

Thích Thắng Hoan

NHẬN

THỨC

VỀ

THIỀN

HỌC

Phật lịch 2564 – Dương lịch 2020

NHẬN THỨC VỀ THIỀN HỌC

=====

MỤC LỤC

VÀO ĐỀ

I.- Ý NGHĨA THIỀN ĐỊNH.

1.- Định Nghĩa:

2.- Phương Pháp Tu Tập Chỉ Quán:

A,- Phương Trình Tu Chỉ

a/- Sự Quan Hệ của Ba Công Thức,

b/- Sự Tác Dụng của Ba Công Thức,

1,- Thân Nghiệp,

2,- Túc Nghiệp,

3,- Tâm Nghiệp.

B,- Phương Trình Tu Tập:

1,- Điều Thân

2,- Điều Tức,

3,- Điều Tâm.

## II.- PHƯƠNG PHÁP TU TẬP THIỀN QUÁN.

### 1.- TỨ NIỆM XỨ.

1>- Quán Thân Bất Tịnh:

a>- Đối Trị Ái Dục (tha quán)

b>- Đối Trị Chấp Trước (tự quán)

c>- Quán Chiếu Tìm Duyên (tự quán)

1>- Quán thân nơi thân

2>- Quán thọ nơi thọ

3>- Quán tâm nơi tâm

4>- Quán pháp nơi pháp

d>- Quán Chiếu Tìm Tánh (tự quán)

1>- Quán thân trong thân

2>- Quán thọ trong thọ

3>- Quán tâm trong tâm

4>- Quán pháp trong pháp.

### 2.- TỨ CHÁNH CẦN

a>- Điều ác đã sanh, phải chuyên cần diệt trừ,

b>- Điều ác chưa sanh, phải chuyên cần ngăn ngừa,

c>- Điều lành chưa sanh, phải chuyên cần khiến cho  
phát sanh,

d>- Điều lành đã sanh, phải chuyên cần khiến cho tăng trưởng.

### 3.- TỨ NHƯ Ý TỨC

a>- Dục như ý tức

b>- Tinh tấn như tức

c>- Tư duy như ý tức

d>- Niệm như ý tức.

### 4.- NGŨ CĂN

a>- Tín căn

b>- Tấn căn

c>- Niệm căn

d>- Định căn

e>- Huệ căn

### 5.- NGŨ LỰC

a>- Tín lực

b>- Tấn lực

c>- Niệm lực

d>- Định lực

e>- Huệ lực.

### 6.- THẤT GIÁC CHI

a>- Niệm giác chi

b>- Trạch pháp giác chi

c>- Tinh tấn giác chi

d>- Hỷ giác chi

e>- Khinh an giác chi

g>- Định giác chi

h>- Xả giác chi.

## 7.- BÁT CHÁNH ĐẠO.

a>- Chánh tri kiến

b>- Chánh tư duy

c>- Chánh ngữ

d>- Chánh nghiệp

e>- Chánh mạng

g>- Chánh tin tấn

h>- Chánh niệm

k>- Chánh định.

## III.- KẾT LUẬN.

\*\*\*\*\*

### VÀO ĐỀ

Thiền học là một môn học nhằm mục đích đào luyện trí tuệ để được giác ngộ và giải thoát sanh tử mong đạt đến niết bàn tịch tịnh. Đây là mục đích căn bản của người tu thiền. Mục đích căn bản của pháp môn tu thiền là giác ngộ và giải thoát sanh tử để được thành Phật. Giác ngộ chưa phải là giải thoát mà không giải thoát thì làm sao thành Phật. Thí dụ người tu theo đạo Phật ai cũng đều giác ngộ tham, sân, si mê, ái dục, vân vân là nguồn gốc của sanh tử luân hồi mà có ai giải thoát được chưa, theo tinh thần kinh Pháp Hoa, giác ngộ chỉ là mới ngộ được Phật Tri Kiến, nhưng chưa phải là

giải thoát sanh tử, nghĩa là chưa nhập được Phật Tri Kiến. Theo nguyên tắc muốn có trí tuệ để được giác ngộ và giải thoát, hành giả phải tu thiền định, một trong ba môn học vô lậu của đức Phật chỉ dạy: Giới (Shila), Định (Samadhi) và Tuệ (Pràjna). Hành giả muốn có Trí Tuệ thì phải Thiền Định, đây là nguyên tắc của người tu thiền. Thiền Định là như thế nào?

## I.- Ý NGHĨA THIỀN ĐỊNH.

### 1.- Định Nghĩa:

Thiền Định, Theo Phật Học Từ Điển của Đoàn Trung Còn, quyển Ba, Trang 1257, giải thích: “Thiền Định: tham thiền và nhập định. Thiền là chữ Phạn Thiền Na (Dhyana), dịch nghĩa: tư duy tu, tĩnh lự. Tư duy tu nghĩa là đối cảnh mà suy nghĩ, xét nét, nghiên cứu, tu tập cho chí cùng. Tĩnh lự nghĩa là tâm thể tịch tĩnh (yên lặng), như vậy mới có thể thẩm xét.”

“Định tức chữ Phạn Tam Muội (Samadhi) dịch nghĩa: tâm định chỉ vào một cảnh, bèn rời khỏi các sự phân tán, lay động. Nói tóm, một lòng khảo cứu sự lý, kêu là Thiền; tĩnh niệm vào một cảnh, kêu là Định.”

Đây là ý nghĩa tổng quát của hai chữ Thiền Na Tĩnh Niệm (Dhyana – Samadhi), gọi tắt là Thiền Định. Hai chữ Thiền Định đây Trung Hoa dịch là Chỉ Quán. Chỉ chữ Phạn là Samadhi và Quán chữ Phạn Dhyana. Danh nghĩa hai chữ Chỉ Quán (Dhyana - Samadhi) tức là chỉ cho công thức tu tập thiền định để có trí tuệ mà ở đây không phải là một triết lý công thức như thế nào để tu tập thiền định. Công thức tu tập thiền định để đạt được trí tuệ cũng giống như công thức bào chế thuốc Tây để đạt được sản phẩm thuốc uống mà ở đây không phải triết

lý công thức như thế nào để bào chế thành sản phẩm. Phương Pháp Chỉ Quán được nhận định như sau:

### 2.- Phương Pháp Tu Tập Chỉ Quán.

Phương pháp tu tập chỉ quán là phương pháp an tâm và luyện trí, đây là phương pháp căn bản của người tu thiền. Như trên đã giải thích Chỉ (Samadhi) là an tâm mà không phải luyện trí; còn Quán (Dhyana) mới là phương pháp luyện trí. Tu Chỉ thành công rồi sau đó mới áp dụng phương pháp tu Quán. Người tu thiền tu Chỉ chưa thành công lại áp dụng phương pháp tu Quán vào là không có tiêu chuẩn vô tình trở thành điên loạn. Thí dụ như người học lái xe chưa thuần thục lại biểu diễn như người rành nghề thì sẽ bị tai nạn. Công thức tu Chỉ Quán như thế nào? Công thức tu Chỉ Quán có hai phương trình: Phương trình tu Chỉ và phương trình tu Quán.

#### A.- Phương Trình Tu Chỉ:

Phương Trình Tu Chỉ gọi là phương trình An Tâm. Phương trình này có ba công thức: điều tâm, điều tức, điều thân. Để khẳng định ba công thức đây là ba công thức an tâm mà không phải ba công thức luyện trí, xin đừng triết lý ba công thức này vô tình khiến người tu tập trở thành loạn tâm và tu mãi mà không thấy kết quả chút nào. Trong ba công thức này, công thức điều tâm là mục tiêu chính, còn hai công thức kia là hai công thức phụ nhằm để trợ giúp cho công thức điều tâm được thành công.

#### 1,- Sự Quan Hệ của Ba Công Thức:

Phương trình tu chỉ của ba công thức, tức là phương thức đối trị của ba công thức. Trước khi đối trị của ba công thức, người

tu thiền phải tìm hiểu sự quan hệ và sự tác dụng của ba công thức. Đầu tiên tìm hiểu sự quan hệ của ba công thức.

##### a/- Sự Quan Hệ Của Ba Công Thức:

Các Thiền Học giải thích chung chung cho tâm động là do hơi thở động, hơi thở động là do thân động, như vậy theo Thiền Học muốn điều tâm trước hết phải điều thân là phải ngồi thiền, kế là điều tức là điều hơi thở và sau đó mới điều tâm. Đây là ba công thức phổ thông mà các thiền sinh đều thật hành theo các thiền gia chỉ dạy. Không nhất thiết theo nguyên tắc này, tùy theo nhu cầu của thiền sinh, nghĩa là nhằm mục đích điều tâm có khi điều thân là chính và điều hơi thở là phụ; thí dụ chúng ta đi làm công sở, công sở đòi hỏi chúng ta phải sớm hoàn thành công việc, cho nên thân chúng ta làm việc tối đa, trong lúc đó hơi thở và tâm của chúng ta phải chạy theo công việc để công việc khỏi bị ngưng trệ. Khi đến giờ tan sở, tâm chúng ta cảm thấy mệt mỏi và hơi thở chúng ta cảm thấy đuối sức, trong lúc đó chúng ta phải điều hơi thở là chính yếu để được an tâm, còn điều thân là phụ, nghĩa là ngồi cách nào cũng được để điều hơi thở, không cần phải đòi hỏi nguyên tắc cách ngồi.

##### b/- Sự Tác Dụng Của Ba Công Thức:

Ba công thức điều tâm, điều tức và điều thân, về mục này tất cả sách Thiền đều giải thích rõ ràng, chúng ta không cần phải giải thích trở lại cho thêm thừa. Ở đây chúng ta chỉ đặt câu hỏi tại sao phải điều tâm, điều tức, điều thân? Đây là nguyên tắc căn bản người tu thiền phải biết nguồn gốc nào khiến cho tâm động, khẩu động và thân động và sau đó tìm mọi cách đối trị chúng giúp cho thân khẩu và ý trở lại an lạc trước khi tu tập thiền định. Theo thiền quán, ba nguồn gốc

căn bản và trên hết khiến cho tâm bất ổn, miệng bất ổn và thân bất ổn chính là thân nghiệp, khẩu nghiệp và ý nghiệp. Bao nhiêu tội lỗi, bao nhiêu ác khác có từ bao đời nếu không có ba thứ nghiệp này đứng ra trực tiếp hỗ trợ thì không có cơ hội phát triển. Muốn tiêu diệt bao nhiêu tội lỗi và bao nhiêu nghiệp ác từ bao đời, trước tiên phải hoá giải ba thứ nghiệp này không còn

hiện hữu. Muốn hoá giải ba thứ nghiệp trên đây trước hết phải điều khiển được ba thứ thân, khẩu và ý, thường gọi là điều thân, điều tức và điều tâm. Đầu tiên tại sao chúng ta phải điều thân?

1>-Thân Nghiệp: Thân thể con người luôn luôn bị biến động liên tục không ngừng chính là do thân nghiệp điều khiển; thí dụ thứ nhất, ở nhà quý vị ngồi không yên hết làm chuyện này thì làm chuyện khác, hết việc thì kiếm việc khác để làm cho hết thời gian đến khi đi ngủ, ở không chịu không nổi, đó là biểu tượng thân động thứ nhất. Thí dụ thứ hai, công sở cho quý vị nghỉ hai tuần; trong thời gian hai tuần này quý vị ở nhà mãi cảm thấy tâm không yên, bức rức khó chịu, phải đi tìm việc làm khác để giết thì giờ trong thời gian chờ đợi công sở kêu làm việc trở lại, đó là biểu tượng thân động thứ hai; thí dụ thứ ba có một thiền sinh theo chúng lên chánh điện ngồi thiền nửa tiếng, nhưng chú ngồi thiền chỉ được mười lăm phút là thân cảm thấy ngồi không yên, thân chao động bức rức chuyển mình, chú càng khống chế không cho chao động thì chao động lại càng tăng trưởng thêm lên, đó là biểu tượng thân động thứ ba. Bao nhiêu hiện tượng vừa kể cũng đủ chứng minh cho thân động mà không cần phải kể nhiều thêm nữa. Người tu thiền, trước khi điều thân phải tìm hiểu nguồn gốc nào tạo cho thân động để tìm cách đối trị rồi sau đó mới điều thân. Trước hết những điều gì làm cho

thân động? Thân động có hai trường hợp: một là ngoại cảnh làm cho thân động, hai là nghiệp lực làm cho thân động.

(a)- Ngoại cảnh làm cho thân động: Vì nhu cầu sự sống, con người đi làm hăng xướng để kiếm cơm, hăng xướng cần được việc hơn cần sức khoẻ của công nhân, cho nên họ bắt ép công nhân làm việc suốt cả ngày từ năm này qua năm khác như một cái máy không có bồi dưỡng, cuối tuần họ còn phải bận rộn gia đình, nào là lo cho vợ chồng con cháu không có ngày nghỉ, họ bận rộn như thế cho đến tuổi già sức yếu. Những người làm công nhân ban ngày (ca ngày) thì không nói chi vì đó là thuận lý sanh tồn, còn những người ban đêm (ca đêm) thì nguy hiểm cho sự sống vì đó là nghịch lý sanh tồn. Tại sao thế?

