



CHƯƠNG I

TỔNG QUÁT

1. Lời nói đầu



Sử truyền trong pháp hội Linh Sơn:
Đức Phật đưa cánh hoa lên, chúng đệ tử im lặng

—
Ngài Ca Diếp mỉm cười.

Đức Phật tuyên bố: “Ta có Chánh Pháp Nhãn
Tạng —
Niết Bàn Diệu Tâm, nay trao truyền cho ông Ca
Diếp”.

Đức Phật bảo chúng Ca Diếp ngộ đạo thiên, thiên là dụng tâm mà cảm đạo, ngôn ngữ muôn đời vẫn là phương tiện. Để chúng được chơn lý tuyệt đối như Phật, tất cả pháp môn đều là phương tiện, như nương vào ngón tay để thấy mặt trăng, nếu không chỉ thấy tướng của ngón tay chỉ mặt trăng mà thôi.

Trong chúng ta đều sẵn có tâm thanh tịnh vô nhiễm, nhưng vì do vọng niệm chấp trước nên bị khổ đau và phiền muộn ngự trị. Học thiên là để nhìn rõ được trạng thái của tâm, tưới tắm mảnh đất tâm thức bằng dòng nước chánh niệm và vô niệm thì sự hiểu biết tỏ bày. Nếu thực tập pháp quán tâm một cách đúng đắn thì sẽ đạt được an lạc giải thoát.

Lục Diệu Môn Thiền là một pháp thiền Chỉ Quán của Thiên Thai Tông, một phương pháp tu truyền thống và giàu tính sư phạm. Hơn nữa, xét về mặt thiền giáo nó thuộc tư tưởng thiền của Đại Thừa. Lục Diệu Môn thuộc bất định Chỉ Quán, lý của Chỉ Quán rất thâm sâu vi diệu. Để làm sáng tỏ vấn đề này, chúng tôi trình bày thêm mối quan hệ tư tưởng của Thiên Thai Tông với triết lý trung đạo của Phật Giáo. Từ đó giúp chúng ta thấy rõ rằng Lục Diệu Môn là một pháp tu cần thiết cho việc tu học và thăng hoa đời sống. Đây là lý do tôi viết tiểu phẩm này và mong chia sẻ những tri thức thiền quán đến với mọi người.

Phật Pháp vô lượng nghĩa, sở học thì có hạn, với tiểu phẩm này chắc không thể tránh khỏi những sai sót, thành thật kính xin sự chỉ giáo của chư thiền hữu tri thức.

Hoa Kỳ, mùa thu - Bính Tuất 2006
Thích Đức Trí

2. Bối cảnh xuất hiện Lục Diệu Môn và Thiền Chỉ Quán

Theo sử Phật Giáo Trung Quốc, Phật Giáo Truyền vào Trung Quốc vào thời Đông Hán, đầu thời Ngụy-Tấn kinh điển Phật Giáo xuất hiện rất nhiều, trong đó có cả giáo lý thiền Nguyên Thủy và thiền Đại Thừa. Riêng phần giáo lý đại thừa có ba hệ thống Phật học: Duy Thức học, Trung Quán Luận và Như Lai Tạng, được chú trọng trong phong trào dịch thuật kinh luận của giai đoạn này.

Khách quan mà nói, dân tộc Trung Quốc có tính sáng tạo trong việc vận dụng và truyền bá giáo lý đại thừa. Từ một quốc gia đa văn hóa và tín ngưỡng mà chấp nhận một tôn giáo mới

như đạo Phật và phát triển rộng rãi, đó quả là một nỗ lực lớn lao. Trung Quốc được gọi là quốc gia của Phật giáo Đại Thừa, có nghĩa rằng giáo lý ấy có giá trị thực tiễn mới được tồn tại lâu dài. Phật giáo từ Ấn Độ đến Trung Hoa đã phát triển thành tám tông phái lớn¹. Các bậc tổ sư đã phiên dịch kinh luận và hoằng dương Phật Pháp theo tinh thần đại thừa.

Đến thời đại Trần-Tùy xuất hiện Trí Giả Đại Sư (538-597), đã hệ thống hóa giáo lý Đức Phật và phân thành giáo tướng và giáo nghĩa, phân định giáo lý Phật Đà thành Ngũ Thời Bát Giáo.² Trí Giả đã vận dụng kinh luận để thiết lập Thiền Thai Tông, đây là sự tổng hợp tri thức thiền giáo mà triển khai pháp môn Tu Chỉ Quán, được tồn tại và phát triển cho đến ngày nay.

Trí Giả trú tại Ngõa Quan Tự trong vòng tám năm, thường thuyết giảng Đại Trí Độ Luận và “Thích Thiền Ba La Mật thứ đệ pháp môn”, sau đó tổng hợp giáo lý thiền quán mà triển khai Lục Diệu Pháp môn. Từ Lục Diệu Môn mà triển khai rộng thành mười môn, không ngoài trình bày nội dung và ý nghĩa của Chỉ Quán.

Do vậy viết tài liệu này trước hết chúng tôi tìm hiểu tư tưởng chủ đạo của Trí Giả Đại Sư. Thứ hai là trình bày về ý nghĩa của Lục Diệu Môn. Thứ ba là phân tích mối quan hệ của pháp môn này với các giáo lý khác. Sau cùng là trình bày triết

1 Căn cứ Phật học Hán Việt từ điển, nxb khoa học xã hội, HN- 1998 giải thích : Bát tông: 1.Câu xá tông; 2.Thành thực tông; 3.Luật tông; 4. Pháp tướng tông; 5.Tam luận tông; 6. Hoa nghiêm tông; 7.Thiền thai tông; 8. Chân ngôn tông.

² Căn cứ Phật học Hán Việt từ điển, nxb khoa học xã hội, HN- 1998 giải thích :

-Ngũ thời: 1.Thời giáo Hoa Nghiêm;2.Thời giáo A-hàm;3.Thời giáo Phương Đẳng;4.Thời giáo Bát Nhã Ba La Mật Đa;5.Thời giáo Diệu Pháp Liên Hoa và Thời Giáo Niết Bàn.

-Bát giáo:Do tông Thiền Thai đặt ra gồm 4 giáo hóa pháp và 4 giáo hóa nghi.

4 giáo hóa pháp:1.Tam tạng giáo;2.Thông giáo;3.Biệt giáo;4.Viên giáo. Bốn hóa pháp này làm lợi ích chúng sanh nên gọi là hóa pháp.

Bốn hóa nghi:1.Đốn giáo;2.Tiệm giáo;3.Bí mật giáo;4.Bất định giáo.

lý trung đạo chánh quán của Phật Giáo và ý nghĩa Chỉ Quán của Thiên Thai Tông. Để từ đó có cái nhìn đúng nghĩa về giá trị vận dụng của Lục Diệu Môn trong vấn đề tu tập, và cầu giải thoát theo tinh thần Đại Thừa.

3. Nhận thức pháp môn tu học

Bất cứ pháp môn nào cũng cần có sự dụng công để rèn luyện tâm, phương tiện tu tập có khác nhưng giác ngộ chỉ là một. Lý thiên nhẹ nhàng thanh thoát, nhưng cần biết vận dụng mới có kết quả. Đối với tu thiền, mọi thời mọi lúc cần có chánh niệm và tỉnh giác, giữ tâm an định thì đạt được sự hiểu biết và sự an lạc. Theo quan điểm Phật Giáo, tìm sự giác ngộ tại cuộc đời này chứ không phải xa rời cuộc đời này mà đạt được. Do vậy muốn đạt được mục đích sau cùng của việc tu thiền, cần thực hiện đúng phương pháp từ Đức Phật và chư vị tổ sư đã dạy.

Khi người mới đến với đạo thiền có nhiều băn khoăn là tu như thế nào? Muốn biết phương pháp nào cao thấp để lựa chọn, hoặc bắt đầu từ đâu v.v... Đạo vốn không có cao thấp, tất cả đều bình đẳng. Chọn phương pháp phù hợp để tu, không nên có thái độ bảo thủ mà phải thấy rõ giá trị của các pháp môn khác. Nếu không sẽ thấy mâu thuẫn, và sanh tâm phân biệt, không lợi cho việc tu tập.

Như Kinh Pháp Bảo Đàn có dạy “Ngã chi pháp môn, tiên Phật truyền thọ, bất luận thiên định tinh tấn, duy đạt Phật chi tri

kiến”.³ Có nghĩa là: Pháp môn của ta, đầu tiên được truyền thừa từ Phật, không bàn luận đến sự thiền định siêng năng, chỉ luận đến đạt tri kiến Phật.

Thiền tông không phải phủ nhận thiền định, Huệ Năng nói tùy đối tượng để nhấn mạnh pháp môn bất nhị mà thôi. Vì đứng về một phương diện đang tu học chắc chắn không thể thiếu Thiền Tứ Niệm Xứ và các môn thiền quán khác. Tất cả các lời khai thị của tổ sư cần phải hiểu một cách chính đáng.

Nay nói pháp môn không hai là thế giới của sự chứng ngộ, ly tất cả các phương tiện, thể nhập thực tướng vô sai biệt là giải thoát. Trong ý nghĩa ấy, đối với thiền tông chủ trương vô niệm, vô trụ là cứu cánh. Thiền Chỉ Quán lấy sự quán tâm để đạt đến thật tướng. Niệm Phật chủ trương Sự nhất tâm và Lý nhất tâm để đạt tuệ giác ngộ, “Sự nhất tâm bất vi kiến tư sở loạn, lý nhất tâm bất vi nhị biên sở loạn, tức tu huệ giả...”⁴ Có nghĩa là: Sự nhất tâm không bị loạn động của kiến tư,⁵ lý nhất tâm không bị loạn động của sự thấy biết hai bên, tức là tu trí tuệ... Như thế, đứng một phương diện khác mà diễn đạt thì sự nhất tâm là Chỉ và lý nhất tâm là Quán.

Luận về giáo nghĩa để thấy rõ rằng các pháp môn tu đều hướng đến lý tánh bất nhị. Nếu chúng ta biết vận dụng Phật pháp mà tu thì tất cả Phật pháp đều là pháp môn. Không làm các điều ác là Chỉ, làm các điều lành là Quán. Giữ tâm ý trong sạch, đó là Chỉ Quán viên dung. Ý nghĩa Chỉ Quán không ngoài tinh thần giáo lý của Đức Phật. Chúng ta phải có cái nhìn bao dung như thế, thì sự tu học sẽ có nhiều thuận lợi.

³ Thiền Tông Chánh mạch, đại chánh tạng, quyển 2

⁴ Tinh Phong đại sư sở dịch tịnh độ thông yếu, đại chánh tạng, quyển 3

⁵ Kiến tư : Tức kiến hoặc và tư hoặc; chỉ chung các phiền não trong tam giới.



