ cho thoải mái.

Về giao tế xã hội

Thí dụ như có một cô xin chúng tôi không tham dự khóa Tu Học mà cô ấy đã ghi tên tham dự từ một năm trước. Lý do là cô ấy phải đi dự lễ cưới của con một người bạn, chủ nhà hàng lớn ở New York...

Về truyền thông

Gọi điện thoại và “điện thư” (*e-mail*). Ngày nay, phương tiện truyền thông rất đa dạng và rất tiện lợi, nhưng với người thiếu nhận định sáng suốt, họ dễ bị những phương tiện truyền thông đó làm cho họ mất nhiều thì giờ vô ích. Đôi khi làm cho họ mất nhân cách, mất đạo đức, và trở thành nạn nhân của những kẻ có ý đồ không lương thiện. Thí dụ, có kẻ gian manh dùng e-mail qua lại với trẻ vị thành niên để gạ gẫm chúng, bắt cóc chúng, hiếp dâm, rồi giết chúng luôn.

Cũng có rất nhiều vị hễ lên xe là dùng điện thoại cầm tay để gọi đi đây đó lia chia. Những vị đó, không nghĩ là họ đang quấy rầy người khác qua những lần gọi điện thoại nói chuyện băng quơ, tào lao hằng giờ. Đôi khi để làm quà vui cho bạn, họ đem những chuyện xấu của người khác, thuật lại cho bạn mình nghe. Rồi họ lấy làm đắc ý là mình hơn người mà họ đang vạch áo để cho người khác xem lưng.

Nhân duyên thế gian là thế đó.

10. Xin thầy cho thí dụ về tri kiến thế gian?

Kể ra thì nhiều lắm. Chúng tôi tạm xếp tri kiến thế gian gồm những loại như:

16 • THIÊN LUẬN VẤN ĐÁP

Về văn hóa

Có vị đam mê xem phim bộ, như những chuyện khoa học giả tưởng hay những chuyện trong phim chương, phim trình thám, tuồng tích trong tiểu thuyết. Nhiều khi, vị đó thức suốt đêm để xem cho hết vở kịch hay tuồng tích trong truyện. Đó là kết thúc câu chuyện đó đưa đến gì? Ai thắng, ai bại?.

Về tín ngưỡng

Cũng có vị say mê bùa chú, tin tưởng vào thần linh, quí vật, thích “cầu cơ”, thích “xin xăm, bói quẻ”, “coi ngày lành, tháng tốt để làm việc gì”, “lên đồng, lên bóng”, v.v...

Về trạch pháp lòng vòng

Thí dụ, thay vì tranh thủ thì giờ để dụng công về pháp mà quí vị đương học, quí vị lại thích đi nghe chỗ này, chỗ kia giảng pháp. Sau đó, gặp bạn bè, quí vị lại có lời khen chê về nội dung thời pháp mà quí vị vừa mới đi nghe. Việc của mình chưa xong mà còn đi phê phán việc của người khác!

Như vậy, vô tình quí vị đã đi sai tôn chỉ của Thiên là không khen mình, không chê người.

Chúng tôi “dán nhãn” những vị này là thích “hái hoa, bắt bướm.” Thay vì đi thẳng mà còn “la cà” chỗ này, “la cà” chỗ kia để thỏa mãn óc tò mò, chớ không phải thỏa mãn óc cầu pháp.

Về chính trị

Cũng có người thích theo dõi thời sự qua tin tức trên báo chí, trên truyền thanh, và trên mạng lưới internet. Họ thích bình luận thời sự, bình luận việc chính trị của các nước trên thế giới, hoặc bình luận những nhân vật ứng cử trong các cơ quan Lập pháp như Nghị viên Thành phố, Dân biểu, Nghị sĩ trong Quốc hội, và cơ quan Hành pháp như Tổng thống, Phó

Tổng thống trong Nhà nước.

Về chiến tranh

Trong thời kỳ chiến tranh Iraq, hằng ngày những người này đều say mê theo dõi tin tức trên truyền hình, trên đài phát thanh, trên báo chí, và trên mạng lưới internet.

Họ đã phí phạm thì giờ vô ích mà họ không hay biết... Những thứ đó, tuy không phải là xấu, nhưng đối với người thực hành thiền, nếu quý vị không biết hạn chế bớt các nhân duyên quan hệ bên ngoài, quý vị sẽ không có thì giờ thực hành. Đôi khi, những tri kiến đó chúng làm cho tâm quý vị xông ướp thêm những thói hư tật xấu, hoặc sinh tâm nghi ngờ pháp Thiền mà mình đang theo học. Rồi cuối cùng theo pháp khác.

11. Xin thầy cho biết ngắn gọn và cụ thể về cách hạn chế nhân duyên thế gian và tri kiến thế gian?

- Nói ngắn gọn và cụ thể thì có hai cách. Cách thứ nhất là SÁNG SUỐT. Cách thứ hai là TĨNH NGỘ. Một trong hai cách này đều giúp quý vị tự mình hạn chế nhân duyên thế gian và tri kiến thế gian.

Thế nào là sáng suốt?

Sáng suốt có nghĩa người thực hành thiền phải tự mình nhận ra là nhân duyên thế gian và tri kiến thế gian, trên mặt nào đó, tuy cả hai có phần hữu ích đối với việc đời, việc đạo, nhưng trên mặt tâm linh cả hai là chướng duyên sâu sắc. Cả hai chẳng những cản trở việc dụng công tu thiền mà còn gây tác hại đến thân, tâm, và trí tuệ tâm linh của người tu thiền. Nói chung, người thực hành thiền không còn làm lẫn giữa nhân duyên thế gian, tri kiến thế gian, và việc tâm linh. Người ấy có nhận thức rõ ràng về giá trị của việc tâm linh là

18 • THIÊN LUẬN VẤN ĐÁP

đưa đến thân tâm hài hòa, gia đình vui vẻ, an lạc; phiền não không có, khổ đau không có, bảo thủ không có, tranh chấp không có, ích kỷ không có. Trong lúc đó, vương mắc nhiều vào nhân duyên thế gian và tri kiến thế gian thì đường tâm linh sẽ không thể nào đi đến nơi; trái lại, chúng còn huân tập thêm tính khát ái, tính đam mê, tính dính mắc, tính bảo thủ chủ quan. Rồi người ấy cương quyết hạn chế nhân duyên thế gian, tri kiến thế gian để dồn thì giờ vào việc tâm linh. Đó là sáng suốt.

Trong nhiều khóa Căn bản trước đây, chúng tôi thấy có nhiều vị sáng suốt là hạn chế tri kiến thế gian trên mặt tín ngưỡng. Những vị này không còn mê tín lạ lùng như trước.

Phản nghĩa với sáng suốt là ngu si, bảo thủ, ích kỷ, và khát ái. Với người này, họ không bao giờ đi vào đường tâm linh được. Hoặc nếu có đi, họ chỉ tham dự trong thời gian ngắn, sau đó, họ tìm hướng khác.

12. Nhưng, thưa thầy, làm sao để có sự tỉnh ngộ?

- Điều này khó lắm. Bởi vì tỉnh ngộ là tự nơi người đó tự nhận ra điều gì có hại đến thân, tâm, của mình hay đối với trí tuệ tâm linh của mình. Rồi người đó quyết định thay đổi nếp suy nghĩ cũ của mình, thay đổi lề lối làm việc cũ của mình, thay đổi cách sinh hoạt cũ hằng ngày của mình, hoặc pháp tu cũ của mình.

Nói chung, muốn có sự tỉnh ngộ, ta phải trải qua quá trình đau khổ về điều gì, hay hoàn toàn bế tắc về điều gì đó. Sau đó, ta nhận ra cách giải quyết mới đau khổ đó, hay sự bế tắc đó bằng phương thức mới. Rồi ta cương quyết đi theo phương thức mới. Pháp tu mới. Ta bỏ hẳn phương thức cũ. Bỏ hẳn lề lối làm việc cũ, suy nghĩ cũ. Bỏ hẳn pháp tu cũ. Còn nếu

không có sự nhận ra này, chúng ta khó có thể khuyên người khác tỉnh ngộ được.

13. Tại sao?

- Bởi vì tỉnh ngộ không phải là trạng thái tâm lý mà nó là sự kiện bùng tỉnh của một người, khi giác quan họ chạm trán vào điều gì đó, làm cho họ nhận ra sự sai lầm trước đó. Cho nên ở trường hợp này, ta không thể dùng lời khuyên cho người khác tỉnh ngộ. Trái lại, phải chính vị đó nhận ra như thế nào về cuộc đời, về thân phận mình, sự tỉnh ngộ mới trở thành hiện thực.

14. Trước khi thành đạo, đức Phật có trải qua tỉnh ngộ không?

- Có. Ngài đã trải qua ba lần tỉnh ngộ. Mỗi lần tỉnh ngộ là một khúc quanh mới trong đời tu của Ngài.

15. Xin thầy thuật lại về sự tỉnh ngộ đó.

- Lần tỉnh ngộ đầu tiên là sau khi gặp ba cảnh già, bệnh, chết. Ngài nhận ra già, bệnh, chết là qui luật chi phối nhân cách con người. Ngài chán nản: Vì biết mình nằm trong qui luật đó. Ngài muốn tìm cách để thoát ra khỏi qui luật đó, nhưng không biết làm sao. Đang trong cơn bế tắc, Ngài gặp một tu sĩ. Vị này cho biết rằng ông là người tu: Sống đời sống không nhà, khát thực, và đang trên đường tìm cầu giải thoát để chấm dứt sanh, già, bệnh, chết.

Chỉ câu nói này thôi, thái tử Siddhattha liền tỉnh ngộ. Ngài nhận ra: Vì có sanh nên mới có già, bệnh, chết. Chấm dứt sanh thì không còn già, bệnh, chết. Muốn chấm dứt sanh, phải từ bỏ gia đình, sống đời sống không nhà, cạo bỏ râu tóc, làm người tu, và vào rừng tìm thầy học đạo.

20 • THIÊN LUẬN VẤN ĐÁP

Ngay đêm hôm đó, Ngài từ bỏ hết đời sống vương giả, từ bỏ tình cảm yêu thương của cha, mẹ, của công chúa Da-du-đà-la, và đưa con vừa mới chào đời. Ngài vào rừng tìm thầy học đạo với mục đích chấm dứt cái bị sanh, đạt được cái vô sanh mà cái đó Ngài chưa biết như thế nào. Đây là sự tỉnh ngộ vĩ đại của một bậc siêu thế: Đi tìm cái mà mình chưa hề biết trước!

Lần thứ hai, Ngài gặp hai vị đạo sư danh tiếng dạy Ngài hai pháp tu Định cao nhất vào thời đó. Ngài thực hành theo lời dạy và đạt được hai pháp Định đó, nhưng cả hai pháp này không đưa đến điều Ngài khao khát là chấm dứt cái Bị Sanh, đạt được cái Vô Sanh, thượng trí, và Niết Bàn. Sau đó, Ngài từ giả hai vị thầy, đi tìm pháp khác.

Lần thứ ba, Ngài gặp Nhóm năm vị tu khổ hạnh tại khu rừng Uruvela. Những vị này dạy Ngài pháp Khổ Hạnh. Ngài áp dụng theo, nhưng khóc liệt hơn năm vị kia. Cuối cùng trải qua gần sáu năm bót ăn, bót uống, từ lần kết quả đưa đến là Ngài chỉ còn da bọc xương. Một hôm, Ngài ngất xỉu. May nhờ cô bé chăn cừu đổ vào miệng Ngài một ít sữa cừu, Ngài từ lần tỉnh lại.

Tỉnh ngộ, Ngài nhận ra pháp khổ hạnh, tuy có giúp Ngài chiến thắng tham dục, nhưng trên mặt giác ngộ và giải thoát, Ngài vẫn chưa kinh nghiệm như thế nào. Ngài liền từ bỏ khổ hạnh, chọn pháp Thở mà Ngài đã kinh nghiệm từ thời ấu thơ. Sau đó, trải qua bốn tuần lễ, Ngài thành đạo với trạng thái tâm bất động.

16. Tâm bất động là tâm gì?

- Đó là trạng thái tâm nhận thức rõ ràng môi trường chung quanh mà không có lời nói thầm trong tiến trình nhận thức này. Tương xứng trạng thái “tâm như,” tức “tâm tatha,” thuộc từng Thiên thứ tư của Phật.

17. Như vậy, theo thầy, muốn tu Thiền đến nơi tối hậu, người thực hành phải trải qua nhiều lần tỉnh ngộ hay dựa vào Pháp để tu?

- Cả hai. Nhưng trong đó, vai trò quyết định là phải trải qua nhiều lần tỉnh ngộ để chọn pháp đến nơi tối hậu mà dụng công. Thiếu điều kiện tỉnh ngộ là không được.

Thí dụ, trước hết, khi có tỉnh ngộ, người tu quyết định dần thân đi vào Thiền. Sau đó, người tu chọn pháp thích hợp với trình độ nhận thức của mình để tu. Nhưng không phải tu một lần với một pháp là đến nơi tối hậu, mà phải trải qua nhiều lần. Vì thế, người tu phải qua nhiều lần tỉnh ngộ để từ lần áp dụng đúng pháp theo trình độ nhận thức của mình.

Cho đến khi nào tiềm năng giác ngộ tự bật ra, người tu có kinh nghiệm tâm bất động thường trực trong bốn oai nghi. Những tiềm năng đam mê dục lạc thế gian không còn, khát ái không còn. Người tu đạt được tâm giải thoát.

18. Ở trình độ căn bản, trong việc tu Thiền, làm thế nào để biết một người có sự tỉnh ngộ?

- Người đó biết nhận ra sự sai lầm của mình về pháp hành và sửa chữa sai lầm đó. Người đó không bảo thủ, không chủ quan, không cố chấp. Người đó biết hạn chế nhân duyên thế gian, tri kiến thế gian. Người đó không khen mình, không chê người. Khi dụng công, người đó nhắm vào việc khai triển năng lực của tánh giác, chứ không khai triển năng lực của một trong ba nhóm là ý thức, ý căn, và trí năng.

19. Xin thầy cho biết ngắn gọn về bốn năng lực mà thầy vừa nói: Một là năng lực của tánh giác, hai là năng lực của ý thức, ba là năng lực của ý căn, và bốn là năng lực của trí năng?

22 • THIÊN LUẬN VẤN ĐÁP

1) Năng lực tánh giác là biết không lời, đồng bộ, và trùm khắp. Nó là chủ thể của sự biết rõ ràng và đầy đủ của tâm bây giờ và ở đây. Trong nó không có “cái Ta”. Nó được Phật so sánh là vô sanh trí và là cái biết của bậc Thánh. Vì trong nó không có lậu hoặc, kiết sử, tùy miên, và nghiệp chướng. Các nhà Phật giáo Phát triển thuộc hệ Bát Nhã so sánh nó là Chân tâm; hệ Duy Thức gọi nó là “Bạch tịnh thức”. Thiên tông giả lập nó là “Ông Chủ”. Năng lực sáng tạo vốn nằm trong nó.

2) Năng lực của ý thức là biết có phân biệt, so sánh hai bên, và có lời phúc trình. Nó là chủ thể của sự biết nhị nguyên và của tâm hiện tại. Cái biết này luôn luôn dựa vào đối tượng. Không có đối tượng, nó không hoạt động được. Trong cái biết này, tự ngã hay Ta là chủ thể.

3) Năng lực của ý căn là biết có suy nghĩ, tính toán, so đo hơn thiệt, và xào nấu. Đó là nó xào nấu thông tin mà nó thu nhận được từ nhiều nguồn để làm ra cái gọi là “mới”, nhưng sự thật toàn là “đồ cũ”. Năng lực của nó là nói thảm dây dưa: Nói 24/24 giờ. Thức ngủ đều nói. Nó luôn luôn tích lũy dữ kiện quá khứ. Nó được xếp là tâm quá khứ. Nên trong cái biết của ý căn toàn là đồ cũ; cũ rích. Tự ngã hay Ta là chủ thể.

4) Năng lực của trí năng là biết mà có suy luận, lý luận, vẽ vời, và tính toán chuyện tương lai. Năng lực khác của nó là tưởng tượng và tự kỷ ám thị. Nó là công cụ của ý thức và ý căn. Nó được xếp là tâm tương lai. Phật so sánh nó là tâm như người thợ vẽ. Do đó, nó tưởng tượng rất hay.

5) Phật so sánh ba nhóm tâm tương lai, tâm hiện tại, và tâm quá khứ như hồ nước đục. Còn tâm bây giờ và ở đây như hồ nước trong. Các nhà Phật giáo Phát triển xếp ba nhóm tâm như hồ nước đục là “vọng tâm”, còn tâm như hồ nước trong là “chân tâm”.

20. Thế nào là trí năng chưa tỉnh ngộ?

Đó là trí năng suy luận, vẽ vời. Nó cứ suy luận mãi, làm cho tánh giác không bao giờ có mặt được. Khi nó tỉnh ngộ, nó im lặng, tánh giác liền có mặt.

Trong Thiên sử Trung Hoa, thiền sư Lâm Tế cho nó là “hào rãnh” của giác ngộ. Chính nó là tác nhân tạo ra vọng tưởng. Các ngài bày ra pháp “Không theo vọng” để dạy người thực hành dẹp bỏ quán tính suy luận của trí năng.

21. “Không theo vọng” là gì?

- Là không chạy theo nhân duyên thế gian, tri kiến thế gian. Vì các thiền sư cho rằng tất cả nhân duyên thế gian, tri kiến thế gian là hư giả, không thật. Nó thường mang lại an lạc thì ít mà phiền não, khổ đau, lo âu, sợ hãi, nước mắt, thù hận thì nhiều. Các ngài dạy chúng ta chớ theo chúng!

Đây là phương pháp thực hành thiền trong Thiên tông mà tại Việt Nam, vào những thập niên 60-70, Hòa thượng Thiền sư Thích Thanh Từ đã đưa ra để chỉ dạy tăng ni và cư sĩ nam nữ đầu tiên. Nếu nói đủ là pháp “Biết vọng, không theo”. Bằng cách này, nếu người tu thiền miên mật thực tập, vị đó sẽ có nhiều tiến bộ trên ba mặt thân, tâm, và trí tuệ tâm linh.

22. “Vọng” là gì?

Đáp: “Vọng” là từ được rút ngắn lại của hai từ: “Vọng tưởng” hay “vọng tâm”. Riêng chữ “vọng,” có nghĩa “giả”, “hư dối”, hay “không thật”. Các vị Thiền sư tỉnh ngộ, tỉnh thức, hay đã hoàn toàn giác ngộ đều cho rằng tư tưởng, ý nghĩ, sự suy nghĩ hay tâm của người phàm phu đều “giả”, “không thật”. Chúng hư dối. Chúng tạm bợ, phù du, và đa dạng. Các ngài dạy chúng ta là “đừng theo” chúng. Nếu theo

24 • THIÊN LUẬN VẤN ĐÁP

chúng, chúng ta sẽ khổ, vì chúng ta bám chặt, hay dính mắc với những ý nghĩ hay suy nghĩ, hoặc tư tưởng, hay tâm “giả dối”, “không thật” đó mà chúng ta cho là thật; rồi chúng ta dồn thì giờ vào những mục tiêu do tâm vọng vạch ra. Chúng ta say mê, thích thú với những mục tiêu đó. Chúng ta quên việc thực hành thiền trong bốn oai nghi. Thí dụ, chúng ta thích đi đánh bạc, thích nghiên cứu chuyện huyền bí ma quái, thích cầu cơ, thích tụng chú để nhờ thần linh phù hộ, che chở, tiêu tai nạn, và làm ăn phát đạt, thích đi giải trí đây đó. Nói chung, chúng ta gác Thiền qua một bên.

Cuối cùng, trong cuộc sống hằng ngày, chúng ta sẽ không bao giờ vui đi phiền não. Từ đó, chúng ta cũng sẽ khó tránh khỏi bị bệnh bên trong nội tạng, như tim mạch, gan, bao tử, tiểu đường, và sau cùng là ung thư.

23. Như vậy, nếu không theo những cái giả đó, chúng ta sẽ được cái thật, và chúng ta khỏe mạnh, phải không?

- Phải!

24. Vậy, xin hỏi: “Cái thật” đó là cái gì?

- Là “chân tâm” hay “tánh giác”.

25. Làm sao biết chân tâm hay tánh giác là thật?

- Vì nó không bao giờ thay đổi. Khi nó có mặt, ta kinh nghiệm được an lạc hay hạnh phúc thật sự. Ta không bao giờ biết khổ đau, sầu muộn. Ta sáng suốt. Ta có trí tuệ. Ta nhìn xa, thấy rộng. Ta không si mê lầm chấp về hiện tượng thế gian. Ta không ích kỷ. Ta có tình thương bao la rộng lớn. Nhưng khi vọng tâm có mặt, khổ đau, sầu muộn, ích kỷ, ngoan cố, bướng bỉnh, chủ quan, gắn liền theo đó.

26. Tại sao?

- Vì trong vọng tâm có suy nghĩ, tính toán, tính hơn, tính thua. Và bao giờ nó cũng muốn hơn người. Bản chất ganh đua vốn tiềm tàng trong nó. Nó không bao giờ biết đủ. Khao khát, ham muốn, say mê, dính mắc là bản chất của vọng tâm. Do đó, nó làm cho ta không bao giờ kinh nghiệm được thanh thản, an tịnh và sáng suốt. Ta bị quay cuồng trong mạng lưới tham-sân-si. Vì đâu phải hề muốn là được! Khi không được, ta khó tránh khỏi giận, tức, sàu khổ. Rồi ta lại nhọc tâm trí để bày mưu tính kế, quyết tâm đạt cho được điều mà vọng tâm vẽ ra. Ý chí của ta không bao giờ biết hướng đến mục tiêu cao cả là tâm linh. Do đó, hành động và lời nói của ta không bao giờ chân thật. Ta đối xử với mọi người bằng hình thức bề ngoài hơn là bằng sự thật thà của chân tâm.

27. Vậy, chân tâm là tâm như thế nào?

- Chân tâm là tâm chân thật. Tâm này là sự nhận biết rõ ràng mà không dính mắc với đối tượng hay không dính mắc với cảnh. Nó phản nghĩa với “vọng tâm”. Vọng tâm thì luôn luôn dính mắc với đối tượng. Nó luôn luôn thay đổi, trong khi đó chân tâm thì không bao giờ thay đổi.

28. Như vậy, trong chân tâm không có sự suy nghĩ sao? Vì suy nghĩ là của vọng tâm?

- Đúng vậy! Trong chân tâm không có sự suy nghĩ.

29. Nếu không có suy nghĩ, vậy làm sao biết được điều gì? Làm sao tính toán được điều gì để làm việc, để giải quyết những vấn đề khó khăn trong cuộc sống hằng ngày?

- Khi chân tâm có mặt, nó giải quyết bằng trực giác. Bởi vì chính chân tâm là tánh giác.

30. Làm chủ tâm ngôn là gì?

- Là làm chủ quán tính nói thầm triền miên trong đầu. Khi nào muốn nói điều gì, ta nói. Khi không muốn nói, ta không nói. Tâm ngôn sẽ yên lặng theo ý ta. Nó không còn tự do khởi lên như trước nữa. Đây gọi là “làm chủ tâm ngôn”.

31. Tại sao nó không khởi?

- Vì trong đầu ta có quán tính mới. Đó là quán tính “Không nói thầm”. Khi muốn nói, ta nói. Khi không muốn nói, ta im lặng. Tâm ngôn không còn là một năng lực thúc đẩy ba nghiệp của ta đi vào đường tranh chấp, đấu tranh điên đảo nữa. Từ đó ta mới kinh nghiệm được an lạc thực sự và lâu dài.

32. Khi không nói thầm, ta có biết những gì đang xảy ra chung quanh ta không?

- Có! Biết rõ ràng. Đây là cái biết của tánh giác.

33. Có phải tánh giác đồng nghĩa với chân tâm không? Thiên tông giả lập là “Ông Chủ”, phải không?

- Phải!

34. Có phải nhờ làm chủ tâm ngôn, ta mới kinh nghiệm được an lạc thực sự và lâu dài, không?

- Phải!