\*- Thuận Lý Sanh Tồn nghĩa là nguyên lý sống còn theo chiều thuận, gọi là thuận lý sanh tồn; còn Nghịch Lý Sanh Tồn nghĩa là nguyên lý sống còn theo chiều nghịch. Trước hết, thuận lý sanh tồn nghĩa là thân thể con người cũng như thân thể các động vật khác như, bò trâu chim cò, vân vân... được xây dựng theo chiều ánh sáng mặt trời, cho nên con người chỉ được sinh hoạt ban ngày và ban đêm phải đi ngủ, nếu như ngược lại con người sinh hoạt ban đêm và ban ngày đi ngủ là sinh hoạt nghịch lý sanh tồn. Thí dụ như con người nằm không ngủ suốt cả đêm khi đến sáng thức dậy hai con mắt đỏ lên và thân thể của họ cảm thấy mệt mỏi, đây là trạng thái nghịch lý sanh tồn, trạng thái mất ngủ này kéo dài con người trở nên bệnh hoạn, yếu đuối và chết yếu.

\*- Nghịch Lý Sanh Tồn, còn các con vật như loài dơi, chim quóc, cú mèo, ngựa quý, vân vân, thân thể của chúng được xây dựng theo chiều ánh sáng mặt trăng, theo lẽ chúng pha

sinh hoạt ban đêm và ban ngày phải đi ngủ, vì đói khát, thiếu lương thực, cho nên chúng sinh hoạt cả ban ngày để kiếm mồi và ban đêm lại ngủ, đó là trạng thái nghịch lý sanh tồn.

Những hiện tượng vừa trình bày trên chỉ là giới thiệu đại khái những trường hợp ngoại cảnh khiến cho thân động. Còn những quảng cáo các chỗ thắng cảnh quá đặc sắc trên truyền hình, trên youtube nhằm lôi cuốn con người thích thú đam mê du lịch tham quan, đó cũng là những điều kiện ngoại cảnh khiến cho thân thể con người trở nên bị động không yên và nhiều thứ ngoại cảnh hấp dẫn khác nữa, ở đây chúng ta không thể nêu lên hết được.

(b)- Nghiệp lực làm cho thân động: Nghiệp lực có ba loại mà ai tu Phật cũng đều biết không cần phải giải thích đó chính là thân nghiệp, khẩu nghiệp và ý nghiệp. Trong ba nghiệp đây, nghiệp thân và nghiệp khẩu đều hành động theo sự chỉ đạo của nghiệp ý. Ở đây chúng ta nói về nghiệp thân. Nghiệp thân luôn luôn hành động theo sự chỉ đạo của nghiệp ý. Thí dụ 1: Nghiệp Ý muốn cờ bạc thì chỉ đạo nghiệp thân trực tiếp điều khiển thân người lái xe đi đến sòng bạc (casino), nếu có ai cấm không cho đi thì cũng tìm mọi cách làm sao đến cho được sòng bạc. Thí dụ 2: Nghiệp Ý muốn đến quán rượu để uống thì chỉ đạo nghiệp thân trực tiếp điều khiển thân người lái xe đi đến quán rượu để uống và xem mấy cô gái chiêu đãi xinh đẹp. Thí dụ 3: Nghiệp Ý muốn yêu thì chỉ đạo nghiệp thân trực tiếp điều khiển thân người xông cũng lội, núi cũng trèo, băng rừng, vượt suối mong đến chỗ người yêu để được yêu, ai cản cũng không chịu nghe. Vài ba thí dụ trên cũng đủ nói lên trường hợp nghiệp lực điều khiển khiến cho thân động. Còn rất nhiều chuyện khác nghiệp lực điều

khiến khiến cho thân động, ở đây không thể nêu ra hết được. Tại sao chúng ta phải điều tức?

2> Tức Nghiệp: Tức là hơi thở, Nghiệp là nghiệp lực thúc đẩy hơi thở. Tại sao chúng ta phải điều nó? Hơi thở cũng là yếu tố khiến cho tâm chúng ta bị động không yên. Người tu thiền muốn điều tâm tất nhiên phải điều hơi thở, đó là nguyên tắc của người tu thiền. Nhưng muốn điều hơi thở, trước tiên phải biết nguồn gốc nào tạo cho hơi thở động để biết cách đối trị. Nguồn gốc thúc đẩy hơi thở trở nên động là do nghiệp lực của quả tim động, nghiệp lực của quả tim động thúc ép buồng phổi động, buồng phổi động thì lại thúc ép hơi thở động và hơi thở động thì lại thúc ép Tâm trở nên động. Thí dụ như người làm hăng xướng như đã trình bày ở đề mục nói về thân động, nghĩa là họ phải làm cho công việc được nhanh, khi tan sở, họ ra khỏi cửa mới cảm thấy mệt mỏi đuối sức, miệng họ thở nhanh, tim họ đập liên hồi, lúc đó họ tìm một chỗ để ngồi và miệng họ thở một hơi thật dài khiến tim họ giảm tốc độ ở trạng thái thư giãn (Relax) thế là con người họ cảm thấy an lạc trở lại. Đây là trạng thái hơi thở bị nghiệp lực thúc đẩy trở nên động mà người tu thiền cần phải điều hơi thở, tức là điều Tức.

3>- Tâm Nghiệp: nghĩa là Ý Nghiệp của Tâm Ý. Trong thiền học chỉ nói điều tâm mà không biết tâm nào để điều, điều không đúng chỗ trọng yếu có thể dẫn đến điên khùng. Đây là mấu chốt mà người tu thiền không biết yếu điểm để tu tập sẽ đi đến gặp nhiều tai họa không lường, nếu không khùng thì cũng không thành quả chút nào cả, sẽ giết chết cuộc đời. Trong thiền học



có một châm ngôn “Tâm Ý hợp nhất”, châm ngôn này là một phương châm vô cùng quan trọng của người tu thiền phải đạt cho được trên lãnh vực thiền

chỉ. “Tâm Ý hợp nhất” là như thế nào? Chữ Tâm đây là chỉ cho Tâm Thức, còn chữ Ý đây là chỉ cho Tâm Ý. Hai Tâm này khác nhau về ý nghĩa, tánh chất và giá trị. Bên Thiền gia phần đông họ hiểu lầm hai chữ Tâm Thức là chỉ cho Ý Thức thứ sáu. Danh từ Ý Thức là danh từ riêng của Duy Thức Tông sử dụng mà không phải là danh từ của Thiền Tông. Danh từ của Thiền Tông sử dụng chính là Tâm Thức mà không phải là Ý Thức. Trước hết chúng ta tìm hiểu danh xưng của Ý Thức:

\*-> Ý Thức: Bên Duy Thức Tông, Tâm Thức (Consciousness belong to spirit) là danh từ chung không có danh xưng riêng, để cho dễ phân biệt, nhà Duy Thức mượn Căn (sense), tức là mượn giác quan để đặt tên cho nó như, Tâm Thức hiểu biết qua con mắt (Eye Sense) gọi là Nhãn Thức; Tâm Thức hiểu biết qua lỗ tai ( Ear Sense) gọi là Nhĩ Thức; Tỷ Thức, Thiệt Thức, Thân Thức đều cũng giống như thế, nghĩa là nhà Duy Thức mượn giác quan để đặt tên cho Tâm Thức. Giác quan (Căn) của Tâm thức thứ sáu là Ý, nghĩa là Tâm Thức thứ sáu hiểu biết qua Ý Căn (Manas Sense) gọi là Ý Thức. Chữ Ý đây là nghĩa của chữ Phạn tên là Mana, Mana nghĩa là Ý, hiểu biết qua Ý Căn gọi là Ý Thức. Để cho dễ phân biệt giữa Ý Căn và Ý Thức, nhà Duy Thức đặt tên cho Ý Căn là Mạt Na, chữ Mạt Na là dịch âm của chữ Mana mà nghĩa của chữ Mana là Ý, tức là chỉ cho Tâm Ý của bên Thiền Tông. Địa vị của Ý Thức bên Duy Thức Tông cũng giống như địa vị của Tâm Thức bên Thiền Tông. Nhưng ý nghĩa và giá trị của Ý Thức bên Duy Thức Tông khác hơn ý nghĩa và giá trị của Tâm Thức bên Thiền Tông.

\*-> Tâm Ý: Tâm Ý là chỉ cho Tâm Mạt Na, nguyên vì chữ Mạt Na là dịch âm của chữ Phạn là Mana, mà chữ Mana nghĩa

là Ý, bên Duy Thức Tông, Tâm Thức hiểu biết qua Ý (Mana) gọi là Ý Thức; còn bên Thiền Tông gọi Tâm Thức hiểu biết qua Ý gọi là Tâm Ý. Tâm Ý của Thiền Tông tương đương với Tâm Thức Mạt Na thứ bảy của Duy Thức Tông; còn Tâm Thức của Thiền Tông tương đương với Ý Thức thứ sáu của Duy Thức Tông. Tâm Ý của Thiền Tông còn gọi là Ý Căn, nguyên vì Ý Căn chính là Ý Nghiệp là nguồn gốc gây ra tội lỗi, cũng gọi là Tâm Nghiệp. Cho nên Phật Hoàng Trần Nhân Tông có soạn bài sám hối tội lỗi của sáu căn, gọi là Sám Hối Sáu Căn, nghĩa là sám hối sáu giác quan (The six senses). Sáu Hối Căn thứ sáu chính là Ý Căn của Tâm Ý hay là Tâm Nghiệp nói trên.

Điều Tâm của Thiền Tông ở đây là sử dụng Tâm Thức điều khiển Tâm Ý đến khi nào Tâm Ý hợp nhất là công trình tu tập điều tâm thành công.

B.- Phương Trình Tu Tập:

Người tu thiền, theo nguyên tắc của Thiền Tông, muốn bước sang giai đoạn Thiền Quán, phải hoàn tất Phương Trình Tu Chỉ của Thiền Chỉ. Phương trình tu chỉ của Thiền Chỉ tức phương trình tu tập của ba công thức. Phương trình tu tập của ba công thức chính là tu tập điều thân, điều tức và điều tâm. Trước hết tu tập điều thân:

1,- Điều Thân: Điều Thân nghĩa là điều chỉnh thân thể, hay nói cách khác làm chủ thân thể. Điều thân không chỉ điều thân trong lúc ngồi thiền theo cách thức chỉ dạy của các thiền sư, ngoài ra còn phải điều thân trong lúc đi đứng nằm ngồi hàng ngày của các thiền sinh. Nói một cách khác điều

thân là làm chủ thân thể để người tu thiền có một nếp sống thiền. Người tu thiền điều thân phải sống tự tại trước mọi hoàn cảnh. Con người sống luôn luôn bị thân nghiệp trực tiếp điều khiển do ý nghiệp chỉ đạo cho nên cứ chạy đua theo mãi ngũ dục lạc (nào tiền tài, sắc đẹp, danh vọng, ăn uống, ngủ nghỉ) giả tạo trong thế gian không bao giờ dừng nghỉ, người tu thiền phải làm chủ bản thân để chống lại thân nghiệp, cắt đứt mọi sự quan hệ giữa thân nghiệp và ý nghiệp, để sống trở lại tri túc (sống biết đủ) đó chính thực là điều thân của Thiền Tông.