CHƯƠNG II

TƯ TƯỞNG CỦA TRÍ GIẢ ĐẠI SƯ

1. Trí Giả Đại Sư tiếp thu tư tưởng của Long Thọ

Trí Giả Đại Sư đã khai sáng ra Thiên Thai Tông tại Trung Quốc, ngoài y cứ các kinh luận của Phật giáo, ngài còn ảnh hưởng rất sâu đậm tư tưởng của Long Thọ. Long Thọ được xem là vị đại sĩ xiển dương giáo lý đại thừa ở thế gian được Phật huyền kí ở kinh Lăng Già: “Nhập lăng Già Kinh vân: Thiên Thệ Niết Bàn hậu, vị lai thế đương hữu Nam Thiên Trúc Tỳ Kheo quyết hiệu vi Long Thọ, năng phá hữu vô tông, hiển ngã đại thừa pháp...”.⁶ Có nghĩa là: Kinh Nhập Lăng già có nói rằng: Sau khi Ta nhập Niết Bàn, đời tương lai có Tỳ Kheo ở nam Thiên Trúc (Thuộc Ấn Độ), hiệu là Long Thọ, hay phá trừ các luận thuyết Có và Không để xiển dương giáo pháp đại thừa của ta...

⁶ Phật tổ thông ký, đại chánh tạng, quyển 6

Thiền Thai Tông lấy Long Thọ làm sơ tổ, Thiền Sư Huệ Văn làm vị tổ thứ hai, Thiền Sư Huệ Tư làm vị tổ thứ ba. Trong tác phẩm Ma Ha Chi Quán có viết: “Cao Tổ Long Thọ Bồ Tát, Nhị Tổ Bắc Tề Huệ Văn Tôn Giả, Tam Tổ Huệ Tư Tôn Giả.”⁷ Trí Giả rất chú trọng tư tưởng Đại Trí Độ Luận do ngài Cưu Ma La Thập phiên dịch, nổi bật nhất là tư tưởng trung đạo.

Ma Ha Chi Quán có viết một pháp ngữ rất hay để diễn tả ý đó “nhất sắc nhất hương vô phi trung đạo”⁸. Có nghĩa là một chút sắc một chút hương cũng là trung đạo thực tướng. Sắc và hương thuộc vi tế vật chất, thể tánh chơn không là trung đạo. Pháp giới vốn vô sai biệt, mê là thấy chúng sanh giới, ngộ là thấy Phật giới. Triết lý ấy dạy rằng hoàn toàn không có tướng đối đãi, không thiên lệch nhị biên hay chủ thể và đối tượng. Tâm thanh tịnh thì cảnh vật xung quanh đều thanh tịnh, tâm ô nhiễm thì thấy mọi hình ảnh đều sai biệt. Từ nhị đế của Trung Quán luận mà xây dựng ba phép quán: quán không, quán giả, quán trung. Dựa trên nguyên tắc này mà thiền quán để đạt được sự thấy biết chơn thực và giác ngộ tuyệt đối.

Muốn chứng ngộ là thực hiện thiền quán bằng những bước cụ thể để thực nghiệm tâm linh, lý luận suông sẽ không đạt được kết quả. Trong Thiền Thai Tông còn có pháp ngữ “nhất tâm tam quán” trình bày thực tướng trung đạo, tức quán các pháp không có tự ngã, mọi hiện tượng xuất hiện đều do các điều kiện khác mà có. Tất cả những ý nghĩa trên đều nói lên mối quan hệ thiền giáo của Thiền Thai với triết lý Trung Quán Luận của Bồ Tát Long Thọ.

⁷ Thiền Thai cứu Tô Truyện, đại chánh tạng, quyển 20

⁸ Trí Khải “Ma Ha Chi Quán” đại chánh tạng, quyển 1

2. Trí Giả Đại Sư thừa kế tư tưởng Thiền Sư Huệ Tư

Thiền sư Huệ Tư được xưng là Đông Độ Thiên Thai Tam Tổ. Ngài là vị cao tăng thời đại Nam Bắc triều của Trung Quốc. Người đời thường xưng là Nam Nhạc Tôn Giả, Tư Đại Hòa Thượng, Thiền Sư Huệ Tư. Từ nhỏ vốn yêu chuộng Phật pháp, xuất gia rồi chuyên tụng kinh pháp Hoa tính đến ngàn biến. Trong quá trình tu học đã bái kiến Huệ Văn thiền sư cầu pháp. Huệ Văn nhân đọc Đại Trí Độ Luận của Long Thọ được chứng ngộ pháp Nhất Tâm Tam Quán, về sau truyền Pháp quán này cho Huệ Tư.

Huệ Tư thiền sư rất uyên thâm tư tưởng Bát Nhã và Pháp Hoa Kinh, có sáng tác ba tác phẩm Phật học đáng chú ý, một là “Pháp Hoa An Lạc Hạnh Nghĩa” gồm một quyển, hai là “Tùy Tụ Ý Tam Muội”, ba là “Nam Nhạc Tư Đại Thiền Sư Phát Nguyện Văn”. Sau đó Huệ Tư đã truyền pháp môn chỉ quán cho Trí Giả Đại Sư.

Trong thiền môn của Huệ Tư, Trí Giả tu học tinh tấn và dụng công rất rốt ráo. Ngoài tụng kinh bái sám thường nhập định quán pháp, về sau đắc được Pháp Hoa Tam Muội và được Huệ Tư ấn chứng: “Nhữ khả truyền đăng, mạc tác tối hậu đoạn Phật chủng nhân. Sư ký thừa”⁹. Ý nghĩa ấy là: Ông có thể truyền nối dòng pháp đưng để về sau đoạn mắt giống Phật, Trí Giả đã thừa kế sự ấn chứng này.

⁹ Ảnh Đức Truyền Đăng Lục ,đại chánh tạng, quyển 27 trang 51

Điều này minh chứng rõ ràng, Trí Giả Đại Sư đặc pháp từ Thiền Sư Huệ Tư. Như vậy, pháp Nhất Tâm Tam Quán được truyền thừa từ Huệ Văn đến Huệ Tư và đến Trí Giả Đại Sư.

Trí Giả đã thừa kế tư tưởng thiền học của hai vị thiền sư nói trên và triển khai pháp Nhất Tâm Tam Quán, tức quán không, quán giả, quán trung trong mỗi niệm. Ý nghĩa này giúp ta nhận thức rằng thông qua phương pháp Chi Quán là Pháp truyền thừa từ các Tổ sư đã tu chứng.

3. Trí Giả đại sư vận dụng tư tưởng kinh Pháp Hoa

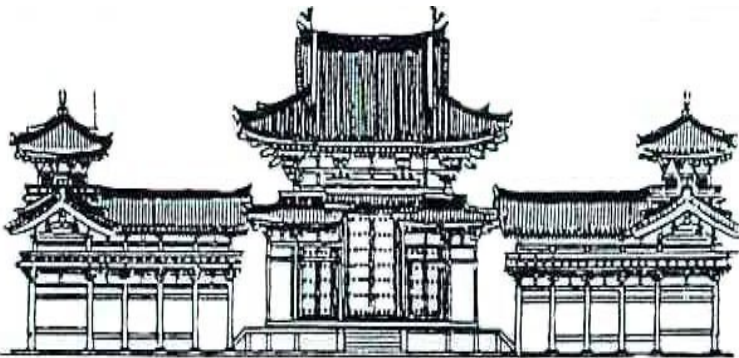
Pháp Hoa Kinh là đại biểu cho tư tưởng triết lý Phật Giáo Đại Thừa, thuyết minh ý nghĩa tam thừa giáo, quy về nhất Phật thừa. Tam thừa là Thanh Văn thừa, Duyên Giác thừa, Bồ Tát thừa. Đức Phật tùy căn cơ chúng sanh mà phương tiện nói ra ba thừa này. Đến lúc chúng đệ tử trình độ cao, Ngài bắt đầu thuyết nhất thừa giáo, nên gọi là Hội Tam Quy Nhất.

Tư tưởng chủ đạo kinh Pháp Hoa trình bày quả vị rốt ráo của đại thừa là chứng Phật quả. Trong kinh có dạy: “Xá Lợi Phất! Thập phương thế giới trung thượng vô nhị thừa, hà hưởng hữu tam”¹⁰. Có nghĩa rằng – Nay Xá Lợi Phất, trong mười phương thế giới không có hai thừa hưởng nữa có ba. Ý nghĩa của tam thừa chỉ là phương tiện, chỉ có Phật thừa là cứu cánh. Do vậy Pháp Hoa Kinh được Phật tán thán là vua của các kinh. Tu học theo tư tưởng của kinh Pháp Hoa là hành Bồ Tát đạo, để hướng đến quả vị Phật.

¹⁰ Diệu Pháp Liên Hoa Kinh, đại chánh Tạng, quyển 1 trang 109

Trí Giả Đại Sư đã vận dụng tư tưởng Pháp Hoa để làm yếu chỉ cho giáo quán Thiên Thai Tông. Đại Sư vốn là một thiền sư đắc pháp và được xem là một hành giả của Pháp Hoa. Thuở nhỏ chuyên tụng Phổ Môn Phẩm trong kinh Pháp Hoa, từ đó một lòng ngưỡng mộ triết lý kinh Pháp Hoa. Trí giả đã xuất gia ở chùa Quả Nguyện với Huệ Khoang luật sư - một vị cao tăng rất tinh thông về Luật tạng. Sau đó, đến Tô Sơn cầu đạo với Huệ Tư, vừa diện kiến Huệ Tư đã nói rằng : “Tích tại Linh Sơn đồng thính Pháp Hoa, túc duyên sở truy, kim phục lai hề”¹¹ Có nghĩa :Xưa kia đã cùng nhau nghe Kinh Pháp Hoa ở hội Linh Sơn, nhờ nhân duyên thù thắng đó, nay được gặp nhau tại đây.

Thời gian này Trí giả chuyên tâm tu tập, đã nhập Quán ba mươi bảy ngày liên tiếp sau đó đắc Pháp Hoa tam muội. Về sau Trí giả đắc pháp Nhất Tâm Tam Quán và được Huệ Tư xem là người thừa kế dòng pháp này.



CHƯƠNG III

LỤC DIỆU MÔN THIỀN

1. Thế nào là Lục Diệu Môn?

Lục Diệu Môn Thiền tức là sáu trạng thái thiền quán, một là Sổ Tức Môn, hai là Tùy Tức Môn, ba là Chỉ Môn, bốn là Quán Môn, năm là Hoàn Môn, sáu là Tĩnh Môn.

Diệu là ý nghĩa của niết bàn diệu pháp, là sáu cánh cửa để thiền quán thực chứng niết bàn, nên gọi là Lục Diệu Môn. Phương pháp này gồm những nét căn bản của sự tu tập bao gồm cả tam thừa giáo, nghĩa là con đường tu cả ba thừa – Thanh văn thừa, Duyên Giác Thừa và Bồ Tát Thừa. Đây là phương pháp thiền truyền thống, Trí Giả Đại Sư vận dụng có căn cứ kinh điển rõ ràng. Đặc biệt có kinh “Phật Thuyết Đại An Ban Thủ Ý”, có nội dung căn bản như Lục Diệu Môn. Nhưng kinh này trình bày sáu trạng thái tu tập gọi là Lục Sự: - Sổ, Tùy, Chỉ, Quán, Hoàn, Tĩnh. Kinh này còn nhấn mạnh đây là con đường nhập vào chánh đạo. “Thủ ý lục sự vi hữu nội ngoại, Sổ, Tùy, Chỉ, thị vi ngoại; Quán, Hoàn, Tĩnh thị vi nội, tùy đạo giả; Hà dĩ cố? Niệm tức tướng tùy chỉ quán hoàn tịnh, dục tập ý cận

đạo cố. Li thị lục sự tiện tùy thế gian giả.”¹² Có nghĩa là: Sáu phép thủ ý cũng có trong và ngoài; Sở, Tùy, Chỉ là thuộc bên ngoài; Quán, Hoàn, Tĩnh là thuộc bên trong; đều thuận với đạo lý; vì sao vậy? Vì phép quán niệm hơi thở gồm cả tùy, chỉ quán, hoàn, tĩnh giúp tâm ý tập trung, tức là dễ thấy đạo. Nếu xa rời sáu phép này là thuận theo thế gian vậy.