35. Xin giải thích vì sao?

- Vì sự kinh nghiệm này dựa trên cơ chế tánh giác, không dựa trên cơ chế vọng tâm. Đặc tính của tánh giác là biết không lời, biết mà không tranh chấp với ai, không ganh đua với ai, không dính mắc với ai. Trong nó không có chứa nhóm thành kiến, định kiến, thiên kiến chủ quan với ai. Nên khi nó

có mặt ta kinh nghiệm an vui, thanh thản. Ta không bực bội, không buồn phiền ai, không ganh tị với ai.

Trên mặt sinh lý cơ thể, khi nó có mặt, tức thì đối giao cảm thần kinh bị hoạt hóa. Sự hoạt hóa này làm cho đầu dây tận cùng của đối giao cảm thần kinh tiết ra chất sinh hóa học là acetylcholine. Chính chất này giúp ta kinh nghiệm an lạc thật sự.

36. Như vậy, người câm hay người tịnh khẩu, lúc nào họ cũng an lạc thực sự, phải không?

- Không phải! Bởi vì tuy những người đó họ không nói ra thành lời, như người câm, hoặc không nói ra ngoài miệng, như người tịnh khẩu, nhưng trong đầu họ vẫn có những biểu lộ bằng nhiều dạng khái niệm khác nhau qua sự tiếp xúc của các căn với đối tượng bên ngoài hay bên trong cơ thể. Rõ nét nhất là đối với người tu tịnh khẩu, khi họ muốn biểu lộ điều gì cho người khác biết, họ dùng chữ viết để ghi lên giấy. Trước khi ghi lên giấy, họ đã nói thầm rồi! Còn người câm thì ú ớ và ra dấu để biểu lộ trạng thái tâm lý xúc cảm của mình.

Nói chung, cả hai người câm và người tịnh khẩu, họ vẫn còn biểu lộ những trạng thái xúc cảm tâm lý chủ quan khi họ tiếp xúc bất kỳ đối tượng gì. Thí dụ như họ biểu lộ sự ham thích, sự ưa, ghét, sự bực bội, sự đố kỵ đối với người khác, việc khác.

Luận 2: Ý nghĩa

THIÊN LUẬN VẤN ĐÁP

Lý do

Thí dụ 2: Như có vị hỏi:

37. Xin thầy cho biết vì sao thầy tạo Luận này?

- Đó là muốn kết thúc những phần mà chúng tôi đã ghi ra trong Cuốn 2, Tập 2 (tr. 13-15, tr. 217, 237, 248) nên mới tạo ra Luận này dưới hình thức vấn đáp. Vì vậy, trong Cuốn 3 này có nhiều bài Luận ngắn. Mỗi bài luận là một chủ đề. Dựa vào các chủ đề đó, chúng tôi thiết lập những hỏi-đáp qua lại.

Ngoài ra, trong các khóa tu học tại các Đạo tràng, có nhiều thiền sinh nêu lên nhiều câu hỏi rất hay, chúng tôi kết tập các câu hỏi và giải đáp đó vào trong Cuốn 3 này, dưới tên Thiên Luận Vấn Đáp.

38. Xin giải thích nghĩa của từ Luận?

- Luận là bản văn trình bày rõ ràng - đôi khi có nhiều chi tiết - về nhiều vấn đề liên quan đến chủ đề chính trong bản văn đó. Chủ đích của người tạo Luận là nhằm làm cho những vấn đề đó được sáng tỏ hơn, thích hợp hơn với hoàn cảnh sinh hoạt của thời đại: Vừa có hệ thống, vừa dễ hiểu, và vừa ứng dụng được, hay áp dụng được trong những lãnh vực chuyên môn khác hay trong cuộc sống hằng ngày của con người. Với nội dung luận như thế thì Luận này mới có giá trị thực sự. Vì nhà tạo Luận đã kết hợp lý thuyết, thực hành, và tình hình khách quan trong sinh hoạt con người hay trong sinh hoạt của ngành nghề chuyên môn để tạo Luận. Người đọc Luận này sẽ thấy thích thú và vui mừng, đôi khi mê say tác phẩm của Luận đó. Họ biết rằng họ có thể thực hành theo lời Luận đó mô tả, giải bày, trình bày khúc chiết, hoặc người đó có thể đưa lý luận của Luận này vào lãnh vực chuyên môn của mình để ứng dụng.

32 • THIÊN LUẬN VẤN ĐÁP

Tuy nhiên, trước Công nguyên trên 300 năm, trong thời kỳ Phật giáo phân liệt, chia thành nhiều Bộ phái, có nhiều bộ Luận thiếu đặt trọng tâm khai triển cách thực hành pháp của Phật, nên những bộ Luận đó bị xem là không thiết thực. Nhiều Luận sư chỉ thích chia chẻ chi ly giáo pháp của Phật thành nhiều chi tiết mà không chú trọng đến việc triển khai cách thực hành giáo pháp đó ra sao. Vì vậy, khi không đáp ứng được nhu cầu con người, Luận đó sẽ không tồn tại.

39. Như vậy, trong cuốn Thiên Luận Vấn Đáp này, thầy có trình bày cách thực hành thiền không?

- Có! Nhưng xa hơn nữa là trong đó chúng tôi có luận thêm những vấn đề khoa học liên quan đến sự thực hành thiền.

40. Xin thầy cho biết đó là những vấn đề gì?

- Đó là những vấn đề về não bộ, về thần kinh, về tuyến nội tiết, về tác động dây chuyền giữa tâm, pháp, não bộ, tuyến nội tiết, và kỹ thuật thực hành qua pháp của Phật, đưa đến kết quả tốt hay xấu cho cơ thể, cho tâm lý, và cho trí tuệ tâm linh.

41. Trước thầy, có vị nào đã nghĩ đến việc đưa khoa học vào Thiền chưa?

- Chúng tôi không biết. Tuy nhiên, hơn 10 năm trước đây, vào năm 1995-1996, khi biên soạn 2 quyển *Đồ Thị Dẫn Giải Thiền* của Thầy chúng tôi, Thiền sư Thích Thanh Từ tại Việt Nam, chúng tôi đã dùng kiến thức thời đại này để đối chiếu với việc thực hành thiền theo phương pháp do Thầy chúng tôi giảng dạy tại Việt Nam.

42. Tại Hoa Kỳ, thầy đã có áp dụng lý luận khoa học này trong Thiền lần nào chưa?

- Có. Chúng tôi đã chính thức áp dụng trong các năm 1995, 1996, tại tiểu bang Oregon, khi chúng tôi mở khóa Căn bản một và hai đầu tiên tại đây. Đến năm 1997, trong Khóa 3 tại Nam Cali, chúng tôi bắt đầu đưa thêm phương pháp dùng Điện Não Đồ vào Thiền để đo mức độ Định của thiền sinh. Tiếp theo sau đó, liên tiếp trong 10 năm (1997-2007), những Đạo Tràng Thiền Tánh Không tại Đức, Pháp, Mỹ đều được trang bị máy đo Điện Não Đồ. Đây là cách dùng máy đo Điện Não Đồ để biết mức độ tâm yên lặng, tâm thanh thản, tâm định hay tâm dao động biểu lộ như thế nào dưới các dạng sóng não Beta, Alpha, Theta, và Delta⁽¹⁾.

Mới đây, trong tháng Sáu năm 2007, tại Đạo Tràng Tánh Không Stuttgart, Nam Đức, chúng tôi đã tiến thêm 1 bước nữa là chụp hình não bộ bằng máy Magnetic Resonance Tomography (MRT) khi không thiền và khi thiền của ba thiền sinh, và hai tăng, hai ni, trong đó có chúng tôi. Chương trình này do giáo sư Dr. Michael Erb, trường Đại Học Tuebingen thực hiện

Kết quả cho thấy, khi không thiền, vùng tiền trán bán cầu não trái, vùng Broca, và vùng ký ức vận hành trên vỏ não hoạt động mạnh. Còn khi thiền thì hai vùng tiền trán não trái và phải không hoạt động, ngược lại vùng tam giác sau bán cầu não trái hoạt động⁽²⁾.

Đây là lần đầu tiên, chúng tôi chứng minh được vùng Nhận Thức Biết tại vùng giữa của ba thù: Thùy chảm liên hệ đến tánh thấy; thùy thái dương liên hệ đến tánh nghe; thùy đỉnh liên hệ đến tánh xúc chạm.

1. Xem bài đọc thêm *Điện Não Đồ*..

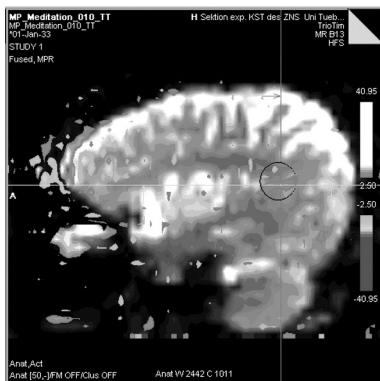
2. Xem Hình, phần Phụ Lục, tr. 33-61.

34 • THIÊN LUẬN VẤN ĐÁP

43. *Thầy nghĩ thế nào về kiến thức khoa học này đối với việc thực hành thiền hiện nay?*

- Ở vào thời đại chúng ta, hiện nay, kiến thức này rất hữu ích cho người thực hành thiền mà có tinh thần khoa học. Một là, nó giúp chúng ta thu ngắn được thời gian dụng công. Là vì chúng ta biết nơi nào khởi vọng tưởng, nơi nào không khởi. Ta chỉ cần thực hành thẳng vào nơi đó để “an trụ chân tâm”, cô lập hóa vọng tưởng mà không mất nhiều thời gian mò mẫm.

Hai là, nó giúp chúng ta nhận ra vai trò quan trọng về sự liên quan mật thiết giữa tâm và não bộ, giữa tâm và hệ thần kinh gồm giao cảm thần kinh và đối giao cảm thần kinh. Khi



Vùng Nhận Thức: phía sau bán cầu não trái

tâm khởi niệm, tức khắc niệm đó truyền đến vùng liên hệ với não bộ. Vùng này liên kiến giải và truyền sóng niệm đó đến nơi thích hợp trong hệ thống viền não, trong hệ thần kinh, và trong các tuyến nội tiết. Qua sự tác động dây chuyền này, nó giúp chúng ta biết rõ vai trò của tâm đối với sức khỏe của thân, và đối với sự hài hòa giữa thân và tâm, sự hài hòa của cá nhân đối với môi trường chung quanh, gồm gia đình, xã hội, và thiên nhiên.

Ba là, nó giúp chúng ta nhận ra khi tâm suy tính, lý luận, xét đoán, tưởng tượng, tự kỷ ám thị thì vùng tiền trán não trái hoạt động, khi tâm yên lặng, có nhận thức không lời thì vùng phía sau não trái hoạt động. Qua đó, chúng ta sẽ nhận ra ý nghĩa sâu sắc về tâm định kiên cố chính là do vùng nhận thức biết đảm nhận.

44. Tiếp theo, xin thầy vui lòng cho biết trong đạo Phật, vai trò của Thiên như thế nào?

- Ngày xưa, khi Phật còn tại thế cho đến khi Phật nhập diệt, khoảng 100 năm sau, Phật giáo chưa chia thành nhiều bộ phái, nên Thiên là bộ môn tu tập duy nhất trong đạo Phật. Nó đóng vai trò giúp người thực hành chuyển đổi nhận thức, xóa tan quan điểm giai cấp, tạo ra xã hội bình đẳng, chuyên nghiệp, sống hài hòa với mọi người chung quanh, hài hòa với thiên nhiên.

Hơn thế nữa, thoát khổ, giác ngộ, giải thoát, độ sinh, từ bi và trí tuệ là sự nghiệp chuyên tu của tu sĩ và cư sĩ nam nữ. Thời kỳ này được xem là thời kỳ rực rỡ của Phật giáo Nguyên Thủy tại Ấn độ. Năm phương tiện tu Thiên do Phật dạy là Giới, Quán, Chỉ, Định, Huệ và nền tảng đưa đến chứng ngộ tối hậu là tâm “tatha” và tinh túy tối hậu của thế giới hiện tượng là “tatha” vẫn còn được chư tôn đức tiếp nối truyền dạy suốt 100 năm sau Phật nhập diệt. Nhưng sau 100 năm đó, Phật giáo bắt đầu bị phân chia thành nhiều bộ phái. Mỗi bộ phái tùy theo sự tu chứng của vị tổ sáng lập mà tạo ra Luận thư.

45. Trong các khóa Tu Học do thầy hướng dẫn thiên sinh ở trình độ nào mới học Luận thư?

- Sau khi học xong lớp Trung Cấp ba Bát nhã.

46. Xin thầy giải thích ý nghĩa Phật giáo Nguyên Thủy?

- Như phân trên đã có nói đó là Phật giáo được Phật xây dựng từ thời Phật còn tại thế đến 100 năm sau Phật nhập diệt, được gọi là Phật giáo Nguyên Thủy.

47. Sau đó thì sao?

48. - Phần này đi vào lịch sử rồi. Bài học này chưa cần thiết. Khi nào quý vị học qua hết Chương trình Trung Cấp Bát Nhã, quý vị sẽ học về Lịch sử Bộ Phái Phật giáo và Bốn thời kỳ Kết tập Kinh điển. Lúc đó quý vị sẽ biết đầu mối các Tông phái Phật giáo hiện nay vốn xuất phát từ gốc rễ nào trong sinh hoạt của các Bộ phái Phật giáo, sau Phật nhập diệt 100 năm, cho đến 800 năm sau, vào thế kỷ thứ tư Sau Công Nguyên.

49. Ai là vị sáng lập Thiền Phật giáo?

- Đức Phật Thích Ca. Đó là sau khi trải qua nhiều thất bại trong suốt 6 năm thực hành qua nhiều pháp tu, cuối cùng bằng phương pháp Thở với trạng thái Ba Hành Không Động, Ngài thành công. Sau đó, Ngài đi giáo hóa trong suốt 45 năm. Đến năm 80 tuổi, Ngài viên tịch. Đệ tử của Ngài tiếp tục công trình giáo hóa của Ngài và truyền cho đến hiện nay.

50. Ba Hành Không Động là trạng thái gì trong Thiền?

- Đó là trạng thái cao nhất trong Thiền Phật giáo gồm: “Ngôn hành không động”, “Ý hành không động”, và “Thân hành không động”. Đây là ba thuật ngữ nói về ba trạng thái của tâm định. Phần này chúng tôi có giảng sơ lược trong phần Luận về Định, thuộc Chương 3. Ngoài ra, trong Tiên Trình Tu Chứng của đức Phật, chúng tôi có ghi rõ các bước Định này.

51. Pháp môn của Thiên do đức Phật truyền dạy, thực sự được đặt trên nền tảng nào?

- Vì đức Phật đã tự lực tu đạt được giác ngộ và giải thoát, rồi sau đó Ngài đi giáo hóa chúng sanh, nên pháp môn do Ngài thành lập cũng xoay vào những trọng điểm là tự mình nỗ lực dụng công để đạt được “tự giác”, rồi sau đó, đi hướng dẫn người khác, gọi là “giác tha”.

Đây là ba điểm nền tảng cơ bản của Thiên do đức Phật truyền dạy. Nhờ vậy mà cho đến nay mạch sống của Thiên không bị đứt. Có nghĩa những người tiếp nối truyền lại giáo pháp Thiên của Phật đều dựa trên ba trọng điểm: (1) Tự lực, (2) Tự giác, và (3) Giác tha.

52. Tự giác, giác tha là gì?

- Tự giác có nghĩa chính cá nhân người đó đã tự mình nỗ lực dụng công tu bằng Pháp nào đó, cuối cùng người đó đạt được giác ngộ. Sau đó, người đó đứng ra hướng dẫn người khác tu tập như mình đã được kinh nghiệm giác ngộ. Người đó không có cầu nguyện ai giúp cho mình tu để đạt được giác ngộ. Chính vì thế, Phật thường dạy đệ tử là hãy lấy Giáo pháp của Ngài làm thầy, rồi tự mình nỗ lực dụng công theo từng bước do Ngài chỉ dẫn. Còn Ngài chỉ là người chỉ đường thôi. Ngài không có dùng thần thông để cứu độ một ai, kể cả dòng họ Thích Ca của Ngài.

53. Mục tiêu giáo hóa của Phật nhắm vào đâu?

- Vào con người. Ngài muốn khai mở tâm trí con người để họ nhận ra đầu mối luân hồi sinh tử vốn bắt nguồn từ đâu, và chỉ dạy họ cách thực hành để cắt đứt hay chấm dứt những nguyên nhân đưa đến luân hồi sinh tử, đạt được giác ngộ và

giải thoát như Ngài. Con người thì có nhiều trình độ hiểu biết khác nhau, tâm tánh khác nhau, giai cấp khác nhau, nghề nghiệp sinh sống khác nhau, giới tính khác nhau, già trẻ, tăng tục khác nhau, nên phương pháp giáo hóa của Phật cũng tùy theo khả năng hiểu biết và nhu cầu cần thiết của người nghe mà nói Pháp. Do đó, nói theo danh từ chuyên môn là Phật “đổi cơ thuyết pháp”. Ở đây, “cơ” có nghĩa khả năng hiểu biết, khả năng nhận định, hay mức độ tiếp thu của người nghe về lời dạy của Phật. Nói đủ là “căn cơ”.

54. Qua nguyên tắc “đổi cơ thuyết pháp”, như vậy khi giáo hóa, Phật chia giáo pháp mà Phật giảng cho từng căn cơ, có lẽ phải gồm hằng trăm loại không?

- Không! Phật xếp căn cơ chúng sanh gồm ba hay bốn loại: Thượng căn, trung căn, và hạ căn. Đôi khi có căn cơ thấp nhất, gọi là căn cơ hạ liệt. Đối với tất cả căn cơ, Phật đều giảng thích hợp theo từng trình độ đó. Người nghe có khả năng đốn ngộ, triệt ngộ. Với điều kiện, người đó chỉ biết chú tâm lắng nghe, không có gắng suy nghĩ về nội dung lời giảng. Đó là cách nghe bằng tánh nghe.

Với hàng trung căn, hạ căn, Phật giảng giáo lý bình dân, dễ hiểu, dễ nhận ra. Với hàng thượng căn, Phật giảng giáo lý tối hậu, người thượng căn dễ hiểu, dễ nhận ra, nhưng người trung căn thì không tài nào hiểu nổi, cho dù người đó có nghe đi, nghe lại hàng ngàn lần cũng không làm sao nắm được cốt lõi nội dung đó để thực hành.

55. Xin thầy cho thí dụ?

- Như trong kinh Tiểu bộ số 80, có ghi lại bài kinh Phật giảng tại Vườn ông Cấp Cô Độc. Trường hợp xảy ra như sau: Trong khi Phật thuyết giảng pháp thoại liên tưởng đến

Niết bàn cho các Tỳ kheo, Phật thấy chúng Tỳ kheo thích thú muốn nghe pháp dẫn đến Niết bàn, Phật liền nhân đó giảng pháp này. Chúng Tỳ kheo đều chú tâm, dồn tất cả tâm tư lắng tai nghe Phật giảng pháp đó. Phật nói:

- Nay các Tỳ kheo, có xứ này, tại đây không có đất, không có nước, không có lửa, không có gió, không có Hư không vô biên xứ, không có Thức vô biên xứ, không có Vô sở hữu xứ, không có Phi tướng phi phi tướng xứ; không có đời này, không có đời sau, không có mặt trăng, mặt trời. Do vậy, nay các Tỳ kheo, Ta tuyên bố không có đến, không có đi, không có trú, không có diệt, không có sanh, không có an trú, không có chuyển vận, không có sở duyên, đây là sự đoạn tận khổ đau.

56. Thầy hỏi: Đây, qua nội dung bài Pháp này, quý vị có nhận ra Phật dạy chúng ta thực hành như thế nào để đoạn tận khổ đau, không?

- Thực sự là không thể nhận ra! Nhưng với trình độ nào, theo sự hướng dẫn của thầy, thiên sinh họ nhận ra được là Phật dạy thực hành như thế nào qua bài kinh này?

57. Thầy: - Nếu gặp thiên sinh đã học xong lớp Trung Cấp 3 Bát nhã, họ sẽ nhận ra ngay là Phật dạy ta thực hành như thế nào để đoạn tận khổ đau!

Kết luận

Trên đây là phần giải thích ý nghĩa “Thiên Luận Vấn Đáp” và lý do tạo Luận. Đồng thời qua cách trình bày dưới hình thức “vấn đáp giải thích”, chúng tôi muốn tạo một lối lý luận thực hành thiên qua cách giải đáp những điều khó hiểu cho tất cả quý vị mới đi vào Thiên và những vị có nhiều điểm thắc mắc tương tự với nội dung trong Cuốn 3 này.

40 • THIÊN LUẬN VẤN ĐÁP

Để dễ tiếp thu, chúng tôi chia Cuốn 3 thành nhiều bài Luận nhỏ. Mỗi bài Luận đó được ghi dưới hình thức tiêu mục. Mỗi tiêu mục được đánh số thứ tự: Luận 1, Luận 2, Luận 3, Luận 4... Dưới mỗi bài Luận nhỏ, chúng tôi có lập phần Vấn đáp giải thích để tạo lý do đặt câu hỏi và câu trả lời cho hợp lệ.

Về phần thực hành, chúng tôi sẽ khai triển 4 phương tiện nồng cốt trong Thiền là Quán, Chỉ, Định, Huệ thành những bài Luận nhỏ và thiết lập những phần Vấn Đáp Giải Thích. Về Giới, chúng tôi chỉ nêu sơ lược để gợi ý quý vị cư sĩ.

Hy vọng cuốn *Thiền Luận Vấn Đáp* này sẽ là tư liệu hữu ích cho những vị muốn có thêm kiến thức Thiền Phật giáo và biết cách thực hành theo tinh thần khoa học.

Phần II

KHAI THÔNG

Luận 3: Khai thông

GIÁ TRỊ CỦA THIÊN ĐỐI VỚI ĐỜI SỐNG CON NGƯỜI

Mở đầu

Trước khi đi vào những phần chính trong *Thiền Luận Vấn Đáp*, chúng tôi trình bày đại cương Giá trị của Thiền đối với đời sống con người. Đây là bài khai thông. Nó mang tính tổng hợp và gợi ý. Nội dung bài này gồm 2 Luận nhỏ:

- Tác dụng của Thiền trong đời sống con người.
- Những điểm khó khăn trong Thiền.

Mong rằng bài Khai Thông này sẽ giúp quý vị có nhu cầu về Thiền, trước hết là hiểu rõ giá trị thực tiễn của Thiền đối với đời sống con người như thế nào. Sau là biết rằng nếu đi theo Thiền, mỗi người đều phải tự mình nỗ lực thực hành lời dạy của Phật Thích Ca để tự mình kinh nghiệm những chuyển biến bên trong thân, tâm, và trí tuệ tâm linh của mình. Không ai có thể cứu giúp mình ra khỏi phiền não, khổ đau, ngu si, lầm chấp, luân hồi sinh tử triền miên bằng chính mình phải ứng dụng Pháp của Phật qua những phương tiện: Giới, Quán, Chỉ, Định, Huệ.

Vấn đáp giải thích

58. Xin thầy giải thích ý nghĩa của chữ “Pháp”?

- Trong phạm vi bài này, nghĩa của từ “Pháp” là lời dạy của Phật trong Kinh hay lời dạy của Tổ trong Luận. Lời dạy này được chúng tôi lấy ra, hay rút ra, hoặc chắt lọc, hoặc chọn lựa từ trong Kinh hay trong Luận, rồi làm thành chủ đề ngắn gọn để đưa ra áp dụng trong cách thực hành thiền. Vì vậy, chữ “Pháp” này cũng có nghĩa là “cốt lõi” hay “tinh túy” trong Kinh hoặc trong Luận. Khi người thực hành thiền muốn áp dụng Pháp thì Pháp đó phải là cốt lõi hay tinh túy của một bài Kinh, bài Luận. Vì người tu thiền là người thực hành chứ không phải là người ngồi đọc tụng lời dạy trong Kinh hay trong Luận. Họ cũng không phải là người ngồi

46 • THIÊN LUẬN VẤN ĐÁP

giảng Kinh/Luận, dịch Kinh/Luận. Do đó, nắm được cốt lõi bài Kinh là nắm được Pháp Phật dạy ta phải thực hành như thế nào đối với nội dung chủ yếu của bài Kinh đó.

