



(Phóng ghi từ pháp thoại của Ngài Goenka từ Tu Viện “Dharma Drum” – Đài Loan)

Thiền sư S.N. Goenka, Thích Nữ Huệ Nghiêm Liên danh

Khi nhìn thấy chùa Tăng - Ni xếp chân ngồi thiền đúng, tôi (T.S. Goenka) nhớ lại lời dạy của Đức Phật. Một lần nọ, Đức Phật hỏi rằng: “Như thế nào là pháp tôn kính đúng Giác Ngộ?” Minh chứng

về hình ảnh chùa Tăng – Ni đang ngồi thiền đúng, Ngài dạy rằng: “đây là cách tôn kính bậc Đạo Sư.”

Theo lời dạy của Đức Phật, chỉ có thiền đúng mới thật sự là chân pháp tôn kính Đức Như Lai. Pháp như của Ngài là thiền đúng và duy trì sự tỉnh giác các hiện tượng thân – tâm để hiểu rõ bản chất thực nghiệm rằng: “các pháp bất thiện sanh khởi, chúng tăng trưởng và chúng tâm chúng ta như thế nào? Làm sao để đi vào phẩm tính trình này và chuyển hóa các tập khí ‘thói quen xấu’ trong tâm chúng ta?” Đây là những gì Đức Phật gọi là thiền tu quán – vipassana: quán chiếu ‘bản chất pháp như thật’ (như thật), tức là tập quán thực tập bên trong ‘thân thể’ chính mình và mọi tập quán tác động thân và tâm trong từng khoảnh khắc.

Vào thời Đức Phật Gotama, có nhiều pháp môn thiền đúng hiện hành ở Ấn Độ. Các phương pháp này có thể đưa hành giả chứng được các cảnh giới định thâm sâu, chứng hiện như các trạng thái thiền chứng thế gian và thậm chí là cảnh giới định cao nhất mà Ngài học được từ các bậc Thầy ở Ấn Độ thời bấy giờ. Nhưng chỉ với ‘điền chứng’ (samadhi) không thể đưa Ngài tiến đến mục tiêu hiểu rõ của sự giải thoát hoàn toàn, tức là giác ngộ viên mãn. Vì vậy, khi ngồi thiền của Ngài bắt đầu quán chiếu về sự thật bên trong ‘thân – tâm’ chính mình và chứng được cảnh giới thiền tuệ thực chứng “hoàn toàn giác ngộ.”

Sở dĩ thiền định đầu tiên mà Ngài bắt đầu quán chiếu đó là dòng hơi thở tự nhiên. Đây là thiền Anapana (thiền tập trung giác ngộ hơi thở). Quan sát dòng hơi thở tự nhiên tiếp nối tiếp nối, ngay nơi tiếp xúc giữa hơi thở ra và vào của hai lỗ mũi; dần dần tâm trở nên nhẹ nhàng và nhẹ nhàng hơn, vị trí và vị trí hơn, thu nhập hóa và thu nhập hóa hơn. Với tâm thu nhập hóa và nhẹ nhàng, thiền sinh bắt đầu thực nghiệm các cảm thọ khác nhau nơi vị trí ‘đỉnh mũi và trên môi’ (hay là đỉnh nhón trung). Rồi tiếp tục khi đi thiền này thiền sinh bắt đầu quán chiếu toàn bộ cảm thọ ‘thân thể’, tiếp trên đỉnh đầu chuyên dần xuống các đầu ngón chân và tiếp các đầu ngón chân chuyên dần lên trên đỉnh đầu, thực nghiệm các loại cảm thọ khác nhau ‘hiện khởi’ trên thân. Có các loại cảm thọ khác nhau: đôi khi là những cảm thọ rất thô, cứng và căng thẳng, hoặc có lúc là các cảm thọ vị trí, nhẹ nhàng dịu dàng, hay là trạng thái vô ký (trung hòa: không đau nhức cũng không an lạc). Thiền sinh nên giữ (tâm bình thản) quán chiếu các cảm thọ này mà tiếp các khách quan và không khởi tâm phân biệt theo từng cảm thọ.