2,- Điều Tức: điều tức nghĩa là điều hơi thở. Điều hơi thở tức là điều chỉnh hơi thở theo ý muốn của mình, để lấy lại sự quân bình trong cuộc sống để được an lạc. Có mấy trường hợp người tu thiền phải điều hơi thở: điều hơi thở do ngoại cảnh tạo nên, điều hơi thở trong lúc ngồi thiền và điều hơi thở trong lúc ngủ nghỉ.

a)- Điều hơi thở do ngoại cảnh tạo nên: thứ nhất cảm thấy mệt mỏi do công ăn việc làm thúc dục sớm hoàn tất, thứ hai cảm thấy mệt mỏi do lo nghĩ quá nhiều vì nhiệm vụ gánh vác công việc bề bộn, thứ ba cảm thấy mệt mỏi do suy tư quá độ vì trách nhiệm chăm lo đời sống gia đình mà chính mình thiếu khả năng cung ứng. Bao nhiêu hiện tượng đây cũng đủ chứng minh tâm bất an do hơi thở kích động; muốn tâm được an thì người tu thiền phải điều hơi thở, nghĩa là kéo dài hơi thở cho thật dài ở trạng thái thư giãn (Relax), lúc đó bắp thịt nhả ra, thần kinh chùng lại, nhịp tim không còn bức ép buồn phổi phải thở nhanh, thế là tâm trở lại bình an; nếu tâm cảm thấy chưa bình an thì thiền nhân cứ tiếp tục điều như thế mãi cho đến khi nào tâm cảm thấy bình an là thành công.

b)- Điều hơi thở trong lúc ngồi thiền: Người tu thiền trong lúc ngồi thiền tâm phang duyên (tâm động), theo Thiền Tông là do hơi thở là chủ yếu làm cho tâm động, cho nên muốn cho tâm an phải điều hơi thở (Control Breath), tức là phải chặn đứng hơi thở không cho biến động để tâm trở lại bình an, nhưng mà họ không biết nguồn gốc ai tạo ra hơi thở động. Người tu thiền càng dùng sức của tâm lực tập trung (định lực) hạ thấp hơi thở xuống, thì lúc đó tâm lực càng gia tăng (định lực càng gia tăng) thay vì hạ thấp hơi thở, ngược lại hỗ trợ năng lực hơi thở càng thêm gia tăng theo tỷ lệ nghịch, liền khống chế trở lại tâm lực càng thêm biến động; Nói cho dễ hiểu, tâm lực khống chế hơi thở thì định lực của tâm lực càng thêm sức mạnh, lại hỗ trợ cho hơi thở càng thêm năng lực, liền khống chế lại tâm lực càng thêm biến động; thí dụ

như đòn bẩy, hai đầu A và B của đòn bẩy để hai cục đá, chính giữa đòn bẩy để một khúc cây hơi lớn cân bằng đòn bẩy, lúc đó ta dùng sức đè đòn bẩy A thấp xuống thì sức đè đòn bẩy của ta càng tăng, khi ta buông tay bên đòn bẩy A thì sức đòn bẩy của A bắn cục đá văng lên càng cao (nghĩa là càng đè thấp xuống thì văng lên càng cao theo tỷ lệ nghịch). Trường hợp Thiền Vipassana cũng như thế, nghĩa là càng để tâm theo dõi hơi thở thì hơi thở càng áp đảo khiến tâm càng động và tâm càng động thì khiến thần kinh càng rối loạn, không khéo đi đến “Tai biến mạch máu não”. Thí dụ tâm càng suy nghĩ thì đầu càng nhức, thần kinh não bộ càng tăng, cứ như thế sẽ bị tai biến mạch máu não. Như vậy điều hơi thở bằng cách nào?

Thiền giả ngồi thiền khi bị phân tâm thay vì tập trung hơi thở để đối trị phân tâm, thiền giả nên buông xả hơi thở theo cách thư giãn đã trình bày ở trên vài ba phút không suy

nghĩ thì tâm trở lại bình an và lúc đó thiền giả tiếp tục thiền định tiếp; khi tiếp tục thiền định cảm thấy phân tâm trở lại, lập tức tiếp tục sử dụng công thức điều hơi thở như trên và cứ như thế cho đến khi nào không điều hơi thở mà tâm vẫn an, không bị phân tâm, đó là thiền giả thành công điều hơi thở.

c)- Điều hơi thở trong lúc ngủ nghỉ: Tại sao thiền giả phải điều hơi thở trong lúc ngủ nghỉ? Theo Duy Thức Học, con người là một tiểu vũ trụ thu nhỏ, bên ngoài có bốn mùa thì bên trong thân thể cũng có bốn mùa, bên ngoài có ngày đêm thì bên trong thân thể cũng có ngày đêm. Trong bài này chúng ta không bàn sâu sự quan hệ bốn mùa trong thân thể, mà ở đây chỉ bàn về quan hệ ngày đêm trong thân thể. Theo Sinh Lý Học, thân thể con người có hai trung tâm, một trung tâm phát nhiệt (phát nóng) và một trung tâm phát hàn (phát lạnh), bên Y Học Đông Phương gọi hai trung tâm này thận thủy và thận hỏa; thận hỏa là trung tâm phát nhiệt và thận thủy là trung tâm phát hàn. Tất cả động vật khác dù lớn hay nhỏ đều giống như thế. Khi trời về đêm thuộc âm lạnh, Tâm Ý (Tâm Thức Mạt Na) phát huy trung tâm phát nhiệt (thận hỏa) thuộc dương khí, trước hết để chống lại khí lạnh bên ngoài của âm khí, bên trong giữ ấm cho thân thể để khỏi bị lạnh băng, trong lúc đó sáu tâm thức phải đi ngủ. Sáu Tâm Thức nếu không ngủ thì tăng năng lượng sức nóng (energy-heat) phối hợp với trung tâm phát nhiệt tạo thành sức nóng tăng trưởng cực độ (superheat) bên trong thân thể khiến cho nội tạng nóng khờ nguy hiểm. Thí dụ như đêm nào chúng ta ngủ không được, sáng ngày sau khi thức dậy, đôi mắt chúng ta đỏ lên, con người chúng ta mệt mỏi khó chịu. Cho nên để

bảo tồn sức khỏe tối đến chúng ta phải đi ngủ. Trường hợp chúng ta ngủ không được thì phải làm sao?

Khi tối đến thiền sinh ngủ không được bức rức lăn qua lăn lại suốt đêm, trường hợp đó thiền sinh phải điều hơi thở. Muốn điều hơi thở, thiền sinh phải nằm ngửa trải dài hai chân, hai mắt nhắm lại, miệng buông xả hơi thở, nghĩa là mỗi lần thở ra một hơi thật dài và giữ hơi thở cho điều hòa giống như một người ngủ thật sâu (ngủ mê) và buông xả cả thân và tâm; buông xả tâm bằng cách mắt nhắm lại tâm không được suy nghĩ bất cứ việc gì, tâm nếu suy nghĩ thì

năng lực tăng lên sẽ hại thần kinh; buông xả tâm như thế đến khi nào tâm muốn ngủ thì tự nhiên sẽ ngủ, sáng đến thức dậy cứ đi làm việc như thường. Chúng ta không sợ ngủ không được mà chỉ sợ mất sức. Đây là cách điều hơi thở trong lúc ngủ nghỉ.

Như trên đã trình bày qua phương pháp tu tập điều hơi thở của Điều Tức một trong ba cách tu luyện của Thiền Chỉ. Mỗi cách đều có giá trị và ý nghĩa riêng trong tánh chất nhưng chúng quan hệ thiết yếu trong quá trình tu tập. Giờ đây chúng ta bước sang lãnh vực Điều Tâm.

3,- Điều Tâm: Đúng ra theo Thiền Tông, điều Tâm ở đây là điều Tâm Ý chứ không phải điều Tâm Thức. Tâm Thức không có tội lỗi chỉ Tâm Ý mới có tội lỗi, nguyên vì Tâm Ý chỉ đạo gây ra Ý Nghiệp nên gọi Tâm Ý là Ý Căn. Vì Ý Căn gây ra tội lỗi cho nên Phật Hoàng Trần Nhân Tông có soạn bài Sám Hối Sáu Căn trong đó có chỗ sám hối Ý Căn chính là sám hối Tâm Ý bên Thiền Tông. Phần đông các thiền sinh đều điều Tâm Thức tức là điều Ý Thức mà không điều Tâm Ý, không điều Tâm Mạt Na. Nguyên do họ cho Tâm Thức bị phân tâm là do hơi thở cho nên họ chận đứng hơi thở

để điều Tâm Thức. Họ không biết Tâm Thức hay Ý Thức đều sinh hoạt trên hệ thống thần kinh, Trung Khu Thần Kinh (Central-zon of five Nervous-System) trong não bộ. Trung Khu Thần Kinh là văn phòng làm việc của Tâm Thức hay của Ý Thức. Khi đi nghỉ, Tâm Thức đóng cửa văn phòng là chúng ta phải ngủ. Tâm Thức càng động thì kích động thần kinh này càng mạnh. Người tu thiền phải biết Tâm Ý tạo cho Tâm Thức phân tâm mà không phải do hơi thở tạo cho Tâm Thức phân tâm. Cụ thể như chúng ta đang ngồi thiền trước bàn Phật, bỗng nhiên những hình ảnh, nào bạn trai, bạn gái, vợ chồng cãi lộn, du đảng cướp của giết người, vân vân, những hiện tượng đó từ đâu xuất hiện diễn ra trước mắt khiến Tâm Thức phân tâm chạy theo, trong lúc đó Tâm Thức càng giải tán chúng thì chúng càng xuất hiện. Những hình ảnh trên từ đâu hiện lên và do ai đem ra? Những hình ảnh trên từ trong nội tâm hiện lên do Tâm Ý mang ra để phá Tâm Thức. Thế thì người tu thiền dùng Tâm Thức điều Tâm Ý đừng chống đối Tâm Thức nữa, điều cho đến khi nào Tâm Ý hoà giải và thỏa hiệp với Tâm Thức, nghĩa là hỗ trợ Tâm Thức trên mọi lãnh vực sinh hoạt đời sống hằng ngày, thế là thiền giả thành công trên quá trình tu tập điều Tâm để đạt đến mục tiêu “Tâm Ý hợp nhất”.

Trên đây chúng ta đã khảo sát xong tánh chất, ý nghĩa, giá trị và cách tu tập ba công thức của Thiền Chỉ (Samadhi). Đây là phương pháp tu tập xây dựng an tâm trước mọi hoàn cảnh của xã hội mà chúng ta đang sống trong đó. Chúng ta an tâm là chận đứng được mọi phiền não gây tổn hại cho sự sống và sự tu tập của chúng ta, nhưng chúng ta chưa tẩy sạch phiền não trong tâm chúng ta, chúng nó nằm yên ở đó chờ cơ hội sẽ phát động lên. Trường hợp này cũng giống sân

nhà của chúng ta mọc đầy cỏ cú, giờ đây chúng ta làm sạch hết cỏ cú trên sân, sân trở nên trong sạch (dụ như an tâm), nhưng gốc rễ của cỏ cú chưa đào sạch (dụ như phiền não chưa tẩy sạch) chờ có cơ hội mưa đến, sẽ mọc trở lại như xưa. Muốn xóa sạch tất cả phiền não trong

nội tâm, hành giả phải thiền quán để trí tuệ phát sanh, rồi sử dụng trí tuệ soi thấu nội tâm hoá giải tất cả phiền não cho được sạch trong không còn dấu vết thì lúc đó chúng ta đã giải thoát hoàn toàn.

## II.- PHƯƠNG PHÁP TU TẬP THIỀN QUÁN.

Phương pháp tu tập Thiền Quán, tôi dành một chương đặc biệt riêng là chương II để dễ theo dõi. Thiền Quán (Dhyana) như trên đã trình bày là phương pháp tu tập luyện trí để có trí tuệ sáng suốt, soi thấu nội tâm hóa giải và tẩy sạch tất cả phiền não để được giác ngộ và giải thoát sanh tử. Trong Phật giáo có nhiều pháp môn tu tập thiền quán, theo như trong Khảo Nghiệm Duy Thức Học quyển II cùng một tác giả, trang 185 có nêu danh như, Thiền Tông thì có Chỉ Quán, bên Pháp Hoa Tông thì có Pháp Hoa Tam Quán, Tịnh Độ Tông thì có Tịnh Độ Quán, Tứ Niệm Xứ thì có Tứ Niệm Xứ Quán, 12 Nhân Duyên thì có Nhân Duyên Quán, Tiểu Bồn Bát Nhã thì có Ngũ Uẩn Quán, Duy Thức Tông thì có Duy Thức Quán, vân vân. Nhưng trong bài này, đặc biệt chỉ trình bày pháp môn tu tập Thiền Quán của đức Phật chỉ dạy. Pháp môn Thiền Quán của đức Phật chỉ dạy thường gọi là Đạo Đế, một trong Tứ Đế. Trong Đạo Đế, được phân thành 37 Phẩm Trợ Đạo, trong 37 Phẩm Trợ Đạo được chia làm 7 cấp bậc tu tập như:

- 1)- Tứ Niệm Xứ
- 2)- Tứ Chánh Cần
- 3)- Tứ Như Ý Túc,
- 4)- Ngũ Căn,
- 5)- Ngũ Lực,
- 6)- Thất Giác Chi (Thất Bồ Đề Phần),
- 7)- Bát Chánh Đạo.

Trong 7 cấp bậc tu tập, theo Kinh Tạng, phân làm bốn Phẩm Vị: Dự lưu hay Nhập lưu, Thất lai, Nhất lai, Bất lai. Phẩm Vị nghĩa là ngôi vị tu tập đạt đạo của cấp bậc.

Phẩm Vị thứ nhất là Phẩm Vị Dự Lưu hay Nhập Lưu; Dự là tham dự và Lưu là dòng phái; Dự Lưu là tham dự vào dòng phái bậc Thánh, còn Nhập Lưu là gia nhập dòng phái bậc Thánh. Người tu tập Phẩm Vị mới bước chân vào dòng phái bậc Thánh. Phẩm Vị thứ nhất là cấp bậc Tứ Niệm Xứ. Tứ Niệm Xứ thường gọi là bốn lãnh vực quán chiếu, gồm có Thân, Thọ, Tâm, Pháp.

Phẩm Vị thứ hai là Phẩm Vị Thất Lai, người tu tập Phẩm Vị này phải trải qua bảy lần sống chết mới đạt đạo. Phẩm vị thứ hai gồm có bốn cấp bậc: Tứ Chánh Cần, Tứ Như Ý Túc, Ngũ Căn, Ngũ Lực.