Thí dụ, trong kinh *Định Niệm Hít Vào Thở Ra*, nội dung chủ yếu của bài kinh này nằm ở hai từ “Định Niệm”. Có nghĩa bằng “niệm” đó đưa đến “định”. Rồi bằng “định” đó đưa đến giác ngộ và giải thoát. Còn các cách thở chỉ là những tiến trình củng cố và phát huy năng lực “định” và năng lực “niệm” để tạo ra 2 lực phản xạ giác quan và phản xạ thụ động. Do đó, trong trường hợp này, ta cần nắm cốt lõi ngữ nghĩa của 2 từ “Định” và “Niệm” để khi áp dụng các bước thở theo bài kinh do Phật chỉ dạy, ta sẽ không bị “tẩu hỏa nhập ma”.

59. Xin thầy vui lòng giải thích lần nữa về 4 chữ “tẩu hỏa nhập ma”?

- Từ này mô tả hậu quả của cách dụng công sai lầm về một pháp nào đó trong Thiền, đưa đến thần kinh rối loạn: Nhiệt năng trong người căng lên do giao cảm thần kinh tạo ra, đưa đến chất sinh hóa học là *norepinephrine* tiết ra quá nhiều, làm cho tim mạch rối loạn, có khả năng bệnh tim đột xuất. Hoặc nhiều chứng bệnh tâm thể khác như cao máu, trầm cảm, tiểu đường, mất ký ức.

60. Như vậy làm sao biết cách dụng công như thế nào để tránh không bị “tẩu hỏa nhập ma”?

- Bất cứ thực hành pháp nào trong Thiền, quý vị cần tránh những cách như sau:

- 1) Không tập trung tư tưởng vào chủ đề,
- 2) Không tự vẽ ra 1 hình ảnh trong tâm, rồi tưởng tượng về một hình ảnh đó,

3) Lúc mới bắt đầu dụng công, chỉ dùng niệm “biết” khi thực hành.

61. “Niệm biết” là niệm như thế nào, xin thầy cho thí dụ?

- “Niệm biết” này chỉ mang nội dung “biết” mà không có khen, không có chê trong đó. Nó là cái biết của cơ chế tánh giác. Thí dụ, khi quý vị nhìn cảnh, quý vị biết cảnh đẹp, cảnh xấu, nhưng trong tâm quý vị không nói ra thành lời phê bình về cảnh. Khi quý vị áp dụng pháp Thở, trong bước đầu, hít vào và thở ra, quý vị chỉ biết hít vào thở ra thôi. Quý vị không thêm một nội dung nào khác. Bằng cách này quý vị sẽ tránh bị căng thẳng thần kinh.

62. Xin thầy giải thích nghĩa của chữ “khai thông”?

- “Khai” có nghĩa “mở ra”. “Thông” có nghĩa “trơn tru”. “Khai thông” là làm cho vấn đề được rõ ràng hơn, sáng tỏ hơn, giúp người đọc thông suốt có mạch lạc về những chủ đề trong Thiền và những phương tiện thực hành mà trước đây người đó chưa thông, hay chưa nắm vững rõ ràng.

63. Nghĩa của “gợi ý” là gì?

- “Gợi ý” có nghĩa vấn đề được nêu lên để cho người nghe có thể dựa vào đó mà suy nghĩ hay nhớ lại, hoặc nhận ra điều mà trước đây qua giác quan, vị đó tiếp xúc hay ghi nhận. Thí dụ, khi chúng tôi nêu lên những nội dung trong bài Luận về Thiền trong phần mở đầu, giống như lặp lại những điều mà người đọc vốn đã nghe giảng hay đọc trong sách Tập 2, Cuốn 2 trước đây, bây giờ nghe lại những phần này, vị đó có thể nhớ lại những điều mà trước kia vị đó đã từng nghe hay từng đọc các bài giảng này trong sách.

64. Xin thầy giải thích ý nghĩa đường tâm linh?

- Đường tâm linh là đường Thiên. Vì nó chú trọng việc thực hành pháp của Phật để khai mở những năng lực tâm linh bên trong cơ chế tánh giác, với mục đích yểm trợ lại tâm đời và tâm đạo. Làm cho cuộc sống của cá nhân, gia đình, và xã hội tốt đẹp hơn, thanh cao hơn, hòa hợp hơn, phát triển hơn, và phụng sự con người thiết thực hơn trong tinh thần từ bi, rộng lượng, bao dung, và bình đẳng.

65. Xin thầy giải thích sâu thêm về đường tâm linh?

- Thông thường, trong cuộc sống của con người có một trong hai đường, hoặc có cả hai. Đó là đường Đời và đường Đạo. Ít người nghĩ đến đường Tâm linh. Vì con đường này nó đi ngược lại những kích thích giác quan theo sự đòi hỏi của 1 trong 3 nhóm tâm là: Tâm quá khứ, tâm hiện tại, và tâm tương lai. Trong đó tâm bây giờ và ở đây ít khi được con người biết đến hay đề cập đến. Do đó, trong cuộc sống hằng ngày, con người không bao giờ tìm ra được hài hòa trong chính thân và tâm của mình. Những sự an lạc mà họ kinh nghiệm được chỉ tạm bợ, phù du mà họ tưởng là lâu dài. Chỉ vì những an lạc đó dựa vào điều kiện vật chất hay tinh thần tác động vào 1 trong 3 thứ tâm phạm tục làm cho họ thích thú, khoái cảm. Họ xem như thỏa mãn hay toại nguyện. Rồi sau đó, những thỏa mãn này lại tự động ra đi. Phiền não và khổ đau lại đến với họ.

Trong cuộc sống của người chưa tỉnh ngộ, tánh tham lam hay ham muốn không bao giờ xa khỏi nội tâm họ.

Vì vậy, muốn làm cho phiền não “mỏng đi,” đau khổ “bớt dần đi”, rồi cuối cùng là thân tâm hài hòa, trí huệ phát huy, an lạc lâu dài thật sự, họ phải đi vào đường Tâm linh. Như

vậy, đường Tâm linh này đồng nghĩa với con đường Thiên. Vì bằng những phương tiện thực hành của Thiên, ta sẽ kinh nghiệm những điều nói trên thật sự. Nó là con đường do Phật Thích Ca thiết lập. Ngài đã từ bỏ đường Đời đi tìm đường Đạo. Nhưng đường Đạo cũng không đưa đến thành công. Cuối cùng bằng con đường Tâm linh, Ngài đã thành công. Ngài không cầu nguyện một đấng thần linh nào giúp cho Ngài tu để đạt mục tiêu như những phương pháp của các tôn giáo trong thời đại của Ngài. Ngài tự lực dụng công. Ngài ngồi thiền với trạng thái tâm định vững chắc. Tâm định vững chắc này được so sánh là “tâm bất động”.

Sau đó, Ngài chứng ngộ. Ngài thấy rõ ràng như sờ sờ trước mặt về những nguyên lý đưa đến sanh, già, bệnh, chết, những nguyên lý đưa đến chấm dứt sanh, già, bệnh, chết, và những nguyên lý cấu thành hiện tượng thế gian, những đặc tính của hiện tượng thế gian, và những đầu mối đưa đến giác ngộ, giải thoát tối hậu. Ngài không hề suy nghĩ về những điều đó. Cho nên, những điều Ngài chứng ngộ, chúng không có trong lịch sử văn hóa và triết học của các tôn giáo, hay của các triết gia trước thời đại và trong thời đại của Ngài. Nó là “cái nhận thức không lời” về Ba Minh.

Tóm lại, đường tâm linh là đường đi ngược lại với đường đời và đường đạo. Bằng con đường này, nó đưa ta đến tâm định vững chắc, trí huệ phát sinh, đào thải lậu hoặc/tập khí, kiết sử, tùy miên. Cuối cùng là đạt được giác ngộ và giải thoát tối hậu.

66. Như vậy, có phải đường tâm linh dựa trên “tâm bây giờ và ở đây”, còn đường đời và đường đạo dựa trên tâm quá khứ, tâm hiện tại, và tâm tương lai không?

- Phải.

67. “Tâm bây giờ và ở đây” là tâm gì?

- Là tâm biết rõ ràng về đối tượng ngay lúc đó, tức “bây giờ”, và ngay tại chỗ này, nơi này, tức “ở đây” mà không có mặt trí năng, không có mặt ý thức, và ý căn. Nói văn hoa hơn, “tâm bây giờ và ở đây” là “tâm xuất hiện cùng một lúc với thời gian và không gian”. “Ở đây”, tượng trưng cho “không gian.” “Bây giờ,” tượng trưng cho “thời gian”. Tâm này được Phật xếp là “tâm của bậc Thánh”.

68. Vì sao nó được Phật xếp là tâm của bậc Thánh?

- Vì trong nó chỉ có những tiến trình biết mà không có suy luận, biện luận; không có phân biệt, so sánh; không có thành kiến, định kiến, thiên kiến chủ quan; không có dính mắc, không bám chặt vào bất cứ đối tượng nào.

69. Tại sao?

- Vì tâm của bậc Thánh là tâm “thường biết rõ ràng” mà không có tác ý đến điều mình biết!

70. Như vậy, có phải tâm đó là Chân tâm, là Tánh giác, không?

- Phải.

71. Có phải tâm đó là “tâm Phật” không?

- Không! Nó chỉ là chân tâm thôi! Hay nó là tánh giác thôi!

72. Xin giải thích tâm Phật là tâm như thế nào?

- Tâm Phật là tâm đưa đến thành Phật, hay từ nơi tâm đó, ta dụng công sẽ đạt được giác ngộ và giải thoát tối hậu: Không còn luân hồi sinh tử trong các cõi và có khả năng giáo

hóa người khác. Còn chân tâm chỉ là trạng thái biết rõ ràng mà không dính mắc hai bên. Nên nó không được so sánh ngang bằng với tâm Phật. Nói cụ thể: Chân tâm chỉ có năng lực biết không lời là căn bản. Còn Tâm Phật có nhận thức biết không lời. Thuật ngữ xếp Tâm Phật là “tâm tatha”. Nó được dịch là “tâm như.” Khi nào học lên các lớp Bát Nhã, chúng tôi có giải thích rõ ý nghĩa “tâm như.”

73. Có phải tánh giác là Phật tánh không?

- Không! Phật tánh là “tiềm năng giác ngộ”. Thuật ngữ gọi là “Buddhata. Còn tánh giác chỉ là cái biết không lời và trùm khắp thôi. Trong Pali gọi là “Buddhi carita trong Sanskrit gọi là “Buddhita”.

Luận 4: Định rõ thái độ

**TÁC DỤNG CỦA THIỀN
ĐỐI VỚI ĐỜI SỐNG CON NGƯỜI**

Mở đầu

Bình thường hóa Thiên

Thiên không phải là một phép màu, có những khả năng siêu phàm, cứu độ tất cả chúng sanh, thoát khỏi khổ đau, phiền não, vượt qua tai nạn, sống dưới sự che chở của chư Phật! Trái lại, đơn giản, nó chỉ là dụng cụ, nếu biết cách sử dụng, nó sẽ trở thành dụng cụ tốt, có lợi ích cho chúng ta trên nhiều mặt. Đó là nó có khả năng giúp ta chuyển đổi nhận thức, chuyển hóa nội tâm, chuyển nghiệp, thân tâm hài hòa, sống an vui, hạnh phúc, thoát khổ, giác ngộ và giải thoát, hoặc tầm thường nhất là điều chỉnh hay ngăn ngừa, hay chữa dứt một số bệnh của thân mà không cần dùng thuốc. Như bệnh mất ngủ kinh niên, bệnh cao máu, bệnh hở van tim, bệnh mất ký ức, bệnh căng thẳng thần kinh (bệnh stress), bệnh béo phì...

Siêu việt hóa Thiên

Có nhiều người nghĩ rằng khi đến với Thiên, họ chỉ cần được dạy cách tu làm sao để họ đạt được đốn ngộ, họ sẽ bằng Phật.

Cũng có nhiều người nghĩ rằng họ chỉ cần học cách kiến tánh thôi để họ sẽ thành Phật. Rồi họ ôm ấp những tư tưởng đó. Họ đến với Thiên, tu để kiến tánh hay để đốn ngộ. Nhưng tu mãi, từ năm này sang năm khác, họ vẫn không làm sao đốn ngộ, không làm sao kiến tánh... Từ đó, kiến tánh và đốn ngộ trở thành 1 trong 2 chủ đề kỳ bí và hấp dẫn trong Thiên.

Đến với Thiên mà mang tư tưởng đó trong đầu thì ta không bao giờ giáp mặt Thiên được. Bởi vì cả 2 chủ đề đốn ngộ và kiến tánh, đòi hỏi ta phải trải qua những tiến trình tu học và thực tập thứ lớp trong thời gian dài, qua nhiều chặng, chớ không phải không có thứ lớp như nhiều người đã nghĩ.

56 • THIÊN LUẬN VẤN ĐÁP

Thái tử Siddhattha sở dĩ trở thành vị Phật là Ngài cũng phải trải qua 4 tầng Thiên, chứng ngộ nhiều chặng, chớ không phải Ngài không qua thứ lớp. Chặng cuối cùng của Ngài là trạng thái tâm tatha. Tâm này ngoài lời. Nó dựa trên ba hành không động. Sau đó, Ngài chứng nghiệm Ba Minh, Tứ Đế, Lý Duyên Khởi và nhận ra 2 tánh quan trọng nhất của hiện tượng thế gian là “hữu vi” và “vô vi”. Tức là “Pháp Tánh” và “Pháp Giới Tánh”.

Lý do

Để tránh ngộ nhận về Thiên, nên mở đầu các khóa Tu Học, chúng tôi đều nêu lên chủ đề Giá trị của Thiên đối với đời sống con người. Đây là để định rõ thái độ của chúng ta khi dần thân đi vào Thiên. Chúng ta khiêm tốn, không nao nức, không mong cầu những điều quá khả năng của chúng ta là thành Phật!

Khả năng kỳ diệu

Tuy nhiên, trên thực tế, nếu thực hành đúng Pháp, đúng chiêu thức, đúng kỹ thuật, và đi thẳng vào cơ chế tánh giác, chớ không đi lòng vòng, Thiên có những khả năng kỳ diệu. Đó là:

- Giúp thân ta được cân bằng hay hài hòa với nhau bên trong chính nó gồm: Nội tạng, khí huyết, cơ bắp, xương, da. Từ đau ốm bệnh tật, ta có thể điều chỉnh hay chữa dứt khỏi một số bệnh thông thường, như cao máu, tim mạch, cao máu mỡ, hen suyễn, dị ứng, hạ đường trong máu hay làm cho đường trong máu được quân bình...

- Giúp tâm chúng ta chữa được những chứng bệnh căng thẳng thần kinh (*stress*) kinh niên, trầm cảm, mất ký ức, lo âu kinh niên, bệnh đính mắt, bệnh tự cao, tự đại, bệnh xem mình là số một. Thuật ngữ gọi là bệnh chấp ngã, bệnh chấp

kiến, bệnh chấp pháp. Ta rộng lượng, bao dung, tha thứ, và dễ dàng thông cảm người khác. Ta sống có trí tuệ và từ bi với muôn loài chúng sinh.

- Giúp thân và tâm chúng ta hài hòa với nhau. Qua đó, ta sẽ kinh nghiệm hài hòa với mọi người chung quanh: Từ trong gia đình đến ngoài xã hội, và môi trường thiên nhiên.

- Cao hơn nữa, Thiền có khả năng giúp ta phát huy trí tuệ tâm linh. Đó là ta sẽ có những khả năng sáng tạo, những sáng kiến mới về những vấn đề phù hợp theo lãnh vực chuyên môn của ta. Ngoài ra, ta cũng kinh nghiệm được năng lực biện tài và từ trường tâm bi.

- Xa hơn nữa, Thiền có khả năng hướng dẫn ta cách kinh nghiệm nhân chúng. Đó là trước khi từ giã cõi đời, ta có khả năng làm chủ nghiệp thức để tự tại ra đi. Ta không để cận từ nghiệp xấu trôi lên.

Đây là những khả năng hợp lý, thiết thực mà qua dụng công đều đặn các pháp trong Thiền, chúng ta sẽ kinh nghiệm được. Trong đó không có điều gì huyền bí! “Phép lạ” của Thiền chỉ là những tiến trình Biết (*Knowing*) hay Nhận Biết (*Awareness*) từ thấp đến cao thôi.

Mọi người đều thực hành được.

Chúng ta không xây dựng những tư tưởng hảo huyền trong Thiền.

Tóm lại, đời sống con người có ba phần: Thân, tâm, trí tuệ tâm linh. Thực hành Thiền đúng pháp, đúng chiêu thức, đúng kỹ thuật, và đúng chức năng cơ chế tánh giác, ta sẽ nhận ra giá trị thực tiễn của Thiền đối với đời sống con người.

Những khả năng nói trên dựa vào nguyên lý tác động-tác dụng.

74. Xin thầy giải thích lại lần nữa về nguyên tắc tác động-tác dụng trong Thiên cho chúng con được biết?

- Trong Thiên, nguyên lý tác động-tác dụng là một nguyên lý thực tiễn. Tác động là cách làm. Tác dụng là hiệu quả hay kết quả của cách làm. Làm đúng, hưởng quả tốt. Làm sai, hưởng quả xấu. Nguyên lý này nằm trong phạm vi hỏi đáp sinh học trong Thiên. Tức là khi thực hành bất kỳ chủ đề nào trong Thiên, hiệu quả của nó là sẽ đưa đến xấu hay tốt, lợi hay hại cho thân, tâm, và trí tuệ tâm linh của chúng ta.

Vấn đáp giải thích:

75. Hỏi: Tại sao?

- Vì cơ thể chúng ta là cơ thể còn sống. Trong cơ thể này, tuyến nội tiết và hệ thần kinh, nội tạng, cơ bắp đều có các chất nước hóa học. Chất này được gọi là “chất sinh hóa” (*biochemical substances*). Chúng là những “nội tiết tố”, tức hormones. Chúng có khả năng làm cho thân đau bệnh hay khỏe mạnh; tâm an vui hay chán nản; ký ức mất: Quên trước, quên sau, hay phục hồi, hoặc nhớ dai.

Thực hành thiên lâu năm, chúng tôi đã kinh nghiệm được điều này. Sai, đưa đến bệnh. Đúng, đưa đến khỏe mạnh.

76. Nhưng thế nào là đúng? Thế nào là sai?

- Đúng là khi áp dụng các pháp trong Thiên do Phật hay Tổ dạy, ta không cố gắng quá mức, không nỗ lực tối đa, không tập trung tư tưởng vào đối tượng. Ta thực hành thông thả, thư giãn, nhưng đều đặn; không bỏ sót thời khóa dụng công trong ngày và cũng không chuyên nặng về tư thế ngồi với quyết chí đi thân, đi tâm. Càng đi thân, đi tâm, ta sẽ không tránh khỏi bệnh tâm thể như cao máu, tiểu đường, béo phì.

TÁC DỤNG CỦA THIỀN ĐỐI VỚI ĐỜI SỐNG CON NGƯỜI • 59

Ta thực hành trong bốn tư thế: Đi, đứng, nằm, ngồi (ngồi chơi) hay ngồi nghiêm chỉnh bằng những phương tiện do Phật dạy theo trình độ căn bản. Ta áp dụng những cách: Biết, chỉ biết, biết rõ ràng đầy đủ (chánh niệm tỉnh giác), biết như thật trong bốn oai nghi. Bằng cách này, ta sẽ đi thẳng vào một trong các tánh trong cơ chế tánh giác. Ta không đi lòng vòng. Không lấy đá đè cỏ. Không đi tâm, không đi thân. Qua những cách thực hành như vậy, các chất nước hóa học sẽ được tiết ra từ đối giao cảm thần kinh, từ vùng Dưới Đồi, từ trong các tuyến nội tiết, và từ trong cuống não như chất: serotonin, melatonin, acetylcholine, endorphine, dopamine, insulin, v.v...

Sai là áp dụng các pháp trong Thiền do Phật hay Tổ dạy mà chúng ta cố gắng quá mức, nỗ lực dụng công quá mức, tập trung tư tưởng quá mức vào các chủ đề. Hoặc ta dùng ý thức, ý căn hay trí năng méo mó để dụng công. Bằng cách này ta sẽ tác động vào giao cảm thần kinh thường trực, đưa đến các chất sinh hóa học xấu được tiết ra để làm hại cơ thể chúng ta. Thí dụ như: norepinephrine, epinephrine, cortisol, glucagon.

Tuy là một môn thuộc về tâm linh, nhưng Thiền là một môn khoa học thực nghiệm. Vì khi chúng ta thực hành, toàn bộ tế bào não, các định khu vỏ não, hệ thống viền não, hệ thống ký ức, hệ thống thần kinh, hệ thống tuyến nội tiết đều bị tác động đồng bộ theo hai nguyên tắc phản xạ: Phản xạ giác quan và phản xạ thụ động. Bằng giác quan để kích thích các tánh trong cơ chế tánh giác, gọi là “phản xạ giác quan”, bằng nhận thức biết để kích thích tánh nhận thức trong vùng tam giác của cơ chế tánh giác, gọi là “phản xạ thụ động”.

Phản xạ giác quan đưa đến ngộ. Phản xạ thụ động đưa đến hoàn toàn chứng ngộ.

60 • THIÊN LUẬN VẤN ĐÁP

Từ cuối năm 1997, khi hướng dẫn thiền sinh thực tập thẳng vào cơ chế tánh giác, chúng tôi đã đưa ra những nguyên tắc này.

Chúng tôi mong rằng khi học Thiền, quý vị cần nắm cho vững nguyên lý tác động-tác dụng để tránh thực hành sai lạc.

Luận 5:

NHỮNG ĐIỂM KHÓ KHĂN TRONG THIỀN

Thực ra, hương vị của *bánh Thiền*, nghe qua ta thấy rất dễ ăn, nhưng thực sự muốn ăn không phải dễ. Chính vì thế, trước khi trình bày những cách thực hành trong Thiền, chúng tôi nêu lên những điểm khó khăn căn bản để quý vị biết mà xoay trọng tâm vào cách thực hành để vượt qua các khó khăn đó.

Muốn thực hành có kết quả, quý vị cần biết rõ những điều sau đây:

1. Thực tập cách làm chủ tâm ngôn hay ý ngôn. Cách này là cách khó khăn nhất trong Thiền. Nếu làm chủ được, nó sẽ là phương tiện hữu hiệu nhất, giúp ta đi vào các chủ đề Thiền Quán, Thiền Chỉ, Thiền Định, và Thiền Huệ, từ Căn Bản đến các lớp Trung Cấp Bát Nhã. Qua kinh nghiệm, chúng tôi xem nó như là “chìa khóa” mở hết các cửa trong Thiền gồm: Giới, chỉ, định và huệ. Người nào thực hành mà làm chủ được tâm ngôn hay ý ngôn xem như người đó thu ngắn được thời gian dụng công tu tập. Người đó cũng được so sánh như là người đã nhận ra được ánh sáng của thoát khổ, giác ngộ và giải thoát ở cuối “con đường hầm sinh tử.” Rồi sau đó cứ tiếp tục tiến lên củng cố cách làm chủ tâm ngôn cho đến khi hoàn toàn vững chắc, người đó sẽ tự động đi ra khỏi đường hầm tăm tối của vô minh.

Người nào chưa nhận ra cách làm chủ tâm ngôn hay ý ngôn, người đó vẫn còn ở trong đường hầm tăm tối, hay vẫn loay hoay ôm chặt góc rẽ luân hồi sanh tử để dụng công. Tức là ta cũng tu Thiền mà tu lòng vòng. Thay vì làm chủ tâm ngôn, ta lại xây dựng và củng cố tâm ngôn. Nói theo Thiền ngữ, ta làm cho sấn bìm cứ bò ra mãi. Ta không bao giờ cắt đứt được sấn bìm tâm ngôn.

2. Nhận rõ và chọn lựa hướng đi của mình, khi dẫn thân vào đường tâm linh. Chỉ vì hiện nay có rất nhiều loại

64 • THIÊN LUẬN VẤN ĐÁP

Thiền: Thiền trong đạo Phật và Thiền ngoài đạo Phật. Ở đây chúng tôi chỉ nói Thiền trong đạo Phật. Thiền này gồm 3 loại:

- Thiền Nguyên Thủy, gồm Thiền Tứ Niệm xứ (Thực hành theo kinh Niệm Xứ), Thiền Minh Sát hay Tuệ Minh Sát (*Vipassana*).