Kinh Đại An Ban Thủ Ý do An Thế Cao dịch, đây là bản kinh thuyết minh về thiền, xuất hiện ở Trung Hoa rất sớm. Trong kinh này có đề cập đến tác dụng của 37 phẩm trợ đạo, xem đó là thiện pháp, là thiện hạnh, căn bản của sự tu học và giác ngộ.

Bên cạnh đó, Trí Giả còn vận dụng các kinh điển đại thừa khác để triển khai Lục Diệu Môn Thiền có thứ tự từng bước tu tập. Sự vận dụng khéo léo này giúp cho người tu tập từng bước để nhập thiền. Như ở trong kinh có dạy: “Như thứ đệ tùy hành ý, bất nhập tà vi chánh cố. Danh vi sở bản”¹³ - Nghĩa là như thứ tự mà nhập thiền không bị sai lạc gọi là chánh, cũng gọi là căn bản của thiền.

Chúng ta thấy Lục Diệu Môn là pháp tu được tiếp thừa từ Đức Phật chỉ dạy có căn cứ kinh điển. Bên cạnh đó, nó còn lấy kinh luận đại thừa để phát triển thành pháp tu đặc thù mà được mọi người ưa chuộng. Tiếp xúc với thiền chỉ quán thì mới thấy rõ cơ sở vận dụng kinh giáo và tiêu chí giải thoát của tông này.

2. Nội dung của Lục Diệu Môn

¹²Phật Thuyết Đại An Ban Thủ Ý kinh, đại chánh tạng, quyển thượng(1)

¹³ Phật Thuyết Đại An Ban Thủ Ý kinh, đại chánh tạng, quyển 2

Lục Diệu Môn là thuộc bất định chỉ quán, y pháp tu hành sẽ thoát khỏi luân hồi sanh tử trong ba cõi và chứng đắc Phật trí. Pháp môn này khởi điểm tu tập từ quán hơi thở, hơi thở là gắn liền sự sống với con người. Kinh Tứ Thập Nhị Chương có chép rằng một tỳ kheo trả lời: “mạng người chỉ sống trong hơi thở, Đức Phật khen rằng “Ông là người hiểu đạo”. Đúng vậy, dù trong bất cứ điều kiện nào nếu chấm dứt hơi thở là kết thúc mạng sống. Lục Diệu Môn lấy hơi thở làm phương tiện để điều tâm. Ở đây tôi dịch và giảng rõ nội dung của Lục Diệu Môn với sáu bước tu tập cụ thể như sau:

1. Sổ Tức: là đếm hơi thở, khi thở ra gọi là hô, hít vào gọi là hấp, một lần thở ra một lần hít vào gọi là nhất tức. Cứ một lần thở ra đếm một, từ một đến mười gọi là mười tức. Khi ngồi quán sổ tức phải đếm từ một đến mười không thêm không bớt, nếu bị nhầm lẫn thì phải đếm lại từ đầu, từ một đến mười lập đi lập lại như vậy.

Nếu đếm hơi thở không rõ ràng thì sẽ không được định tâm. Không nên đếm khi hít vào nếu làm như vậy dễ bị ngưng khí ở yết hầu, hơi thở nặng nề và làm thân mình bất an. Tâm và hơi thở là hoạt động của sự sống, có tâm tức có hơi thở, không có tâm tức không có hơi thở. Nếu tâm thô động thì hơi thở ngắn, nếu tâm vi tế thì hơi thở sâu và nhẹ. Đếm hơi thở lâu ngày thuần thục, tâm theo hơi thở, hơi thở theo tâm, rõ ràng minh bạch, từ một đến mười không cần công phu vì tâm đã tự chủ. Lúc này tự biết rằng đếm hơi thở là còn thô và khởi tâm tu tùy môn.

2. Tùy Tức: là theo dõi hơi thở, giai đoạn này bỏ qua giai đoạn đếm hơi thở. Tâm theo dõi hơi thở ra vào, tâm và hơi thở theo nhau như bóng với hình, không tách rời nhau. Chú ý hơi

thở vào bắt đầu từ mũi miệng yết hầu, ngực và xuống tới đan điền. Chú ý hơi thở ra từ đan điền lên ngực qua yết hầu, qua miệng và thở ra tại mũi. Thực tập lâu ngày tâm an định vi tế. Biết rằng hơi thở ra vào có năng lượng, ngày thường không tỉnh giác nên không thấy rõ tướng trạng các hơi thở. Khi tâm có phần an định từ việc hô hấp mà biết rõ hơi thở dài ngắn, thô tháo và nhỏ nhiệm, ấm và lạnh.

Thực tập lâu ngày có cảm giác các hơi thở ra vào từ các lỗ chân lông của cơ thể, như nước thấm qua cát, như gió vô ngại. Lúc này thân cảm thấy nhẹ nhàng nhu nhuyễn không cần theo dõi hơi thở mà phải tu Chỉ.

3. Chỉ: Chỉ tức là tâm ngưng nghỉ an định, không bị tán động trước hoàn cảnh. Trước tu đếm hơi thở và theo dõi hơi thở, các tâm niệm thô tháo được lắng dần, nhưng vi tế vọng niệm vẫn còn hoạt động. Tu Chỉ thì tâm an nhàn vắng lặng. Bình thường tâm chúng ta buông lung theo ngoại cảnh không ngừng nghỉ, nay nhờ tu Chỉ buộc tâm niệm vào một chỗ không còn loạn tưởng. Nên chỉ tâm ở chót mũi, hai mắt thường chú ý xuống chóp mũi khiến tâm không bị loạn, hoặc chỉ tâm ở giữa rốn và đan điền, hoặc chỉ tâm ở hơi thở ra vào. Như người giữ cửa, tuy thân không di động nhưng biết rõ mọi người ra vào, như vậy gọi là tu Chỉ.

Thực tập lâu ngày tâm trở nên an định. Đối với người mới học thiền phải thực tập đếm hơi thở và theo dõi hơi thở độ vài tháng, sau đó tu Chỉ tâm trở nên an định và có thể ngồi được vài giờ, thân tâm bất động cảm giác nhẹ nhàng, sinh tâm nhàm chán các món dục lạc thế gian. Đây là giai đoạn điều phục vọng tâm và tiếp tục tu Quán.

4. Quán: Đang khi chánh niệm, thiên quán hơi thở vi tế ra vào, như gió trong không trung không có chỗ dừng. Thực hiện bốn pháp quán niệm:

- Quán thân này không sạch, thân này có do cha mẹ sanh ra, tất cả các bộ phận trong cơ thể từ máu huyết tủy não đều giả hợp mà có. Thân này không có gì là tốt đẹp và bền chắc, quán sát như vậy để lia tham ái.
- Quán thọ thị khổ, do sáu căn duyên với sáu trần sinh ra nhận biết và các cảm thọ, như khổ thọ, lạc thọ, không khổ không lạc. Tất cả hiện hữu không thực, tâm bám víu thì một khi điều kiện tâm lý và vật lý thay đổi đều sanh ra trạng thái khổ não.
- Quán tâm vô thường, tâm này thay đổi trong từng đơn vị nhỏ thời gian, niệm niệm sanh diệt tương tục không có ngừng nghỉ. Từ xưa cho tới nay, chúng ta nhận lầm tâm này là thực, theo tâm tạo nghiệp, chịu quả báo khổ đau.
- Quán pháp vô ngã, các pháp thế gian muôn ngàn sai biệt nhưng không ngoài Tứ Đại Chung mà lập. Bốn đại này có mặt trong tất cả sắc pháp nên gọi là đại, bốn đại này năng tạo ra tất cả sắc pháp nên gọi là chủng, nên gọi cho đủ nghĩa là tứ đại chủng. Đó là địa đại, thủy đại, hỏa đại và phong đại. Địa đại là tánh cứng của đất có khả năng nâng đỡ vạn vật. Thủy đại là tánh ướt của nước, năng thấm nhiếp vạn vật. Phong đại là tánh của gió năng sanh trưởng vạn vật. Hỏa đại là tánh của lửa, năng nung nóng vạn vật.

Con người cũng vậy, nhờ tinh cha huyết mẹ mà được sanh ra, tiếp thụ dinh dưỡng vật chất, duy trì hơi thở mà thành mạng sống, do vậy bốn đại này có mặt ở trong ta. Khi một người được sanh ra là chuyển bốn đại bên ngoài thành bốn đại

bên trong mà thôi. Sự thực bốn đại bên ngoài và bốn đại bên trong không sai biệt. Sống chết không ngoài bốn đại thay đổi, hữu tình và vô tình chẳng có gì sai biệt. Thực hiện bốn pháp quán trên sẽ trừ bốn món điên đảo:

1. Thế gian vô thường chấp là thường,
2. Nhân sanh là khổ chấp là lạc,
3. Tứ đại, ngũ uẩn vô ngã chấp là thực ngã.
4. Nhân sanh có đủ món bất tịnh chấp là tịnh.

Đó là bốn món điên đảo, nếu đoạn trừ sẽ thoát khỏi khổ đau. Tu Quán so với Chỉ là rất cao sâu, nhưng tu Hoàn càng sâu hơn nữa.

5. Hoàn: Đang lúc tu, quán hơi thở vào không từ đâu đến, hơi thở ra không trụ ở đâu, chỉ thấy nhân duyên hòa hợp là có, nhân duyên ly tán là không. Nhân vì có tâm quán mới có cảnh để quán. Tâm cảnh đối lập không thể trở về cội nguồn chân như. Tâm quán này do đâu mà sanh, nếu từ tâm sanh thì tâm và quán phân làm hai, sự thực không phải như thế. Nếu tâm quán do cảnh sanh thì thuộc sắc trần vật chất, sắc trần vô tri làm sao mà sanh tâm quán sát. Vậy quán này là do tâm cảnh cùng sanh, tâm với cảnh thì sinh ra sự thấy biết. Cảnh thì vô tri, nói thế thì hữu tình vô tình lẫn lộn, như vậy là sai trái.

Sự thấy biết do quán sát từ tâm sanh, nếu từ tâm sanh thì cũng theo tâm mà diệt, như vậy là huyền hóa không thực. Tâm sanh diệt không phải tâm chân như, tâm sanh diệt không phải tướng chơn thật, tâm tánh vốn bất sanh nên không diệt, nói vậy thì không có tâm quán, tâm quán không có thì làm sao có cảnh để quán. Tâm cảnh đều không, cùng với Hoàn tương ưng.

Tâm huệ khai phát, đoạn được phiền não, đạt bốn Hoàn nguyên nhưng vẫn còn Hoàn tướng, trụ ở đây lâu sẽ sanh chướng ngại, tiếp theo là xả Hoàn tu Tịnh.