Phẩm Vị thứ ba là Phẩm Vị Nhất Lai, người tu tập Phẩm Vị này phải trải qua một lần sống chết mới đạt đạo. Phẩm Vị này chỉ có một cấp bậc là Thất Giác Chi, nghĩa là bảy phần giác ngộ.

Phẩm Vị thứ tư là Phẩm Vị Bất Lai, Bất Lai là không trở lại, nghĩa là tu tập Phẩm Vị này không còn bị sanh tử luân hồi trở lại nữa. Phẩm Vị này chỉ có một cấp bậc là Bát Chánh Đạo. Giờ đây chúng ta trình tự duyệt xét qua 7 cấp bậc:

### 1.- TỨ NIỆM XỨ.

Tứ Niệm Xứ, Tứ là bốn, Niệm là nhớ nghĩ quán chiếu, Xứ là xứ sở, nơi chốn, lãnh vực; Tứ Niệm Xứ nghĩa là bốn lãnh vực quán niệm. Tứ Niệm Xứ gồm có: Thân, Thọ, Tâm và Pháp. Hành giả tu tập phải thường xuyên quán niệm đến bốn lãnh vực này như:

1>- Quán thân bất tịnh,

2>- Quán thọ thị khổ,

3>- Quán tâm vô thường,

4>- Quán pháp vô ngã.

Bốn lãnh vực quán chiếu trên đây đã được rất nhiều kinh sách giải thích trên bình diện triết lý về phương pháp tu tập. Ở đây trên bình diện thực nghiệm, bốn lãnh vực quán chiếu được dùng trong bốn phương pháp tu tập sau đây:

a>- Đối trị ái dục (tha quán),

b>- Đối trị chấp trước (tự quán),

c>- Quán chiếu tìm duyên (tự quán),

d>- Quán chiếu tìm tánh (tự quán).

a/- Phương Pháp Quán Đối Trị Ái Dục (Tha Quán):

Phương pháp này không chỉ dành riêng cho những người xuất gia tu tập để diệt dục và còn dành cho những Phật tử tại gia tu tập để tiết dục. Người xuất gia mong cầu giải thoát và hoá

độ chúng sanh, nên phải cắt ái ly gia, nghĩa là phải thoát ly gia đình cắt đứt mọi sự ràng buộc về ái dục vợ chồng

con cháu, đây là luật pháp của Phật khổng chế. Còn người Phật tử tại gia đã có gia đình mà còn nặng tình ái dục với người ngoài thì phải tu tập pháp quán này nhằm tiết chế sự ái dục, gọi là tiết dục, để khỏi phạm giới ngoại tình không chân chánh. Để giữ thanh tịnh diệt dục và tiết dục, khi khởi tâm luyến ái với người nào, ta phải:

1>- Quán thân họ có chín chỗ không được sạch (bất tịnh) để ái dục

của mình lắng xuống.

2>- Quán nếu có cảm thọ với họ, nghĩa là có kết hợp với họ thì sẽ bị

đau khổ, mất hạnh phúc.

3>- Quán tâm họ vô thường, luôn luôn thay đổi, nay thương mai hết

thương, trước mặt thương mình, sau lưng thương người khác.

4>- Quán pháp vô ngã, nghĩa là quán người đó cũng là một pháp,

cũng đều giả huyễn, đều do nhân duyên sanh, không tồn tại, rồi

có ngày cũng phải già chết.

Người tu pháp quán này liên tục đến khi nào ái dục không còn xúi giục nữa đó là thành công hoặc quán cứu tướng (quán chín chỗ) không được sạch sẽ để đối trị.

b/- Phương Pháp Quán Đối Trị Chấp Trước (Tự Quán):

Bệnh chấp trước là bệnh cố hữu của con người, chỉ biết mình hơn tất cả và quan tâm những gì thuộc sở hữu của mình

trên hết, bảo thủ kiên cố. Họ chấp trước nào bản thân mình, gia đình mình, của cải của mình, quyền lợi của mình hơn hết, cũng từ đó họ ước muốn quá nhiều cho bản thân, cho gia đình, họ tham vọng, như muốn trẻ mãi không già, muốn mạnh mãi không bệnh, muốn sống mãi không chết, vân vân. Bệnh chấp trước của con người tuy có nhiều thứ, nhưng không ngoài bốn lãnh vực: Thân, Thọ, Tâm, Pháp; muốn đối trị bệnh chấp trước, phải tu tập quán chiếu bốn lãnh vực sau đây để hoá giải:

1)- Thân thể của mình thực tế thuộc loại bất tịnh, nhưng chấp trước cho là thanh tịnh và cứ mãi chạy theo vật chất để cung phụng bản thân theo sự ham muốn của mình.

\*.- Người tu tập quán chiếu phải biết thân là bất tịnh để chận đứng sự sống xa hoa trụy lạc, sự sống luôn luôn nuông chiều theo thể xác.

\*.- Người tu tập quán chiếu phải biết sống không ích kỷ riêng tư, không nên chỉ tự lợi, phải biết sống hạnh vị tha đối với mọi người chung quanh bằng tâm từ bi, bằng hành động hỷ xả.

2)- Đối với xã hội, mình càng cảm thọ nhiều thì càng giao động nhiều, càng khổ đau nhiều, nghĩa là giao thiệp càng nhiều và ân nghĩa bạn bè không cần thiết càng sâu rộng thì sự lo nghĩ về vấn đề qua lại sao cho tương xứng lại càng mệt mỏi, càng hao mòn cả thể xác lẫn tinh thần.

Người tu tập quán chiếu, phải biết sống tri túc (biết đủ), phải biết những nhu cầu nào có lợi hoặc có hại cho việc sanh tồn, điều nào có lợi thì nên áp dụng, còn điều nào không

có lợi thì bỏ đi, không nên chạy theo và cạnh tranh với cuộc đời không lý tưởng, không bỏ ích, để kết cuộc rồi rước lấy nhiều khổ đau.

3)- Tâm của mình thì thay đổi luôn mà lại chấp cho là thường còn, cứ mãi bảo thủ ý kiến riêng tư không thích hợp với hoàn cảnh của mình, cố chấp những quan niệm cổ điển lỗi thời mà không biết linh động chuyển hoá để theo kịp thời đại. Ngoài ra còn chấp linh hồn của con người vẫn tồn tại mãi với hình tướng con người và cũng từ ý niệm đó, họ cứ gây tạo những điều tội ác mà không sợ quả báo luân hồi.

Người tu tập quán chiếu đừng tin tưởng nơi tâm mình và cũng đừng tin tưởng nơi tâm của bất cứ ai, phải biết sống theo hạnh tùy duyên để thích hợp với mọi hoàn cảnh cho được an lạc và giải thoát khổ đau.

Hơn nữa người tu thiền phải biết rằng, linh hồn của mình không phải thường còn mãi với hình tướng con người, luôn luôn biến đổi tướng trạng tùy theo duyên nghiệp để đi thọ thân trong mọi loài chúng sanh, không khác dòng điện chạy vào bóng đèn thì trở thành hình tướng bóng đèn, chạy vào radio thì trở thành tướng radio, chạy vào TV thì trở thành hình tướng TV, vân vân, mà linh hồn không phải chỉ có một loại hình tướng nhất định như mọi người lầm tưởng.

4>- Con người của mình là một pháp trong tất cả pháp đều do nhân duyên tạo nên, thật sự không có bản ngã tồn tại, cho đến năm Uẩn tạo nên con người, không có Uẩn nào là bản ngã thật sự cả. Con người vì bệnh chấp ngã kiên cố, ưa đề cao cá nhân, háo danh, lập vị, làm tướng, tỏ ra mình là

người quan trọng hơn cả và xem thường mọi người chung quanh. Cũng vì bản ngã trên hết, bao nhiêu phiền não trong con người, nào tham lam, ích kỷ, bồng xển, keo kiệt, vân vân, thi đua phát triển gây tạo biết bao tội ác nhằm tô bồi cho bản ngã càng thêm to lớn và chuyên



sống trên nỗi đau của kẻ khác mà không có chút lương tâm hỷ xả vị tha. Hành giả tu tập quán chiếu phải theo pháp môn vô ngã của đức Phật chỉ dạy để phá bệnh chấp ngã của mình.

Người nào tu tập quán chiếu phải hành trì liên tục cho đến khi nào bệnh chấp trước không còn tác dụng nữa trong mọi hoàn cảnh thăng trầm vinh nhục, thế là người đó đã đạt đạo vô ngã.

c/- Phương Pháp Thứ Ba Là Quán Chiếu Tìm Duyên:

Tim Duyên ở đây là tìm hiểu giá trị của các yếu tố duyên khởi qua bốn lãnh vực quán chiếu để khỏi bị lầm lạc trên hành trình tu tập. Các yếu tố duyên khởi trên lãnh vực Thân, Thọ, Tâm, Pháp là những thành phần cơ bản trong sự cấu trúc thành hình chúng sanh mà hành giả quán chiếu cần phải minh định giá trị cho rõ ràng để tu tập. Hành giả không nắm vững giá trị của các yếu tố duyên khởi qua bốn lãnh vực này thì công trình tu tập của hành giả trở thành đã tràng xe cát biển đông, uổng phí thời gian mà không đạt được kết quả nào. Đây là phương pháp tự giúp mình để được giác ngộ và giá trị của mỗi loại gồm có:

1>- Quán thân nơi thân,

2>- Quán thọ nơi thọ,

3>- Quán tâm nơi Tâm,

4>- Quán pháp nơi pháp.

1]- Quán Thân Nơi Thân: nghĩa là ngay nơi thân thể này, loại gì mới đích thực là thân thể của con người? Xương thịt không phải là thân thể của con người, nguyên vì trong xương thịt (đất), có máu huyết (nước), hơi thở (gió) và sức nóng (lửa) đã hiện hữu vô cùng quan trọng không kém. Máu huyết không phải là thân thể của con người, nguyên vì trong máu huyết có xương thịt, hơi thở và sức nóng đã hiện hữu vô cùng quan trọng không kém. Cho đến hơi thở và sức nóng, mỗi yếu tố cũng thế nghĩa là không phải thân thể của con người. Bốn yếu tố nói trên hợp chung lại cũng không phải là thân thể của con người, nguyên vì trong bốn yếu tố đó, loại nào cũng đóng vai quan trọng không kém. Như thế trong bốn yếu tố, xương thịt, máu huyết, hơi thở và sức nóng, loại nào mới đích thực là thân thể của con người?

Hành giả khi quán chiếu phải tự hỏi con người ngoài bốn yếu tố nói trên do yếu tố gì thành hình thân thể của con người? Theo Duy Thức Học, Nghiệp Tướng ( Visible Forms) mới là yếu tố căn bản thành hình thân thể của con người và thành hình thân thể của các chúng sanh khác, như thành hình tướng nam giới, thành hình tướng nữ giới, thành hình tướng các súc sanh, thành hình tướng cỏ cây, vân vân. Chúng sanh mê chấp cho Nghiệp Tướng là bản ngã của thân thể mình và sự chấp trước đó của chúng sanh thì thật hoàn toàn sai lầm. Nghiệp Tướng cũng ví như họa đồ kiểu nhà (Blueprints) và cái nhà được xây cất thành hình kiểu đẹp hay kiểu xấu chính là do họa đồ kiểu mẫu mà kiểu đẹp kiểu xấu đó không phải thuần

túy chỉ do vật liệu tạo nên. Để phá bệnh chấp ngã kiên cố nói trên, hành giả phải quán chiếu để thấy rõ Nghiệp Tướng không phải là bản ngã chân thật của thân thể mình, mặc dù nếu như không có Nghiệp Tướng thì thân thể của con người khó được thành hình cụ thể trong thế gian.