- Thiền Phát Triển, gồm Thiền theo tông Thiên Thai, Thiền Tây Tạng (Thiền Mật tông), Thiền Tịnh (Thiền và Tịnh độ kết hợp), Thiền Tứ Niệm xứ (thực hành theo Luận Câu xá).

- Thiền Tổ Sư, tức Tổ Sư Thiền. Thiền này gồm nhiều loại: Thiền Công Án, Thiền Thoại Đầu, Thiền Trì Vọng, v.v...

Ta không biết chọn loại Thiền nào để tu học. Mỗi thứ Thiền đều có giá trị riêng của nó. Đó là nó đáp ứng đúng theo nhu cầu và trình độ kiến thức người theo. Người theo cần loại Thiền nào phù hợp với kiến thức và nhu cầu của mình thì Thiền đó có giá trị đối với họ. Ta không thể nói Thiền này sai, Thiền kia đúng, Thiền này thấp, Thiền kia cao.

Tuy nhiên, về phần ta, nếu thực sự hướng đến tâm linh, nhắm:

- Khai thác tiềm năng hoạt động kỳ diệu trong cơ chế tánh giác.

- Kinh nghiệm sống an vui, hạnh phúc chân thật.

- Hải hòa thân tâm.

- Hải hòa với người thân thương trong gia đình.

- Hải hòa với môi trường chung quanh.

- Chuyển đổi nhận thức.

- Phát huy trí tuệ tâm linh.

- Tiến đến giác ngộ, và giải thoát.

Ta có thể dựa trên cách thức thực hành của loại Thiền nào có khả năng giúp ta đạt được một trong những mục tiêu nói trên để ta nương theo đó tu tập. Vì vậy, trước khi dẫn thân đi vào Thiền, quý vị cần sáng suốt, cần dựa vào người đi trước để dùng làm cơ sở so sánh, đối chiếu, dẫn đo, suy nghĩ. Ta không tin càn. Ta không theo vì tín ngưỡng, vì hùa theo phong trào, vì tôn sùng thân tượng. Để tình cảm sang một bên, ta cần tìm hiểu, cần dựa vào dữ kiện xác thực qua quá trình thực tập của nhiều người đi trước.

Chủ trương của chúng tôi

Riêng chúng tôi, muốn đạt được những mục tiêu nói trên, chúng tôi chủ trương dùng những năng lực của niệm Biết để tác động thẳng vào các Tánh trong cơ chế Tánh giác.

Do đó, chúng tôi:

- Không chủ trương tự kỷ ám thị;
- Không chủ trương lấy đá đè cỏ;
- Không chủ trương tập trung tư tưởng vào đề mục;
- cũng không chủ trương tưởng tượng các chủ đề.

3. Theo tinh thần khoa học. Ngày nay khi thực hành thiền, chúng ta cần có ý niệm khoa học. Đó là tất cả chủ đề của Thiền đều tác động vào não bộ. Chính não bộ lãnh nhiệm vụ thi hành lệnh của ta. Lệnh đó sẽ tạo ra những xung lực và truyền đi theo dạng dây chuyền trong trục thần kinh giữa vỏ não, hệ thống viền não, tuyến nội tiết, và các chất nước hóa học trong các khớp thần kinh, trong các tuyến nội tiết.

Cơ thể chúng ta khỏe mạnh hay đau ốm thêm lên là do chúng ta phát ra niệm khi thực tập các chủ đề trong Thiền. Niệm này chính là lệnh. Lệnh đó được truyền đi khắp não bộ

chúng ta. Nguyên tắc hài hòa thân tâm, khinh an thân tâm, hỷ lạc, hay buồn rầu, ta thán, bệnh tật, hay khỏe mạnh, trí tuệ lu mờ hay phát sáng đều dựa trên cơ sở khởi niệm, khi chúng ta thực hành các chủ đề trong Thiên.

Cho nên, trước khi bắt tay thực hành các chủ đề trong Thiên, chúng ta cần được giải thích rõ ràng và hướng dẫn rõ ràng về nguyên lý tác động-tác dụng giữa các cơ chế Tâm-Pháp-Não bộ-Hệ thống viền não, các chất sinh hoá học trong hệ thần kinh, trong các tuyến nội tiết. Đó là để chúng ta tránh sự áp dụng Pháp mà sai kỹ thuật thực hành. Kết quả của sự sai đó sẽ đưa đến đau ốm bệnh tật, như cao máu, tiểu đường, béo phì, loét bao tử, trầm cảm, mất ký ức, v.v...

4. Học thẳng và thực hành thẳng. Khi học và thực hành, chúng ta cần học thẳng và thực hành thẳng vào cơ chế tánh giác. Chúng ta không đi lòng vòng. Vì thực hành lòng vòng, cuối cùng chẳng bao giờ đến nơi ta muốn đến. Đây là điều kiện rất quan trọng.

5. Nhu Cầu. Chính chúng ta phải tự nhận ra là mình có nhu cầu về Thiên. Nếu không nhận ra mình có nhu cầu, chúng ta không thể nào bỏ công sức, thì giờ và tiền bạc vào Thiên. Người trẻ có nhu cầu theo người trẻ, người lớn tuổi có nhu cầu theo người lớn tuổi. Khi có nhu cầu, chúng ta sẽ thấy mình thích thú, hăng say tu tập.

Chúng tôi xếp nhu cầu này là một thứ quyền lợi mà mình cần được hưởng, qua sự tinh tấn thực hành các chủ đề trong Thiên. Chúng ta không xin ai. Chúng ta cũng không mua từ ai. Chúng ta chỉ khai thác kho tàng từ bên trong chúng ta. Kho tàng này chính là cơ chế tánh giác. Chúng ta cần đi vào đó để lấy “châu báu”.

Kết luận, hy vọng khi đọc bài khai tâm này, quý vị rút ra vài chiêu thức, vài kỹ thuật để quý vị thực tập. Qua thực tập, quý vị sẽ nhận ra rằng não bộ chúng ta là nơi nhận lệnh của ta. Tuy thuộc về tâm linh, nhưng Thiên là một bộ môn khoa học thực nghiệm. Thực hành đúng, nó sẽ mang lại kết quả cụ thể cho ta trên các mặt: Thân, tâm, và trí tuệ tâm linh.

ĐIỆN NÃO ĐO

Mở đầu

Mượn thiết bị khoa học để nhìn thấy tâm

Thông thường, bằng hai mắt thường, người bình thường không thể nhìn thấy hình dáng tâm như thế nào và màu sắc của nó ra sao. Ngày nay, bằng kính hiển vi điện tử hay bằng máy PET⁽¹⁾ hoặc máy chụp hình não bộ MRI, và máy Điện

1. PET: Tên gọi tắt của 3 từ *Position Emission và Tomography*. Đây là kỹ thuật ghi hình hoạt động của não bộ trên màn ảnh của máy computer thông qua một thiết bị có dạng hình ống. Bệnh nhân được đặt nằm trong đó. Các chuyên viên dùng position là chất chống vật chất giống hạt điện tử (*the antimatter counterpart of an electron*). Chất này có cùng khối điện tử, người không có nạp điện, trái lại tạo ra sự phát ra (*emission*) nguyên tử phóng xạ (*radioactive atoms*). Các nhà não học dùng nó để đo lưu lượng máu tập trung tại một nơi nào đó trong não bộ để biết vị trí của những mối xúc cảm hay cảm nghĩ của con người qua sự tái thiết lập hình trên máy điện toán (*tomographs*). Từ đó các nhà não học đặt tên máy là *Position Emission và Tomography*, viết tắt là PET.

Não Đò, với hai mắt thường chúng ta có khả năng nhìn hoạt động của tâm và theo dõi hoạt động của nó dưới nhiều dạng khác nhau trên các vùng ở vỏ não, qua máy vi tính (*computer*). Đây là kết quả của những công trình nghiên cứu và thiết lập của các nhà khoa học từ thế kỷ XIX đến cuối thế kỷ XX.

Ngày nay với những thiết bị tối tân hoặc đơn giản, các nhà não học đã chứng minh con người có khả năng nhìn thấy được những dòng suy nghĩ, cảm thọ, ý thức, nhận thức, và tri giác của mình trên máy vi tính thông thường. Chỉ vì hầu hết suy nghĩ, cảm thọ, ý thức, nhận thức, và tri giác của con người đều phát ra những loại sóng não⁽²⁾, nên con người có thể dùng máy để chụp, để đo, và nhìn thấy các loại sóng não đó hiện lên trên màn ảnh máy vi tính.

Các loại sóng não này phát ra xung lực thần kinh (*never impulses*), được gọi là điện thế (*action potentials*). Điện thế này di động ngang qua vỏ não và truyền vào Hệ thống viền não. Vỏ não là một cơ chế gồm nhiều định khu. Các định khu đó chứa nhiều chức năng tâm lý, sinh lý, lý trí, tri giác, ý thức, nhận thức, suy nghĩ, vận động, cảm thọ, ngôn ngữ, sáng tạo, nghệ thuật, ký ức, trí năng, trí thông minh và trí tuệ tâm linh...

Từ năm 1988, tại trường Đại Học Y Khoa ở Seattle, tiểu bang Washington, các nhà nghiên cứu não, như Steven E. Petersen, Michael I. Posner, Peter T. Foz, Mark Mintun và Marcus E Raichle đã bắt đầu sử dụng kỹ thuật PET để nghiên cứu chức năng của não người bình thường, đặc biệt nhất là những vùng Broca và Wernicke. Qua phương pháp PET, cho thấy trung tâm Phát ra Lời nằm ở tiền bán cầu não trái, trung tâm Nghe nằm ở thùy thái dương hai bán cầu não trái và phải.

2. Sóng não: *brainwaves*: Não phát ra xung lực điện thường trực. Dòng điện này gọi là sóng não. Sóng não đó được đo bằng tần số (*frequency*) và biên độ (*amplitude*).

Lui về quá khứ.

Trở lui những thế kỷ về trước, khi khoa học điện tử chưa hình thành, nếu cho rằng tâm phi vật chất như vào thế kỷ XVII, ông René Descartes (1596-1650), nhà Toán học và Triết học Pháp, đã công bố thì rất đúng. Vì chúng ta không nhìn thấy hình dáng tâm ra sao, sự tương tác giữa tâm và não như thế nào, và tâm tác động ra sao đến hệ thống tuyến nội tiết và nội tạng. Tuy nhiên, nếu cho rằng vì tâm phi vật chất nên nó không có nơi xuất phát thì quan điểm này hoàn toàn sai. Lý do, nếu không có nơi xuất phát, vậy tại sao có những nỗi buồn, khổ, vui, cười, hân hoan, sân hận hiện trên mặt? Giống như trường hợp một người khi nghe điện thoại, nghe radio hoặc nghe băng cassette và xem truyền hình, người ấy muốn tìm người nói trong điện thoại, người phát ngôn trong radio hay máy cassette hoặc máy TV, thì người ấy không bao giờ thấy được những nhân vật trong đó. Nhưng nếu cho rằng các âm thanh nghe được và hình ảnh được thấy không phải ở trong ống nghe điện thoại, trong máy radio, máy cassette hay TV phát ra vì trong đó không có người, thì lý luận này trái với sự thật. Cũng vậy, nếu bảo rằng tâm phi vật chất, ta không thể thấy hình dạng của nó, nên nó không thể ở trong thân của ta và cũng không thể tạo ra bệnh tật cho thân thì sự hiểu biết như thế giống như trường hợp một người muốn tìm kiếm nhân vật bằng xương, bằng thịt trong điện thoại, trong TV hay radio hoặc cassette vậy. Vì thực tế, khoa học đã chứng minh rằng hầu hết người mắc bệnh tâm thể đều do tâm của người đó bất an, do tâm của người đó rối loạn hay tâm quá căng thẳng, quá lo âu, sợ hãi tạo ra. Và muốn chấm dứt bệnh tâm thể trong chừng mực nào đó, các nhà tâm lý học hiện đại nhận thấy Thiên có khả năng giúp ta đạt được mục tiêu này. Vì Thiên chú trọng đến việc điều tâm (*Regulating*

the mind) bằng cách dẹp quán tính suy nghĩ lăng xăng, trí năng biện luận và ý thức phân biệt để thay thế vào đó là hoạt động của cơ chế tánh giác, tức chân tâm.

Như vậy, tâm tuy không hình tướng, nhưng nó có chỗ nơi xuất phát. Và chỗ xuất phát đó từ trong não bộ. Giống như xưa kia đức Phật từng công bố trong kinh Rohitassa, rằng: Sắc, thọ, tưởng, hành, thức đều không ở ngoài tám thân cao một trượng này!

Hôm nay trong lớp Thiền Căn bản, chúng ta mượn thiết bị *Điện Não Đồ* để nhìn thấy sự biểu lộ chính tâm của chúng ta qua máy vi tính dưới dạng sóng não⁽³⁾.

Định nghĩa

Điện não đồ là gì?

- Điện não đồ (*Electro-encephalogram = EEG*) là dụng cụ dùng để đo sự phức tạp to lớn của não con người, gồm hàng chục tỷ tế bào não (*neurons*) đang trong những trạng thái:

3. Gần đây, vào trung tuần tháng 6, năm 2007, chúng tôi cùng tăng đoàn là thầy Không Phổ, Sư cô Triệt Như, và Sư cô Tường Liên, cùng với 3 thiền sinh cư sĩ là cô Minh Vân, cô Minh Huệ và chú Quang Nguyên của Đạo tràng Tánh Không Stuttgart, (Nam Đức), đã đến Đại Học Tuebingen để chụp hình não bộ bằng máy MRI khi không thiền và khi thiền. Phần chụp hình này do 2 giáo sư của trường phụ trách: Dr Michael Erb và ông Ranga. Kết quả cho thấy trong khi thiền 5 vùng không động: 1) Vùng ngôn ngữ thứ nhất: *Wernicke*, 2) Vùng ngôn ngữ thứ hai: *Broca*, 3) Khu Dưới đồi (*hypothalamus*), 4) Tiền trán não trái và phải, 5) Ký ức vận hành (*Working memory*), Ký ức ngắn hạn và Dài hạn; ngược lại vùng nhận thức sau bán cầu não trái, thuộc thùy đỉnh (*Parietal lobe*) hoạt động. (Xem hình phần Phụ Lục trang 60- 61-62).

Tâm thức (*mental consciousness*), từ Phật giáo gọi là “Ý Thức” (*Manoviññāṇa*) hay dịch âm là “Mạt na thức”.

NHỮNG ĐIỂM KHÓ KHĂN TRONG THIỀN • 71

* Hoạt động thông qua các tiến trình suy nghĩ, suy luận, phân biệt, hồi tưởng, duyên theo những ký ức bằng sự nói thầm hay đối thoại thầm lặng;

* Hoặc đương tưởng tượng từ trong não, đương dùng tự kỷ ám thị để dụng công;

* Hoặc đương áp dụng những bước không nói thầm, biết, chỉ biết, để dụng công dưới dạng phân tích của sự đáp ứng điện (Thế Tôn *electrical responses*) của não bộ, được ghi lại bằng các loại sóng não. Các loại sóng não này được truyền qua máy vi tính (*computer*), sau đó ta nhìn thấy các loại sóng não đó hiện lên trên màn ảnh máy vi tính.

Trợ duyên dụng công.

Để trợ duyên dụng công có kết quả tốt, các trung tâm Thiền Phật giáo hay Thiền Yoga tại vài nơi trên thế giới như Nhật, Mỹ, và Ấn Độ đã dùng ĐND để đo mức độ tâm thức, tức Thức của Ý của người thực hành thiền đã xảy ra như thế nào trên màn ảnh máy vi tính, lúc họ đương thực hành các chủ đề trong Thiền.

Lượng giá.

Bằng cách đo này, họ căn cứ vào đó để lượng giá mức độ dùng niệm hay kiểm soát niệm tạp nhập của người hành thiền đến đâu, sau thời gian tu tập trong một khóa thiền: Từ 2 ngày đến 10 ngày, hoặc từ 3 đến 6 tháng, hay nhiều khóa: Từ 1 năm đến 5 năm. Thông thường thời gian kéo dài sự đo từ 5 đến 10 phút.

Đánh giá phương pháp.

Trong hướng thực hành thiền mới, để cụ thể hóa lời dạy của Phật và chư Tổ là:

* Làm chủ tâm ngôn hay làm chủ ngôn hành là tầm và tứ⁽⁴⁾ hoặc không suy nghĩ, không lời, và

* Làm chủ ý hành là không theo vọng để tánh giác hiển lộ.

Từ năm 1997, chúng tôi đã áp dụng cách “đo tiến trình tâm” của thiền sinh bằng máy Điện Não Đồ (ĐNĐ). Tiến trình tâm này gồm 2 phần: Vọng tâm và chân tâm.

Nhờ áp dụng cách đo ĐNĐ, chúng đã đánh giá được phương pháp hướng dẫn của chúng tôi qua các kỹ thuật và “chiêu thức” (*gimmicks*) làm chủ tâm ngôn, hay dùng vọng tưởng, hoặc cao nhất là an trụ trong “Nhu vậy” (*Tatha*).

Từ năm 1997, trong Khóa Thiền Căn bản thứ ba tại Nam Cali, chúng tôi đã đưa phương pháp đo ĐNĐ vào Thiền.

Những năm tiếp theo sau đó, sau mỗi khóa Tu Học từ 7 ngày, 10 ngày, 3 tháng, 6 tháng, hoặc 1 năm, 3 năm, chúng tôi đều đo hoạt động sóng não của thiền sinh để hướng dẫn họ cách thực tập làm chủ tâm ngôn để vào Định. Tâm ngôn mà làm chủ được, người hành thiền sẽ vào Định dễ dàng. Qua đó, nội tâm sẽ chuyển hóa, và trí tuệ tâm linh cũng sẽ có điều kiện phát huy rộng lớn; đặc biệt là ta có khả năng phục hồi ký ức và làm cho khớp thần kinh (*Synapses*) mọc thêm ra.

Tiến trình vọng tâm là gì?

Tiến trình vọng tâm là sự biểu lộ những mức độ tâm lý xúc cảm đủ loại trong lúc chính thức thực hành thiền mà ta không kiểm soát được tâm ngôn.

4. Tầm, Tứ: Tầm: Pāli: *vitakka*: Suy tư (*pondering*), ngẫm nghĩ (*reflection*). Nghĩa bình dân: Nói thầm. Tứ: *Vicāra*: Tư duy biện luận (*discursive thinking*), quán sát (*investigation*), khảo sát (*examination*). Nghĩa bình dân: đối thoại thầm lặng bên trong.

Ngoài ra, có những trường hợp khi ngồi thiền, ta áp dụng những phương pháp:

1) Tưởng tượng hoặc tập trung tư tưởng vào đối tượng trước mặt;

2) Cố gắng quan sát hoặc theo dõi đối tượng đó trên thân hay ngoài thân;

3) Trì chú hay tụng kinh, hoặc niệm danh hiệu Phật với nhịp điệu đều đặn.

Khi đo ĐNĐ, trong tiến trình này cả 2 loại sóng não beta hoặc alpha đều xuất hiện trên màn kiếng máy vi tính.

Tiến trình chân tâm là gì?

Tiến trình chân tâm là sự biểu lộ những mức độ nội dung trái ngược với vọng tâm. Đó là khi ngồi thiền, tâm ở những trạng thái:

- 1) Biết không lời,
- 2) Thâm nhận biết,
- 3) Tỉnh thức biết,
- 4) Nhận thức không lời, hoặc
- 5) Chánh niệm tỉnh giác,
- 6) Tuệ tri như vậy,
- 7) An trú chánh niệm như vậy...

Khi đo ĐNĐ sóng não theta và sóng não delta liền có mặt.

Tại sao?

- Vì đó là những tiến trình định từ thấp tới cao.

Tác dụng

74 • THIÊN LUẬN VẤN ĐÁP

Đối với Thiên, Điện não đồ là dụng cụ cần thiết được dùng để lượng giá mức độ tâm an tịnh hay mức độ dừng vọng tưởng của người hành thiền, sau thời gian tu học từ 7 ngày, 10 ngày đến 1 tháng hay 3 tháng, hoặc 1 năm, 3 năm. Nếu sau những thời gian qui định trên, ta chưa có kinh nghiệm làm chủ vọng tưởng, dù chỉ trong vòng vài giây đồng hồ - trong não vẫn còn nói thầm - ta nên xét lại phương pháp hay kỹ thuật thực hành của ta:

1) Ta có thực hành đều đặn không?

2) Phương pháp mà ta đang thực hành có đúng với trọng tâm hướng đến chỗ làm chủ sự suy nghĩ để tánh giác hiển lộ không?

3) Hoặc ta đã thực hành thiền bằng phương pháp vòng vo? Thay vì vào chỗ “không lời”, chỗ “vô ngôn” ta lại cứ chơi trò chơi cút-bắt với niệm? Ta cứ nói thầm mãi trong 4 oai nghi? Ta không hề sử dụng biết không lời, chỉ biết, thầm nhận biết... để dụng công?

Ý nghĩa những dạng sóng não.

Bằng điện não đồ, các nhà não học ghi nhận được những loại điện thế (*action potentials*) từ bên trong tế bào não (*neurons*) phát ra và truyền đi trong trục thần kinh não (*axon*). Dạng điện này được gọi là sóng não. Có tất cả 4 loại dạng sóng não:

SÓNG BETA

Ý nghĩa

C. Maxwell Cade, người Anh, là người thiết lập mô thức hồi đáp sinh học (*biofeedback*) đầu tiên, định nghĩa beta như “nhịp tim tảo bình thường của não kết hợp với hoạt động suy nghĩ hay hoạt động chú ý, tập chú ý vào thế giới bên ngoài hay giải quyết những vấn đề cụ thể. Sức mạnh của tín hiệu gia tăng bởi lo âu và giảm bởi sự hoạt động cơ bắp”. *“The normal walking rhythm of the brain associated with active thinking or active attention, focussing on the outside world or solving concrete problems. The strength of the signal is increased by anxiety and reduced by muscular activity”*.

Nói theo ngôn ngữ Thiền, sóng não beta luôn luôn kết hợp với ngôn hành và ý hành. Ngôn hành là tâm và tứ. Ý hành là thọ và tưởng.

Đặc tính

Sóng não beta tượng trưng cho vọng tưởng, vọng tâm. Ngôn hành (tâm và tứ) và ý hành (thọ và tưởng) đều có mặt đầy đủ.

Sóng này được đo từ 14 đến 30 Hz trong mỗi giây. “Hz” là ký hiệu được dùng để chỉ đơn vị tần số tương đương với chu kỳ 1 giây đồng hồ. Nó là chữ viết tắt của từ “Hertz”. Từ Hertz là tên của một nhà vật lý người Đức: Heinrich Hertz (1857-1894). Vào thế kỷ 19, ông là người đầu tiên đã khám phá ra sóng ánh sáng phát ra từ radio. Các nhà đo điện não đồ dùng tên của ông để chỉ khoảng cách của sóng não trong một giây đồng hồ.

76 • THIÊN LUẬN VẤN ĐÁP

Đặc tính của sóng não beta là nói lên những mức độ cao của tiến trình nhận thức bằng suy luận, bằng suy nghĩ phức tạp, và bằng những sự phân biệt dây dưa sâu sắc của ý thức thông qua sự nói thầm trong não, hoặc sự tưởng tượng về đối tượng hay chủ đề mà ta đang thực hành.

Nói cách khác, khi tầm và tứ hay sự nói thầm và đối thoại thâm lắng, hoặc vọng tưởng liên tục khởi lên với mục tiêu có định hướng như thế nào đó, đây chính là lúc sóng beta xuất hiện ào ạt. Cũng vậy, khi niệm niệm (*thought after thought*) liên tục xung đột trong não một người dưới dạng tâm lý bồn chồn lo lắng, hay trạng thái tỉnh táo bình thường, hoặc ý thức cảnh giác bình thường, sóng beta cũng cuộn cuộn nhấp nhô nổi lên. Đó là đặc tính của sóng não beta.

Điều kiện

Sóng beta xuất hiện trong những trường hợp:

- Với người mới thực tập thiền, khi đo ĐNĐ mà môi trường bên ngoài có nhiều tiếng động, âm thanh này sẽ ảnh hưởng người đang đo; qua đó sẽ tạo nên sóng beta.

- Ngoài ra khi ăn vừa xong, nếu đo ĐNĐ, sóng beta của não dễ dàng phát ra.