6. Tịnh: Trong quá trình tu Lục Diệu Môn phải thông qua các bước phương tiện khéo léo tu tập mới mau tiến bộ. Như suốt ngày tâm ý cuồng loạn, vọng tưởng phân tán nên dùng phương pháp đếm hơi thở để điều phục thân tâm, hoặc lúc bị buồn ngủ thì theo dõi hơi thở để đối trị. Nếu thấy hơi thở thô động nên phải sử dụng tu Chỉ, để tâm an trú vào một đối tượng. Nếu tâm có tham sân si phiền não khởi dùng tâm Quán phá trừ vô minh.

Các môn đó để nhiếp phục vọng tưởng đoạn trừ các phiền não thô động nhưng chưa đạt được sự chân tịnh. Muốn đắc chân tịnh nên biết rõ các pháp trong ngoài đều không thực, rốt ráo không có tự tánh. Đối tất cả pháp không sanh tâm phân biệt thì các phiền não vi tế không sanh khởi. Không những xa rời sự thấy biết mà cũng không còn tướng năng quán và sở quán, tâm tịnh và cảnh tịnh. Tâm lượng như hư không, không chấp có và chấp không. Tu tập như vậy tâm huệ khai phát, siêu thoát tam giới, liễu thoát sanh tử, chuyển phàm thành thánh gọi là đắc Tịnh.

Như trên là nói Lục Diệu Môn từ gần đến xa, từ cạn đến sâu cho đến đạt cảnh giới bất sanh bất diệt. Sở và Tùy là phương tiện tu tập đầu tiên của Chỉ và Quán. Chỉ và Quán là giai đoạn giữa của sự tu tập, Hoàn và Tịnh là chặng kết thúc. Chỉ là như ngôi nhà kín, Quán là như ngọn đèn dầu, có Quán mà không Chỉ như đèn trong gió, chẳng những không chiếu rõ sự vật mà còn bị gió lớn thổi tắt.

Cũng vậy, khi nhập vào cảnh định, không còn bị ngọn gió vọng niệm thổi thì ánh ngọn đèn trí tuệ tỏ rạng, phá tan bóng tối vô minh. Chỉ môn năng hàng phục ba món phiền não tham sân si mà chưa thể đốn tận gốc rễ của nó, giống như lấy đá đè lên cỏ, nếu dời đá thì cỏ mọc trở lại. Quán môn năng phá trừ phiền não trong tâm chúng sanh, giống như dao bén trừ tận gốc rễ cỏ cây. Nếu tâm chạy nhảy như khí, ý nhảy như ngựa thì bị vọng tưởng quấy nhiễu, nếu không dùng Chỉ môn thì không buộc được tâm ý.

Nếu hôn trầm mê mờ thì bị trói buộc bởi tâm u tối, phải nhờ tu Quán. Buông Chỉ là khởi Quán, Chỉ như làm lắng nước đục, Quán tựa mặt trời chiếu vào lòng nước. Chỉ năng trừ vọng tưởng, Quán năng hiển lộ chơn như. Chỉ là thiền định, khiến tâm không lay động, Quán là trí tuệ năng đạt tánh không của các pháp.

Lại nữa, đừng làm các điều ác là Chỉ, làm các điều lành là Quán. Cho nên hai môn Chỉ và Quán có thể bao quát tất cả các pháp môn. Không luận là niệm Phật, tham thiền, lễ Phật tụng kinh, từ bi hỷ xả, tự lợi lợi tha đều không xa rời hai môn này. Chỉ và Quán là hai cánh của con chim, như bánh của chiếc xe. Chim có hai cánh có thể bay cao lên không trung, xe có bánh có thể đi xa ngàn dặm. Cho nên hai pháp Chỉ Quán hợp lại là song mỹ, nếu tách rời nhau thì không thể nhập vào chánh quán. Nếu thiên về định tức là ngu định, nếu thiên về huệ tức là cuồng huệ, nên cần có Chỉ Quán song tu. Định huệ quân bình mới thoát khỏi bể khổ đạt đến cứu cánh Niết Bàn.

3. Mười ý của Lục Diệu Môn

Lục Diệu Môn là một quá trình tu tập, nếu không rõ ràng từng giai đoạn của tâm thức và các tướng thiền định phát sanh thì sẽ bị chướng ngại. Không ít người tu thiền trải qua thời gian dài mà không biết mình ở trong trạng thái nào, từ đó bị dao động không còn tu học tinh tấn nữa. Trí Giả Đại Sư triển khai Lục Diệu Môn thành mười môn, nay lược dịch nội dung căn bản của mười môn là:

1. Đệ nhất lịch biệt đối chư thiền Lục Diệu Môn: - Lục Diệu Môn thâm nhiếp tất cả thiền.
 - Sở là diệu môn, sở tức nhiếp mười hai loại thiền¹⁴, chứng Niết Bàn.
 - Tùy là diệu môn, tùy tức nhiếp mười sáu đặc thắng¹⁵, chứng Niết Bàn.
 - Chỉ là diệu môn, chỉ tức nhiếp ngũ luân thiền chứng Niết Bàn
 - Quán là diệu môn, quán tức nhiếp quán luyện huân tu chư thiền Niết Bàn.
 - Hoàn là diệu môn, hoàn tức nhiếp không tam muội và trung đạo chánh quán.
 - Tịnh là diệu môn, tịnh tức nhiếp Cửu Đại Thiên¹⁶ chứng đại Niết bàn.
2. Thứ đệ chứng tướng Lục Diệu Môn: - Dùng phương tiện thiện xảo tu tập thứ tự mà chứng Niết Bàn.

¹⁴ Mười hai loại thiền tức gọi: Thập nhị thiền: Gồm 4 thiền, bốn vô lượng, bốn không định.

¹⁵ Thập lục đặc thắng: là tên gọi của một phép quán tâm.

¹⁶ Cửu Đại Thiên: Chín phép Thiền của Đại Thừa, phép tu riêng của Bồ Tát chẳng chung với ngoại đạo Nhị Thừa. Chín loại đó là :1. Tự tính thiền;2.Nhất thiết thiền;3.Nạn thiền;4.Nhất thiết môn thiền;5.Thiền nhân thiên;6.Nhất thiết hành thiên;7.Trừ phiền não thiên;8.Thử thế tha thế thiên;9.Thanh tịnh tịnh thiên.

- Tu sở chứng sở, xả sở tu tùy, xả tùy tu chỉ, xả chỉ tu quán, xả quán tu hoàn, xả hoàn tu tịnh, so sánh quán, hoàn, tịnh.
3. Tùy tiện nghi Lục Diệu Môn: – Dùng phương tiện khéo léo tu Lục Diệu Môn.
- Mới bắt đầu tu tập dùng các bước thích hợp để tu.
 - Tu tập trong trường hợp nhập định bị chướng ngại.
 - Phương pháp tu khi tâm có thô tế vọng niệm.
 - Phương pháp giúp tu học Lục Diệu Môn tiến bộ.
4. Đối trị Lục Diệu Môn: – Dùng Lục Diệu Môn để loại bỏ tâm ô nhiễm.
- Đối trị chướng ngại quả báo xấu.
 - Đối trị chướng ngại các phiền não.
 - Đối trị chướng ngại do nghiệp chướng.
5. Tương nhiếp Lục Diệu Môn:
- Lục Diệu Môn tự thể tương nhiếp.
 - Lục Diệu Môn sanh các tướng thiên tương nhiếp lẫn nhau.
6. Thông biệt Lục Diệu Môn: - Pháp tu chung của Ngũ Thừa¹⁷ nhưng kết quả Sai khác.
- Nói chung các tướng thông biệt của Lục Diệu Môn.
 - Luận về các tướng thông biệt của Lục Diệu Môn.
 - Tướng thông biệt của sở tức môn.
 - Khởi các ma chướng của hàng Phạm phu trong khi dụng sở tức.
 - Ngoại đạo sở tức khởi hí luận.
 - Thanh văn sở tức thông đạt Tứ Đế.
 - Duyên Giác sở tức thông đạt Nhân Duyên.
 - Bồ Tát sở tức kiến Phật tánh đặc Vô Sanh Pháp Nhân¹⁸.

¹⁷ Ngũ thừa: Nhân thừa, Thiên thừa, Thanh văn thừa, Duyên giác thừa, Bồ tát thừa.

7. Thí chuyển Lục Diệu Môn:

- Bồ Tát từ Không xuất Giả quán thành tựu các công đức.
- Nói rõ trọn vẹn quán sở tức thành tựu vô lượng công đức.
- Quán tức tánh không, rõ tướng thiện ác nhân quả nhất thiết thế gian.
- Quán tức tánh không, phân biệt thế gian và xuất thế gian.
- Quán tức tánh không, liễu rõ phân biệt Tứ Đế.
- Quán tức tánh không, thông đạt Thập Nhị Nhân Duyên.
- Quán tức tánh không, đầy đủ Lục Độ Ba La Mật.
- Ngoài ra năm môn khác cũng thành tựu vô tận công đức.

8. Quán Tâm Lục Diệu Môn: - Tâm tức Lục Diệu Môn:

- Tâm tức Sở Môn.
- Tâm tức Tùy Môn.
- Tâm tức Chỉ Môn
- Tâm tức Quán Môn.
- Tâm tức Hoàn Môn.
- Tâm tức Tịnh Môn.

9. Viên quán lục Diệu Môn:

- Viên quán Sở Tức Môn.
- Viên quán Tùy, Chỉ, Quán, Hoàn, Tịnh.
- Tu viên Quán Lục Diệu Môn là thành Phật.

10. Chứng tướng Lục Diệu Môn:

- Thứ đệ chứng tướng.
- Bất định chứng tướng.
- Sở Tức môn chứng thiên bất định.
- Tùy, Chỉ, Quán, Hoàn, Tịnh chứng thiên bất định.
- Chứng ngộ phần thứ bảy (trong mười môn)

¹⁸ Vô sinh pháp nhẫn: Thực tướng lý thể bất sinh bất diệt, chân trí an trụ ở lý không động gọi là Vô sinh pháp nhẫn.

- Chứng tướng thí chuyển Sở Túc Môn.
- Chứng tướng thí chuyển năm môn: Tùy, Chỉ, Quán, Hoàn, Tĩnh.
- Viên chứng phần thứ tám, thứ chín (tương tự viên chứng Lục Diệu Môn).
- Quả vị tu chứng trong Lục Diệu Môn.
- Có sự sai biệt trong phần chứng Lục Diệu Môn.
- Sơ chứng Lục Diệu Môn (Tâm trụ như niệm chứng đầy đủ Lục Diệu Môn).
- Trung chứng Lục Diệu Môn (Tâm trụ như niệm chứng Đẳng Giác Bồ Tát).
- Chứng rốt ráo Lục Diệu Môn (Tâm trụ như Niệm chứng Diệu Giác Bồ Tát).

Trên cơ sở thực tế của Lục Diệu Môn thiền lấy Sở Túc làm chủ, từ quán hơi thở mà nhập thiền để tâm thanh tịnh, tùy theo từng giai đoạn tu tập mà xuất hiện sai biệt về cảnh thiền nhưng sau cùng giác ngộ triệt để.

Cũng thế, Lục Diệu Môn và các giai đoạn tu tập đều là phương tiện thiết thực tịnh hóa tâm thức, làm phương tiện lẫn nhau để đạt đến kết quả viên mãn của thiền quán. Người tu phải có tâm chánh niệm và tỉnh giác, xả bỏ và tiến sâu trên con đường thiền quán, và đạt được kết quả giác ngộ.