2]- Quán Thọ Nơi Thọ: Nghĩa là quán chiếu tìm hiểu tánh chất của các pháp được thọ nhận nơi sự cảm thọ. Tánh chất của những pháp được thọ nhận nơi sự cảm thọ gồm có tánh chất của những pháp lạc thọ, tánh chất của những pháp khổ thọ và tánh chất của những pháp xả thọ. Ba tánh chất của những pháp được thọ nhận nơi sự cảm thọ đều hoàn toàn thuộc về ảo giác và chúng nó không có tánh chất chân thật của một sự vật cụ thể. Theo nhà Duy Thức, tánh chất của những pháp thuộc khổ thọ, thuộc lạc thọ, thuộc xả thọ (không khổ và không lạc) được cảm nhận qua năm giác quan (Five senses) tinh lược và hạn chế để cung cấp thì không thể nào có thực chất, tất cả được mang danh là ảnh tử (Illusions = hình bóng ảo giác). Điển hình như tánh chất của những pháp thuộc khổ thọ, thuộc lạc thọ, thuộc xả thọ được cảm nhận qua sự nhìn thấy của Nhãn Thức (The Eye Consciousness) thì đều hoàn toàn ảo giác, nguyên vì Nhãn Thức chỉ nhìn thấy được hình tướng ảnh tử của các pháp để có cảm giác mà không thể thấy trực tiếp được thật tướng của các pháp đó, thí dụ trên sân khấu, Nhãn Thức nhìn thấy diễn viên khóc thì khóc theo, nhìn thấy diễn viên cười thì cười theo, vân vân. Những hình ảnh khóc cười của diễn viên trên sân khấu đã là không thật mà Nhãn Thức nhìn thấy những hình ảnh khóc và cười đó lại càng không phải đúng như thật của diễn viên đóng kịch. Tánh chất của những pháp thuộc khổ thọ, thuộc

lạc thọ, thuộc xả thọ được cảm thọ qua sự nghe tiếng của Nhĩ Thức thì cũng đều hoàn toàn ảo giác, nguyên vì Nhĩ Thức chỉ nghe được tiếng ảnh tử nơi âm thanh của các pháp để có cảm giác mà không thể nghe trực tiếp được âm thanh chân thật của các pháp đó. Tánh chất của những pháp thuộc khổ thọ, thuộc lạc thọ, thuộc xả thọ được cảm thọ qua sự ngửi mùi của Tỷ Thức, qua sự nếm vị của Thiệt Thức và qua sự xúc chạm của Thân Thức thì tất cả thấy đều hoàn toàn ảo giác cả, nguyên vì ba Thức này chỉ cảm thọ được những ảnh tử nơi mùi hương, nơi chất vị và nơi xúc chạm đã bị biến chất của các pháp mà không thể cảm thọ trực tiếp được những mùi hương, những chất vị và những xúc chạm thuần túy nguyên thể của những pháp đó. Cho đến tánh chất, giá trị và ý nghĩa của những pháp trần thuộc khổ thọ, thuộc lạc thọ, thuộc xả thọ được cảm thọ nhận thức của Ý Thức thì cũng đều ảo giác cả, nguyên vì Ý Thức cảm thọ các pháp qua ảnh tử của năm trần do năm Thức trước cung cấp mà không thể cảm thọ trực tiếp được tánh chất, giá trị và ý nghĩa nguyên thể của năm trần. Từ giá trị này, tánh chất của tất cả pháp đã được thọ nhận ở nơi sự cảm thọ có thể nói thấy đều hoàn toàn là ảo giác cả mà chúng nó chẳng phải chân thật và không nên đam mê nhiễm trước.

3]- Quán Tâm Nơi Tâm: nghĩa là quán chiếu tìm hiểu tâm nào thực thụ là tâm của con người ở nơi tâm (Ý Thức). Theo nhà Duy Thức, Ý Thức (Mental Consciousness) không phải là tâm thực thụ của con người, nguyên vì Ý Thức chỉ sinh hoạt được 12 tiếng đồng hồ trong một ngày nơi mỗi con người và sau đó phải đi nghỉ. Trong thời gian Ý Thức không có mặt, con người vẫn còn sống và điều đó chứng tỏ Ý Thức thực sự

không phải là tâm của con người. Theo Đại Thừa Khởi Tín Luận Bồ Tát Mã Minh, Ý Thức thì thuộc về Phân Ly Tâm, theo Duy Thức, Ý Thức thì thuộc về Tâm Phân Biệt và hơn nữa theo Kinh Lăng Nghiêm, Ý Thức thì thuộc về Vọng Tâm. Trong Duy Thức Học, Thức A Lại Da (Alaya) là nơi dung chứa (Harddisk) tất cả phiền não, như vậy người tu tâm không phải là tu Ý Thức mà ở đây muốn diệt phiền não trong tâm thì phải tu Thức A Lại Da. Lý do cụ thể Ý Thức thì muốn tu, muốn ngồi thiền, muốn tụng kinh, nên đầu tư công sức vào đó quá nhiều, nhưng tâm không cho tu tập, thế nên Ý Thức luôn luôn bị phân tâm trong lúc ngồi thiền, trong lúc tụng kinh, trong lúc tu tập. Muốn diệt tất cả phiền não trong tâm A Lại Da, hành giả phải tu 37 Phẩm Trợ Đạo. Qua sự trình bày trên, người tu tập thiền quán phải bắt đầu từ nơi Ý Thức thuộc vọng tâm quán chiếu tìm cho ra Thức A Lại Da trong mỗi con người thế là tìm được tâm thật của mình để chuyển hoá phiền não khổ đau.

4]- Quán Pháp Nơi Pháp: Con người là một pháp trong tất cả pháp. Quán Pháp Nơi Pháp nghĩa là quán chiếu Ngũ Uẩn nơi trong con người. Ngũ Uẩn nơi trong con người gồm có: sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Sắc Uẩn thì thuộc về vật chất gồm có: đất, nước, gió, lửa, gọi chung là Tứ Đại và thọ, tưởng, hành, thức thì thuộc về phần tinh thần. Ngũ Uẩn nơi trong mỗi con người hay nơi trong tất cả chúng sanh hữu tình đều thuộc về loại tác dụng duyên hợp, nghĩa là trong uẩn này có mặt các uẩn kia đã bị biến chất và biến tướng qua sự quan hệ chặt chẽ với nhau để thành hình mỗi pháp mà chúng nó không còn nguyên chất đơn thuần ở trạng thái hạt giống nơi trong Thức Thể A Lại Da (Thức Thể Alaya = Harddisk). Từ đó c

thấy, mỗi con người hay mỗi chúng sanh hữu tình là một pháp hoàn toàn thuộc nhân duyên sanh không có thực thể, đều do ngũ uẩn tạo nên bao gồm cả vật chất và tinh thần. Nếu như tách rời ngũ uẩn ra, mỗi con người hay mỗi chúng sanh hữu tình không còn là một pháp hiện hữu và tồn tại trong thế gian nữa. Hành giả tu tập thiền quán nên biết rằng, ngũ uẩn quan hệ với nhau để thành hình con người tùy theo nghiệp lực và nghiệp tướng quyết định sinh mệnh.

Hành giả tu tập thiền quán, quán chiếu đến khi nào nhận chân được giá trị đích thực các yếu tố duyên khởi qua bốn lãnh vực: thân, thọ, tâm, pháp, không chút lằm lạc, thế là hành giả đã giác ngộ được chân giả của các pháp.

d/- Phương Pháp Thứ Tư Là Quán Chiếu Tìm Tánh:

Tất cả pháp hiện hữu, mỗi pháp đều có bản tánh riêng của nó và bản tánh nghĩa là tánh chất căn bản của mỗi pháp, pháp nào đều có tánh chất căn bản của pháp này, như tánh chất căn bản của nước là tánh ướt. Nhưng tánh chất ướt của nước không phải là bản thể của nước và bản thể của nước thực sự chính là năng lực lưu nhuận của nước mà nó không phải thuộc tánh chất ướt. Tất cả pháp khác đều cũng như thế, nghĩa là chúng cũng có bản thể riêng, bản tánh riêng, hình tướng riêng và sự tác dụng của chúng cũng riêng biệt nhau, không pháp nào giống pháp nào. Quán Chiếu Tìm Tánh, nghĩa là tìm hiểu bản tánh của mỗi pháp hiện hữu qua bốn lãnh vực quán chiếu: thân, thọ, tâm, pháp và đây là phương pháp nội quán gồm có:

1>- Quán thân trong thân,

2>- Quán thọ trong thọ,

3>- Quán tâm trong tâm,

4>- Quán pháp trong pháp.

1]- Quán Thân Trong Thân: Nghiệp Tướng chính là thân tướng của tất cả chúng sanh và nghiệp tướng này hiện có mặt trong thế gian là do Kiến Phần Thức A Lại Da (ông thợ kiến trúc) mang từ chủng tử (hạt giống) trong kho tàng A Lại Da (Harddisk) đem ra xây dựng nên. Trong Nghiệp Tướng của mỗi chúng sanh lại có Thân Tướng bằng Tâm Thức A Lại Da được gọi là Thức Thân. Thức Thân A Lại Da nằm trong nghiệp tướng, nhưng không phải nghiệp tướng và ngoài nghiệp tướng không tìm thấy Thức Thân A Lại Da. Trường hợp này cũng giống như hình tướng ngài Huyền Trang, hình tướng Tề thiên, hình tướng Bát giới, Sa tăng trên màn ảnh TV là do dòng điện mang từ Video-Tape hiện lên. Trong hình tướng của ngài Huyền Trang, của Tề Thiên, của Bát Giới, của Sa Tăng trên màn ảnh TV có hình tướng của dòng điện. Hình tướng của dòng điện nằm trong hình tướng Huyền Trang, hình tướng Tề Thiên, hình tướng Bát Giới, hình tướng Sa Tăng, nhưng không phải là hình tướng của Huyền Trang, của Tề Thiên, của Bát Giới, của Sa Tăng, nhưng ngoài hình tướng Huyền Trang, hình tướng Tề Thiên, hình tướng Bát Giới, hình tướng Sa Tăng, không tìm thấy hình tướng của dòng điện. Thân Thức A Lại Da ở khắp cả thân thể của chúng sanh để bảo trì sanh mạng của tất cả chúng sanh hiện hữu và tồn tại trong thế gian. Sự rút lui của Thân Thức A Lại Da nơi thân thể của mỗi chúng sanh tức là báo hiệu sự hoại diệt của chúng sanh đó trong thế gian.  
Quán chiếu sâu hơn

nữa, bản tánh của Thân Thức A Lại Da trong mỗi chúng sanh chính là Phật Tánh và cũng gọi là Phật Thân, nguyên vì trong Thân Thức A Lại Da có bản tánh trí tuệ gọi là Trí Đại Viên Cảnh, một khi Thức này được chuyển thành trí. Người nào quán chiếu thấy được trong Thân Thức A Lại Da nơi Nghiệp Tướng của mỗi chúng sanh có Thân Phật hiện hữu và tồn tại bất diệt, thế là người đó đã giác ngộ được nguyên lý Quán Thân Trong Thân.

2]- Quán Thọ Trong Thọ: nghĩa là trong cảm thọ khổ, cảm thọ lạc, cảm thọ xả, quán chiếu tìm cho ra kẻ cảm thọ. Cảm thọ thì khác hơn thọ nhận. Thọ nhận thì thuộc về sự hoạt động của Tâm Sở Thọ, một trong năm Tâm Sở Biến Hành, chỉ biết tiếp nhận những sự việc một cách vô tư không có phân biệt tốt xấu thiện ác, không khen hay chê, không ưa thích hay ưa thích, nghĩa là thọ nhận tất cả pháp không bỏ sót một pháp nào cả. Còn Cảm Thọ là thọ nhận những sự việc đã có đặt tình cảm hiện diện trong đó, nghĩa là có phân biệt những pháp mình thọ nhận thuộc về loại thiện, loại ác hay loại vô ký (thuộc loại bình thường trung tính). Quán Thọ Trong Thọ ở đây nghĩa là quán chiếu tìm hiểu trong khổ thọ, trong lạc thọ, trong xả thọ, ai là kẻ cảm thọ những sự việc đó? Theo nhà Duy Thức, kẻ cảm thọ khổ, lạc, xả chính là Ý Thức thứ sáu và có Ý Thức thứ sáu thì mới có cảm thọ. Thí dụ, bệnh nhân bị chập thuốc mê, cũng

như con người đang trong cơn mê man bất tỉnh không thấy có cảm thọ khi bác sĩ mổ ruột hay làm bất cứ việc gì nơi trong con người của họ, nguyên do lúc đó Ý Thức thứ sáu của họ không có mặt để cảm thọ. Từ đó cho thấy, trong khổ thọ, trong lạc thọ, trong xả thọ, Ý Thức thứ sáu mới là yếu tố để có cảm thọ. Quán chiếu sâu hơn nữa, bản

tánh của Ý Thức thứ sáu chính là Trí Diệu Quan Sát và trí tuệ này được phát sanh từ nơi Phật tánh, nhưng vì bị ràng buộc bởi Căn Thức (Chủng tử Chứng TỰ Chứng Phần = Form) và khi sinh hoạt lại bị quan hệ quá nhiều nơi Thức Mạt Na thứ bảy cho nên biến thành Ý Thức phân biệt. Người nào quán chiếu thấy được bản tánh Trí Diệu Quan Sát của Ý Thức thứ sáu trong Căn Thức phát sanh từ nơi Phật Tánh, thế là người đó đã giác ngộ được nguyên lý Quán Thọ Trong Thọ.

3]- Quán Tâm Trong Tâm: Trong Tâm ở đây là chỉ cho Tâm Thức A Lại Da và Quán Tâm Trong Tâm nghĩa là quán chiếu tìm cho ra Tâm Thức Mạt Na trong Tâm Thức A Lại Da. Theo nhà Duy Thức, Tâm Thức Mạt Na hiện đang nằm trong Tâm Thức A Lại Da và bám lấy Tâm Thức A Lại Da làm bản ngã của mình. Bản tánh của Thức Mạt Na thứ bảy chính là Trí Bình Đẳng Tánh, phát sanh từ nơi Phật Tánh, nhưng vì bị ràng buộc bởi Căn Thức (Chủng tử Chứng TỰ Chứng Phần = Form) và quan hệ quá nhiều nơi hạt giống các phiền não căn bản cho nên biến thành Tâm Thức Mạt Na chấp trước. Người tu thiền quán muốn xóa bỏ bệnh chấp ngã, trước hết phải thấy được Trí Bình Đẳng Tánh của Thức Mạt Na trong Căn Thức và kế tiếp phải tìm cho ra lý do chấp trước của Tâm Thức Mạt Na để chuyển hóa, chẳng những thế muốn hóa giải tất cả hạt giống phiền não chứa trong Tâm Thức Thể A Lại Da, phải nhờ Tâm Thức Mạt Na tẩy trừ, nguyên vì tất cả hạt giống phiền não trong kho Thức Thể A Lại Da đều do Tâm Thức Mạt Na quản lý. Người nào quán chiếu thấy được những nguyên lý quan hệ nói trên của Tâm Thức Mạt Na thứ bảy, thế là người đó đã giác ngộ được nguyên lý Quán Tâm Trong Tâm.