- Trong lúc tọa thiền, nhiều hình ảnh từ các vùng ký ức gởi lên liên tục; đặc biệt là ký ức dài hạn. Ta không ngăn chặn được, rồi ta nói qua, nói lại với ta về những hành ảnh đó.

- Sóng não beta được kết hợp với sự gia tăng huyết áp và tăng gia sự biến đổi hóa học bên trong cơ thể để cung cấp nhu cầu năng lượng cho cơ thể (*metabolism*). Dạng sóng này nói lên trạng thái hoạt động nội tâm cao như sóng biển dậy lên ào ạt từng đợt liên tục. Sóng não beta được tính từ 14 đến 30 Hz mỗi giây.

• Nói chung, trên phương diện thực hành thiền, sóng beta xuất hiện trong những trường hợp cụ thể:

1) Khi tỉnh thức có ý thức như ngồi thiền mà ta tập trung tư tưởng vào vấn đề nghiêm trọng. Lúc đó trong đầu vừa suy nghĩ tính toán, vừa nói thầm, và vừa biểu lộ những sắc thái tâm lý xúc cảm.

2) Khi ngồi thiền, ta đối thoại thầm lặng về nhiều vấn đề liên quan trong cuộc sống hằng ngày.

3) Khi ngồi thiền ta tưởng tượng về một hình ảnh nào đó.

4) Khi đối duyên, xúc cảnh, chúng ta sử dụng ý thức (phân biệt đối tượng bên ngoài để giải quyết vấn đề cụ thể) hay ý căn (suy nghĩ, tính toán hợp lý hay không hợp lý) để giải quyết mọi vấn đề bình thường hay nghiêm trọng.

5) Khi tọa thiền, ta ở trong trạng thái cảnh giác ý thức thường trực như “mèo rình chuột”. Đây là ta cố gắng kèm giữ vọng tưởng, không cho nó khởi lên (nhưng ta chẳng làm sao dừng được). Ta tự phác họa vọng tưởng là “chuột”, còn ta là “mèo”. Khi niệm khởi lên, mèo nhảy tới chụp.

6) Đặc biệt, khi tọa thiền, ta cố gắng cắn răng chịu đựng sự đau nhức quá mức hay tê cứng hai chân mà không chịu xả thiền, sóng beta cũng xuất hiện.

Thí dụ, trong tư thế bán già hay kiết già, nếu ta ngồi với sự cố gắng giữ thân mình (sống lưng, hai tay, đầu, cổ) cho được ngay thẳng, theo sự quy định trong suốt thời thiền 60 phút hay 120 phút tại thiền đường hay tại nhà. Ta cố gắng trăn mình chiến đấu với vọng tưởng, như trò chơi cút bắt với niệm, nhưng kết quả ta chẳng làm sao chiến thắng được. Vì càng cố gắng, sóng beta càng chạy lung tung, thần kinh càng căng; cuối cùng càng đưa ta đến thất bại, hay càng xa rời mục

78 • THIÊN LUẬN VẤN ĐÁP

tiêu thiên là thư giãn tâm! Mặc dù lúc bấy giờ trong đầu ta chỉ có một niệm cố gắng tối đa để giữ thân mình cho được ngay thẳng, dù tê, đau, nhức, ngứa cũng cắn răng chịu đựng.

7) Khi lo âu, tim đập nhanh, hai bên vùng thái dương đập nhanh, thở nhanh, sóng beta liền được tạo ra. Trong trường hợp này, ta không thể suy nghĩ thẳng ngay vào vấn đề gì. Tâm ta có vẻ như ngoài sự kiểm soát, và sóng não beta nổi lên loạn xạ.

So sánh

Bốn nhóm trong ngũ uẩn là thọ, tưởng, hành, thức, đại biểu cho vọng tâm, đều có mặt thường trực, khi sóng não beta xuất hiện. Tuy nhiên, nếu thọ khởi lên, ta biết mà không dính, sóng theta liền xuất hiện.

Cách kiểm soát sóng beta để có sóng alpha.

Muốn kiểm soát sóng beta để có sóng alpha, ta có thể áp dụng phương pháp dùng lời nói thầm để cắt đứt quán tính suy nghĩ bằng những cách:

1) Thở đếm từ 1 tới 10.

Thí dụ: - Khi hít vào, đếm thầm “1”, thở ra đếm thầm “2” cho đến “10”. Sao đó, tiếp tục vừa thở, vừa đếm. Chỉ thở trong vòng 30 giây, sóng não beta sẽ từ lần giảm độ cao; thế vào đó là sóng alpha.

2) Niệm Phật.

Thí dụ: - Ta cũng có thể áp dụng cách niệm thầm danh hiệu Phật với nhịp đều đặn, hoặc niệm có lời; tai vừa đủ nghe; sóng beta cũng hạ; sóng alpha xuất hiện.

3) Trì chú.

Thí dụ: - Ta cũng có thể trì chú đều đặn như cách niệm thầm danh hiệu Phật; sóng beta cũng hạ.

4) Đếm thầm “1, 2, 3.”

Thí dụ: - Đặc biệt ngoài những cách trên, ta có thể áp dụng cách đếm thầm, chậm “1, 2, 3” trong vòng 10 giây, sóng beta cũng hạ.

5) Tập trung ý nghĩ.

Ta cũng có thể áp dụng cách tập trung ý nghĩ vào những nơi trên thân, như đầu mũi, đờn điện, hay ngồi với lưng thẳng đứng, tập trung ý nghĩ vào việc quan sát lần lượt những cảm thọ từng nơi trên cơ thể.

Thí dụ: - Bụng, tay, đầu, mặt v.v... sóng beta cũng hạ; sóng alpha xuất hiện.

Những cách trên, theo từ chuyên môn trong Thiền, chúng ta gọi là “dùng tâm tắt tứ”.

Cách kiểm soát sóng beta để có sóng theta.

Muốn kiểm soát sóng beta để có sóng theta, ta có thể áp dụng như sau:

1) Ngồi với lưng thẳng đứng, mở mắt nhìn vào bất cứ đối tượng nào trước mặt. Áp dụng chỉ biết, sóng beta liền giảm ngay tức khắc. Cuối cùng sóng beta trở thành sóng theta.

2) Ta cũng có thể chuyển sang cách: Nghe chỉ biết nghe. Thí dụ nghe âm thanh tiếng chuông, sóng não beta cũng hạ.

3) Thực tập chỉ biết trong lúc đi, đứng, hay ngồi chơi (không phải ngồi chính thức theo tư thế ngồi thiền) trong thời gian ngắn: Từ 7 đến 10 ngày liên tục. Mỗi ngày dành riêng cho những lúc dụng công trong các dịp: Đi vệ sinh, đánh răng, súc miệng, đi tắm, lái xe đi; lúc ăn, lúc uống, lúc làm những việc linh tinh. Lúc nào cũng áp dụng chỉ biết qua các giác quan: Mắt, tai, da, mũi, lưỡi. Sau đó đo ĐNĐ, sóng

não beta sẽ không còn mà thế vào đó là sóng não theta. Đây là dạng Định trong động, đồng thời kích thích vào các tánh trong cơ chế tánh giác. (xem tiếp phần sóng theta).

SÓNG ALPHA

Ý nghĩa

Sóng não alpha tượng trưng cho tâm tạm dừng lại vì nó có nương vào một đối tượng. Nhịp biết có lời và tỉnh thức, ý thức của não kết hợp với hoạt động của hai vùng tiền trán não phải và não trái, cộng với vùng Broca và vùng nói thầm.

Trong lúc sóng beta nói lên sự gia tăng hoạt động của các vùng ý căn, ý thức và trí năng, kết hợp với ngôn hành và ý hành, thì sóng alpha tăng lên hoạt động của tự kỷ ám thị, kết hợp với “tâm” mà “không tứ”.

Tự kỷ ám thị là cách thực hành thiền mình tự ngầm bảo cho muốn về điều gì đó để tạo ra phản xạ vui thích hay ức chế tâm lý. Nó thường kết hợp với sự tưởng tượng hơn là thực tế.

Đặc tính

Sóng não alpha tượng trưng cho tâm lắng dịu, thư giãn, nhưng chưa thực sự yên lặng như sóng não theta. Sóng này thưa hơn sóng beta; trung bình từ 9 đến 13 Hz trong 1 giây.

Đặc tính của sóng não alpha là có lời nói thầm, nhưng không có đối thoại thầm lặng bên trong. Nói cách khác là có

tâm không tứ. Nó tương xứng với trạng thái tinh thức ý thức. Tuy có tinh thức, nhưng vẫn còn phân biệt hai bên: có ta và đối tượng của ta. Nhưng đặc biệt, trong tiến trình này không có hoạt động của suy nghĩ; trái lại có hoạt động của ý thức tập chú (*focus*) vào đối tượng hoặc trí năng tương tượng về đối tượng.

Điều kiện

Điều kiện làm phát sóng alpha là khi ta dùng ý thức để tập trung vào 1 đối tượng. Lúc bấy giờ tuy tạp niệm thỉnh thoảng mới thò ra, nhưng tâm ta chưa thực sự dừng hẳn. Vì còn niệm tập trung. Đây là quá trình tâm còn 1 niệm.

Thông thường sự lập thành sóng não alpha do hội đủ 4 điều kiện sau đây:

Ta/tự ngã + Tâm (Trí năng, ý thức, hoặc ý căn) + Tự kỷ ám thị + Đối tượng (chủ đề hay pháp) = Alpha.

Thí dụ:

1) Để hạn chế sự dao động nội tâm, ta cố gắng tập trung vào một đối tượng trước mặt hoặc trên thân mình, như đơn điền, hay đầu mũi, hoặc giữa trán. Trong tiến trình này sóng não được tác động để phát ra tần số tập trung vào đối tượng. Niệm tạp nhập tuy không khởi lên, nhưng niệm biết không rời vẫn không có mặt trong tiến trình này; trái lại, có niệm tập trung vào 1 đối tượng. Qua phương thức này, sóng não alpha xuất hiện.

2) Để ngăn ngừa tạp niệm, khi thực hành thiền trong lúc đi, đứng hay ngồi, ta tập trung tư tưởng vào một đối tượng như miệng niệm danh hiệu Phật, tay lần tràng hạt. Trong tiến trình này, tác ý vẫn được tâm tác động để tập chú vào việc:

- Miệng niệm Phật,

82 • THIÊN LUẬN VẤN ĐÁP

- Tay lần tràng hạt.

Như vậy, trong vi tế, tâm vẫn ở trạng thái động. Nhưng về trường hợp này, trạng thái tâm không lăng xăng dao động như trạng tâm thuộc dạng sóng beta.

3) Thở đếm từ 1 đến 10 và theo dõi hơi thở vào, ra.

4) Khi người hành thiền trong trạng thái hôn trầm hay ngủ gật, sóng não cũng hiện lên dạng alpha.

5) Niệm thỉnh linh bất chợt xẹt vào trong tâm mà người hành thiền không cố ý mống khởi.

6) Mơ mộng (*daydreaming*), mơ màng (*light reverie*), tưởng tượng (*fantasizing*), nhớ lại (*remember*), hồi tưởng (*recall*), và sự hình dung, tưởng tượng thấy (*visualization*) điều gì thọ não.

7) Mơ tưởng những viễn ảnh tương lai; ước mơ điều gì mình sẽ đạt được trong tương lai.

8) Mống tâm tưởng nhớ hay hồi tưởng chuyện quá khứ; luyến tiếc hay hối hận chuyện đã xảy ra, và vẽ ra những ý đồ điều chỉnh lại những sai lầm trong quá khứ.

9) Trong lúc tọa thiền, ta áp dụng tự kỷ ám thị, như liên tục vận dụng óc tưởng tượng để hình dung về điều gì mà ta chưa hề biết hay chưa hề chứng kiến, hoặc ta mơ tưởng một cảnh giới nào đó ở ngoài trái đất mà ta sẽ đến đó, sau khi chết.

So sánh

Đối nghịch với sóng beta là sóng alpha. Với sóng não alpha, trong ngũ uẩn, Tướng có mặt thường trực.

Ta có thể so sánh sóng beta tượng trưng cho niệm ác, niệm bất thiện, tạo ra sự căng thẳng thân kinh, còn sóng alpha

tượng trưng cho niệm thiện, niệm tốt, niệm yên lặng, niệm biết rõ về 1 đối tượng. Tương xứng với nhất tâm⁵⁾, hay tâm có một điểm cụ thể để trụ.

Trong tiến trình niệm này, tác ý vẫn còn có mặt. Đó là “Ta” chú ý hay tập chú vào “đối tượng của ta” như thế nào đó.

Mặc dù lúc bấy giờ tâm người có dạng sóng alpha ở trạng thái thư giãn, không dao động lằng xằng như người cố gắng tối đa để thực hành một chủ đề nào đó trong thiền; trái lại, trong đầu người đó vẫn còn khởi niệm: Cố gắng theo dõi những hoạt động trên thân hoặc tưởng tượng tâm mình như thế nào đó... Đây là tác ý.

Thí dụ, khởi ý cố gắng dụng công về chủ đề Thở trong Thiền. Rồi tưởng tượng hơi thở của mình như thế nào khi hít

5. Nhất tâm: *citta/cittassa-ekaggatā* = thuật ngữ = Nhất điểm (*one-pointedness*). Nó là một của 7 phần tâm sở hữu của ý thức (*consciousness*). Eka = một. Khi kết hợp với “*citta*” hay “*cittassa*”, nó có nghĩa “nhất điểm tâm”. Từ này được lập thành trong nhiều văn bản Phật giáo, nó có nghĩa tập trung (*concentration*), quán (*contemplation*) hay yên lặng (*tranquillity*).

Thoạt đầu nó là đối tượng của ý thức. Tâm trở nên biết chỉ có một đối tượng và có thể bị xao lãng (*distracted*) bởi nhiều đối tượng khác.

Như vậy “*ekaggatā*” trong nghĩa căn bản, nó chỉ cho ý thức chú ý có chọn lựa, tập chú hay tập trung. Nhiều văn bản Phật giáo, xem nó đồng nghĩa với *samādhi*. Nhưng nó hoàn toàn khác nhau ý nghĩa giữa *ekaggatā* và *samādhi*. *Ekaggatā* là thuật ngữ chỉ sự tập trung ý thức (*concentrated consciousness*). Nó có thể giúp ta phát triển được tâm định cao hơn, nhưng tầm và tứ vẫn còn. Trong Luận thư của Nguyên Thủy (*Dhammasanggi*: Pháp Tập luận, do ngài Mục Kiền Liên Tu Đề (*Moggaliputta-tissa*) thiết lập trong kỳ kết tập kinh điển lần thứ 3 dưới triều vua A Dục), định nghĩa “chánh định” và “nhất điểm” đồng nghĩa. Nhưng trong kinh Nikāya thì không cho là như vậy.

Trên nguyên tắc, “*ekaggatā*” là phương tiện đầu tiên để thực hành Định bằng cách gom tâm lại một điểm. Sau đó, khi tâm bớt xao lãng ta có thể tiến lên bước khác.

84 • THIÊN LUẬN VẤN ĐÁP

vào, lúc thở ra. Đó là tự kỷ ám thị. Trong tiến trình này, ta sử dụng trí năng suy luận để thực tập:

- Cố gắng nhớ số đếm từ 1 đến 10; quên thì đếm lại; hoặc đếm ngược 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1; hoặc đếm xuôi: 1, 2, 3...

- Tưởng tượng về hơi thở và tâm như thế nào đó.

Với điều kiện này, niệm tạp nhập tuy không xuất hiện, nhưng còn lại là niệm tưởng tượng khi dụng công. Tâm chưa trở nên hoàn toàn yên tịnh: vẫn còn dính với cảnh.

Hoặc khi ngồi thiền ta hình dung hay tưởng tượng mỗi lần hít vào hay thở ra, thân khỏe mạnh, tâm tươi mát... Trong trường hợp này, bề ngoài xem như nội tâm có thể yên lặng và thư giãn nhưng kỳ thật niệm niệm cứ liên tục khởi lên theo sự tưởng tượng của ta.

Với trạng thái tâm ở mức độ động vi tế này, sóng alpha xuất hiện thường trực. Sóng này có biên độ⁽⁶⁾ thấp (*low-amplitude*), chậm, có tần số⁽⁷⁾ trung bình từ 9 đến 13 Hz trong mỗi giây.

Như vậy, nếu áp dụng Thở Đếm hay Theo Dõi Hơi Thở, hoặc Quán hay quan sát một đề mục nào đó trên thân, hoặc tự kỷ ám thị để tưởng tượng một cảnh giới, một hình ảnh nào đó, sóng alpha liền xuất hiện. Điều này cho thấy, sóng alpha liền kết giữa tâm thức và tiềm thức.

6. Biên độ: *amplitude*. Thuật ngữ khoa học, chỉ sự hiện rõ độ góc nằm dưới biểu đồ đo sóng não của một người. Biên độ là sức mạnh của xung lực điện, được đo bằng vi điện áp (*microvoltage*).

7. Tần số: *frequency*. Tần số là tốc độ của những gợn sóng nhấp nhô (*undulations*), được đo bằng chu kỳ mỗi giây (hay Hertz). Tần số xác định loại sóng não là beta, alpha, theta và delta. Sự kết hợp của những loại sóng não kể trên xác định hay nhấn mạnh trạng thái ý căn, ý thức, và tánh giác của ta vào bất cứ lúc nào khi ta đo.

Thí dụ, trong lúc áp dụng các phương thức Quán, tuy ta không suy nghĩ lung tung, niệm tạp nhập không khởi lên, nhưng trong đầu vẫn còn có niệm. Lý do là ta đang tập chú tâm thức để cố hình dung về chủ đề ta đang thực tập. Đây là điều kiện làm cho sóng alpha xuất hiện.

Sự liên kết giữa sóng alpha và giác quan.

Trên phương diện sinh lý học, sóng alpha được liên kết với mắt và trạng thái biết của ý thức phân biệt, và biết của trí năng.

Khi áp dụng nhìn ánh sáng nắng, nhìn mây bay trên bầu trời, chúng ta sẽ tạo ra sóng alpha nhanh hơn. Còn nếu ngồi nhìn mây bay trên trời mà trong não liên tục khởi lên niệm nói thầm hay đối thoại thầm lặng, sóng alpha cũng xuất hiện.

Ngoài ra, nếu ngồi thiền mà đảo mắt ngược lên, ta sẽ tạo ra sóng alpha nhiều hơn.

Cách kiểm soát sóng não alpha để có sóng não theta.

Sóng alpha sẽ không xuất hiện, thế vào đó là sóng não theta, nếu ta áp dụng:

- Phương pháp Thở bằng niệm Biết Không Lời;
- Nhìn đối tượng trước mắt bằng thâm nhận biết hay chỉ biết.
- Tọa thiền trong trạng thái thư giãn. Thí dụ thư giãn lưỡi, thư giãn thần kinh mặt, sóng alpha sẽ xuất hiện trước, sau đó đi vào theta.
- Tâm ở trạng thái biết không dính (*detached awareness*) hoặc biết không lời (*wordless awareness*).

SÓNG THETA

Ý nghĩa

Sóng não theta tượng trưng cho tâm định: Biết không lời có mặt. Nhịp thâm nhận biết và tinh thức biết bình thường của não kết hợp với hoạt động của vùng kiến giải tổng quát, phía sau bán cầu não trái. Trong sóng não theta không có hoạt động của tác ý (chú ý) vào bất cứ đối tượng nào trên thân hay ngoài thân.

Đặc tính

Sóng não theta có tần số từ 4 đến 8 Hz trong mỗi giây. Đây là trạng thái tâm tĩnh lặng sâu hay thư giãn sâu. Niệm niệm không tự động khởi ra trong đầu người hành thiền. Ngôn hành và ý hành yên lặng. Các vùng ký ức vận hành, ký ức dài hạn và ký ức ngắn hạn không hoạt động.

Do đó, sóng theta được xem là nền tảng của tất cả những tiến trình Định, vì trong nó Tầm và Tứ đều vắng mặt. Ý hành cũng vắng mặt.

Điều kiện

Khi người hành thiền kinh nghiệm:

- Thâm nhận biết,
- Tinh thức biết,
- Biết như thật⁽⁸⁾,

8. Biết như thật: Như thật tri: P: *Yathābhūtañāna*; Skt: *Yathābhūtajñāna*: *The knowing of the thing hoặc object as it is hoặc as*

- Biết như vậy⁽⁹⁾,
- Làm chủ tâm ngôn,
Sóng não liền phát ra.

Ngoài ra, tọa thiền trong trạng thái thư giãn. Thí dụ, thư giãn lưỡi, thư giãn thân kinh mạch, sóng alpha xuất hiện trước, sau đó là sóng theta.

So sánh

Sóng theta tương đương với trạng thái không nói thầm hay không đối thoại thầm lặng. Còn sóng alpha tương đương với trạng thái Quán, tự kỷ ám thị, hay tập trung tư tưởng vào đề mục dụng công. Khi một người vừa mới dừng được tầm và tứ, sóng não theta liền hiện ra. Nếu vị ấy củng cố trạng thái không lời từ 10 đến 30 phút, sóng delta liền hiện lên màn máy vi tính.

in reality; knowing in accordance with reality; the knowledge of the true reality, the knowledge of the true nature (of phenomena). Thuật ngữ này xuất hiện trong hệ kinh Nguyên Thủy Nikāyay hay A Hàm, có nghĩa sự kiện, sự vật hay đối tượng nói có thì biết có, nói không có thì biết không có; vật thể nào thì biết y như thể đó mà không có thêm, bớt gì trong đó, gọi là “biết như thật”. Như kinh nói: “Cái gì hiện hữu biết nó hiện hữu, cái gì không hiện hữu biết nó không hiện hữu”. (*santam vā atthi’ñassati asantam vā natthi’ñassati*). Đây là cách biết trạng thái đang là của đối tượng. Trên thực tế, nếu đạt được như thật tri, xem như ta đã đạt được tánh giác hay tánh giác đã hiển lộ. Vì chỉ có tánh giác mới biết như thật, biết không hai bên.

9. Biết như vậy: Biết trống rỗng. Đây là sự biết bằng nhận thức không lời về đối tượng: cơ chế thứ tư của tánh giác. P: *Tathāñāna, Tathāpajānanā.*

SÓNG DELTA

Ý nghĩa

Sóng não delta tượng trưng cho tâm định vững chắc. Nhịp nhận thức không lời xuất hiện bình thường kết hợp với vùng nhận thức không lời của khu kiến giải tổng quát. Tâm của người hành thiền ở trạng thái hoàn toàn khách quan.

Đặc tính

Sóng Delta biên độ cao, tần số từ 3 đến 4 Hz hay thấp hơn là từ 1 đến 3 Hz trong mỗi giây. Nếu nhìn lên màn kiếng computer, ta sẽ thấy sóng delta có dạng như sợi chỉ gần như thẳng.

Điều kiện

Bằng phương pháp:

- Nhận thức không lời,
- Biết như vậy,
- Thấy biết như vậy,

Sóng não delta liền xuất hiện. Tuy nhiên, nếu chỉ đo sóng não có dạng delta trong lúc đo, rồi thời gian sau đó các thứ tâm lăng xăng, điên đảo lại khởi lên, kết quả sự đo kia không còn giá trị. Vì giới thế gian sẽ thổi “Cây Định” của người hành thiền “tróc gốc!”. Vì vậy, muốn liên tục củng cố dạng sóng delta, người hành thiền phải liên tục củng cố không nói thầm trong não trong bốn oai nghi ngoài những thời thiền.

So sánh

Bằng nhận thức không lời, ta vào được delta, trong lúc đó bằng thâm nhận biết hay tinh thức biết, ta vào được theta. Sóng não delta được so sánh như trạng thái của người vào được Định sâu, tương đương với trạng thái Nhị Thiền vững chắc với tâm thuần nhất⁽¹⁰⁾ và Tam Thiền với chánh niệm tinh giác. Sánh với Thiền tông là trạng thái không lời hay vô ngôn vững chắc, nơi đây tám gió thế gian khó lung lạc thiền gia.

Những trường hợp khác

Với Thiền, sóng não delta đại biểu cho trạng thái tâm vô thức” hay trạng thái “nhận thức không lời” được kéo dài từ 5 phút đến 10 phút, hoặc cao hơn nữa trong một thời thiền. Còn đối với người tuy cũng vào định, nhưng không biết gì chung quanh, không có nhận thức không lời về đối tượng siêu lý luận, cũng tạo ra sóng delta, nhưng người này không có trí tuệ tâm linh tự phát.