Thiền sinh bắt đầu hiểu rõ tiếp khí (chứng tiếp) phân biệt theo bản năng của chính mình: đó là bản năng say mê và tham đắm đi với các cảm thọ lạc (lạc thích), cũng như phân biệt giác ngộ và sân hận với các cảm thọ khổ (không lạc thích). Nhận thức rõ sở dĩ thiền này, thiền sinh sẽ cố gắng chuyển hóa các thói quen của họ về lạc chính mình. Liệu pháp hoàn toàn bản chất sanh diệt của lạc và cảm thọ khổ hay lạc, thô hoặc tiếp, chúng sanh khởi rồi tiêu diệt. Ôi! thiền là vô thường quá. Vì thế, vô thường (anicca) là đức tánh đầu tiên tiếp nhận quan với thân và tâm đức khởi thiền mà tiếp cách rõ ràng trong thực nghiệm.

Khi sở dĩ thiền này trở nên sáng tỏ, đức tánh thọ hai cũng sẽ hiện khởi rõ ràng - đó là pháp lạc và khổ (dukkha). Với thực nghiệm thiền sinh sẽ nhận thức rõ: “bắt đầu khi nào chúng ta có phân biệt say mê và tham đắm đi với các cảm thọ lạc thích, tâm ta sẽ mất trạng thái cân bằng, cảm thọ không an vui và hài hòa. Tiếp nhận tiếp, khi chúng ta có phân biệt giác ngộ và sân hận với các cảm thọ không lạc thích; ta cũng sẽ đánh mất trạng thái cân bằng của tâm và cảm thọ không an vui và hài hòa. ! Đây là đau khổ.”

Rồi đức tánh thọ ba trở nên hiện khởi rõ ràng hơn: “Cho dù cảm thọ lạc hay khổ,

chúng ta không thể nào làm chủ hay đi u phước đức của nó. Nếu muốn đi y lui các cảm thọ khó chịu (khổ) chúng ta không thể và muốn đi lui các cảm thọ như niềm khoan khoái (lạc) chúng ta cũng không thể. Vì vậy luôn xảy ra theo như tính chất của chính nó.” Hơn nữa, trong thực nghiệm đức tánh thanh ba sự khai thị rõ ràng, đó là pháp môn vô ngã (anatta). Không có cái “Tôi”, cái “của Tôi” và cái “tôi ngã của Tôi” – tất cả chỉ là hiện tượng luôn luôn thay đổi trong từng khoảnh khắc. Hiện tượng thân tâm duyên khởi không có gì đứng vững “đây là Tôi” hoặc “đây là của Tôi.” Khi thị giác sinh tiếp tục hành trì pháp môn sâu hơn, thì tánh sự khai ngộ rõ ràng về hiện tượng thân tâm hoàn toàn vô ngã và không có thực thể. Đó là ‘tánh không’ (sunnata), không có gì để chấp thủ và nói rằng “có bản thể” hay “đây là bản thể”. Sự thật không có bản thể nào cả.

Thị giác sinh sự chính mình thực nghiệm về thực tại, vì đây không phải là thú vui lý trí. Đức Phật dạy rằng, thị giác không nên chấp nhận một hình thức sùng tín hay cảm tính nào cả. Hiện tại, thị giác đang nghiệm đức của sự thật này và bắt đầu chuyển hóa các thói quen luôn phẫn nộ về tâm tham ái hay sân giận. Khi tiếp xúc tham ái và sân giận đức đo lường trên giác rõ, tâm sự trở nên thanh hóa và thanh tịnh hơn. Theo quy luật tự nhiên, khi tâm hoàn toàn thanh tịnh thì tánh sự tràn đầy lòng từ bi và thị giác ý đức về mọi nơi ngấm. Một khi, trong tâm vẫn còn các tiếp xúc tham ái thì chấp chấp tiếp xúc sân giận cũng sẽ có đó; và cho đến khi chấp đo lường trở về tâm sân giận thì không thể nào phát khởi lòng từ bi.