4]- Quán Pháp Trong Pháp: nghĩa là quán các pháp trong một pháp. Con người là một pháp trong tất cả pháp do hình tướng của ngũ uẩn tạo nên. Quán Pháp là quán chiếu tìm hiểu bản tánh của ngũ uẩn trong con người từ đâu sanh ra và nguồn gốc của ngũ uẩn là những gì? Ngũ uẩn trong mỗi con người là thuộc về hình tướng đã tác dụng duyên sanh và bản tánh của ngũ uẩn là thuộc về nhân không và nguồn gốc của ngũ uẩn chính là chủng tử, cho nên Bát Nhã Tâm Kinh có câu: “Sắc chẳng khác gì không, không chẳng khác gì sắc, thọ, tưởng, hành, thức đều cũng như thế.” Từ đó có thể khẳng định bản tánh của ngũ uẩn trong con người thì hoàn toàn ở trạng thái là không, với hình thức chủng tử làm nguồn gốc và hành giả phải quán chiếu đến khi nào thấu triệt được bản tánh của ngũ uẩn từ đâu sanh ra là giác ngộ được phương cách Quán Pháp Trong Pháp.

Bốn cách quán chiếu Tứ Niệm Xứ của cấp thứ nhất chỉ giúp cho người tu tập giác ngộ được chân giá trị đích thực của bốn lãnh vực nói trên. Hành giả mặc dù đã giác ngộ, mặc dù đã chận đứng được sự sinh hoạt của các phiền não tham dục, chấp trước, nhưng chưa phải là kẻ

đã thành Phật, nguyên vì hành giả chưa chứng ngộ được nguồn gốc từ đâu sanh ra thể tánh của bốn lãnh vực Thân, Thọ, Tâm, Pháp và cũng chưa giải thoát khỏi sự quan hệ của các phiền não ràng buộc qua bốn lãnh vực này. Thí dụ, hành giả đã giác ngộ được nghiệp sân hận là tội lỗi, nhưng chưa hẳn đã giải thoát khỏi sự quan hệ của nghiệp sân ràng buộc. Hành giả phải hành trì bốn cách quán chiếu của cấp thứ nhất cho được thuần thục, rồi sau đó mới bước sang thực tập Tứ Chánh Cần của cấp thứ hai.

## 2.- TỨ CHÁNH CẦN:

Tứ Chánh Cần nghĩa là bốn phương pháp chuyên cần hành trì một cách chân chánh. Tứ Chánh Cần gồm có:

- a>- Điều ác đã sanh, phải chuyên cần diệt trừ,
- b>- Điều ác chưa sanh, phải chuyên cần ngăn ngừa,
- c>- Điều lành chưa sanh, phải chuyên cần khiến cho phát sanh,
- d>- Điều lành đã sanh, phải chuyên cần khiến cho tăng trưởng.

Mục đích của sự tu tập Tứ Chánh Cần là:

1>- Cắt đứt mọi duyên ác ở bên ngoài khiêu khích để không cho các chủng tử ác bên trong Tâm Thức A Lại Da có cơ hội phát sanh.

2>- Phát triển hạnh lành để bồi dưỡng các chủng tử thiện trong Tâm

Thức A Lại Da khiến cho nảy nở và phát triển, nhờ đó các chủng

tử thiện mới có năng lực để tẩy sạch các chủng tử ác trong Tâm

Thức A Lại Da không cho tồn tại.

Theo nhà Duy Thức, các chủng tử thiện hiện có mặt trong Tâm Thức A Lại Da gồm có 11 Tâm Sở ( Virtuous mental factors) như: Tín (Faith), Tinh Tấn (Effort), Tàm (Shame), Quý (embarrassment), Vô Tham (Non-Attachment), Vô Sân (Non-Hatred),

Vô Si (Non- Ignorance), Khinh An (Pliancy), Bất Phóng Dật (Conscientiousness), Hành Xả (Equanimity) và Bất Hại (Non-Harmfulness= không sát sanh). Trong Tâm Thức A Lại Da, có 26 Tâm Sở phiền não tội ác ( 26 Root afflictions) hiện đang khống chế và chỉ đạo đời sống con người, đồng thời lấn áp không cho 11 Tâm Sở Thiện nảy nở và phát triển. Người tu Tứ Chánh Cần bằng mọi cách làm thế nào giúp cho 11 hạt giống Tâm Sở Thiện có cơ duyên

trưởng thành để chặn đứng và tiêu diệt 26 hạt giống Tâm Sở Bất Thiện không còn dấu vết trong Tâm Thức A Lại Da. Theo đức Phật chỉ dạy, hành giả muốn tu tập Tứ Chánh Cần cho đạt được mục đích trước hết:

a]- Phải sử dụng giới luật nghiêm minh cắt đứt mọi duyên xấu ác bên ngoài để cô lập các hạt giống bất thiện bên trong nội tâm không cho phát sanh. Giới Luật của đức Phật chế định có hai mặt: mặt tiêu cực và mặt tích cực. Mặt tiêu cực của giới luật là cắt đứt mọi duyên xấu ác bên ngoài hiện đang khiêu khích nhằm để ngăn ngừa các điều ác nói trên không cho làm trợ duyên và đồng thời cô lập không cho các hạt giống xấu ác nảy nở để khống chế cuộc sống tội lỗi. Còn mặt tích cực của giới luật là phát triển hạnh lành nhằm trợ duyên cho các hạt giống thiện trong Tâm Thức A Lại Da có cơ hội nảy nở và phát triển để chỉ đạo cho cuộc sống an lạc và giải thoát. Hai mặt tiêu cực và tích cực của giới luật do đức Phật chế định cụ thể như: về mặt tiêu cực của Giới Sát Sanh là chặn đứng tánh háo sát của chúng sanh và về mặt tích cực của Giới Sát Sanh là khuyến khích chúng sanh thực hiện phóng sanh nhằm để phát triển lòng từ bi càng thêm rộng lớn. Tất cả giới luật khác cũng đều có hai mặt như thế.

Các hành giả tu hạnh Tứ Chánh Cần phải hành trì hai mặt của giới luật cho được tinh nghiêm.

b]- Ngoài việc chuyên cần sử dụng giới luật tích cực, hành giả còn phải tinh tấn phát triển tất cả hạnh lành khác như thực hiện hạnh giác tha và đi làm công tác lợi tha trên lãnh vực Tứ Nhiếp Pháp theo công thức Bồ Tát Hạnh “Độ chúng sanh bên ngoài để độ chúng sanh trong tâm” của Kinh Kim Cang chủ trương với mục đích bồi dưỡng khiến cho mười một hạt giống thiện nói trên trưởng thành và nhờ đó mới tiêu diệt được các hạt giống bất thiện trong Tâm Thức A Lại Da và đồng thời chỉ đạo cho cuộc sống thăng hóa trên con đường tiến tu đạo nghiệp. Theo Duy Thúc Học, các điều kiện bên ngoài dù là phước thiện đến đâu thì chỉ có khả năng chặn đứng không cho các hạt giống xấu ác bên trong Tâm Thức A Lại Da sinh hoạt mà không thể tiêu diệt được chúng. Hành giả muốn tiêu diệt các hạt giống xấu ác bên trong Tâm Thức A Lại Da không gì hơn sử dụng các hạt giống thiện sẵn có để chuyển hóa chúng nó cho mất bản chất thì mới hữu hiệu hơn. Phương pháp tu Tứ Chánh Cần được thấy trong Kinh Tập A Hàm, quyển 31, về phương diện đoạn ác và tu thiện đã giải thích như sau:

1)- Đoạn Đoạn: nghĩa là nỗ lực khiến cho những điều ác đã sanh

Khởi vĩnh viễn dứt hẳn.

2)- Luật Nghi Đoạn: nghĩa là nỗ lực kiên trì giới luật, thận trọng

trong việc oai nghi để khiến cho những điều ác chưa sanh khởi

không còn cơ duyên để sanh khởi.

3)- Tùy Hộ Đoạn cũng gọi là Phòng Hộ Đoạn: nghĩa là nỗ lực hộ

niệm chánh đạo vô lậu chưa sanh khởi khiến cho chúng nó tùy

duyên sanh khởi.

4)- Tu Đoạn: nghĩa là nỗ lực năng tu chánh đạo khiến cho các điều

thiện tăng trưởng thì tự nhiên đoạn trừ các điều ác.

Hành giả căn cứ theo những ý nghĩa nêu trên chuyên cần hành trì Tứ Chánh Cần không chút giải đãi và hành trì đến khi nào phát khởi được năng lực tinh nhuệ thì chừng đó con đường đoạn ác tu thiện không khó khăn trên cuộc hành trình tu tập. Sau khi hành trì Tứ Chánh Cần của cấp thứ hai đã được thuần thục, hành giả mới bước sang thực tập Tứ Như Ý Túc của cấp thứ ba.

### 3.- TỨ NHƯ Ý TÚC.

Tứ Như Ý Túc còn gọi là Tứ Thần Túc. Tứ Như Ý Túc, nghĩa là bốn điều ước nguyện phải đạt được kết quả đầy đủ như ý. Tứ Thần Túc, theo Đại Tỳ Bà Sa Luận, quyển 141 định nghĩa rằng: “Tất cả ước nguyện đều được như ý nên gọi là Thần và Thần lực đó đã được dẫn phát nên gọi là Thần Túc.” Y cứ nơi những điều đã ước nguyện luôn luôn hành trì đến khi nào năng lực chuyên cần đã dẫn phát và lại nương tựa nơi năng lực chuyên cần gia trì đó phát huy các thứ Thần lực tác dụng nên gọi là Tứ Thần Túc. Tứ Như Ý Túc gồm có:

a>- Dục Như Ý Túc,

b>- Tinh Tấn Như Ý Túc,

c>- Tư Duy Như Ý Túc,

d>- Niệm Như Ý Túc

Tứ Như Ý Túc hay Tứ Thần Túc có nhiều kinh luận trình bày mỗi cách khác nhau, nhưng tất cả đều đặt trên nền tảng tu tập trong giai đoạn Thiền Quán và ở đây không còn hành trì theo cơ bản của Thiền Chỉ nữa. Trong giai đoạn tu tập Thiền Quán, Tứ Như Ý Túc hay Tứ Thần Túc mặc dù có nhiều cách giải thích của mỗi kinh luận, nhưng chung quy không ngoài bốn cách giải thích sau đây:

a>- Dục Như Ý Túc: nghĩa là những điều ước nguyện phải đạt được như ý. Nói cách khác, các pháp môn tu tập một khi phát nguyện thọ trì thì bất cứ giá nào phải đạt cho được như ý.



b>- Tinh Tấn Như Ý Túc: nghĩa là tinh tấn giữ gìn tư tưởng tốt, loại bỏ tư tưởng xấu, đồng thời siêng năng cần mẫn tu tập một cách chuyên chú, một cách nhất tâm những pháp môn đã chọn để đạt đến kết quả viên mãn như ý.

c>- Tư Duy Như Ý Túc: nghĩa là tham cứu đạo lý và tư duy hay quán chiếu yếu chỉ của các pháp môn tu tập một cách minh liễu như ý muốn, nắm vững yếu chỉ của các kinh luận không cho thất thoát và thiếu sót.

d>- Niệm Như Ý Túc hay Thiền Định Như Ý Túc: nghĩa là khi tu tập thiền định phải nhớ rõ các cảnh giới thiền quán và mỗi khi niệm đến những cảnh giới thiền quán đã đạt được liền xuất hiện như ý muốn, không cần phải dụng công quán chiếu nữa.

Hành giả hành trì Tứ Như Ý Túc của cấp thứ ba cho được thuần thục rồi sau đó mới bước sang thực tập Ngũ Căn của cấp thứ tư.

