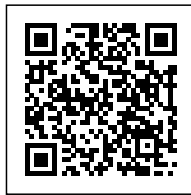


CÁCH TÔN KÍNH ĐÚNG PHÁP



Thiền sư S.N. Goenka
Thích Nữ Hằng Liên dịch

(Phỏng ghi từ pháp thoại của Ngài Goenka tại Tu Viện "Dharma Drum" - Đài Loan)

Khi nhìn thấy chư tăng - ni xếp chân ngồi thiền định, tôi (Thiền sư Goenka) nhớ lại lời dạy của đức Phật. Một lần nọ, đức Phật hỏi rằng: "Như thế nào là pháp tôn kính đấng Giác Ngộ?" Minh chứng với hình ảnh chư tăng - ni đang ngồi thiền định, Ngài dạy rằng: "**đây là cách tôn kính bậc Đạo Sư**".

Theo lời dạy của đức Phật, chỉ có thiền định mới thật sự là chân pháp tôn kính đức Như Lai.

Pháp nhũ của Ngài là thiền định và duy trì sự tỉnh giác các hiện tượng thân - tâm để hiểu rõ bằng thực nghiệm rằng: "*các pháp bất thiện sinh khởi, chúng tăng trưởng và chế ngự tâm chúng ta như thế nào? Làm sao để điều phục tiến trình này và chuyển hóa các tập khí 'thói quen xấu' trong tâm chúng ta?*" Đây là những gì đức Phật gọi là thiền tuệ quán - vipassana: quán chiếu "*bản chất pháp như thật*" (như thị), tức là tự tính thực tại bên trong '*thân thể*' chính mình và mối tương tác giữa thân và tâm trong từng khoảnh khắc.

Vào thời đức Phật Gotama, có nhiều pháp môn thiền định hiện hành ở Ấn Độ. Các phương pháp ấy có thể đưa hành giả chứng đắc các cảnh giới định thâm sâu, chẳng hạn như các tầng thiền chứng thứ bảy và thứ tám là cảnh giới định cao nhất mà Ngài học được từ các bậc Thầy ở Ấn Độ thời bấy giờ. Nhưng chỉ với '*định chứng*' (samadhi) không thể đưa Ngài tiến đến mục tiêu tối hậu của sự giải thoát hoàn toàn, tức là giác ngộ viên mãn. Vì vậy, khi ngồi dưới cội Bồ Đề Ngài bắt đầu quán chiếu về sự thật bên trong '*thân - tâm*' chính mình và chứng đắc cảnh giới thiền tối thượng "**hoàn toàn giác ngộ.**"



Sự thật đầu tiên mà Ngài bắt đầu quán chiếu đó là dòng hơi thở tự nhiên. Đây là thiền Anapana (thiền tỉnh giác về hơi thở). Quan sát dòng hơi thở tự nhiên tại một điểm nhỏ, ngay nơi tiếp xúc giữa hơi thở ra và vào của hai lỗ mũi; dần dần tâm trở nên nhạy bén và nhạy bén hơn, vi tế và vi tế hơn, thuần hóa và thuần hóa hơn. Với tâm thuần hóa và nhạy bén, thiền sinh bắt đầu thực nghiệm các cảm thọ khác nhau nơi vị trí '*dưới mũi và trên môi*' (hay là đỉnh nhân trung). Rồi từ khởi điểm này thiền sinh bắt đầu quán chiếu toàn bộ cơ cấu '*thân thể*', từ trên đỉnh đầu chuyển dần xuống các đầu ngón chân và từ các đầu ngón chân chuyển 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 vi tế, nhẹ nhàng dễ chịu, 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 ấy một cách khách quan và không khởi tâm phản ứng theo từng cảm thọ.

Thiền sinh bắt đầu hiểu rõ tập khí (chủng tử) phản ứng theo bản năng của chính mình: đó là bản năng say mê và tham đắm đối với các cảm thọ lạc (ưa thích), cũng như phản ứng giận dữ và sân hận với các cảm thọ khổ (không ưa thích). Nhận thức rõ sự thật này, thiền sinh sẽ cố gắng chuyển hóa các thói quen cố hữu của chính mình. Liễu ngộ hoàn toàn bản chất sinh diệt của mỗi cảm thọ khổ hay lạc, thô hoặc tế, chúng sinh khởi rồi tiêu diệt. Ôi! thật là vô thường quá. Vì thế, vô thường (anicca) là đặc tính đầu tiên tương quan với thân và tâm được hiển thị một cách rõ ràng trong thực nghiệm.