4. Bất Định Chỉ Quán

Giáo lý thiền của Trí Giả Đại Sư có ba loại Chỉ Quán: Tiệm Thứ Chỉ Quán, Bất Định Chỉ Quán và Viên Đốn Chỉ

Quán. Thực hành đúng các phương pháp chỉ quán này sẽ thành tựu giác ngộ. Tiệm Thứ chỉ quán là pháp môn quán sát từ cạn đến sâu, vì thật tướng là không thể nghĩ bàn, vận dụng tu tập từ từ mới đạt được. Bất Định chỉ quán là sự quán sát không có phân biệt thứ tự trước sau, hoặc là sâu cạn, chỉ do khả năng quán chiếu mà thể nghiệm mọi trạng thái thiền cảnh, không hạn định. Viên Đôn chỉ quán là cảnh giới của sự chứng ngộ, tâm đối cảnh đều tương ứng với đạo lý, tự tại vô ngại. Lục Diệu Môn thuộc bất định chỉ quán, một pháp môn tu học thông dụng mà kết quả lại không thể nghĩ bàn.

Ba loại Chỉ Quán là tri thức của thiền quán mà mọi người tu học dù bất cứ pháp môn nào cũng cần phải biết. Đối với người bắt đầu học đạo thì Tiệm Thứ chỉ quán là ngõ vào tuyệt mỹ và có khả năng tiến tu đạo nghiệp một cách tự tin. Bất Định chỉ quán là giáo lý giúp ta nhận biết rằng tùy căn cơ mà tiếp nhận Phật pháp. Nó là một pháp môn tu học mang giá trị bao dung và thực tiễn. Viên Đôn chỉ quán là cảnh giới của sự thành tựu thiền quán, vượt qua các giai đoạn của sự tu học. Do vậy trong quá trình tu nếu chưa chứng ngộ thì y theo Tiệm Thứ chỉ quán mà công phu. Đang ở trong giai đoạn thực tiễn tu học, trải nghiệm trình độ tâm linh thì cần vận dụng Bất Định chỉ quán, thông qua thực hành Lục Diệu Môn để đạt chứng ngộ tuyệt đối.

Từ Lục Diệu Môn thông qua tu sở tức quán mà phát sanh sáu tướng thiền cảnh, trước sau bất định, ở ngay các giai đoạn sau tùy, chỉ, quán, hoàn, tịnh mỗi giai đoạn tu tập đều tương nhiếp lẫn nhau. Như Lục Diệu Môn có nói: “Thử tắc lược thuyết u sở tức trung hỏ phát lục môn thiền tướng, tiền hậu bất định, vị tất tất như kim thuyết. Trừ tùy chỉ quán hoàn tịnh, nhất

nhất hồ phát chư thiền tướng, diệc như thị”¹⁹, có nghĩa là - nay lược nói ở trong môn sở tức, cùng phát sáu môn thiền, trước sau không xác định, nay nói rõ hết ở tùy môn, chỉ môn, quán môn, hoàn môn, tịnh môn, mỗi mỗi đều phát sanh các tướng thiền tương nhiếp như thế.

Pháp Hoa huyền nghĩa có dạy: - “Phật dĩ nhất âm diễn thuyết pháp, chúng sanh tùy loại các đắc giải dã”²⁰, có nghĩa là: Phật dùng một âm thanh mà nói pháp, nhưng chúng sanh tùy theo căn tánh mỗi loài mà đều có sự thấy biết và sự lợi lạc khác nhau. Trí Giả Đại Sư y thử lý mà trình bày ý nghĩa bất định chỉ quán.

Chỉ là thể, Quán là dụng, từ Chỉ Quán mà đắc tất cả Phật pháp. Do vậy Chỉ là phương tiện của Quán, Quán cũng là phương tiện của Chỉ. Lục Diệu Môn là pháp thiền rất cơ bản, Chỉ Quán thành tựu là đắc định tuệ, đoạn trừ được tâm ô nhiễm và giải thoát tự tại.



CHƯƠNG IV

QUAN HỆ CỦA LỤC DIỆU MÔN VỚI CÁC GIÁO LÝ

1. Lục Diệu Môn với giáo lý Giới - Định - Tuệ

Tam môn học Giới Định Tuệ là giáo lý xuyên suốt tất cả Phật Pháp, vì tu bất cứ pháp môn nào cũng không thể ngoài con đường này. Giới là ngăn trừ các điều xấu ác và làm các điều lành. Định là giữ tâm an trú vào một đối tượng, không duyên theo ngoại cảnh. Tập trung tâm ý để phát triển thiền quán, thấy rõ bản chất mọi sự mọi vật, từ đó có Tuệ giải thoát.

Tam môn Giới Định Tuệ giúp ta tu học chứng quả niết bàn nên gọi là Tam Vô Lậu Học. Vô Lậu là không còn lưu nghiệp luân hồi trong tam giới khổ đau.

Gới Học: Các phần giới như năm giới, tám giới, mười giới, hai trăm năm mươi giới tỳ kheo, và ba trăm bốn tám giới tỳ kheo ni. Đại Thừa Bồ Tát giới có Tam Tụ Tịnh giới, Thập Giới Trọng và Bốn Mươi Tám giới khinh.

Định Học: Nguyên Thủy Phật giáo có Tứ Thiên định, Tứ Vô Sắc định, Cửu Tướng v.v... Đại thừa có thêm chín món Đại Thiên, và các loại Tam Muội²¹ khác.

²¹ Tam muội: Phạn ngữ: Samàdhi, Tàu dịch là chánh định

Huệ Học: là dùng trí tuệ phá trừ mê chấp, chứng đạt chân lý giải thoát, như có trí tuệ của Thanh Văn và Duyên Giác, Đại Thừa có thêm trí tuệ chứng đắc Chân Như Thật Tướng.

Trí Giả Đại Sư đã triển khai Lục Diệu Môn cũng không ngoài ba môn Giới Định Tuệ của giáo lý Phật giáo. Ba môn đầu của Lục Diệu Môn: Sổ Tức môn: đếm hơi thở; Tùy Tức môn: theo dõi hơi thở ra vào; Chỉ môn: an trú tâm - thuộc Giới và Định. Ba môn sau: Quán môn là quán sát; Hoàn môn: là phản bổn hoàn nguyên; Tịnh môn: là chân như - thuộc về Huệ.

Ngoài công năng thực hành chỉ quán còn dùng các phương tiện tu khác để trợ duyên cho sự tu tập. Trong lúc tu tập, nếu gặp chướng ngại cần phải hướng về chư Phật, Bồ Tát mà phát nguyện sám hối nghiệp chướng. Pháp sám hối rất được chú trọng trong thiền môn của Thiên Thai Tông. Người tu theo Lục Diệu Môn muốn mau thành tựu cũng không ngoài ý nghĩa đó. Chúng ta phải tự tin nó là một pháp tu thực tiễn để thành tựu giới định tuệ và giải thoát.

2. Lục Diệu Môn với giáo lý Tam Pháp Ấn

Thiên Thai thiền pháp có quan hệ nhất quán trong Tam Pháp Ấn của Phật giáo. Pháp Ấn thứ nhất là Vô Thường, Pháp Ấn thứ hai là Vô Ngã, Pháp Ấn thứ ba là Niết Bàn tịch tịnh.

Pháp tức là giáo pháp của đức Phật, Ấn tức là con dấu để ấn chứng. Những giáo lý nào không phù hợp với ba đặc tính của Tam Pháp Ấn là không phải giáo lý của Đạo Phật. Ở đây Thiên Thai Tông thực hiện Tam Pháp Quán: Quán Không, Quán Giả, Quán Trung, để chứng đắc Niết Bàn.

Quán vô thường để thấy rõ tính chất thay đổi của các pháp, nó tùy duyên mà sanh, tùy duyên mà diệt, vô thường không cố định. Quán vô ngã để thấy rõ đạo lý duyên sinh của vạn pháp. Vô ngã là không quán, là trung đạo chánh quán, là Niết Bàn. Ngoài ra theo quan điểm của Đại Thừa có thêm Nhất Pháp Ấn, đó cũng là cảnh giới chứng đắc của thiền quán mà Trí Giả đã vận dụng theo tư tưởng ở trong kinh Pháp Hoa. “Đại Thừa Kinh Đản Hữu Nhất Pháp Ấn, vị chư Pháp Thật tướng danh liễu nghĩa kinh, năng đắc đại đạo, nhược vô thật tướng ấn thị ma sở thuyết.”²². Có nghĩa là: Kinh Đại Thừa có thêm Nhất Pháp Ấn là thực tướng của chư Pháp, thuộc Kinh Liễu Nghĩa, có thể đạt đại giác ngộ, nếu không phải là Thật Tướng Ấn thì là ma thuyết.

Thiền Thai Thiền thuộc hệ thống Đại Thừa Phật giáo thiền, y theo Tam Pháp Ấn hay Tứ Pháp Ấn mà triển khai chỉ quán pháp môn. Trong đó Lục Diệu Môn là một phương pháp tu trì cụ thể, mục đích tịnh hóa nội tâm, đoạn trừ phiền não để chứng đạt thật tướng. Tịnh Môn trong Lục Diệu Môn là cảnh giới của sự chứng ngộ tuyệt đối. Đây là điều sự thật mà Lục Diệu Môn hiển nhiên được gọi là một pháp thiền của Đại Thừa.

3. Ý nghĩa Tam Đế Tam Quán viên dung

Tam đế tam quán là tư tưởng chủ yếu của Tông Thiền Thai, được xem là triết lý nòng cốt cho vấn đề mở bày pháp môn Chỉ Quán. Tam đế là Không đế, Giả đế và Trung đế -

²² Diệu Pháp Liên Hoa kinh Huyền Nghĩa, đại chánh tạng, quyển 8, trang 33

thuyết minh rõ ý nghĩa chơn thực của tất cả các pháp. Tam quán là Không quán, Giả quán, Trung quán.

Không quán là quán các pháp thể tính vốn không, Giả quán là quán các pháp từ nhân duyên sanh, Trung quán là xa lìa chấp có chấp không để đạt được trung đạo thật tướng. Từ tam đế: Không, Giả, Trung mà Trí Giả phát triển thành tam phép quán gọi là Tam Đế Tam Quán viên dung. Tam phép quán này cũng không rời xa ý nghĩa trung đạo “Tùng giả nhập không nhị đế quán, tùng không nhập giả bình đẳng quán, trung đạo đệ nhất nghĩa đế quán”²³. Có nghĩa là: Từ giả nhập vào không là quán nhị đế, từ không nhập vào giả là quán bình đẳng, trung đạo là quán đệ nhất nghĩa đế.

Nhị đế là tục đế và chân đế, tục đế thuyết minh về thế giới hiện tượng, chân đế là tánh chơn không của tất cả pháp. Ở đây dựa trên lý duyên khởi để tổ chức phép quán. Nếu nói các pháp là không e rằng người ta thường chấp cảnh giới không đối đãi với có. Nếu nói các pháp là thật có thì e rằng chấp có một tự ngã tồn tại trong các sự vật. Đạo lý duyên khởi chỉ rằng các pháp không thật có, chỉ là tập hợp các yếu tố sai biệt mà có.