#### 4.- NGŨ CĂN:

Chữ Căn trong Ngũ Căn có nhiều kinh luận giải thích. Chữ Căn theo Luận Câu Xá, quyển 2 giải thích: “Căn nghĩa là gì? Tối thắng tự tại quang hiển gọi là Căn. Do vậy có nghĩa là tăng lên.” Đại Thừa Nghĩa Chương, quyển 4 giải thích chữ Căn như: “Có khả năng sanh ra thì gọi là Căn.” Câu Xá Quang Ký, quyển 3 giải thích chữ Căn như: “Thắng dụng tăng thượng nên gọi là Căn.” Qua những lời giải thích của các kinh luận cho chúng ta thấy chữ Căn của Ngũ Căn nhất định không phải chỉ cho năm giác quan (Five the Senses) của mắt, tai, mũi, lưỡi và thân thể mà chữ Căn ở đây chính là mang ý nghĩa Căn Bản cho gốc rễ có khả năng sanh sản và trưởng thành cũng như gốc rễ của cỏ cây có năng lực tăng trưởng để thành hoa trái. Còn chữ Căn thuộc về giác quan chỉ làm chỗ nương tựa (sở y) cho Tâm Thức sinh hoạt để hiểu biết vạn pháp là danh từ chuyên môn của Duy Thức và danh từ này về sau mới thiết lập. Nên chú ý, chữ Căn của giác quan thì thuộc về vật chất do vật lý kết hợp và chữ Căn của Ngũ Căn thì thuộc về tâm lý hình thành, cả hai hoàn toàn khác nhau. Ngũ Căn thì có công năng sanh ra tất cả thiện pháp và Ngũ Căn gồm có:

a>- Tín Căn,

b>- Tấn Căn,

c>- Niệm Căn,

d>- Định Căn,

e>- Huệ Căn.

a>- Tín Căn: là đức tin căn bản, nghĩa là phải xây dựng đức tin cho được kiên cố, cho được bền vững. Đức tin thì khác hơn niềm tin. Niềm tin nghĩa là tin tưởng chưa được kiên cố, còn chút nghi ngờ ở trong, chưa đặt trọn tâm mình vào sự tin tưởng đó. Đức tin nghĩa là đặt trọn tâm mình tin tưởng vào pháp chánh đạo, tin tưởng vào pháp trợ đạo có thể phát sanh tất cả pháp thiền định vô lậu và giải thoát. Muốn xây dựng đức tin cho được kiên cố, hành giả phải cố gắng tu tập văn huệ và tư huệ trong các kinh luận của đức Phật chỉ dạy để biện minh cho đức tin.

b>- Tấn Căn: nghĩa là chuyên cần hành trì các pháp môn đang tu tập liên tục không cho gián đoạn và không cho tạp niệm chen vào, hành trì cho đến khi nào đạt được ba la mật, dù khó khăn thế nào cũng không cảm thấy mệt mỏi, cũng không thoái chí ngã lòng.

c>- Niệm Căn: nghĩa là tâm niệm căn bản. Tâm Niệm Căn Bản là tâm niệm chuyên nhất (nhất tâm) vào vấn đề chánh pháp một cách tự tại có căn bản và mỗi khi niệm đến chánh pháp nào để ứng dụng là chánh pháp đó xuất hiện ngay lập tức một cách tự nhiên mà không cần phải qua giai đoạn quán tưởng.

d>- Định Căn: nghĩa là thiền định có căn bản. Thiền định có căn bản nghĩa là đi vào thiền định nhiếp tâm một cách tự tại mà không cần phải trải qua giai đoạn điều tâm và đi

vào lãnh vực quán chiếu thẳng để tìm thể tánh của Thiền cảnh mà không cần phải qua phương thức cơ bản của Thiền Chỉ. Hành giả nào đạt được trạng thái này thì họ đi, đứng, nằm, ngồi, đều tĩnh lặng trong thiền định.

e>- Huệ Căn: nghĩa là trí tuệ căn bản. Trí tuệ căn bản là trí tuệ thâm sâu của Bản Tâm mà nó không phải là trí tuệ của Ý Thức thứ sáu. Trí tuệ thâm sâu của Bản Tâm có khả năng soi sáng vạn pháp một cách sáng suốt rõ ràng minh bạch, giúp cho Ý Thức hiểu biết trực giác không qua ảo giác của ảnh tử (cause of Illusion) và nhờ đó sự hiểu biết của Ý Thức không lầm lẫn mà cũng không thiếu sót.

Hành giả xây dựng Ngũ Căn của cấp thứ tư đến khi nào đạt được thuần thục thì sau đó mới bước sang thực tập Ngũ Lực của cấp thứ năm.

## 5.- NGŨ LỰC.

Ngũ Lực nghĩa là bồi dưỡng năm thứ năng lực cho được phát huy. Năm thứ năng lực một khi đã được phát huy thì có khả năng đoạn trừ tất cả ác pháp và phát triển tất cả thiện pháp. Ngũ Căn sau khi có chất lượng kiên cố thì Ngũ Lực tự nhiên có nguồn thể năng lực hữu dụng để phát huy. Ngũ Lực gồm có:

a>- Tín lực,

b>- Tấn lực,

c>- Niệm lực,

d>- Định lực,

e>- Huệ lực.

a>- Tín Lực: là năng lực của Tín Căn, năng lực này một khi phát huy có công dụng phá trừ các nghi hoặc, biện luận phân biệt mọi tà thuyết, hóa giải mọi thứ mê tín dị đoan, phân loại một cách minh bạch được mọi thứ chân vọng, đúng sai, phải quấy, đưa hành giả đi vào con đường quang minh chánh tín.

b>- Tấn Lực: là năng lực của Tấn Căn, năng lực này một khi phát huy có công dụng phá trừ căn bệnh lười biếng, trì liệu cố tật trễ nải trong công việc tiến tu đạo nghiệp và thúc đẩy ý chí của hành giả hăng say trên sự nghiệp đạt đạo giải thoát mà không cảm thấy mệt mỏi hay chán nản để rồi phải bỏ cuộc giữa đường.

c>- Niệm Lực: là năng lực của Niệm Căn, năng lực này một khi phát huy có công dụng phá trừ được tà niệm, hóa giải được tà tâm và hướng dẫn hành giả tạo dựng thành tựu nhiều công đức chánh niệm xuất thế.

d>- Định Lực: là năng lực của Định Căn, năng lực này một khi phát huy có công năng phá trừ các loạn tưởng và đưa hành giả đi vào nhất tâm trong thiền quán để trực diện được thể tánh của các thiền cảnh một cách tự tại mà không cần phải qua giai đoạn quán tưởng.

e>- Huệ Lực: là năng lực của Huệ Căn, năng lực này một khi phát huy có công năng phá trừ kiến hoặc và tư hoặc của ba cõi, soi thủng nguồn gốc của vô minh phiền não, minh định

rõ ràng chân, vọng, chánh tà, hư thực của vạn pháp, chỉ đạo cho hành giả đi thẳng vào quả vị Vô Thượng Bồ Đề.

Có thể khẳng định, người nào đã có Ngũ Căn kiên cố thì người đó sẽ phát sanh Ngũ Lực như đã giải thích ở trên. Thí dụ, người nào có Tín Căn kiên cố thì người đó đối với bất cứ sự việc gì đều cũng nhờ có Tín Lực tự động chọn lựa phân minh, tự động biết cách chọn lựa đúng sai, chân vọng, vân vân, không chút lầm lẫn. Nói chung lại, Hành giả một khi có được năm Căn kiên cố nói trên thì năm Lực tự nhiên có đầy đủ chất lượng và năm Lực này chỉ chờ cơ hội phát sanh để làm phương châm cho sự sinh hoạt của Hành giả. Trong giai đoạn tu tập, Hành giả cố gắng hành trì Ngũ Lực của cấp thứ năm cho được phát huy để chỉ đạo cho nếp sống chân chánh và hành trì đến khi nào thuần thục thì sau đó mới bước sang thực tập Thất Giác Chi của cấp thứ sáu.

## 6.- THẮT GIÁC CHI:

Thất Giác Chi còn gọi là Thất Bồ Đề Phần. Chữ Phần là tên khác của chữ Chi. Chữ Bồ Đề là tên khác của chữ Giác. Thất Giác Chi hay Thất Bồ Đề Phần đều có nghĩa như nhau. Thất Giác Chi, nghĩa là bảy yếu tố hay bảy pháp môn khai ngộ nhằm mục đích truy tìm nguồn thể của trí tuệ, soi sáng thể tánh của các pháp qua sự tu tập thiền quán để bắt nhịp cầu đi vào cảnh giới Niết Bàn Vô Dư chân thật bất diệt. Nội dung Thất Giác Chi gồm có:

a>- Niệm Giác Chi,

b>- Trạch Pháp Giác Chi,

c>- Tinh Tấn Giác Chi,

d>- Hỷ Giác Chi,

e>- Khinh An Giác Chi,

g>- Định Giác Chi,

h>- Xả Giác Chi.

a>- Niệm Giác Chi: nghĩa là dùng Huệ Lực của Ngũ Lực để niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng, niệm Thí (niệm bố thí), niệm Giới (niệm giới luật) khiến cho niệm lực phát sanh và dùng niệm lực này điều khiển bản tâm sáng suốt đi vào thiền định tam muội.

b>- Trạch Pháp Giác Chi: nghĩa là dùng Huệ Lực của Ngũ Lực quán chiếu nguyên lý chân thật của các pháp, phân biệt tánh tướng của vạn hữu một cách rõ ràng, loại bỏ những pháp hư ngụy mê vọng và chọn lựa tinh tường những yếu chỉ thâm sâu màu nhiệm của Phật Pháp (Trạch là phân biệt).

c>- Tinh Tấn Giác Chi: nghĩa là dùng Huệ Lực của Ngũ Lực thúc đẩy Dũng Lực phát sanh để nỗ lực tham cầu Vô Thượng Bồ Đề, chuyên cần tu tập các pháp vô lậu không gián đoạn và tu tập đến khi nào đạt được Phật quả mới thôi. Người có dũng lực là người dám hy sinh cho lý tưởng và sẵn sàng tình nguyện hiến dâng cuộc đời để phục vụ lý tưởng, như năm 1963, Bồ Tát Thích Quảng Đức nêu gương dũng lực nguyện làm ngọn đuốc thiêu thân để cứu nguy Phật Giáo Việt Nam bị chế độ Ngô Đình Diệm đàn áp.

d>- Hỷ Giác Chi: nghĩa là dùng Huệ Lực của Ngũ Lực quán chiếu các pháp chân thật vô lậu giải thoát và quán chiếu đến khi nào pháp hỷ nơi tự tâm được phát sanh là thành công để làm tư lương cho cuộc hành trình đi vào thế giới Niết Bàn Vô Dư của Thiên Quán.

e> Khinh An Giác Chi: nghĩa là dùng Huệ Lực của Ngũ Lực quán chiếu để cắt đứt mọi duyên và đoạn trừ các phiền não của thấy, nghe, hiểu, biết, quán chiếu đến khi nào cảm thấy thân tâm được nhẹ nhàng yên tĩnh, thản nhiên trong bất cứ hoàn cảnh nào và tự tại trước mọi chướng duyên, không bị bất phong ảnh hưởng (Bất phong: Lợi [thành], Suy [bại], Hủy [chê], Dự [khen], Xưng [ca tụng], Cơ [chế rêu], Khổ [đau khổ], Lạc [sung sướng]).

g>-Định Giác Chi: nghĩa là dùng Huệ Lực của Ngũ Lực quán chiếu khiến cho Thiền Định Tam Muội phát sanh để biết rõ các cảnh giới của thiền quán, cảnh giới từ Sơ Thiền trở lên cho đến cảnh giới Phi Tưởng Phi Phi Tưởng Xứ Định.

h>- Xả Giác Chi: nghĩa là dùng Huệ Lực của Ngũ Lực dẫn tâm đi thẳng vào Định Vô Tưởng và xả bỏ mọi sự quán tưởng của Ý Thức, đồng thời không an trụ bất cứ cảnh giới nào đã đạt được của thiền quán và tâm quán chiếu đến khi nào ngộ nhập được tri kiến của Phật mới thôi, nghĩa là quán chiếu đến khi nào Vô Tác Diệu Lực của Như Lai phát sanh là thành công.

Hành giả hành trì Thất Giác Chi của cấp thứ sáu đến khi nào được thuần thục rồi sau đó mới bước sang hành trì Bát Chánh Đạo của cấp thứ bảy.