10. Tâm thuần nhất: P: *cetaso-ekodibhāva*, cũng viết là *ekoṭibhāva* hoặc *ekotibhāva*. (*unification of the mind, or unified mind*). Thuật ngữ “thuần nhất” (*ekodibhāva*) và thường được mô tả trong sơ thiền nhập nhị thiền. Nó thường được dùng để chỉ trạng thái riêng biệt của tâm không dính mắc vào 2 hai bên và đạt được bằng làm chủ ý ngôn. Trong đó có từ “eko” có nghĩa “duy nhất”, “độc nhất” hay “đơn” *unique or single*)

Đây là trạng thái tâm vô niệm; chỉ có 1 dòng niệm biết không lời, không đứt quãng. Trong đó tâm không dính với cảnh hay đối tượng. Tầm và tứ không xuất hiện. Tương xứng với Nhị Thiền: trạng thái vô tâm, vô tứ định. Nó khác với tâm (*citta-ekaggatā = one pointedness of mind*). Trong nhất tâm có ý thức tập trung vào đối tượng. Nó không phải là định (*Samādhi*). Nó là cách thực hành để hạn chế bớt tâm lăng xăng dao động.

Với loại nhất tâm này, khi đo điện não đồ sóng alpha hiện. Ngược lại, với tâm thuần nhất, sóng theta hiện ra. Sau đó là sóng delta với trạng thái tinh thức biết và nhận thức không lời.

Hoặc trong lúc ngủ say và trong hệ thống Cơ cấu mạng lưới (*Reticular Formation*) không nhận tín hiệu từ bên ngoài vào, như tình trạng mất cảm giác (*anesthesia*) cũng tạo ra sóng não delta.

Hoặc người ngủ say hay hôn mê (*coma*), sóng não delta tuy cũng xuất hiện, nhưng nhận thức không lời không có mặt.

Tác dụng

Tác dụng của sóng não delta cho thấy phần lớn sóng não này là thành phần của trực giác (*intuition*) và thấu cảm (*empathy*). Người có sóng não này thường là người dễ thông cảm với người khác. Những trạng thái từ, bi, hỷ, xả thường biểu lộ ra ngoài thân, lời và ý của vị đó.

Trí tuệ tâm linh được triển khai từ sóng não delta. Người có sóng não delta sẽ có trí tuệ tâm linh không thể giải thích (*an inexplicable spiritual insight*) như:

- Thấu cảm (khả năng hiểu biết được ý nghĩ và cảm xúc của người khác),

- Linh cảm (*a hunch, a premonition, a presentiment*) = nhận thức điều gì không thông qua giác quan,

- Linh tính (*a foreboding*) = sự đoán trước một việc sẽ xảy đến trong tương lai gần.

Sóng não delta được so sánh như máy ra đa của con người. Khi người hành thiền đạt được vững chắc sóng delta liên tục trong nhiều năm, vị ấy có khả năng bắt được suy nghĩ của người khác.

Cao hơn nữa là sự phát huy tính sáng tạo⁽¹¹⁾ (*creativity*).

11. *Tinh sáng tạo*: Năng lực kiến giải những điều mới và tạo ra được

Trong đó có khả năng tứ vô ngại giải⁽¹²⁾, và sáng đạo⁽¹³⁾ (*innovation of the way*).

điều mới đó đầu tiên.

12. *Tứ vô ngại giải*: 4 năng lực kiến giải của tánh giác:

1) Pháp vô ngại giải: Tánh giác kiến giải Pháp của Phật trên nhiều mặt, tuy hình thức khác nhau, nhưng không xa rời cốt lõi nội dung của Pháp. Nhờ cách kiến giải này giúp người nghe đủ mọi trình độ căn cơ lãnh hội để thực hành.

2) Nghĩa vô ngại giải: Dùng nhiều cách giảng giải nghĩa của Pháp, cốt làm rõ nghĩa của Pháp, giúp người nghe thông hiểu để thực hành.

3) Từ vô ngại giải: Khi giảng giải, có khả năng dùng nhiều loại từ, nhiều thí dụ phù hợp theo địa phương, theo thời đại, giúp người nghe nhận ra cốt lõi nghĩa của từ đó để dụng công.

4) Biện tài vô ngại: Khéo giảng pháp thích hợp với mọi trình độ căn cơ và giải đáp không chướng ngại.

13. *Sáng đạo*: Sự kiến giải của 1 trong 4 cơ chế của tánh giác những điều mới lạ về pháp của Phật hay của Tổ. Tương đương tiếng Anh: “*Innovative ways*”.

Luận 6:

BỐN PHƯƠNG TIÊN CHÍNH TRONG THIÊN

Mở đầu

Phương tiện là cách giúp chúng ta đi đến mục tiêu mà chúng ta đã nhắm. Lý thuyết Thiên dù có cao siêu, vạch ra những chân trời mới lạ, dùng những từ ngữ lạ tại, khó hiểu, nhưng nếu chúng ta không có phương tiện để đi đến nơi chúng ta muốn tới, lý thuyết đó cũng không ích lợi gì cho sự tu tập của chúng ta. Vì thế, bài luận này, trọng tâm nội dung của nó là trang bị cho quý vị phương tiện đi và hướng dẫn quý vị cách sử dụng phương tiện đó để quý vị tự đi với mình. Nhưng trước hết, chúng tôi phải hướng dẫn quý vị cách sử dụng từng phương tiện. Nếu quý vị thích hợp phương tiện nào thì sử dụng phương tiện đó.

Trong Thiên, có rất nhiều phương tiện, nhưng những phương tiện đó không ngoài những cách thực hành với trọng tâm làm cho tâm chúng ta từ động triền miên, trở nên yên lặng lâu dài. Nó không quậy. Nó không vùng vẫy như con cá trên đất khô. Nó có cái nhìn mới về hiện tượng thế gian. Nó tỉnh ngộ. Nó có trí tuệ để trợ duyên cuộc sống của ta trở nên thoải mái, thanh thản, và hài hòa với môi trường chung quanh.

Trong Thiên, có 4 phương tiện căn bản. Dù học ở trình độ nào, chúng ta cũng đều trải qua 1 trong 4 phương tiện đó. Đó là Quán, Chỉ, Định, Huệ. Nhưng ở mỗi cấp, nội dung 4 phương tiện đều khác nhau. Lý do là mỗi phương tiện dành riêng cho từng trình độ theo cấp đó. Thí dụ, ở lớp Căn bản, tuy quý vị cũng được hướng dẫn cách thực hành Quán, Chỉ, Định, Huệ, nhưng những bài Quán, Chỉ, Định, Huệ đó chỉ thích hợp với trình độ căn bản của quý vị thôi. Bây giờ chúng tôi giảng về cách thực hành tu Quán.

THỰC HÀNH QUÁN

Mở đầu

Khi mới học Thiền, ta chưa cần đi chuyên sâu vào Quán mà tiến thẳng đến chỗ làm chủ sự suy nghĩ để tạo ra hài hòa thân tâm. Chỉ vì ta cần điều chỉnh bệnh tâm thể hay bệnh tâm lý, tức “stress”. Nhưng khi đi sâu vào Thiền, ta cần hiểu rõ nghĩa của từ Quán và những cách thực hành Quán trong cuộc sống hằng ngày.

78. Tại sao?

Thứ nhất, trong sinh hoạt hằng ngày ta cần có cái nhìn mới về hiện tượng thế gian để chuyển tâm mê thành tâm tỉnh. Thứ hai, ta cần nắm rõ xuất nguyên thuật ngữ Quán và những ý nghĩa, mục tiêu, tác dụng thuật ngữ Quán trong sinh hoạt hằng ngày. Thứ ba, ta cần có kiến thức cơ bản Thiền Phật giáo. Vì với số vốn kiến thức này sẽ hỗ trợ cho việc thực hành thiền có căn bản và có kết quả tốt.

Tuy nhiên, vì trong bài Quán có rất nhiều từ mang nội dung khác nhưng vẫn được các nhà dịch thuật Trung Hoa và Việt Nam dịch là “Quán”. Đây là điều khó khăn cho người mới đi vào Thiền. Vì vậy trong bài này chúng tôi chỉ nêu lên hai từ thông dụng trong đạo Phật là *Anupassanā* và *Vipassanā*. Nhưng từ *Vipassanā*, chúng tôi xếp vào Thiền Huệ ở mức thấp, tức là tuệ trí.

Vấn đáp giải thích

79. Xin thầy cho biết ý nghĩa của từ Quán là gì?

Quán, tiếng Trung Hoa gọi là “Kuan”. Nghĩa chính của

từ “Kuan” (Quán) trong tiếng Trung Hoa là quan sát, ngắm nghĩ cẩn thận. Từ này vốn được Ngài Trí Khải Đại Sư (538-597), một thiền sư nổi tiếng trong Thiền Phát Triển (Thiền Đại Thừa), người sáng lập Tông Thiền Thai tại Trung Hoa vào thế kỷ thứ sáu, dịch từ tiếng Sanskrit là *Vipasyanā*. Phần này được thấy trong các tác phẩm Đại Thừa Chỉ Quán (*Mahā-samatha-vipasyanā*) do Ngài biên soạn. Ngoài ra, từ *vipasyanā* cũng được thấy trong kinh Giải Thâm Mật (*Skt: Samdhinirmocana sūtra*), bản kinh sớm nhất của Duy Thức, được Ngài Huyền Trang dịch. Kinh này khai triển 2 môn Chỉ Quán trong hệ Nguyên Thủy, gọi là “*Samatha- Vipasyanā*”.

Nói chung, trên mặt dụng công để phát triển trí tuệ và an tịnh nội tâm, ý nghĩa của Quán là khảo sát, xem xét, quán sát. Trong tiếng Pāli là *Parikkhā*; Skt: *pariksā* (*examination, investigation*). Nó là một phương pháp khảo sát thế giới hiện tượng, để tìm ra chân tướng (sự thực), chân chánh (giá trị), hiện tượng, ngõ hầu xác minh được vấn đề một cách trung thực mà không bị thiên kiến áp đặt. Nó phải luôn luôn được kết hợp với những dụng ngữ (*expression*) riêng biệt mới trọn nghĩa.

Đại loại, trong Thiền Phật giáo có nhiều thuật ngữ riêng biệt được dùng để chỉ tác dụng sự dụng công mang lại lợi ích cho người hành thiền, đều được dịch là Quán. Ở đây, chúng ta chỉ cần nắm rõ nghĩa một số thuật ngữ liên hệ đến sự phát triển trí tuệ và an tịnh nội tâm.

Thí dụ:

1. *Vipasyanā*. Từ này là tiếng Sanskrit, có gốc rễ trong môn tu Chỉ (*Samatha*) và Minh Sát (*Vipasyanā*) của hệ thống Phật giáo Nguyên Thủy, nhưng được hệ thống Phật giáo Phát Triển áp dụng. Từ *Vipasyanā* tương đương tiếng Pāli là *Vipassanā*.

Nghĩa gốc 2 từ *Vipāśyanā* và *Vipassanā*: Thấy rõ ràng, tuệ trí, tuệ trí tâm linh; nhận thức trực giác hiện tượng thế gian; tương đương tiếng Anh: “*Seeing clearly, insight; spiritual insight, intuitive cognition of world phenomena*”. Đây là cách quan sát thế giới hiện tượng để nhận ra chân tính của hiện tượng như Vô thường, xung đột, bất toại nguyện, tức Khổ, và không thực chất tính, tức Vô ngã để chuyển tâm chấp trước, dính mắc thành tâm giải thoát và phát triển tuệ trí.

Động từ là *Vipassati*: Thấy rõ ràng bằng tuệ trí tâm linh.

2. *Anupassanā* (P): Danh từ trừu tượng của động từ *anupassati*, có nghĩa quán sát (*to observe*), ngắm nghĩ (*to contemplate*), tự xem xét nội tâm (*introspect*) nhìn vào (*to look at*) đối tượng, sự kiện, sự vật, nói chung là hiện tượng thế gian hay vạn pháp để nhận ra chân tánh hiện tượng.

Danh từ *Anupassanā*, có nghĩa sự quán sát (*observation*), sự trầm ngâm lặng ngắm (*cotemplation*), sự nhìn vào (*looking at*), sự tự xem xét nội tâm (*introspection*). Nó chỉ được dùng trong những sự kết hợp với các danh từ khác để lập thành một đề tài thực hành trong thiền. Từ này được dùng rộng trong môn quán.

Thí dụ, quán Vô thường, quán Khổ, quán Vô ngã, quán Không, quán Tâm, quán Tứ niệm xứ. Bên trong thuật ngữ quán hàm chứa sức mạnh trí tuệ (*insight*).

80. Xin thầy cho biết *Anupassanā* và *Vipassanā* khác nhau như thế nào?

Anupassanā là phương thức dùng mắt nhìn liên tục vào hiện tượng thế gian để nhận ra chân tánh của hiện tượng thế gian là vô thường, là xung đột hay khổ và không thực chất tính hay vô ngã. Còn *Vipassanā* cũng dùng mắt nhìn hiện

tượng thể gian, thấy cái đang là của hiện tượng thể gian, tức là đối tượng như thế nào biết y như thế đó.

81. Xin thầy giải thích vô thường là gì?

Vô thường là không bền, là tạm bợ, là thay đổi luôn, có rồi mất, trẻ rồi già, khỏe mạnh rồi đau yếu, tất cả những điều gì ta có cũng như ta nắm nước trong tay, ta không giữ lại được điều gì mãi mãi. Thí dụ như tiền bạc, nhà cửa, đất đai, người thân thương, sức khỏe... Ngay chính bản thân ta cũng không mãi thường hằng, ta cũng già, cũng bệnh và cũng chết.

82. Thừa thầy khổ là gì? Tại sao khổ?

Khổ là không toại nguyện. Nếu ta không hiểu qui luật vô thường thì ta sẽ khổ vì ta cứ dính mắc vào những cái của ta.

83. Xin thầy giải thích vô ngã?

Vô ngã là không có thực chất tính. Tất cả hiện tượng thể gian đều do nhiều điều kiện hợp lại mà thành. Ngay cả con người cũng là sự kết hợp của 5 khối: Sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Mỗi khối lại thay đổi luôn tùy theo những yếu tố cấu tạo nên nó. Do đó trong con người không có một thực chất cố định. Nên Phật gọi con người là vô ngã và hiện tượng thể gian cũng vô ngã.

84. Xin thầy cho biết có những nhóm từ nào cũng được dịch là Quán?

Thí dụ như các từ:

- *Bhāvanā* (P&Skt): Nó thường được dịch là Quán (*Meditation*), nhưng ý nghĩa của nó thực sự là tu, bao gồm nhiều phương pháp tu tâm (*mind-culture*), có nghĩa lập thành trong tâm, trầm tư mặc tưởng, điều tưởng tượng, sự tu bằng tâm

hay tu tâm. Tương đương tiếng Anh: *Forming in the mind, meditation, imagination; cultivation by mind, or mind-culture*. Trong tiếng Việt, *Bhāvanā* có nghĩa sự thực hành hay tu bằng tâm, hoặc phương pháp tu tâm (*the method of mind-culture*).

- Động từ là “*bhāveti*” được dùng để chỉ “thực hành”, “tu”, “phát triển”. Tương đương tiếng Anh “*to practice*”, “*to cultivate*”, “*to develop*”.

Bhāvanā là phương thức tu bằng cách huấn luyện tâm để tạo ra một năng lực mới cho tâm, hay làm phát triển tâm đến mức độ cao hơn. Nó không đồng nghĩa với từ *Anupassanā* và *Vipassanā*. Nhưng dù phương pháp khác nhau, đối tượng của sự tu tâm này cũng như những cách tu Quán khác là tiến đến đạt được thấy như thực (*to see things as they are*).

Cũng như *anupassanā*, *bhāvanā* thường được kết hợp với các từ khác để chỉ chủ đề tu.

Thí dụ:

Quán Tứ Vô lượng tâm: *Brahmā-vihāra bhāvanā: Meditation on the Four Immeasurable Minds*. Tứ Vô lượng tâm: Từ, Bi, Hỷ, Xả.

- *Pariksā* (Skt): Quán: Khảo sát: *Examination*. Quán nhân duyên: *Pratyapa-riksā. The Examination of causes and conditions*. Quán tự tánh: *Svabhāva-pariksā: The Examination of Self-nature*.

85. Tác dụng của Quán đưa đến gì?

Tùy theo những dụng ngữ đi theo thuật ngữ Quán, tác dụng thực hành đưa đến những kết quả khác nhau trên ba mặt: Năng lực thân, năng lực tâm, và năng lực trí tuệ tâm linh.

86. Xin cho thí dụ?

Thí dụ, nếu áp dụng Quán Tam Pháp Ấn hay Ba Đặc tính của hiện tượng thế gian (Vô thường, Khổ, Vô ngã) đến nơi rốt ráo, người thực hành sẽ ngộ (nhận rõ) được ngũ uẩn đều trống không, không thực chất tính hay vô ngã. Vị ấy biết. “Đây không phải của tôi, đây không phải là tôi, đây không phải là tự ngã của tôi”. Từ đó đưa đến không còn chấp thủ hay bám chặt vào thân năm uẩn của mình và của người. Nhờ vậy vị ấy xa lìa mọi điên đảo, vượt qua mọi khổ ách hay chiến thắng những xung đột nội tâm, hoặc chiến thắng những điều bất toại nguyện mà cá nhân vị ấy đương gặp hay chạm trán. Thí dụ, sự đau khổ vì chia tay vĩnh viễn người thân thương mà từ lâu nay mình hằng nghĩ không có ai có thể làm cho mình xa cách người thân thương nhất của mình như cha, mẹ, chồng, vợ, người yêu hay con cháu.

- Bằng lối Quán này, giúp người hành thiền thông suốt hay giác ngộ chơn tánh hiện tượng thế gian theo 3 tiêu chuẩn: Vô thường, khổ, và vô ngã, đưa đến đạt được chánh trí và giải thoát nội tâm. Nội tâm không còn xung đột giữa ý niệm dính mắc và buông bỏ. Còn theo Phát Triển và Thiền tông tuy cũng áp dụng như lối Quán của hệ Nguyên Thủy, nhưng phương thức ứng dụng được thiết lập hơi khác nhau.

Thí dụ, hệ Phát Triển thêm Không (Skt: *Sūnyatā*: *Emptiness*) vào Tam Pháp Ấn thành Tứ Pháp Ấn. Đó là Vô thường, Khổ, Không, Vô Ngã, hoặc Nhất Tướng Pháp Ấn Không. Tức là bỏ ba tướng chỉ lấy một tướng là Không. Đây là thực tướng vạn pháp. Trong lúc đó Thiền tông chỉ dựa theo lý luận của Phát Triển qua bài Bát Nhã Tâm kinh để chiếu soi thấy (chiếu kiến) thân năm uẩn này thực tướng là Không. Trên mặt Vô Ngã thì xem tất cả hiện tượng là huyễn hóa (Skt: *māyā*: *illusion, unreal*), hay không thực hoặc thực tướng hiện

102 • THIÊN LUẬN VẤN ĐÁP

tượng thể gian là Không (tức Trống Không = Sky: *Sūnyatā: Emptiness*).

87. Xin thầy giải thích hiện tượng thể gian gồm những gì?

Hiện tượng thể gian gồm những điều gì mà giác quan ta nhận biết được qua các tánh. Thí dụ: Tâm, người, cảnh vật, sự vật, sự kiện.

Trên mặt phát triển năng lực tâm linh, ta có thể áp dụng phương pháp Quán Vipāśyanā, thuộc hệ Phát Triển hay vipassanā, thuộc hệ Nguyên Thủy. Đây là lối Quán dùng tánh biết để thấy rõ ràng thực tướng hiện tượng. Thí dụ như Quán không, vô thường, khổ, vô ngã.

Trên mặt chuyển tâm hay phát triển các sắc thái tâm cao thượng như từ, bi, hỷ, xả, ta có thể áp dụng Quán bhāvanā.

Tóm lại, Quán là phương tiện thực hành để đạt được những mục tiêu khác nhau do người thực hành muốn nhắm đến. Tùy theo chủ trương riêng của mỗi tông phái, có nhiều loại Quán khác nhau.

88. Xin cho thí dụ?

Thí dụ: Quán Tam Pháp Ấn, Quán Không, Quán Tứ Vô Lượng Tâm.

89. Khi tập trung tư tưởng vào một đối tượng để tâm được yên lặng, có phải là quán không?

Không! Cách tập trung tư tưởng trên một đối tượng để tâm được yên lặng, dẫn đến Chỉ (*Śamatha*). Quán là phương tiện để người hành thiền trước hết là sử dụng trí năng để khảo sát thế giới hiện tượng, rồi sau đó nhận ra rõ ràng chân tánh hiện tượng thể gian là vô thường, xung đột hay khổ, và

không thực chất hay vô ngã, hoặc Trống Không (*emptiness*) qua tuệ trí trực giác của mình.

Tất cả các môn Quán đều là Pháp Có Điều Kiện, gọi là “Hữu vi pháp - *Conditioned dhamma*”, tức “Pháp có điều kiện”. Điều kiện này gồm 5 yếu tố cơ bản: Người thực hành, mục tiêu thực hành, đối tượng thực hành, kỹ thuật thực hành và phương tiện thực hành.

Nó cũng là một phương pháp tu nằm trong hệ thống tu Huệ/Tuệ thuộc tục đế (*conventional truth*: chân lý qui ước). Vì qua Quán, người hành thiền có nhận thức đúng (*right cognition*), có xét đoán đúng (*right judgment*), và có quyết tâm (*resolve*); đưa đến hành động có kết quả vì giải tỏa được những mối nghi và có chánh trí (*right knowledge*) để tránh những nhận định sai lầm.

Tóm kết

Quán là một phương pháp quan trọng bậc nhất trong Phật giáo Nguyên Thủy cũng như Phát Triển và Thiền tông, giúp người mới tu không sống với ảo vọng, ảo giác, ảo kiến; tránh xa hay loại bỏ những mê mờ nhận xét chủ quan hay lệ thuộc vào khuôn mẫu để đưa đến nhận định sai lầm về đối tượng hay sự kiện. Cuối cùng ta sẽ đạt được trạng thái như thật tri, như thật kiến, tức là thấy và biết về đối tượng một cách đúng như thật, thuật ngữ gọi là Như thật tri kiến. Tác dụng của sự thấy biết như thật bằng phương pháp Quán sát này sẽ giúp người sơ cơ đánh giá được sự kiện, nhận chân được sự kiện để có thái độ thích nghi với sự kiện mà không sợ bị xem là lầm lẫn đáng tiếc về sự kiện.

Luận 7:

TU CHỈ

Vấn đáp giải thích

90. Ý nghĩa của tu Chỉ là gì?

Trong Pāli, Chỉ là *Samatha*; Sanskrit là *Śamatha*. Từ này có nghĩa: Yên lặng (*tranquility*), tĩnh lặng (*calmness*), thanh thản (*serenity*), hoặc trầm lặng (*calm serenity*). Nó được dùng để chỉ trạng thái nội tâm dừng lại, không dao động, không tán loạn.

91. Như vậy, trong trạng thái này, nội tâm có còn phiền não, tùy miên không?

Tuy không khởi, nhưng không phải là dứt hẳn trong tâm chúng ta. Chúng vẫn còn đó, nhưng không quấy, không loạn động.

92. Chỉ có đồng nghĩa với Định không?

Không. Bởi vì, Chỉ (*Samatha*) được xem như cách trợ duyên cho Định. Vì bằng phương thức Chỉ, vọng tâm sẽ dừng lại, tánh biết hiện ra. Đồng thời nó cũng là phương thức dụng công để có Trí (tuệ trí). Vì khi tánh biết hiện ra, ta sẽ có kinh nghiệm như thật trí. Lý do là ngay lúc đó, 3 nhóm của vọng tâm là ý căn, ý thức, và trí năng đều bị cô lập. “Cô lập” có nghĩa: Vọng tâm không tự động khởi lên theo quán tính động của nó. Cho nên, cách dụng công thứ hai trong Thiền, để có tuệ trí, ta cũng có thể áp dụng Chỉ (*Samatha*).

Thuở xưa, 2 phương pháp *Samatha* và *Vipassanā* (Skt: *Śamatha-Vipaśyanā*) thường duyên các luận sư trong hai hệ Phật giáo Nguyên Thủy và Phát Triển kết hợp chung với nhau để dụng công.