Như cái bàn, tự nó vốn không thật vì do gỗ và các công cụ khác làm nên. Khi chiếc bàn mục nát thì không còn hiện hữu cái bàn nữa. Cho nên, thấy cái bàn ta không thể nói nó có thực hay là không. Nếu nó có thực tính cố định thì tại sao hư hại bởi thời gian, nếu nó không thực thì tại sao nó đang hiện hữu. Tự thân cái bàn đang vận chuyển và thay đổi theo nhân duyên.

Nhân duyên tính là không tính, vốn bình đẳng trong các sự vật. Tất cả các sự vật trên thế gian đều là vô ngã và vô

²³ Bồ Tát Anh Lạc Bốn Nghiệp kinh, đại chánh tạng, quyển 1, trang 24

thường, nói như một triết gia là “Không ai tắm hai lần trong một dòng sông”. Đối các sự vật không chấp có chấp không gọi là bình đẳng quán, mới chứng nhập trung đạo thật tướng.

Nhất Tâm Tam Quán, tức là quán không, quán giả, quán trung. Trong một tâm niệm thấy rõ không tất cả điều không, thấy rõ giả tất cả điều giả, thấy rõ trung tất cả điều trung. Thiên quán giúp ta loại bỏ chấp trước, siêu việt cả chủ thể nhận thức và đối tượng nhận thức. Từ thiên quán mà đạt tâm thức vô nhiễm và thấy được thực tướng. Những ý nghĩa trên cũng là triết lý thiên giáo của Thiên Thai Tông.



MỞ
QUÁN

CHƯƠNG V

RỘNG Ý NGHĨA CHỈ

I. Tư Tưởng Kinh Duy Ma Cật và Pháp Môn Chỉ Quán

1. Pháp Môn Không Hai

Kinh Duy Ma Cật đề cao lý tướng Bồ Tát hạnh, cũng như Kinh Hoa Nghiêm và Kinh Pháp Hoa vậy. Duy Ma Cật còn nhấn mạnh cảnh giới tu quán của Bồ Tát, tức dùng thẳng nghĩa để để phá bỏ tư tưởng mê chấp của hàng Nhị Thừa.²⁴ Đó là ý nghĩa của pháp môn không hai, cảnh giới của tâm thanh tịnh bình đẳng tuyệt đối.

Lại nữa, trung đạo chánh quán thuộc tư tưởng Không của kinh Bát Nhã, Không là chân không mà diệu hữu. Trí Giả Đại Sư với giáo lý Tam Quán, trong đó Không quán và Giả quán là phương tiện để hiển bày trung đạo chánh quán. Chúng ta thấy rằng tư tưởng pháp môn không hai của Duy Ma Cật đồng nghĩa trung đạo chánh quán của Thiên Thai Tông.

Ở trong Phật pháp có các thuật ngữ diễn đạt hai phạm trù của pháp như: Sinh và diệt, thường và đoạn, chúng sanh và Phật, tất cả đều có hai tướng đối đãi nhau. Nhưng pháp môn không hai là cảnh giới chân thật, không thể dùng tư duy và ngôn ngữ mà diễn đạt được, nó là không thể nghĩ bàn. Kinh Duy Ma Cật nói: “Thiện tai thiện tai! Nãi chí vô hữu văn tự ngữ ngôn, thị chân nhập bất nhị môn”²⁵. Có nghĩa là: Lành thay, lành thay! Cho đến không có ngôn ngữ văn tự mới thật nhập pháp môn không hai. Pháp môn không hai là trung đạo chánh quán, ở đó không có tướng sanh và tướng diệt. Cũng có thể nói tâm tức là Phật, tâm và Phật vốn không hai. Tâm bị vọng niệm và phiền não che lấp nên thấy có hai và bị luân hồi

²⁴ Nhị Thừa: Tức Thanh văn thừa và Duyên Giác thừa

²⁵ “Duy Ma Cật sở thuyết kinh”, đại chánh tạng, quyển hai, trang 14

sanh tử. Bồ Tát và Phật thấy các tướng đều không có hai nên thể nhập vào pháp tánh bình đẳng.

Như kinh nói: “Thiền Ý Bồ Tát viết: Sanh tử Niết Bàn vô nhị. Nhược kiến sanh tử tánh. Tắc vô sanh tử, vô phục vô giải bất sanh bất diệt, như thị giải giả, thị vi nhập bất nhị môn”²⁶. Có nghĩa là: Bồ Tát Thiền Ý nói: sanh tử Niết Bàn là hai. Nếu thấy rõ tánh của sanh tử là không có sanh tử, không có tướng trói buộc và giải thoát, không sanh cũng không diệt, hiểu rõ lý đó là nhập pháp môn không hai.

Các pháp không có tánh cố định là ý nghĩa của duyên khởi chánh quán. Đức Phật chứng ngộ đạo lý này mà thành đại giác ngộ. Các pháp đều là bình đẳng không có tướng riêng, không thể dùng tri thức mà đo lường được. Pháp môn không hai là cảnh giới chứng ngộ của Bồ Tát, y pháp này mà phát huy tinh thần Đại Thừa và dần dần thành tựu công đức viên mãn.



2. Pháp Môn Không Hai là Bồ Tát Hạnh

²⁶ “Duy Ma Cật sở thuyết kinh”, đại chánh tạng, quyển hai, trang 14

Sở dĩ chúng sanh có khổ đau là do tâm chấp trước phân biệt. Bồ Tát nhìn đâu cũng là pháp môn không hai, nên tâm không dính mắc bất cứ một pháp nào, tâm cảnh đều bình đẳng.

Bồ Tát khởi tâm vô trụ mà điều phục tất cả chúng sanh, ở trong khổ đau mà làm tất cả các việc lành, tâm luôn tự tại vô ngại. Kinh nói rằng: “Tại u sanh tử bất vi ô hạnh. Tại u Niết Bàn bất vĩnh cầu diệt độ, thị Bồ Tát hạnh. Phi phạm phu hạnh, phi thánh hiền hạnh, thị Bồ Tát hạnh”²⁷. Nghĩa là: Ở trong cảnh sanh tử mà không ô nhiễm. Ở nơi Niết Bàn mà không cầu diệt độ là hạnh của Bồ Tát. Chẳng phải hạnh của phạm phu, chẳng phải hạnh của thánh hiền là Bồ Tát hạnh. Nói không phải hạnh của phạm phu, không phải hạnh của thánh hiền là nhấn mạnh tư tưởng bất nhị, tức không còn tâm phân biệt phạm phu và thánh hiền.

Lý tưởng của Bồ Tát đạo được diễn tả rõ ràng ở trong kinh Duy Ma Cật là ý nghĩa của pháp môn không hai. Nói tu nhưng chẳng có pháp gì để tu vì việc làm của Bồ Tát là không dính mắc bất cứ một pháp nào. Vì không dính mắc mà tâm tự tại. Bồ Tát quan niệm Ta Bà tức Tịnh Độ là nghĩa đó.

Tư tưởng Bồ Tát Đạo trong Thiên Thai Tông là Vận dụng từ các kinh luận Đại Thừa. Trí Giả lấy ý nghĩa “Quyền Hiện Thực” của Kinh Pháp Hoa để trình bày Bồ Tát đạo. Quyền là phương tiện, Thực là cứu cánh rốt ráo. Bồ Tát dùng phương tiện chúng sanh mà không có tướng chúng sanh để độ. Bồ Tát không trụ ở Niết Bàn của nhị thừa mà phát tâm hành Lục Độ. Phát bồ đề tâm là hạnh của Bồ Tát, tu tứ nhiếp pháp: Bố thí, ái ngữ, lợi hành, đồng sự. Bồ Tát bố thí chúng sanh để hồi hướng

²⁷ Duy Ma Kinh, đại chánh tạng, phẩm Phật quốc, quyển 1

Phật đạo, Bồ Tát vì lòng từ bi nên nói lời dịu dàng để giáo hóa chúng sanh. Bồ Tát thường thị hiện vào cảnh giới đau khổ để làm lợi mình lợi người. Bồ Tát lấy hạnh phúc tha nhân để hành đạo, không xa rời cuộc đời thường tu nhất tâm quán để đắc ba loại trí tuệ. “Chỉ thành nhất tâm, tam trí tam quán”²⁸. Nghĩa là một tâm quán mà đắc ba loại trí.

Bồ Tát đạo là bất nhị cảnh giới, thường khởi đại bi tâm khiến cho chúng sanh xa lìa sự thấy biết sai lầm, phá trừ mê chấp ở thế gian.

Tóm lại trung đạo chánh quán được các kinh luận Đại Thừa thường nói đến, như Kinh Duy Ma Cật, Kinh Pháp Hoa, Kinh Bát Nhã và tư tưởng trung đạo của Long Thọ. Trung đạo là chân như tính, là Phật tính, là cảnh giới Niết Bàn Đại Thừa. Trong đó, pháp môn không hai cũng là ý nghĩa trung đạo chánh quán của Thiên Thai. Chỉ và Quán là phương tiện tu tập để đạt Viên Đốn Chỉ Quán, tức là chứng đắc Phật trí và thành tựu giải thoát.

3. Chỉ Quán Là Pháp Môn Không Hai

Thiên Thai Tông nói Tam Quán để thực tiễn hóa thiên Chi Quán để đạt trung đạo chánh quán. Ý nghĩa của trung đạo chánh quán là “Quán hữu tam, tòng giả nhập không gọi là nhị để quán. Tòng không nhập giả danh bình đẳng quán, nhị quán là phương tiện đạo, đắc nhập trung đạo, song chiếu nhị đế.”²⁹ Nghĩa là: quán có ba, từ giả quán mà nhập không quán, gọi là

²⁸ Quán Tâm Luận sớ, đại chánh tạng, quyển 4 trang 46

²⁹ Trí Giác thiên sư diên thọ tập, tông cảnh lục, đại chánh tạng, quyển 35 trang 48

quán nhị đế, từ không nhập giả quán gọi là bình đẳng quán, nhị quán là phương tiện của đạo, nhập trung đạo là quán chiếu nhị đế.

Quán các pháp không để phá bỏ quan niệm sai lầm về chấp các pháp thực có. Quán các pháp là giả nhưng không phải là không. Trung đạo quán các pháp không phải là không, không phải là giả nên không lạc vào hai bên, cũng gọi là pháp môn không hai mà Kinh Duy Ma Cật đã nói đến.

Song chiếu nhị đế là quán chiếu chân đế và tục đế. Chân đế là bản thể các sự vật, tục đế là hiện tượng của các sự vật. Thực tướng các sự vật đều là vô tướng, mục đích của sự quán chiếu là xa rời các khái niệm, ngôn ngữ, xa rời tướng có và tướng không để thấy rõ mọi vật như là bản chất uyên nguyên của nó, không còn có thái độ chủ quan và khách quan áp đặt lên các sự vật.

Ví dụ khi có một nỗi buồn xuất hiện trong lòng, thấy rõ vốn nó không thực, vì do căn trần giao nhau mà có cảm thọ làm nên tướng buồn. Các cảm thọ vốn sanh diệt liên tục, không có tướng cố định nên nói tướng buồn là giả có. Tướng buồn tự tính của nó vốn là không, tuy không nhưng nó có tác dụng làm ta buồn. Khi nhận thức tướng buồn xuất hiện, ta không bám víu vào cảm thọ đó, ngay cả chủ thể nhận thức cảm thọ cũng là không.