## 7.- BÁT CHÁNH ĐẠO:

Bát Chánh Đạo nghĩa là tám con đường chân chánh hay tám phương pháp chân chánh để đạt đến quả vị Niết Bàn Tịch Tĩnh. Tám phương pháp này là xa lìa hết mọi thứ tà pháp và phi pháp, cho đến không còn chấp trước những pháp phương tiện hữu lậu nữa nên gọi là Chánh và tám phương pháp này có thể đưa người đạt đến quả vị Niết Bàn tịch tịnh nên gọi là Đạo. Nói cách khác, Bát Chánh Đạo còn có nghĩa nữa là tám cách sống trong đạo lý chân chánh của các bậc Thánh Văn sau khi thành quả sáu cấp tu tập trước để chuẩn bị hành trang cho việc bước vào thế giới Niết Bàn Vô Dư. Bát Chánh Đạo ở đây không phải là cách tu mà là cách sống trong đạo lý chân chánh của những bậc đã đạt đến trạng thái Niết Bàn Hữu Dư. Bát Chánh Đạo gồm có:

a>- Chánh Tri Kiến,

b>- Chánh Tư Duy,

c>- Chánh Ngữ,

d>- Chánh Nghiệp,

e>- Chánh Mạng,

g>- Chánh Tin Tấn,

h>- Chánh Niệm,

k>- Chánh Định,

a>- Chánh Tri Kiến: nghĩa là chọn lấy trí tuệ vô lậu làm căn bản để sống trong sự thấy và biết chân chánh, tức là nhận chân và tự tại trước nguyên lý của khổ, tập, diệt, đạo, thấy rõ có thiện nghiệp ác nghiệp thì có thiện báo ác báo, có cõi này thì phải có cõi kia, có cõi vọng thì có cõi chân, có sanh thì có diệt, có sự thì có lý, có lúc mê lầm ra đi thì phải có ngày tỉnh ngộ để trở về. Hành giả lấy trí tuệ vô lậu để soi sáng cuộc đời và tự tại trước những hoàn cảnh nói trên, thế là đã sống trong đạo lý Chánh Tri Kiến Chân Chánh.

b> Chánh Tư Duy: nghĩa là chọn lấy trí tuệ vô lậu làm căn bản để sống trong sự suy xét chân chánh, tức là phát huy ý chí chân chánh để tìm xét chỗ cứu cánh chân thật của tất cả pháp, như xem một quyển kinh nào phải nắm vững yếu chỉ của Phật dạy trong quyển kinh đó qua sự suy xét. Tất cả pháp trong thế gian đều có điểm cứu cánh của chúng, cũng như tất cả kinh luận của Phật nói đều có yếu chỉ của mỗi pháp môn. Hành giả lấy trí tuệ vô lậu nắm vững mục tiêu cứu cánh chân thật của tất cả pháp, cũng như nắm vững yếu chỉ của các pháp môn Phật dạy nơi các kinh luận, thế là đã sống trong đạo lý Tư Duy Chân Chánh.

c>- Chánh Ngữ: nghĩa là chọn lấy trí tuệ vô lậu làm căn bản luôn luôn sống xa lìa vọng ngôn, ý ngữ, lưỡng thiệt, ác khẩu và lấy sự truyền bá chánh pháp làm lý tưởng, không cổ võ những pháp bất chánh. Người sống trong Chánh Ngữ là không bao giờ nói dối như không chụp mũ, không vu khống, không loan tin thất thiệt; không nói những lời thêu dệt như không nói dụ dỗ, không nói lường gạt để mê hoặc mọi người; không nói lưỡi đôi chiều như, không nói những lời

gây chia rẽ, gây căm thù; không nói những lời hung ác như, không nguyên rửa, không chửi mắng, không thề thốt và luôn luôn nói những lời chân thật và ái ngữ. Hành giả lấy trí tuệ vô lậu không nói những điều tác hại nêu trên và trọn đời chỉ biết truyền bá chánh pháp làm nhiệm vụ, thế là đã sống trong đạo lý Chánh Ngữ.

d>- Chánh Nghiệp: nghĩa là chọn lấy trí tuệ vô lậu làm căn bản luôn luôn chọn nghề chân chánh để sống và lấy giới vô lậu làm phương châm để phát huy giới thân huệ mạng (giới thân huệ mạng, nghĩa là lấy giới luật làm bản thân và lấy trí tuệ làm mạng sống) cho sự nghiệp giải thoát. Hành giả phải biết chọn những nghề nghiệp không gây tác hại cho chúng sanh và chuyên cần hành trì giới luật đã thọ cho được tinh nghiêm, thế là đã sống trong đạo lý Chánh Nghiệp.

e>- Chánh Mạng: nghĩa là chọn lấy trí tuệ vô lậu làm căn bản luôn luôn hành nghề chân chánh để tiến thân và lấy giới thân huệ mạng đã thọ để nuôi thân. Người sống theo Chánh Mạng là phải giữ gìn thân, miệng và ý trong chánh pháp và không sử dụng năm tà mệnh để cầu những phương tiện lợi dưỡng cho bản thân như cầu y phục, ăn uống, giường nệm, thuốc thang, vân vân, để cung phụng cho bản thân giả tạo hưởng thụ. Theo Luận Trí Độ, quyển 19

giải thích: Ngũ Tà Mệnh là năm thứ không đúng chánh pháp để mưu sanh. Ngũ Tà Mệnh gồm có:

1]- Trá Hiện Dị Tướng: nghĩa là đối với người thế tục, đối trá hiện

ra tướng kỳ dị đặc biệt khác lạ để cầu lợi d

2]- Tự Thuyết Công Năng: nghĩa là tự khoe công đức và tài năng

của mình để cầu lợi dưỡng.

3]- Chiêm Tướng Kiết Hung: nghĩa là làm nghề xem tướng, coi

tay, bói toán kiết hung để cầu lợi dưỡng.

4]- Cao Thanh Hiện Uy: nghĩa là nói năng huênh hoang cố ý tỏ ra

uy thế của mình để cầu lợi dưỡng.

5]- Thuyết Sở Đắc Lợi Dĩ Động Nhân Tâm: nghĩa là đem chỗ

được lợi đi khoe khoang với mọi người khiến họ động tâm để

cầu lợi dưỡng.

Hành giả luôn luôn giữ gìn thân, miệng, ý đúng theo chánh pháp và không tham cầu lợi dưỡng theo năm tà mệnh nói trên để nuôi thân, thế là đã sống trong đạo lý Chánh Mạng.

g>- Chánh Tinh Tấn: nghĩa là chọn lấy trí tuệ vô lậu làm căn bản tiến tu đạo nghiệp một cách chân chánh, không tu theo sở thích, không tu sai yếu chỉ của Phật dạy trong mỗi pháp môn mà mình đã chọn, không chạy theo tà thuyết của ngoại đạo, không phục vụ cho những điều sai lầm làm tổn hại đến đạo giác ngộ và giải thoát. Hành giả luôn luôn lấy trí tuệ vô lậu soi sáng để tiến tu pháp môn vô lậu giải thoát, thế là đã sống trong đạo lý Chánh Tinh Tấn.

h>- Chánh Niệm: nghĩa là chọn lấy trí tuệ vô lậu làm căn bản luôn luôn niệm đến pháp môn vô lậu giải thoát và đào thải các pháp môn hữu lậu phương tiện, đồng thời ý niệm thân thể, cảm quan, tâm linh đều là vô ngã và ý niệm mãi đến khi nào năng lực vô ngã thể hiện chỉ đạo cho cuộc sống tự tại giải thoát. Hành giả lấy trí tuệ vô lậu để soi sáng các pháp môn vô lậu thanh tịnh và phát huy được năng lực vô ngã để chỉ đạo cho mọi sự sinh hoạt, thế là đã sống trong đạo lý Chánh Niệm.

k>- Chánh Định: nghĩa là chọn lấy trí tuệ vô lậu làm căn bản để đạt đến thiền định vô lậu tam muội của chư Phật, không còn vướng mắc bởi những thiền định phương tiện hữu lậu nữa,

nghĩa là không còn vướng mắc bởi những phương pháp điều tức, điều thân, điều tâm nữa, không còn phải tư duy tìm cầu của sơ thiền, nhị thiền, tam thiền, tứ thiền, vân vân. Hành giả lấy trí tuệ vô lậu để vào thiền định vô lậu tam muội và lấy thiền định vô lậu tam muội làm bản thể cho việc giải thoát, thế là đã sống trong đạo lý Chánh Định.

Tóm lại, 37 Phẩm Trợ Đạo của Đạo Đế là phương pháp tu tập Thiền Quán do chính đức Phật phát minh để làm phương châm tiến tu đạo nghiệp cho các đệ tử hành trì. Theo đức Phật chỉ dạy, Đạo Đế không phải chỉ riêng có Bát Chánh Đạo là độc nhất và phương pháp Thiền Quán cũng không phải chỉ có Tứ Niệm Xứ là pháp môn trên hết mà tất cả trong đó gồm có 37 Phẩm Trợ Đạo. Trong 37 Phẩm Trợ Đạo của Đạo Đế, Tứ Niệm Xứ thì chỉ có giá trị giúp cho hành giả giác ngộ được mọi duyên của Khổ Đế và chặn đứng mọi sự khống chế của Tập Đế mà không phải tiêu diệt hết nguồn gốc phiền

não của Tập Đế. Tứ Chánh Cần mới là phương pháp tiêu diệt nguồn gốc phiền não của Tập Đế và Tứ Như Ý Túc là phương pháp trợ lực cho Tứ Chánh Cần sớm thành công trong sự mạng tận diệt nguồn gốc phiền não của Tập Đế. Ngũ Căn và Ngũ Lực là những phương pháp đào luyện trí tuệ vô lậu trong giai đoạn tu tập Thiền Quán sau khi diệt hết nguồn gốc phiền não của Tập Đế. Thất Giác Chi là phương pháp quán chiếu bằng trí tuệ vô lậu đã đạt được để tìm nguồn thể của trí tuệ và soi sáng thể tánh chân thật của các pháp. Bát Chánh Đạo là những cách sống tự tại giải thoát của những bậc Chánh Hạnh trong sự an lạc thanh tịnh của Diệt Đế. Có thể nói, từ Tứ Niệm Xứ cho đến Tứ Như Ý Túc là những phương pháp tu tập thuộc giai đoạn Tiêu Cực và từ Ngũ Căn cho đến Bát Chánh Đạo là những phương pháp tu tập thuộc giai đoạn Tích Cực. 37 Phẩm Trợ Đạo chính là những pháp môn dễ tu nhất và phổ thông nhất đối với mọi tầng lớp chúng sanh trên con đường cầu đạo Bồ Đề.

### III.- KẾT LUẬN.

Nhận thức về Thiền Học, tác giả căn cứ theo phương pháp tu tập Chỉ Quán mà tác giả thường tu học nơi Phật Học Đường Nam Việt Chùa Ấn Quang, lúc còn ngồi trong ghế nhà trường. Phương pháp tu tập Chỉ Quán có hai chủ đề để khai triển là chủ đề Thiền Chỉ và chủ đề Thiền Quán. Chủ đề Thiền Chỉ gồm có ba công thức: Điều tâm, điều tức và điều thân. Ba công thức Thiền Chỉ, tác giả đã trình bày qua về sự nhận thức của ba công thức này; trước hết trình bày qua về sự quan hệ của ba công thức, điều tâm, điều tức và điều thân; kế tiếp trình bày qua về sự tác dụng của ba công thức;

cuối cùng trình bày qua về sự tu tập của ba công thức này. Trong mỗi công thức, tác giả đã trình bày rất rõ ràng và cụ thể trong sự nhận thức của mình, có thể giúp cho những người muốn khảo cứu dễ dàng tìm hiểu.

Chủ đề Thiền Quán, trong Phật giáo có nhiều tông phái chủ trương Thiền Quán qua nhiều lãnh vực sáng tạo khác nhau. Nhưng ở đây, trước hết, tác giả chỉ trình bày riêng pháp môn Thiền Quán 37 Phẩm Trợ Đạo để giới thiệu đến quý đọc giả tham cứu. Trong pháp môn thiền



quán này, trên quá trình tiến tu đạo nghiệp, đức Phật thiết lập bốn Phẩm Vị để đánh giá trình độ đạt đạo của những người tu tập. Trong mỗi Phẩm Vị, đức Phật đòi hỏi các người tu tập phải trải qua và hoàn tất bao nhiêu cấp bậc tu tập mới được gọi là đạt đạo.

Duyệt xét qua Pháp Môn Thiền Quán 37 Phẩm Trợ Đạo của đức Phật trong bốn Phẩm Vị, chúng ta nhận thấy đức Phật ngoài việc chứng quả Bồ Đề, lại còn là một nhà giáo dục đại tài, không phải giáo dục về mặt trình độ học vấn, mà ở đây giáo dục về mặt trình độ đạt đạo.

Những người nào đã hoàn tất quá trình tu tập Thiền Quán 37 Phẩm Trợ Đạo của Đạo Đế mới được gọi là thành Phật, mới vào được tri kiến của Phật; nếu không được như thế, cao lắm họ chỉ là những nhà triết học lý luận không thoát khỏi vòng đai kim cương Tam Pháp Ấn của đức Phật, vòng đai đó chính là: “Chư hành vô thường, Chư pháp vô ngã, Hữu lậu giai khổ”.

Viết xong ngày 17 tháng..... 5 dl năm 2020

Tác giả Thích Thắng Hoan

Chùa Phật Quang

Trung Tâm Phiên Dịch và Sáng Tác

NHỮNG KINH SÁCH THAM KHẢO.

\*- Khảo Nghiệm Duy Thức Học, quyển I và II cùng một tác giả.

\*- Đại Cương Kinh Lăng Nghiêm của H.T Thích Thiện Hoa, trong Phật Học Phổ Thông.

\*- Đại Thừa Khởi Tín Luận của Mã Minh, trong Phật Học Phổ Thông.

\*- Phật Học Tự Điển của Đoàn Trung Còn.

\*- Phật Học Đại Từ Điển Huệ Quang của H.T. Thích Minh Cảnh