Đầu tiên, ngài Trí Khải Đại Sư (538-597), thiền sư nổi danh trong Thiên Thai tông, người Hoa, đã dịch từ *Śamatha-Vipaśyanā* là “Chỉ-Quán”. Nguyên Thủy dịch *Samatha* và *Vipassanā* là “Chỉ-Tuệ.”

Tu Chi (*Samatha-Bhāvanā*) là cách thực tập để làm sao cho tâm trở nên yên lặng, tĩnh lặng; không dính mắc đối tượng. Nếu miên mật áp dụng cách tu Chi, ta sẽ chuyển hóa được quán tính vọng động của nội tâm và cô lập hóa tập khí/lậu hoặc, tùy miên, kiết sử; sau cùng là chuyển nghiệp.

Nói theo khoa học thần kinh, tu Chi là cách huấn luyện tế bào não có quán tính trầm lặng (*calm serenity*). Đây là quán tính mới. Quán tính cũ của tế bào não là vọng động.

Ta sẽ trở nên điềm đạm, trầm tĩnh, nếu ta biết miên mật dụng công pháp tu Chi.

93. Cốt lõi nội tâm dao động hay phiền não khởi lên dựa trên điều kiện gì?

Dựa trên ý ngôn. Cho nên nếu kiểm soát được ý ngôn hay tâm ngôn, tâm sẽ bắt đầu yên lặng. Đây là cốt lõi của phương pháp tu Chi.

94. Ý ngôn là gì?

“Ý ngôn là tiếng nói lầm bầm liên tục trong đầu. Thuật ngữ gọi là “*Manojalpa*”. Tương xứng với tiếng Anh là “*Mental murmur*”. Nó vốn xuất phát từ cơ chế của Ý và Thức.

Thông thường, khi ta dùng giác quan tiếp xúc đối tượng, ý ngôn liền phát ra. Chúng ta quen gọi ý ngôn là “tâm ngôn” (*cittavācā*). Chúng tôi thường nói là “cảm ràm”. Nếu cảm ràm ít thì không sao, cảm ràm suốt ngày thì bệnh tâm thể sẽ xuất hiện. Thần kinh căng thẳng. Stress sẽ tiếp theo sau đó. Giận, tức, buồn, chán, sầu, khổ, lo sợ, không bao giờ ngưng. Rồi loét bao tử. Rồi đau đường ruột. Rồi cao máu. Rồi béo phì. Rồi tim mạch rối loạn, gan rối loạn, thận rối loạn...

95. Bằng cách tu Chỉ đưa đến gì cho thân tâm của ta, xin cho thí dụ?

Bằng cách tu Chỉ, thông thường đưa đến 2 tác dụng sâu sắc: Một là kích thích các tánh để vừa chữa bệnh tâm thể, vừa phát huy được trí tuệ tâm linh. Hai là vừa kiểm soát duyên tâm ngôn hay ý ngôn để làm nền tảng cho Định không tầm không tứ, và sau cùng là kinh nghiệm hài hòa thân tâm.

Thí dụ:

Trong cuộc sống hiện nay, chúng ta đã có quá nhiều áp lực từ nhiều phía đưa đến. Thân kinh chúng ta thường xuyên bị căng thẳng vì những áp lực đó. Trong đó có 2 áp lực mà chúng ta ít khi nào để ý đến. Đó là 2 nhãn hiệu: Phải biết, nên biết về điều này, điều kia. Cả 2 áp lực này do chúng ta bị người khác áp đặt, hoặc do chúng ta áp đặt cho người khác: “Phải biết cái này, nên biết cái kia”.

96. Làm thế nào để thoát ra khỏi 2 áp lực đó?

Chúng ta áp dụng chỉ biết thôi.

Thí dụ: Lái xe, chỉ biết lái xe. Không nghe băng kinh, không nghe băng nhạc. Không điện thoại lia chia. Chỉ khi nào cần mới gọi. Hoặc làm cái gì chỉ biết cái đó.

97. Tại sao phải làm cái gì chỉ biết cái đó?

Vì qua niệm chỉ biết, tâm ta sẽ không tán loạn, không dính mắc đối tượng. Lúc nào nó cũng an trú được trong bây giờ và ở đây.

Các căn sẽ không bị ngoại cảnh tác động. Với điều kiện này, các tánh trong cơ chế tánh giác sẽ bị kích thích. Đối giao cảm thường xuyên hoạt động. Như vậy, ta có khả năng điều chỉnh bệnh tâm thể và phát huy trí tuệ tâm linh.

110 • THIÊN LUẬN VẤN ĐÁP

Đó là tác dụng thứ nhất của cách tu Chi. Tác dụng thứ hai của tu Chi là chúng ta có khả năng kiểm soát ý ngôn, tức “ý làm bầm” trong đầu. Khi ý ngôn bị kiểm soát, tâm ta liền an tịnh. Ta kinh nghiệm thấy biết, nghe biết, xúc chạm biết như thật. Phật nói đây là trí của bậc thánh. Qua đó ta sẽ có khả năng tạo ra sự hài hòa thân tâm của ta và hài hòa với môi trường chung quanh: Từ trong gia đình đến ngoài xã hội và thiên nhiên. Sâu sắc hơn là nếu miên mật áp dụng tu Chi, ta sẽ có kinh nghiệm trước hết là sát na Định, sau đó là Định không tầm không tứ. Chi vì Định được đặt trên cơ sở tâm ngôn không động.

Cách thực tập trong tu Chi

Trong kinh thường dạy: “Gìn giữ 6 căn” để 6 căn không dính mắc 6 trần. Kinh nói do giác quan ta mới dính mắc. Đó là do giác quan tiếp xúc đối tượng làm nổi lên tâm ngôn hay ý ngôn.

Như vậy, nếu muốn 6 căn thanh tịnh, ta chỉ cần làm chủ ý ngôn hay tâm ngôn.

98. Nhưng làm thế nào để làm chủ ý ngôn hay tâm ngôn?

Có nhiều cách thực tập. Riêng về pháp tu Chi thì cách thực tập có 2:

1. Cách thứ nhất

Áp dụng thư giãn lưỡi

Cách tập

- Ngồi với tư thế lưng thẳng đứng, hai trái tai ngang 2 vai, 2 mắt hé mở nhìn đầu mũi. Đầu mũi ngang hướng rốn. Từ rốn cách ra 3 gang tay; tầm nhìn ngay tại khoảng cách 3 gang tay đó. Lật ngửa hai bàn tay. Bàn tay phải để dưới, lòng bàn tay trái chông lên trên, 2 đầu ngón tay cái giao nhau.

- Hai môi không hở. Miệng co lại, hơi tròn, 2 hàm răng hở ra. Khu vực miệng thư giãn. Cằm sụp xuống. Hai hàm răng nói lỏng.

- Đầu lưỡi co lại hay thụt vào. Thân lưỡi lơ lửng giữa khoang miệng: Không đụng vào răng. Hình dung lưỡi bập bênh trong khoang miệng.

- Khởi lên ý nghĩ: “Thư giãn toàn bộ lưỡi;” rồi tập chú vào việc lưỡi thư giãn.

- Hai mắt sẽ tự động khép lại.

- Chỉ biết lưỡi đang thư giãn. Không nghĩ gì khác. Đây là trạng thái ý ngôn hoàn toàn vắng lặng.

- Nếu cảm nhận nước bọt ra nhiều, cứ nuốt. Tập trong vòng 10 phút.

- Sau đó đo huyết áp, đo đường trong máu, nếu thấy hạ thì trúng. Hoặc nếu thấy cơ thể khỏe thì trúng. Vì trong quá trình này, Dưới Đồi bị tác động, đưa đến đối giao cảm bị tác động làm cho acetylcholine tiết ra.

Tác động

Khi thư giãn lưỡi, ta tác động vào dây thần kinh thiệt hầu (lưỡi và họng), vào đối giao cảm thần kinh, ngay đó nước bọt và acetylcholine liền được tiết ra. Tác dụng của acetylcholine là điều chỉnh cao máu, cao máu mỡ, phục hồi ký ức, cơ thể linh hoạt, lẹ làng là vì nó làm cho cơ bắp nhẹ nhàng, trí năng lạnh lẹ mà không dính mắc. Còn nước bọt thì giúp cho sự tiêu hóa và tăng cường hệ miễn nhiễm.

Tóm lại, bằng cách thư giãn lưỡi, ta tác động thẳng vào đối giao cảm thần kinh. Qua đó ta có thể điều chỉnh bệnh tâm lý và tâm thể. Ngoài ra, ta cũng có khả năng tác động vào cơ chế các tánh để cô lập 3 vùng ý căn, ý thức, và trí năng.

2. Cách thứ hai

Áp dụng chỉ biết (*Just knowing*)

99. Thế nào là chỉ biết?

Đó là, trong 4 tư thế, đi, đứng, nằm, ngồi (ngồi chơi) qua giác quan: Mắt, tai, mũi, lưỡi, và thân hay da, ta chỉ biết đối tượng mà:

- Không dùng ý thức để thêm sự phê bình, so sánh, hay áp đặt một định kiến gì vào đó;

- Không dùng trí năng để suy luận, suy đoán về đối tượng sẽ như thế nào;

- Không dùng ý căn để viện dẫn gì về đối tượng theo quan điểm chủ quan của ta.

Đối tượng như thế nào, ta chỉ biết y như thế đó. Trong trường hợp này tâm cảm ràm, tâm suy luận, tâm đoán nhần không xuất hiện. Đây là cái biết của bậc thánh.

Thí dụ:

- Dùng mắt nhìn đối tượng trước mặt, thấy; ta chỉ biết thấy.
- Dùng tai để nghe âm thanh, ta chỉ biết nghe âm thanh.
- Dùng xúc chạm nơi da, mũi, lưỡi ta chỉ biết nóng, lạnh, mát, ngon, ngọt, mặn, lạt, đắng, cay, thơm, hôi, thúi v.v... Ngay đó tâm suy luận, tâm phân biệt, tâm viện dẫn liền dừng lại.

Trong tiến trình chỉ biết này, ta không thêm gì vào trong đó. Nếu thêm là sai. Thêm là có ý ngôn xuất hiện. Tâm ta sẽ dao động. Quán tính của ý căn, ý thức, và trí năng sẽ lần lượt xen vào. Quan điểm chủ quan sẽ xuất hiện trong đó.

Tóm lại, thông qua giác quan, bằng phương thức chỉ biết,

người thực hành có cái biết của bậc thánh. Đây là sự biết của 1 trong 3 tánh, trong đó không có “cái ta” xuất hiện. Trí này được xem là trí siêu thế.

Bằng phương pháp chỉ biết, ta áp dụng các giác quan mắt, tai, mũi, lưỡi, da, ta sẽ có kinh nghiệm sự tĩnh lặng nội tâm, không có tà kiến trong đó. Tà kiến là quan niệm sai lầm, mang tính phân biệt, so sánh của Thức. Lý do là trong cuộc sống hằng ngày, từ khi nhỏ cho đến hiện nay, từ trong gia đình đến sinh hoạt tôn giáo, và xã hội, ta đã bị huân tập những cái nhìn theo truyền thống, do đó ta có các hiểu biết theo thế tục.

Như vậy, áp dụng chỉ biết, từ lần ta sẽ điều chỉnh những hiểu biết theo truyền thống.

Áp dụng chỉ biết, tâm dao động sẽ trở nên yên lặng, thanh thản. Bên trong tâm này tiềm tàng không dính mắc.

Đối chiếu và so sánh

Nếu đối chiếu với cơ thể não bộ: Vùng Broca và vùng nói thâm ở thùy đỉnh, ta thấy ngày xưa chư Tổ đã nhận ra chức năng của Thức và Ý căn thì luôn luôn tiềm tàng tiếng nói lầm bầm, điều này rất đúng.

Chính vùng nói thâm này là nơi phát xuất ý ngôn hay tâm ngôn. Sóng tâm, sóng thức luôn luôn dao động là nơi đây. Bằng chỉ biết, ta sẽ kiểm soát được sóng tâm. Nếu đo điện não đồ, ta sẽ có sóng theta.

Mặt khác, nếu đối chiếu với kinh Kim Cang, bằng cách chỉ biết, ta sẽ hàng phục được vọng tâm và an trụ chân tâm.

Nếu muốn kinh nghiệm định không tầm không tứ, ta cũng có thể dùng cách chỉ biết để vào định không tầm, không tứ.

Tóm kết

1. Trong pháp tu Chi, có cách thực hành để tâm vừa không dính đối tượng, vừa biết rõ ràng, duy trì được chánh niệm, xây dựng được Định sát na, và điều chỉnh được bệnh tâm thể. Chúng tôi thường hướng dẫn thiền sinh áp dụng phương pháp chỉ biết qua 4 tư thế đi, đứng, nằm, ngồi (ngồi chơi) bằng cách sử dụng các giác quan để dụng công.

Bằng mắt thì thấy chỉ biết thấy; bằng tai, nghe chỉ biết nghe; bằng thân, xúc chạm chỉ biết xúc chạm; bằng mũi, ngửi chỉ biết ngửi; bằng lưỡi, nếm vị chỉ biết nếm vị. Tất cả cảm nhận của tâm, cảm giác của thân, ta đều biết, nhưng biết mà không dính với những cảm thọ đó. Bằng niệm chỉ biết này, mọi hoạt động của các mạng lưới Tướng đều bị cắt. Ngay đó Hành và Thức đều không động.

2. Cho nên, tâm yên lặng, tâm dừng lại, tâm thanh thản, tâm khách quan đều dựa trên cơ sở này. Chỉ vì ý ngôn bị kiểm soát, nên ý hành không động. Lý do là khi thực tập chỉ biết, ta liền cô lập quán tính hoạt động của tâm quá khứ là ý căn, tâm hiện tại là ý thức, và tâm tương lai là trí năng. Nên đức Phật nói “bằng cách tu Chi đưa tới Trí. Đây là phương pháp tu tập của bậc thánh”. Còn cái biết qua 3 sắc thái tâm là cái biết của người chưa tỉnh ngộ, tuy nó cũng hay nhưng còn dính mắc vào đối tượng. Tâm ngôn không bao giờ yên lặng.

3. Bằng chỉ biết, ta sẽ kích thích các tánh trong cơ chế tánh giác. Vì niệm chỉ biết sẽ dừng lại trên 1 trong các tánh, tùy theo ta áp dụng giác quan nào. Tâm ta sẽ trở nên an tịnh, thanh thản: Không dính mắc đối tượng, tức thì xung lực niệm đó sẽ truyền vào Dưới Đồi (*Hypothalamus*). Dưới Đồi sẽ truyền đi các ngả: Lên vỏ não, qua đối giao cảm thần kinh, qua tuyến yên và các tuyến nội tiết khác. Các

chất sinh hóa học có lợi cho cơ thể sẽ tiết ra để điều chỉnh bệnh tâm thể.

Nguyên tắc chữa bệnh tâm thể như cao máu, mất ký ức, trầm cảm, dựa trên cơ sở này. Nguyên tắc hài hòa thân tâm cũng dựa trên cơ sở này.

Luận 8:



TU ĐỊNH

Kinh nghiệm

Tu Thiên, quý vị cần thông suốt thuật ngữ Định. Đó là hiểu rõ ý nghĩa của nó thực sự là gì để khi dụng công, ta thực tập thẳng vào cốt lõi ý nghĩa thuật ngữ. Vì thực tập lòng vòng, cuối cùng sẽ không đi đến nơi.

Nếu không thông, ta sẽ dễ thực tập sai lạc, thay vì khỏe mạnh lại đưa đến bệnh tật cho thân và cho tâm. Sai, chỉ vì ta không nắm rõ cốt lõi ý nghĩa thuật ngữ Định nói lên điều gì, trạng thái gì. Thay vì thực tập thẳng, ta lại thực tập lòng vòng. Thay vì tác động vào đối giao cảm thần kinh, ta lại thường xuyên tác động vào giao cảm thần kinh. Thay vì kích thích các tánh, ta lại làm tăng lên sự hoạt động của ý thức. Trước hết, chúng tôi nói về:

Xuất nguyên

Từ Định vốn xuất nguyên trong tiếng Pāli và Sanskrit là *Samādhi*. Người Trung Hoa dịch âm là “Tam muội” hay “Tam ma đề”. Từ này có nghĩa: Gom tâm tán loạn để tâm trở về trạng thái yên lặng, không dao động, không còn tán loạn nữa. Muốn thành tựu tiến trình Định như vậy, người thực hành phải trải qua nhiều bước thực tập. Trong đó mấu chốt thực tập cách làm chủ tâm ngôn là tâm và tứ. Tâm ngôn mà không làm chủ được, tu Định sẽ không thể nào đạt được mục tiêu. Nếu cố gắng tiếp tục tu nữa, ta sẽ tiếp tục tu trong lòng vòng. Ta tuy có kinh nghiệm nói năng lanh lợi mà trí tuệ không phát sáng, thân tâm không hài hòa. Ý căn, Ý thức và Trí năng vẫn có mặt thường trực. Tánh giác đi chơi.

Giải thích tâm và tứ

“Tâm” trong Pāli là *vitakka*. Có nghĩa suy tư (*pondering*), ngẫm nghĩ (*reflection*). Nghĩa bình dân chúng tôi nói

là nói thầm. Nếu chúng ta không nói thầm thì suy tư, nghĩ tưởng không có. Vì thế chúng tôi dùng từ bình dân để dịch nghĩa “Tâm” là sự nói thầm. “Tứ”, Pāli là *vicāra*, có nghĩa là tư duy biện luận (*discursive thinking*), quán sát (*investigation*), khảo sát (*examination*). Nghĩa bình dân là đối thoại thầm lặng bên trong. Tức là nếu chúng ta không nói qua, nói lại với chúng ta về điều gì đó, “tứ” không thể khởi lên. Do đó, chúng tôi giảng theo nghĩa bình dân “tứ” là sự đối thoại thầm lặng bên trong. Cả 2 là chương ngại của Thiền Định.

Phật xếp cả 2 tâm tứ là cấu tạo lời nói, tức ngôn hành. Muốn đi vào đường tu Định, ta phải vượt qua cầu tâm tứ.

Xem lại 4 tiến trình Định của Phật

Phật thành đạo thông qua 4 tiến trình Định (cũng gọi là Tứ Thiền). Trong 4 tiến trình Định, Phật đạt được:

1. Định có tầm có tứ và hỷ lạc.
2. Định không tầm không tứ và hỷ lạc nhiều hơn. (Ngôn hành không động).
3. Định không dính với cảm thọ hỷ lạc: Phi khổ, phi lạc, ly hỷ trú xả, chánh niệm tinh giác. (Ý hành không động).
4. Định không dính với hơi thở. (Thân hành không động). Tâm ở trạng thái khách quan. Nhận thức rõ ràng.

Chúng tôi xếp Định này là “Chân như Định.”

Khi đi giáo hóa, Phật còn dạy nhiều loại Định khác nhau, như (1) Không Định, (2) Vô Tướng Định, (3) Vô Nguyện Định, (4) Chân như Định.

Định là cái khung

Như vậy, qua kinh nghiệm hoàn toàn chứng ngộ của Phật, chúng ta nhận ra Định chỉ là cái khung. Trong cái khung đó

không có chứa thứ gì hết. Ai muốn thực hành chủ đề định gì thì bỏ vào cái khung đó. Vì mỗi chủ đề đưa đến mức độ tác dụng khác nhau trên các mặt thân, tâm, và trí tuệ tâm linh. Trong đó, Chân như Định là loại định cao nhất.

Vì vậy, chúng ta cần hiểu rõ cốt lõi ý nghĩa của khung Định là gì.

Cốt lõi ý nghĩa khung Định

Vì có nhiều loại Định để thực hành, nên trên thực tế Định chỉ là cái khung mà cốt lõi ý nghĩa của cái khung đó, chúng tôi thường mô tả bằng biết không lời, hay nhận thức không lời.

Trong tiến trình biết này, không có người biết và cái bị biết. Chỉ có 1 dòng biết không khái niệm hiện hữu.

Với tiến trình biết này, người hành thiền không rơi vào hôn trầm, không ngủ gật. Khi xả thiền, vị đó cảm nhận thân khô, tâm an, trí tuệ sáng.

So sánh

Định cao hơn trạng thái Chỉ. Với trạng thái Chỉ, tâm ngôn tuy yên lặng, nhưng chưa dừng hẳn. Đôi lúc niệm từ các vùng ký ức vẫn còn xẹt vào. Trong lúc đó, với trạng thái Định, tâm đứng yên, không dao động. Tâm ảnh từ các vùng ký ức không khởi lên.

Cụ thể hơn, với trạng thái Chỉ, ý ngôn hay tâm ngôn giống như bị kiểm soát; với trạng thái Định, ý ngôn hay tâm ngôn không tự động khởi lên. Xem như quý vị làm chủ tâm ngôn, hay ý ngôn: Khi nào quý vị muốn nói thì nói, không muốn nói thì thôi. Và ngay lúc đó dòng biết không khái niệm hiện ra. Các vùng ký ức không phát ra tâm ảnh.

Ta cũng có thể nói, với Định, tâm đã thuần, tầm và tứ

122 • THIÊN LUẬN VẤN ĐÁP

không khởi. Với trạng thái Chi, ta có kinh nghiệm Sát na định. Đó là từng chập. Thời gian định kéo dài vài giây rồi dừng; rồi vài giây khởi niệm.

Tác dụng

Khi có kinh nghiệm định sâu, từ 10 đến 60 phút trong một thời Thiên, người thực hành sẽ có những kinh nghiệm như sau:

- Hoạt hóa máu, tức là máu ly tâm; thân cảm thấy ấm từ hai bàn chân trở lên đầu, mặt;

- Thông mũi, thông cổ;

- Cơ thể bị hoạt hóa để chữa bệnh, nếu người đó có bệnh do rối loạn chức năng của vùng thân thọ ở thùy đỉnh.

Trên căn bản, tác dụng sâu sắc của định là đưa đến trí huệ cao hơn, chuyển hóa nghiệp, chữa bệnh tâm thể kinh niên, đạt được nhân chứng, và giải thoát.

Nền tảng của Định

Định được xây dựng trên cơ sở “không lời,” tức là “không nói thầm trong não”. Khi không nói thầm trong não, ta sẽ có kinh nghiệm biết không lời. Đó là cái biết không khái niệm.

Như vậy, khi ngồi thiền mà trong đầu còn phát lên niệm, ta không thể nào nói có kinh nghiệm định thực sự, dù đó là niệm chân chánh, niệm cao siêu, như tiếng niệm Phật,...

Ý nghĩa của Định

Nhiều tự điển Sanskrit- Anh và Pāli-Anh, dịch *Samādhi* là “*Concentration*”, có nghĩa tập trung”.

Nghĩa phổ thông

1. Định là trạng thái tâm trụ trong 1 cảnh. Có nghĩa, bản chất của tâm thì dao động thường xuyên, nay muốn cho tâm

đứng yên, không dao động, thông thường các luận sư của 2 hệ phái, giáo Nguyên Thủy và Phát Triển, dạy ta cách tập chú hay tập trung tâm của ta vào 1 đối tượng.

2. Trong Thanh Tịnh Đạo, ngài Phật Âm, định nghĩa Định là nhất tâm: Pāli: *citta/cittassa-ekaggatā*. Tức là tâm trụ vào 1 điểm. Thuật ngữ “*ekaggatā*” có nghĩa nhất điểm (*one-pointedness*). Eka = một, nhất. Khi kết hợp với “*citta*” hay “*cittassa*”, nó có nghĩa “nhất điểm tâm”. Từ này được lập thành trong nhiều văn bản Phật giáo Nam tông, nó có nghĩa tập trung (*concentration*). Do đó, “*ekaggatā*” là đối tượng của ý thức (*viññāna*). Để tránh sự xao lãng của tâm trước các đối tượng, các Luận sư Nam Tông, xem nó đồng nghĩa với *samādhi*. Nhưng giữa *ekaggatā* và *samādhi* hoàn toàn khác nhau ý nghĩa. *Ekaggatā* là thuật ngữ chỉ sự tập trung ý thức (*concentrated consciousness*). Nó có thể giúp ta phát triển được tâm định cao hơn, nhưng tâm và tứ vẫn còn. Trong Pháp Tập luận (*Dhammasangani*) do ngài Mục Kiền Liên tu để thiết lập, kỳ kết tập kinh điển lần thứ 3 dưới triều vua A Dục, định nghĩa “chánh định” và “nhất điểm” đồng nghĩa. Nhưng trong kinh Nykāya thì không cho là như vậy. Chánh định là bước cao nhất trong Bát Chánh đạo, trong lúc đó nhất điểm (*ekaggatā*) là trạng thái tâm chưa yên lặng thật sự. Nó chỉ là phương tiện đầu tiên để thực hành Định bằng cách gom tâm lại một điểm. Sau đó, khi tâm bớt xao lãng ta có thể tiến lên bước khác.