Khi thiền quán nhận diện các sự kiện xuất hiện trong tâm cũng như thế đó là phương pháp trung đạo chánh quán giúp ta thấy được người buồn vốn đã giả, nỗi buồn cũng là giả. Tất cả mọi hiện tượng tâm không ngại vật, vật không ngại tâm từ đó mà không còn tướng buồn khổ.

Thiên Thai Tông còn chú trọng Nhất Tâm Tam Quán, ở trong một niệm mà thể nghiệm các cảnh giới không thể nghĩ bàn. Đó là lý không trụ vào tục đế và chân đế để thấy rõ tự tướng bình đẳng của các pháp. Do vậy Trí Giả Đại Sư vận dụng tư tưởng Kinh Duy Ma Cật để thực hiện phép Chi Quán “Nhất niệm tri nhất thiết pháp là đạo tràng. Thành tựu nhất thiết trí cố. Thị dĩ tại cảnh, vi nhất đế tri tam đế. Tại tâm vi nhất quán nhi tam quán. Tại quả vi nhất trí nhi tam trí.” Có nghĩa là: Bồ Tát Tịnh Danh nói trong một niệm biết tất cả pháp là đạo tràng, cho nên thành tựu tất cả trí. Tại cảnh này là một đế mà có đủ ba đế. Tại tâm này một phép quán mà có đủ ba phép quán. Tại quả vị một loại trí mà có đủ ba loại trí³⁰.

Trong một niệm thanh tịnh, tâm không dính mắc vào các cảnh mà đắc các trí. Như nói thế giới ta bà này là khổ đau, đây là cảnh giới của tâm phàm phu, tâm của các bậc giác ngộ nhìn thế giới này mà không có tướng khổ vui trói buộc, tất cả đều là đạo tràng. Vì sao vậy? Vì biết tất cả các pháp là không là giả là trung gọi là tam đế. Hiểu đúng một đế mà có ba đế, từ ba đế mà trong tâm có đủ ba quán, thông đạt nghĩa này thì trong mỗi trí có đủ ba trí. Vì sao? Vì tâm – cảnh – trí đều bình đẳng vô ngại, đó là thấy rõ lý tính tương quan của vạn pháp.

Xa rời hai đế không thể đạt được trung đạo, vì vậy Thiên Thai Tông thực hiện ba phép quán. Quán không tức diệt tất cả pháp, quán giả là thiết lập tất cả pháp. Từ trong giả quán thấy được nguyên lý duyên sanh vạn pháp. Thiên Thai Tông cũng như Đại Thừa kinh luận đều nhấn mạnh mục đích tu tập Chi Quán là chứng ngộ thực tướng.

³⁰ Ba loại trí: Trí tuệ của Thanh Văn, trí tuệ của Bồ Tát và trí tuệ của Phật.

II. Quán Lý Duyên Khởi

1. Bát Bất Trung Đạo

Liên quan vấn đề Chỉ Quán của Thiên Thai Tông là tư tưởng Bát Bất Trung Đạo của Bồ Tát Long Thọ. Bát Bất cũng gọi là bất nhị pháp môn (pháp môn không hai). Bát Bất là gì? Long Thọ định nghĩa như sau: “Bất sanh diệt bất diệt, bất thường diệt bất đoạn, bất nhất diệt bất dị, bất khứ diệt bất lai.”³¹ Có nghĩa là: chẳng sanh cũng chẳng diệt, chẳng thường cũng chẳng đoạn, chẳng một cũng chẳng khác, chẳng đến cũng chẳng đi.³²

Long Thọ dùng ý nghĩa Bát Bất này để phá trừ quan điểm tất cả pháp là thực có. Tất cả sự mê chấp trong thế gian nhiều vô lượng vô biên. Trên cơ bản Long Thọ đưa ra bốn cặp đối đãi gọi là Bát Bất. Đây là chánh quán Duyên Khởi chỉ rõ các sự vật tương đối ở thế gian mang tính đối lập và không thực tại. Trung Luận phủ định tính hai bên, phủ định luôn cả khái niệm có một cái gì khác ngoài hai bên. Trung đạo chánh quán là cảnh giới vô tướng, nhìn sự vật đúng như thực tính của nó.

Thiên Thai Tông vận dụng giáo lý chỉ quán trên tinh thần vô sở trụ (không có chỗ trụ) để trình bày ý nghĩa thực tướng của trung đạo. Trung Luận phủ nhận tính đối đãi của thế gian, đề cao tinh thần vô phân biệt, để nhận rõ các pháp là không tánh là duyên khởi tánh. Trung Luận có viết: “năng thuyết thi

³¹ Trung Luận, Quán Nhân Duyên Phẩm, quyển 1

³² Long Thọ Bồ Tát Truyện, đại chánh tạng, quyển 50, trang 185

nhân duyên, thiện diệt chur hý luận. Ngã khê thủ lễ Phật, chur thuyết trung đệ nhất.”³³ Có nghĩa là: Hay nói pháp nhân duyên khéo dập tắt hý luận, con cúi đầu lạy Phật bậc thuyết pháp đệ nhất.

Đức Phật từ giáo lý duyên khởi mà chứng ngộ. Đây là giáo lý cao tột trong tất cả giáo lý giữa thế gian. Long Thọ là người hậu thế thừa kế và phát triển duyên khởi tính không một cách có hệ thống. Đây là cánh cửa mở bày trung đạo chánh quán. Nó không nằm trong phạm trù tư duy, lý luận, nó siêu việt trên các tướng đối đãi.

Bát Bất của Trung Luận là tư tưởng phá tà hiển chánh, dẹp bỏ tất cả các quan niệm sai lầm của học thuyết ngoại đạo cũng như trong thế gian. Nó là nội dung của duyên khởi, các pháp bình đẳng, tính không vô ngã.

Đầu tiên Long Thọ khẳng định duyên khởi tính tức là không tính. Đó là bản chất tồn tại của các sự vật. Để phá trừ các khái niệm, các ảo tưởng cố chấp, dùng Bát Bất để phủ nhận tất cả, phủ nhận khái niệm: Sanh-Diệt, Thường-Đoạn, Một-Khác, Đến-Đi. Từ đó nhận thức các pháp là bất khả đắc, không thể nghĩ bàn.

Long Thọ dùng ý nghĩa của Bát Bất để diễn đạt tính không là thực tính của vạn pháp. Thực tướng chân thật của các hiện tượng là không thể nhận thức được. Bát Bất giúp ta quán chiếu không lạc vào hai bên là chỉ rõ Trung Đạo chánh quán, cũng gọi là pháp môn không hai. Không hai mà chẳng phải là một, chẳng phải khác một.

³³ Trung Luận quyển 1, đại chánh tạng, quyển 1

Ví dụ: Nói tôi không phải là bạn, vì bạn có các đặc điểm của bạn, tôi có các đặc điểm của tôi, tức là tôi khác bạn. Có thể là bạn giàu sang, thông minh và có đời sống khác tôi. Như vậy, tôi và bạn có sự sai biệt rõ ràng.

Theo đạo lý duyên khởi mà nói: tôi không phải là bạn, nhưng bạn và tôi có quan hệ mật thiết, vì tất cả những gì bạn có từ thể xác, tinh thần và hoàn cảnh sống đều do các điều kiện khác mà tạo thành. Tôi và cuộc sống của tôi cũng do nhiều nhân duyên khác mà tạo thành. Do vậy tôi và bạn đều từ nhân duyên sanh, không có tự tính cố định.

Tôi và bạn không phải một cũng không phải khác. Nếu bạn là người làm lợi ích cho mọi người thì tôi cũng được lợi ích, nếu bạn là người làm người khác khổ thì tôi cũng khổ theo bạn. Vậy bạn và tôi tuy hai mà một, tuy một mà hai. Đó là ý nghĩa chẳng phải một cũng chẳng phải khác của Trung Luận. Tất cả các sự vật sai biệt ở trong thế gian đều quan hệ với nhau theo nghĩa ý ấy. Đức Phật dạy: “Ai hiểu được lý Duyên khởi, người ấy hiểu Pháp, và ai hiểu được Pháp, người ấy hiểu lý Duyên khởi.”³⁴

Tu tập là sự quán chiếu để thấy rõ tính Duyên khởi của các pháp. Bát Bất trung đạo là một phương pháp quán chiếu không lạc vào các căn bệnh cố chấp như: Chấp thường, chấp đoạn, chấp sanh, chấp diệt v.v... Hơn nữa, để vận dụng triết lý ấy trong vấn đề tu tập, phải hiểu rằng nói không là chân không mà diệu hữu.

Nhân quả, tội báo, luân hồi v.v... cũng không có tướng cố định. Tất cả đều do nhân duyên sanh, nên chúng ta có khả

³⁴ HT Minh Châu dịch, Trung Bộ số 28

năng tu tập các thiện pháp chuyển hóa khổ đau luân hồi thành hạnh phúc Niết Bàn.

2. Quán chiếu Thập Nhị nhân Duyên

Sự sống con người từ đâu mà đến và sẽ đi về đâu. Đó là một câu hỏi từ xưa cho tới nay các triết gia cũng như nhân loại đều quan tâm. Pháp Phật như một vị thuốc nhiệm mầu trị bệnh phiền não cho tất cả chúng sanh. Ngài nói rõ giáo lý thập nhị nhân duyên để giúp chúng ta nhận biết khổ đau luân hồi sanh tử của tất cả chúng sanh là do duyên sanh mà có. Lý thuyết 12 nhân duyên thuyết minh nhân quả trong ba đời, quá khứ hiện tại và vị lai. Muốn chứng Niết Bàn đương nhiên phải hiểu rõ nguyên nhân của sanh tử.

Đức Phật định nghĩa Thập Nhị Nhân Duyên như sau: “Do vô minh có hành, do hành có thức, do thức có danh sắc, do danh có lục nhập sinh, do lục nhập có xúc, do xúc có thọ, do thọ có ái, do ái có thủ, do thủ có hữu, do hữu có sanh, do sanh có lão tử, sầu, bi ưu, não sanh, hay toàn bộ khổ uẩn sanh. Đây gọi là duyên khởi.”³⁵

Vô minh tức là không có hiểu biết sáng suốt, do vọng niệm che lấp tâm tánh mà không thấy rõ đạo lý duyên khởi, giáo lý tứ đế, không hiểu rõ con đường thoát ly sanh tử.

Hành là năng lực tạo tác, do không hiểu biết mà có các hành vi bất thiện của thân miệng và ý, chiêu cảm sức mạnh quả báo.

³⁵ Tương Ứng Bộ Kinh II, trang 1-2

Thức: tức là chỉ nghiệp thức đầu thai của chúng sanh do quá trình huân tập nghiệp lực tại a lại da thức. A lại da thức có nghĩa là chấp trì, Thức này có công năng chấp thủ duy trì nghiệp nhân của thiện và ác, và giữ cho thân thể của loài hữu tình không bị phá hại.³⁶ Đời sống con người từ quá khứ và hiện tại do sức huân tập này mà thành tâm thức. Đây còn gọi là thức tái sanh, năng lực nghiệp thức thúc dục khiến chúng sanh phải luân hồi sanh tử.