Khi sự thật này trở nên sáng tỏ, đặc tính thứ hai cũng sẽ hiện khởi rõ ràng - đó là pháp ấn về khổ (dukkha). Với thực nghiệm thiền sinh sẽ nhận thức rõ: *"bất cứ khi nào chúng ta có phản ứng say mê và tham đắm đối với cảm thọ ưa thích, tâm ta sẽ mất trạng thái cân bằng, cảm thấy không an vui và hài hòa. Tương tự, khi chúng ta có phản ứng giận dữ và sân hận với cảm thọ không ưa thích; ta cũng sẽ đánh mất trạng thái cân bằng của tâm và cảm thấy không an vui và hài hòa. Ô! Đây là đau khổ."*

Rồi đặc tính thứ ba trở nên hiển lộ rõ ràng hơn: *"Cho dù cảm thọ lạc hay khổ, chúng ta không thể nào làm chủ hay điều phục được nó. Nếu muốn đẩy lùi các cảm thọ khó chịu (khổ) chúng ta không thể và muốn giữ lại các cảm thọ nhẹ nhàng khoan khoái (lạc) chúng ta cũng không thể. Vạn vật luôn xảy ra theo như tự tính của chính nó."* Hơn nữa, trong thực nghiệm đặc tính thứ ba sẽ khai thị rõ ràng, đó là pháp ấn về vô ngã (anatta). Không có cái "Tôi", cái "của Tôi" và cái "tự 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 để gọi "đây là Tôi" hoặc "đây là của Tôi." Khi thiền sinh tiếp tục hành trì ở mức độ sâu hơn, tự tính sẽ khai ngộ rõ ràng về hiện tượng thân tâm hoàn toàn vô ngã và không có thực thể. Đó là '**tính 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.

Thiền sinh sẽ chính mình thực nghiệm về thực tại, vì đây không phải là thú vui lý trí. Đức Phật dạy rằng, thiền sinh không nên chấp nhận một hình thức sùng tín hay cảm tính nào cả. Hiện tại, thiền sinh chứng nghiệm được sự thật này và bắt đầu chuyển hóa các thói quen luôn phản ứng với tâm tham ái hay sân giận. Khi tập khí tham ái và sân giận được đoạn trừ tận gốc rễ, tâm sẽ trở nên thuần hóa và thanh tịnh hơn. Theo quy luật tự nhiên, khi tâm hoàn toàn thanh tịnh tự tính sẽ tràn đầy lòng từ bi và thiện ý đối với mọi người. Một khi, trong tâm vẫn còn các tập khí tham ái thì chắc chắn tập khí sân giận cũng sẽ ở đó; và cho đến khi chưa đoạn trừ được tâm sân giận thì không thể nào phát khởi lòng từ bi.

Đức Phật chứng đắc cảnh giới tối thượng hoàn toàn giác ngộ và giải thoát nhờ hành trì thiền tuệ quán này và đó là lý do lời tuyên ngôn đầu tiên của Ngài về pháp "*Nhân Duyên*" (paticca-

samuppada).

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

Vào thời Phật tại thế (trước cũng như sau Ngài), ở Ấn Độ 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 tịnh nhưng chỉ trên bề mặt tâm thức, đức Phật không thỏa mãn với các loại thiền chứng này. Ngài quán chiếu hướng sâu vào nội tâm và tận cùng trong tầng vô thức, tâm vẫn luôn liên tục phản ứng với các cảm thọ trên thân.

Vì thế, thực hành phương pháp thiền tuệ quán - '*vipassana*' theo lời dạy của đấng Giác Ngộ, quan trọng hơn hết là các cảm thọ trên thân chúng ta. Khi thực hành thiền tuệ quán, thiền sinh vừa giữ tâm tỉnh giác với các cảm thọ, nhưng cũng vừa buông xả niệm thọ ấy. Đây là tiến trình thanh lọc tâm mang tính khoa học, một sự thanh tịnh tâm hoàn toàn.

Tôi rất vui mừng khi thấy một số chư tăng ni tham dự các khóa thiền Vipassana và tin rằng chư tăng ni sẽ thực hành thiền định hằng ngày. Tôi có lời khuyến khích chư tăng ni nên tham dự các khóa thiền nhiều hơn. Những người cư sĩ có rất nhiều tục sự 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 hữu duyên trở thành Chư Tỳ Kheo và Chư Tỳ Kheo Ni để thực hành chính pháp chuyên sâu hơn. Mong rằng chư tăng ni sẽ chứng nghiệm kết quả cao thượng nhất trong lời dạy của đấng Giác Ngộ nhờ thực hành thiền Vipassana. Hơn nữa, chư tăng ni nơi đây vô cùng may mắn có được bậc Chân sư (Hòa thượng Sheng Yen) là vị Thầy hướng đạo.

Cầu nguyện tất cả tăng ni đều thành công như ý!

Cầu nguyện chư tăng ni đều thành tựu chính Pháp tối thượng!

-ooOoo-

Thích Nữ Hằng Liên dịch từ - **S.N. Goenka**, "The Proper Way to Pay Respect", **VRI. Newsletter**.

Nguồn link: <https://www.budsas.org/uni/u-vbud/vbthn112.htm>