Đức Phật dạy rằng đức của cảm giác giác ngộ và giác ngộ thoát khỏi hành trì thị giác quán này và đó là lý do tại sao tuyên ngôn đức của Ngài về pháp “Nhân Duyên” (paticca-samuppada).

Vì vậy sanh khởi đức do nhân duyên, nếu (nhân) ‘cái này có’ thì (kết quả) ‘cái kia có.’ Trong tiến trình này đức Phật giảng thích rõ ràng rằng, do nhân duyên sáu căn tiếp xúc với sáu trần sự hiện khởi các cảm thọ trên thân. Nếu cảm thọ ưa thích, chúng ta sẽ phẫn nộ về tâm tham ái; nếu cảm thọ không ưa thích chúng ta phẫn nộ về tâm bực mình (sân giận). Các cảm thọ sanh khởi trên thân đóng một vai trò rất quan trọng. Do vì tiếp xúc vô minh, chúng ta tiếp tục làm tăng trưởng đau khổ của chính mình buông theo các cảm thọ và phẫn nộ theo chúng. Ngược lại, với trí tuệ thực nghiệm chúng ta sẽ thoát khỏi đau khổ vì không còn phẫn nộ theo các cảm thọ.

Vào thời Phật tại thế (trước cũng như sau Ngài), Phật có rất nhiều pháp môn thiền định, nhưng không một ai giảng dạy về phương pháp quán chiếu các cảm thọ trên thân. Đây là khám phá vĩ đại của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni (Sakyamuni Buddha). Bất cứ pháp môn thiền định nào cũng có thể đạt được tâm định tĩnh, an nhiên và thuần thiện nhưng chỉ trên bề mặt tâm thức, đức Phật không thỏa mãn với các loại thiền chỉ này. Ngài quán chiếu hòng sâu vào nội tâm và thiền cùng trong thiền vô thức, tâm vốn luôn liên tục phôi nhào với các cảm thọ trên thân.

Vì thế, thiền hành phương pháp thiền tu quán – ‘vipassana’ theo lời dạy của đức Giác Ngộ, quan trọng hơn hết là các cảm thọ trên thân chúng ta. Khi thiền hành thiền tu quán, thiền sinh với giác tâm thiền giác với các cảm thọ, nhưng cũng với buông xả niệm mẫn y. Đây là tiến trình thanh lọc tâm mang tính khoa học, một sự thanh thiện tâm hoàn toàn.

Tôi rất vui mừng khi thầy một số chư Tăng Ni tham dự các khóa thiền Vipassana và tin rằng chư Tăng Ni sẽ thực hành thiền định hàng ngày. Tôi có lời khuyên khích chư Tăng Ni nên tham dự các khóa thiền nhiều hơn. Nhưng người cố sĩ có rất nhiều tu cách khác nhau, đó là các trách nhiệm thế tục. Họ không thể dành nhiều thời gian cho thiền định. Chư Tăng Ni là những người học chuyên thành Chư Tăng Kheo và Chư Tăng Kheo Ni thực hành chánh pháp chuyên sâu hơn. Mong rằng chư Tăng Ni sẽ cống hiến một kết quả cao thượng nhất trong lời dạy của đức Giác Ngộ như thực hành thiền Vipassana. Hơn nữa, chư Tăng Ni nơi đây vô cùng may mắn có đức bậc Chân Sư (HT Sheng Yen) là vị Thầy học đạo.

Cầu nguyện tất cả Tăng Ni đều thành công như ý!
Cầu nguyện chư Tăng Ni đều thành tựu chánh Pháp tại thế gian!

TN Học Liên danh từ - S.N. Goenka,
The Proper Way to Pay Respect, VRI. Newsletter.

<http://www.thuvienhoasen.org/lienhoa508-10.htm>

Hết thảy là khổ o nhiễm,

Coi thà mình ra sao,

Đi cớ nh lữ m không biết,

Phải luyến lữ i tở đở u.

Hòa Thích Ng Tuyên Hóa

<http://www.dharmasite.net/>