Danh sắc: Đây là tên gọi khác của ngũ uẩn, trong đó sắc là yếu tố vật chất, danh là yếu tố tinh thần, cả hai kết hợp thành sự sống của một chúng sanh. Sắc là thân tứ đại, danh là gồm có thọ tưởng hành thức.

Lục nhập: là sáu căn – mắt tai mũi lưỡi thân ý tiếp xúc với sáu trần là sắc thanh hương vị xúc pháp. Sáu căn tiếp xúc với sáu trần phát sanh sáu xúc. Căn trần thức hợp lại nhau mà khởi tác dụng.

Thọ tức là lãnh thọ, do tiếp xúc với cảnh mà sanh ra cảm thọ, thuộc tác dụng tinh thần do cảm giác khổ vui, không khổ không vui.

Ái chỉ tham ái, một trạng thái ưa chịu các món dục lạc, tâm luôn hướng đến đối tượng yêu thích. Ái này phát sanh tâm lý yêu thương, giận hờn, trách móc lo toan, sợ hãi, đam mê v.v...

Thủ là trạng thái nắm bắt tâm lý chấp chặt các quan niệm sai lầm, đó là ý chí duy trì nghiệp lực.

³⁶ Xem Tự Điển Phật Học Hán Việt, nxb khoa học và xã hội, trang 24

Hữu là ý nghĩa tồn tại, đồng nghĩa với nghiệp. Như sự hiện hữu của chúng sanh do thừa kế nghiệp lực đã tạo trong quá khứ và hiện tại.

Sanh là do nghiệp dẫn đến mà tái sanh với trọn vẹn quả báo có trong đời này và duy trì tới đời sau.

Lão tử là tùy theo mạng sống chuyển từ trẻ đến già nua, thân thể bắt đầu hư hại, cuối cùng chấm dứt hơi thở là kết thúc một đời sống, “tôi hậu hô hấp đình chỉ, chư uẩn ly tán, thân hoại mạng chung, tắt thị tử”.³⁷ Nghĩa là hơi thở sau cùng chấm dứt, các uẩn phân tán, thân thể hư hại, mạng sống kết thúc, gọi là chết.”

Nội dung của thập nhị nhân duyên là một tiến trình xuất hiện và tồn tại của đời sống chúng sanh. Mười hai yếu tố đó là hoàn toàn liên tiếp với nhau từ vô minh cho đến lão tử, thành một vòng tròn luân hồi khép kín.

Tu Chi Quán tức là dùng lưới kiểm trí tuệ chặt đứt sợi dây luân hồi của mười hai nhân duyên này. Chỉ cần đoạn tận một chi phần trong mười hai nhân duyên thì cắt đứt sự liên kết này. Theo kinh nghiệm của sự tu tập chú trọng vấn đề nhận biết tại xúc. Khi căn trần giao tiếp với nhau sinh ra xúc-ái-Thủ-Hữu, nhận biết xúc và không bị chi phối của xúc thì không phát sanh ái thủ. Như vậy, xúc là sức mạnh sanh ra các cảm giác làm tâm ô nhiễm. Khi không sanh tâm phân biệt chỉ xem đó là một hiện tượng của căn trần giao thoa, tâm tự tại và không bị các ái thủ chi phối.

Trong thường ngày luôn luôn theo dõi xúc không bị mê lầm bởi xúc sẽ không bị tiếp nối trong vòng sanh tử “chúng

³⁷ Phật Quang đại tự điển, trang 6126

sanh si sở phục, vi hậu khởi tam hành, dĩ khởi thị hành cố, tùy hình đọa lục thú”³⁸. Có nghĩa là chúng sanh do si mê che lấp cho nên tạo các hành, do khởi các hành này theo đó mà đọa lạc vào lục đạo.³⁹ Khi bị mê tâm tiếp xúc với cảnh và sanh nghiệp thức chiêu cảm đọa lạc quả báo trong sáu đường.

Thập nhị nhân duyên là một đề tài tu tập Chi Quán, quán sát tác dụng của căn trần tiếp xúc với nhau, khởi chánh niệm dẫn tâm về trạng thái vô nhiễm, để không bị trôi buộc trong vòng luân chuyển ấy.

3. Tác dụng của chánh niệm:

Điều căn bản của sự tu tập là yếu tố chánh niệm. Nếu mất chánh niệm là không có tác dụng sự tu học trong đời sống. Cuộc sống chúng ta luôn đối diện với nhiều vấn đề cần giải quyết. Chúng ta còn tiếp xúc với mọi hoàn cảnh thuận nghịch khác nhau. Không có chánh niệm thì bị hoàn cảnh vây bủa, tâm thức rối loạn, có lúc tự làm mình phiền não mà vẫn trách mọi người xung quanh sao đem rắc rối đến cho mình.

Khi bị một người la mắng và chê bai, ta có cảm giác khó chịu, có thái độ phản ứng, tâm lý mất quân bình. Chúng ta phải có chánh niệm phân minh rõ ràng: đâu thực là ta? Đâu thực là cảnh? Từ đó ta có một trạng thái buông xả cao độ và thờ ơ với mọi sự việc khiến ta đau khổ.

³⁸ Trung Luận, quán thập nhị nhân duyên, phẩm 28

³⁹ Lục Đạo: Trời, Người, A Tu La, Địa Ngục, Nga Quỷ, Súc Sanh

Chánh niệm là giúp ta phát huy tác dụng của thiền quán. Duyên khởi giúp ta thấy các hiện tượng đều không có tướng chân thật, nó là không tính. Các diễn biến tâm lý chẳng qua là vọng niệm của tâm thức, nó là giả dối. Tâm lý ấy cũng là sức mạnh của tự ngã chi phối khi tâm đối cảnh.

Khi tâm của chúng ta có cảm giác khổ nếu thiếu chánh niệm thì niệm khổ cứ duy trì và phát triển. Chánh niệm xuất hiện đưa tâm lý thoát ra khỏi trạng thái buồn khổ ấy. Chánh niệm phải có mặt thường trực, nếu không thì ngọn sống vọng niệm sẽ nhấn chìm cuộc đời chúng ta.

Duyên khởi cho ta thấy tính giả tạm của các pháp thế gian, khổ đau hay hạnh phúc đều do tâm tạo. Chúng ta phải thường trực có nội quán ngay tại tâm, chánh niệm giúp cho phát triển Chỉ và Quán. Chỉ là chú tâm vào đối tượng, Quán là tuệ giác hướng dẫn mọi hành động của chúng ta có lợi ích thiết thực. Chánh kiến cũng đồng nghĩa với trung đạo chánh quán. Trong quá trình tu tập ngoài các thời khóa tụng kinh ngồi thiền, phải duy trì chánh niệm mọi thời mọi lúc. Mỗi niệm phát sanh chúng ta phải thấy rõ ràng, niệm niệm phát sanh cần biết rõ ràng.

Sống chánh niệm là thấy mọi sự mọi vật diễn ra trong tính nhân duyên quả. Thân và tâm của ta cũng thay đổi theo từng đơn vị nhỏ thời gian. Con người và thế giới không phải một và không phải khác. Tất cả đều không có tướng ngã và tướng pháp chân thật. Tâm chánh niệm như thế thì mọi hành động cử chỉ luôn tương ưng với đạo. Từ đó tâm vươn tới cảnh giới vô hạn và vô nhiễm.

4. Quán sát thế giới

Trung đạo chánh quán giúp ta nhận thức thế giới diễn ra trong bốn tướng: Thành, Trụ, Hoại, Không. Thành tức là sự hình thành của các pháp. Trụ có nghĩa là các pháp tồn tại với thời gian. Hoại là sự hư hại và biến đổi của các pháp. Không là sự diệt mất tướng trạng của các pháp. Trung luận cho ta thấy rằng con người và thế giới có liên quan mật thiết, tất cả do tâm tạo mà có nghiệp lực: “nhân nghiệp hữu tác giả, nhân tác giả hữu nghiệp, thành nghiệp nghĩa như thị, cánh vô hữu dư sự.”⁴⁰ Nghĩa là do nghiệp mà có tạo tác, do tạo tác mà có nghiệp, nghiệp là như vậy, không có yếu tố gì khác.

Thế giới có nhiều quốc gia, hàng ngày có nhiều hiện tượng phát sanh, chiến tranh, tai nạn, khủng bố. Tất cả do nghiệp của con người tạo cả. Cái gì cũng có nguyên nhân và kết quả của nó. Nếu chúng ta có khả năng quán chiếu thì thấy rõ nghiệp không có tính chất cố định, cảnh giới do nghiệp gây ra cũng như vậy. Nó luôn huyễn hóa theo duyên mà sanh, theo duyên mà diệt, tuy giả nhưng nó có tác dụng, nhân quả theo nhau như bóng với hình. Trung Luận có nói “tuy không hữu bất đoạn, tuy hữu nhi vô thường, nghiệp quả báo bất thất, thị danh Phật sở thuyết.”⁴¹ Nói không nhưng không phải là tướng đoạn diệt, nói có tức nghiệp luôn thay đổi, quả báo do nghiệp tạo ra không mất, đó là lời Phật dạy.

Quán sát như thế để thấy rõ đạo lý duyên khởi, từ đó có chánh kiến về con người và hiện tượng giới, thấy được sự tương quan, tương duyên giữa mình và mọi người, giữa quốc

⁴⁰ Trung Luận, đại chánh tạng, quyển 2 trang 30

⁴¹ Trung Luận, đại chánh tạng, quyển 3 trang 30

gia này và quốc gia khác. Chúng ta không phải vì quyền lợi riêng của mình mà chà đạp hay tước đoạt hạnh phúc của người khác. Vì sự hạnh phúc của chúng ta có mặt trong sự hạnh phúc của mọi người, và khổ đau của mọi người cũng có mặt trong chúng ta. Phải có nhận thức đúng đắn như vậy, thì chúng ta mới có thái độ sống phù hợp với đạo lý duyên khởi.

CHƯƠNG VI

KẾT LUẬN

Tư tưởng của Thiên Thai Tông nói chung là thừa kế thiền học truyền thống được Đức Phật dạy trong kinh điển Nguyên Thủy cũng như trong các Kinh Luận Đại thừa. Lục Diệu Môn Thiền thuộc bất định Chỉ Quán, một phương pháp tu tập bao dung mọi pháp môn, tùy căn cơ mà lập phương tiện, tùy tâm tu mà chứng đắc thật tướng.

Chúng ta thấy rằng: Thiên Thai Tông lấy tư tưởng Kinh Pháp Hoa, Niết Bàn và Kinh Duy Ma Cật làm Tông chỉ, lấy tư tưởng Tánh Không làm cơ sở triết lý cho Thiền Chỉ Quán. Thiên Thai Tông vận dụng những nét đặc sắc của tư tưởng thiền học Phật Giáo mà phát triển thành một Pháp Môn Chỉ Quán viên dung. Chỉ Quán là thể nghiệm triết lý duyên khởi tánh không, và pháp môn không hai của Kinh Duy Ma Cật. Do vậy, Thiên Thai Tông là kim chỉ nam cho mọi người tu tập thiền quán. Hơn nữa, bất cứ pháp môn nào cũng thông qua thực hành Chỉ Quán để tịnh hóa nội tâm, và thành tựu giải thoát.