Nghĩa hàn lâm

1. Định là tâm thuần nhất: P: *cetaso-ekodibhāva*, cũng viết là *ekothibhāva*, hoặc *ekotibhāva* (*unification of the mind, or unified mind*). Thuật ngữ “thuần nhất” (*ekodibhāva*) thường được mô tả trong sơ thiền nhập nhị thiền, tức là trạng thái định không tầm không tứ. Vì thế nó không thể được xem

đồng nghĩa với nhất tâm. Nó thường được dùng để chỉ trạng thái riêng biệt của tâm không dính mắc vào hai bên và đạt được bằng cách làm chủ ý ngôn. Trong đó có từ “eko” có nghĩa “duy nhất”, “độc nhất” hay “đơn” (*unique* hoặc *single*).

Đây là trạng thái tâm vô niệm; chỉ có 1 dòng niệm biết không lời, không đứt quãng. Trong đó tâm không dính với cảnh. Tầm và tứ không xuất hiện. Nó khác với nhất tâm. Trong nhất tâm có ý thức tập trung vào đối tượng, ý ngôn chưa được kiểm soát. Trong tâm thuần nhất chỉ có 1 dòng biết không lời.

2. Định là tâm không vọng tưởng. (Lục Tổ Huệ Năng)

Nghĩa lòng vòng

Định là 8 gió thổi không động. (Bát phong xuy bất động).

(Lời ngài Hàn Sơn, được ghi trong một bài kệ: “Khi đối cảnh mà tâm của chúng ta không sanh khởi, bát phong thổi chẳng động, đó là Định”.)

Đây là thuật ngữ được dùng để chỉ tám nhân duyên thế gian không thể tách rời khỏi cuộc sống hằng ngày của chúng ta. Nếu chúng ta làm chủ được 8 nhân duyên đó, ta sẽ được định vững chắc. Các Thiền sư Trung Quốc cho rằng khi một người đạt định vững chắc, tám ngọn gió chướng thế gian không làm tâm họ lay động. Tám ngọn gió này gồm:

1. Lợi (lợi lộc, lợi ích, được, hay mối lợi): *Gain or advantage.*
2. Suy (sự suy đồi, suy sụp, suy vi, mất mát): *Deterioration or decay, or decline, loss.*
3. Hủy (lời nói xấu, chê bai, phỉ báng, làm ô nhục): *Defamation malign, or defame, or disgrace.*
4. Dụ (lời khen ngợi, ca tụng hay ca ngợi): *Eulogy, compliment or commendation.*

5. Xung (lời tán tụng, hay tán dương) *Praise or laudation*.

6. Cơ (sự chê bai, gièm pha, hay nói xấu): *Disparagement or decrrial*.

7. Khổ (sự buồn khổ hay bất toại nguyện): *Suffering or unsatisfying*.

8. Lạc (sự vui vẻ hay hạnh phúc): *Joy or bliss*.

Nghĩa bình dân

Theo nghĩa bình dân, chúng tôi định nghĩa là “Biết không lời”. Trong biết không lời chỉ có 1 dòng biết không khái niệm. Vọng tưởng không có mặt trong đó. Người thực hành cách này sẽ không bao giờ căng thẳng thần kinh, tâm cũng không cần tập trung hay tập chú vào một đối tượng. Người tập chỉ cần tập cách làm sao để trong đầu không có lời nói thâm khởi lên.

100. Tại sao?

Vì trong Thiên có nhiều loại định. Thí dụ, Không Định, Vô Tướng Định, Vô Nguyên Định, Chân Như Định, Không tầm Không tứ Định, v.v... Cái Biết không lời được mô tả như một cái khung - tròn hay vuông cũng được. Cái gì gọi là Định? Chỗ vòng tròn trắng trong Thập mục ngu đồ. Đó là Định. Cái khung đó tương xứng với cái Biết không lời. Vì không lời nên trong đó không có gì hết. Nếu có lời là có rồi. Lên cấp cao, nhận thức biết không lời là cái khung của Định.

Cách thực tập

Chúng ta thực tập từng giai đoạn lần lượt trước sau thứ lớp, mỗi giai đoạn thực hành phải trải qua một thời gian, tùy từng người, có khi vài tuần lễ, có khi vài tháng, có khi vài năm. Phải thực tập đều đặn, mỗi ngày có ít nhất hai buổi

công phu, sáng trước khi đi làm và tối trước khi đi ngủ. Mỗi thời công phu độ 30 phút hay 1 tiếng. Ngoài ra cũng có thể thực tập trong 4 tư thế.

Các bước

Giai đoạn 1: Kiểm soát tâm ngôn: Bằng cách dùng “tâm tất tứ”. Thí dụ, nói thầm “không nói” rồi ngưng; rồi tiếp tục nói “không nói”... “không nói”... “không nói”...

Khoảng ngưng giữa 2 niệm “không nói”, nếu được kéo dài ra từ 10- 20- 30 giây là quá trình tâm ngôn bị kiểm soát. Khoảng cách giữa 2 niệm gọi là niệm vô niệm. Tức có niệm biết mà không có nội dung.

Ta có thể thực tập giai đoạn này kéo dài trong 1 tháng. Mỗi thời có thể kéo dài từ 10 đến 20 phút, thực hành trong lúc đi, đứng, nằm, ngồi, chỗ nào cũng được. Sau thời gian một tháng, ta sẽ có kinh nghiệm vô niệm vững chắc. Đó là ta có kinh nghiệm định mà đức Phật gọi là “Định có tâm không tứ”.

Kết quả của định này đưa đến hỷ lạc, chuyển hóa nội tâm, bằng cách cô lập tập khí/ lậu hoặc, kiết sử và tùy miên. Trên mặt thân, ta cũng kinh nghiệm được điều chỉnh bệnh tâm thể: Huyết áp cao hạ xuống bình thường, đường trong máu cao cũng có khả năng giảm bớt, những sự căng thẳng thần kinh không còn nữa...

Tiếp theo chúng ta tiến lên bước 2.

Áp dụng Thâm nhận biết “không nói”.

Trong 4 tư thế, ta chia thời gian mỗi ngày thực tập những lúc ta rảnh rỗi, hoặc ta qui định mỗi ngày 2 lần, mỗi lần 20 phút vào buổi sáng sớm, trước khi đi làm và buổi tối trước khi đi ngủ. Kết quả 1 tháng sau ta có thể kinh nghiệm định “không tâm không tứ”. Đây là từng định căn bản trong Thiên

Phật giáo. Tác dụng của định này đưa đến thân tâm hài hòa, trí tuệ của ta sẽ từ lần được phát huy. Ta có khả năng nhìn, thấy, nghe, xúc chạm đều biết Như Thật Như Vậy tất cả hiện tượng thế gian. Trong tiến trình này, ta hoàn toàn làm chủ được tâm ngôn. Sau đó, ta có thể chuyển sang tọa thiền bằng cách ngồi mà không khởi niệm, bằng chủ đề Thâm nhận biết. Trong tiến trình này, các tánh thấy, nghe, xúc chạm đều cùng mở ra một lúc. Ta sẽ kinh nghiệm sự trong sáng của thân sắc, sự hài hòa của thân tâm, sự phát triển tâm bi và sự phát triển trí tuệ.

101. Xin thầy giải thích giai đoạn 3 thực hành như thế nào?

Giai đoạn 3 là thuộc về trình độ cao hơn; với trình độ căn bản quý vị chỉ cần thực hành 2 bước trên là đủ rồi.

Tác dụng thực tập chủ đề “KHÔNG NÓI”.

Khi tiến trình vô ngôn hay “không nói” xảy ra, từ 5 phút trở lên là có tác dụng sinh học (*bioaction*). Về sau, khi đã có kinh nghiệm rồi, khi vừa không lời, thì ly tâm máu tức khắc. Có nghĩa khi đó, niệm thiện hay ác đều không khởi lên.

Thứ hai là hoạt hóa tế bào não, tế bào cơ bắp hay xương... tức những tế bào đều hoạt hóa. Mình đau ở đâu, nó sẽ hoạt hóa để chữa.

102. Làm sao biết?

Thí dụ như ở cổ, nó sẽ tự động quẹo cổ qua lại... Còn hoạt hóa tế bào não là hay nhất.

103. Xin thầy cho biết tại sao?

Vì tế bào não luôn luôn hoạt động, bây giờ “không nói”, tế bào não phản ứng: Những chất đường từ trong tế bào não sẽ thoát ra, hay từ trong hạt nhân, sẽ có những chất nước

hóa học tiết ra, tẩy rửa các chất bám trong tế bào não. Bằng những thần kinh dẫn truyền, những khớp thần kinh không nhận được tín hiệu gì hết, giống như những tế bào não bị ngộ độc, thì nó phản ứng lại, tiết ra những chất nước hóa học, tẩy rửa những chất độc bám ở màng tế bào não. Cho nên vô định sâu mới đào thải được tập khí/ lậu hoặc. Cho nên định sâu có khả năng làm nhân chứng.

Từ tác dụng sinh học (*biocation*) đưa đến hồi đáp sinh học (*biofeedback*). Từ đây 1 trục tác động dây chuyền xảy ra, đi vào hệ thống viền não, rồi cuống não, rồi vỏ não. Vỏ não con người có vùng tiền vận động, là tế bào hình tháp, có chứa acetylcholine. Vùng nói nằm ở bên vùng tiền vận động, từ đó truyền qua vùng thân thọ.

Kết luận, Định đặt trên cái Biết không lời. Nhưng đó chỉ là làm vững chắc tánh giác. Còn muốn khai triển tiềm năng giác ngộ, phải có những chủ đề cao là những nội dung để phát huy Phật tánh.

Cả 3 kỹ thuật đó đều là không nói thâm, để cho tánh giác có mặt, dẹp ma chướng vọng tưởng. Minh trở nên một người bình thản, không dính mắc; tuy nhiên, tập khí/ lậu hoặc vẫn chưa đào thải. Một lúc nào đó nó sẽ bùng lên. Tiềm năng giác ngộ cũng chưa bật ra. Vì thế mình phải đi lên những chủ đề lớn của Bát Nhã.

104. Xin thầy cho biết những chủ đề lớn trong Bát Nhã là gì?

Những chủ đề lớn này gồm: Vô tướng định, Vô nguyện định, và Không định. Bây giờ chúng tôi không thể giải thích cho quý vị biết được. Vì chúng tôi xếp nó là những chủ đề thuộc Trung cấp Bát Nhã.

Luận 9:

TU TUỆ

Định nghĩa

Xin thầy giải thích từ ngữ Huệ có nghĩa là gì?

Ở đây thuật ngữ Huệ có nghĩa là tuệ trí không lời. Trong Pāli gọi là *vipassanā* (*wordless insight*). Nó cao hơn trí (*ñāna*) tương xứng với từ tiếng Anh là knowledge, chứ nó không phải cùng nghĩa với chữ Huệ trong Bát Nhã (*paññā*). Chữ Huệ trong Bát Nhã là huệ siêu vượt, nó tương đương với từ tiếng Anh *transcendental wisdom*. Nó là huệ tự phát do người thực hành áp dụng một chủ đề gì đó trong kinh để làm phát ra tiềm năng giác ngộ từ một trong bốn tánh của tánh giác.

106. Pháp thực hành của Huệ để đạt được tuệ trí gồm những pháp gì xin thầy cho biết?

Căn bản là Phật dùng pháp Như Thật (*yathābhūta*). Khi người thực hành đạt được trí tuệ này, người đó kinh nghiệm tâm không dính mắc với cảnh. Khi thực hành, người ấy dùng giác quan tiếp xúc đối tượng, người ấy sẽ Thấy Biết Như Thật về đối tượng. Điều này có nghĩa vật như thế nào, vị ấy thấy biết như chúng đang là.

107. Xin thầy giải thích thấy biết như thật như chúng đang là có nghĩa là sao?

Có nghĩa là ngay trong lúc đó vật thể nào ta thấy biết y như thể đó thôi, ta không suy luận, suy đoán vẽ vờ, không phân biệt, không so sánh.

108. Thấy biết không phân biệt, không so sánh, không suy nghĩ tính toán là do chức năng nào trên vỏ não, có phải là do vùng tánh giác không?

Đúng vậy!

Tác dụng

109. Tác dụng của thấy biết như thật này có giá trị gì đối với thân, tâm và trí tuệ tâm linh?

Thứ nhất, đó là ta kinh nghiệm được cắt đứt quán tính suy luận về vờ của trí năng, quán tính phân biệt, so sánh hai bên của ý thức và suy tư tính toán của ý căn. Nhờ vậy, nội tâm được chuyển hóa; ta tỉnh ngộ, có nhận thức mới về hiện tượng thế gian.

Thứ hai, ta kinh nghiệm đẹp được thành kiến, định kiến, thiên kiến chủ quan với đối tượng khác. Ta không dán nhãn, chụp mũ ai. Ngoài ra ta cũng có khả năng trừ được bệnh ảo kiến về thú vật. Thí dụ trước đây ta thường sợ những con vật như gián, thằn lằn... bây giờ ta thấy chúng như thường thôi.

Thứ ba, trên mặt trí tuệ ta có khả năng nhận thấy biết rõ ràng về đối tượng trực tiếp mà không thông qua cơ chế của ý căn, ý thức hay trí năng.

Thứ tư, khi thấy biết như thật, ngay đó tâm ta dừng lại, không dao động, được xem như trạng thái của định. Cho nên, pháp như thật được xem là pháp Huệ và Định đồng thời, tức là có cùng một lúc.

Thứ năm, trên mặt nghiệp, ta không tạo ra nghiệp xấu đối với người khác hay chúng sanh khác qua thân, khẩu, ý. Ta sống an vui, hài hòa với mọi người chung quanh và môi trường thiên nhiên.

Thứ sáu, trên căn bản, bằng pháp như thật ta cô lập hóa mạng lưới tướng, tức mạng lưới tri giác. Làm bật lên cơ chế của thọ: Biết mà không dính.

Trong đạo Phật, chức năng của thọ đóng vai trò quan trọng trong việc xây dựng Huệ, chuyển nghiệp và đào thải tập khí/

lậu hoặc... Vì thế cho nên Phật và chư tổ xếp Huệ và Định đồng thời. Do đó nếu miên mật thực hành pháp Như Thật, ta sẽ kinh nghiệm thân tâm hài hòa, trí tuệ phát sáng.

110. Xin thầy giải thích tại sao ta lại có được những tác dụng như thầy vừa nói trên?

Lý do là khi áp dụng pháp như thật ta không dùng cơ chế của ý thức, ý căn và trí năng để dụng công mà thật sự ta dùng cơ chế tánh giác để dụng công. Ngay khi đó ta cô lập mạng lưới vọng tưởng, vọng tâm. Trong mạng lưới này luôn luôn chứa đầy ba nhóm: Tập khí/ lậu hoặc, kiết sử và tùy miên. Trong trường hợp này chúng tôi dựng lên vai trò quan trọng của trí năng là nó phải tỉnh ngộ để áp dụng theo phương pháp mới. Vì khi trí năng tỉnh ngộ nó không còn là công cụ của ý thức và ý căn.

Cách thực tập

111. Xin thầy giải thích cụ thể về cách thực tập?

Có 3 cách:

- 1) Chú ý trống rỗng,
- 2) Không dán nhãn đối tượng,
- 3) Như thật.

Chú ý trống rỗng là gì? Chú ý trống rỗng là một chiêu thức thuộc Thiên Huệ, đi đến Định rồi Huệ tự phát. Huệ đầu là Tuệ trí, có trí năng tỉnh ngộ, thuộc Trí, là Trí siêu thế. Còn Huệ sau trong thuật ngữ gọi là Bát Nhã. Từ Huệ Bát Nhã lại có Định cao hơn, phát ra Huệ cao hơn nữa, càng Định sâu càng phát ra Huệ cao.

Không dán nhãn đối tượng là gì? Đó là ta cắt đứt liền những thành kiến, định kiến, thiên kiến chủ quan. Ta không

134 • THIÊN LUẬN VẤN ĐÁP

còn đổ ky, không còn gai mắt trước khi gặp đối tượng. Ta nhận ra trạng thái bây giờ và ở đây của đối tượng. Ta không truy tầm về quá khứ của đối tượng.

Vậy, không dán nhãn đối tượng ta cô lập được 3 nhóm đó, ngoài ra còn cô lập được cả dây trói buộc của truyền thống. Nếu chúng ta dán nhãn, chẳng những ta mang ý nghiệp xấu mà con đường tâm linh không thể nào tiến tới được. Đó là do trí năng méo mó. Bây giờ ta không dán nhãn là trí năng ta tỉnh ngộ.

Khi mình không dán nhãn, mình hài hòa được 4 nhóm Thọ, Tướng, Hành, Thức. Tướng là “thăng” dán nhãn. Khi mình không dán nhãn là mình trụ ở Thọ, mình không còn đổ ky ai. Trí Huệ mình từ từ có. Nếu ta Không Dán Nhãn Đối Tượng là ta thấy, nghe, biết Như Thật về đối tượng. Từ đó con đường tâm linh mới đi lên.

Dán nhãn là do quán tính giải mã và nói thảm. Chúng ta sống trong cuộc đời, ai cũng kinh nghiệm rất nhiều về sự chụp mũ hay dán nhãn. Từ những chuyện nhỏ trong gia đình đến chuyện quốc gia đại sự, ai cũng giờ cao ngọn cờ chính nghĩa cho mình, đó là dán nhãn tốt cho mình, tức là đồng thời dán nhãn xấu cho đối thủ. Cho nên cứ triền miên xung đột, triền miên thù địch, không ra khỏi quỹ đạo của sự dán nhãn, tức là của ngã chấp và kiến chấp. Bao giờ thoát ra khỏi quỹ đạo đó, chúng ta mới thấy được Như Thật, Như Vậy về hiện tượng thế gian.

Trong bài kinh *Nhất Dạ Hiền Giả* Phật dạy: Bậc an tịnh trầm lặng mới lên tới đỉnh cao của Thiên: Như Thật, Như Vậy.

Pháp Như Thật là của đức Phật.

Chúng tôi thiết lập phương thức Không dán nhãn đối tượng để đi vào pháp Như Thật.

SÁCH MỚI, XUẤT BẢN THÁNG 12 - 2010

1. Viên Minh., *Tìm Hiểu Kinh Kim Cương*. Sài Gòn: NXB Phương Đông, 2010, tr. xiv + 276.

2. Thích Trí Siêu., *Đạo Gì?* Sài Gòn: NXB Thời Đại 2010, tr. ix + 104.

3. Thích Trí Siêu., *Bồ Thi Ba La Mật*. Sài Gòn: NXB Thời Đại, 2010, tr. xiv + 60.

4. Ayya Khema., *Hãy Đến Để Thấy*, Chơn Minh - Nguyễn Xuân Phú; Tịnh Nghiêem – Nghiêem Xuân Cường; Diệu Liên – Lý Thu Linh dịch. Sài Gòn: NXB Thời Đại, 2010, tr. xx + 265.

5. Thích Trí Siêu., *Tâm và Ta*. Sài Gòn: NXB Thời Đại, 2010, tr. xiv + 193.

6. Tâm Diệu., *Quan Điểm Ăn Chay Của Đạo Phật*. Sài Gòn: NXB Phương Đông, 2007, tr. xii + 210.

7. Thích Viên Giác., *Con Đường Bồ Tát Nhập Thế Trong Kinh Bát Đại Nhân Giác*. Sài Gòn: NXB Thời Đại, 2010, tr. viii + 79.

8. Thánh Nghiêem., *Cương Yếu Giới Luật*, Tuệ Đăng dịch. Sài Gòn: NXB Thời Đại, 2010, tr. x + 462.

9. Đạt Lai Lạt Ma., *Sức Mạnh Của Lòng Từ*, Thích Nguyên Tạng dịch. Sài Gòn: NXB Phương Đông, 2010, tr. xii + 98.

10. Thái Hư Đại Sư., *Tông Thế Luận*, Minh Chánh dịch. Sài gòn: NXB Thời Đại, 2010, tr. viii + 314.

11. Thích Trí Siêu., *Thiền Tứ Niệm Xứ*. Sài gòn: NXB Thời Đại, 2010, tr. viii + 72.

12. Thích Phước Sơn., *Phật Học Khái Yếu*. Sài gòn: NXB Văn Hóa Sài Gòn, 2010, tr. x + 338.

13. Thông Thiên biên dịch., *Từ Điển Thiền Tông Hán Việt*. Sài gòn: NXB Văn Hóa Sài Gòn, 2010, tr. viii + 1018.

14. Thích Nữ Giới Hương dịch., *Sen Nở Chón Tử Từ*. Sài gòn: NXB Tổng Hợp TP. Hồ Chí Minh, 2010, tr. viii + 104.

15. Thích Nữ Giới Hương., *Quan Âm Quảng Trần*. Sài gòn: NXB Tổng Hợp TP. Hồ Chí Minh, 2010, tr. x + 380.

16. Nandasena Ratnapala., *Xã Hội Học Phật Giáo*, Thích Huệ Pháp dịch. Sài gòn: NXB Văn Hóa Sài Gòn, 2010, tr. xvi + 230.

17. Thích Huệ Thông., *Đức Phật và Con Đường Tuệ Giác*. Sài gòn: NXB Phương Đông, 2010, tr. xiv + 420.

18. Thích Thiện Phụng., *Chân Thật Niệm Phật Cực Lạc Hiện Tiền*. Sài gòn: NXB Phương Đông, 2010, tr. xii + 228.

19. Thích Phước Sơn., *Thanh Tịnh Đạo Luận Toàn Yếu*. Sài gòn: NXB Phương Đông, 2010, tr.270.

20. Thích Phước Sơn., *Một Số Vấn Đề Giới Luật*. Sài gòn: NXB Phương Đông, 2010, tr. 300.

21. Thích Phước Sơn., *Luật Học Tinh Yếu*. Sài gòn: NXB Phương Đông, 2010, tr. 320.

22. Thích Thông Triệt., *Thiền Luận Vấn Đáp*. Sài gòn: NXB Thời Đại, 2010, tr. 128.

23. HT. Thích Trí Chơn., *Các Học Giả Anh Quốc Và Phật Giáo Âu Mỹ*. Sài Gòn: NXB Phương Đông, 2010, tr. xiv + 143.

24. Thích Trí Siêu., *Dòng Đời Vô Tận*. Sài Gòn: NXB Thời Đại, 2010, tr. viii + 168.

25. Dalai Lama., *Con Đường Đến Tĩnh Lặng*, Tuệ Uyên dịch. Sài Gòn: NXB Phương Đông, 2010, tr. x + 142.

26. Dalai Lama., *Tinh Thần Tuệ Giác Văn Thù*, Tuệ Uyên dịch. Sài Gòn: NXB Phương Đông, 2010, tr. x + 102.

27. Dalai Lama., *Vũ Trụ Trong Một Nguyên Tử*, Trần Uyên Thi dịch. Sài Gòn: NXB Phương Đông, 2010, tr. xxxii + 230.

28. Lý Minh Quyền., *Những Điển Tích Văn Học Trong Phật Giáo*, Thích Trung Nghĩa biên dịch. Sài Gòn: NXB Phương Đông, 2010, tr. xii + 227.

29. Phụng Sơn., *Phật Giáo Và Trị Liệu Trong Thế Kỷ XXI*. Sài Gòn: NXB Phương Đông, 2010, tr. xx + 446.

30. Bhikkhu Shrivasti Dhammika., *Hỏi Hay - Đáp Đúng*, Thích Nguyên Tạng dịch. Sài Gòn: NXB Phương Đông, 2010, tr. viii + 81.

31. Gs. U Ko Lay., *Hướng Dẫn Đọc Tam Tạng Kinh Điển*, Tỳ Khuru Ni Huyền Châu dịch. Sài Gòn: NXB Phương Đông, 2010, tr. xii + 194.

