

QUÁN VÀ THIỀN

Phật Giáo là một tôn giáo đặt trọng tâm vào việc giải thoát con người, trong cuộc sống này thì giải thoát khỏi phiền não, khổ đau, sợ hãi, và về lâu, về dài thì giải thoát khỏi vòng lẩn quẩn trần đây thống thiết của sinh tử luân hồi. Kinh Luận Phật Giáo rất nhiều, nên pháp môn chỉ dạy cũng Hằng Hà sa số. Phật học nói đến bát vạn tứ thiên (84000) pháp môn. Con số này có lẽ cũng chỉ muốn nói lên một số rất nhiều chứ không phải là con số chính xác, vì vậy mới còn những danh từ như: pháp môn hải (biển pháp môn) và pháp môn vô lượng (pháp môn nhiều đến độ không cùng). Ý nói căn cơ của chúng sinh dù có thiên sai, vạn biệt thì Phật Học cũng có vô lượng pháp môn để thích ứng cho từng chúng sinh. Pháp môn là cửa vào Đạo. Lời nào của Phật cũng đều là cửa vào Đạo. Chúng sinh cứ tùy căn cơ lựa cửa mà vào. Pháp môn tuy vô lượng, nhưng chỉ có hai được coi là phổ biến nhất và thịnh hành nhất đó là Quán và Thiền.

A-QUÁN

Quán là quan sát, xem xét, đào sâu một hiện tượng, một sự kiện, một vấn đề cho đến chỗ rốt ráo, triệt để. Nếu quán một đối tượng ở ngay trước mặt thì gọi là Trực Quán. Nếu đối tượng không ở trước mặt, phải tưởng tượng như nó ở trước mặt để quán thì gọi là Tư Duy Quán. Phật Học thường gọi Tư Duy Quán là Quán Tưởng. Nếu quán tưởng quấy bậy, sai lạc thì gọi là Tà Quán. Nếu dựa theo Phật Học mà quán thì gọi là Chánh Quán. Dù là Trực Quán hay Tư Duy Quán thì kiến thức và kinh nghiệm cũng đóng vai trò chính yếu, hay nói cách khác thì Quán là chủ yếu dùng tư tưởng để soi chiếu, đào sâu một hiện tượng, một sự kiện, một vấn đề cho đến chỗ cùng tột, ngõ hầu thấy biết được đầy đủ nguồn gốc, bản chất cũng như nguyên lý biến chuyển của chúng. Một khi đã thấy biết đầy đủ, con người sẽ không mơ hồ, lầm lạc để sa vào vướng mắc như trước đó nữa. Như thế thì Chánh Quán đồng nghĩa với Chánh Tư Duy.

Chẳng hạn như ta thử dùng kiến thức đã tích lũy được từ Phật Học để quán về cái **Khổ** của cõi nhân sinh, nghĩa là ta thử xuyên qua Kinh Sách Phật Giáo đã từng học hỏi để tìm hiểu xem con người vì đâu mà khổ, và làm thế nào để diệt khổ.

Tại Sao con người lại khổ?

- Con người trầm luân trong khổ hải, hết kiếp này sang kiếp khác, vô tận, vô cùng chỉ vì con người có tham dục. Tham dục ít, khổ ít. Tham dục nhiều, khổ nhiều. Tham dục lúc nào cũng là nguồn cội của bể khổ. Muốn tắt cạn bể khổ phải tận diệt tham dục.

Nhưng vì đâu con người lại có tham dục?

- Con người có tham dục vì con người lầm lẫn chấp ngã, chấp nhân ngã và chấp pháp ngã. **Ngã là thực thể độc lập.** Chấp nhân ngã tức chấp thân này là một thực thể độc lập, chấp pháp ngã tức chấp vạn pháp trong thế gian là những thực thể độc lập, nghĩa là khẳng khẳng cho rằng thân này cũng như vạn pháp đều là những thực thể có thật, độc lập và trường tồn.

Vì chấp nhân ngã nên mới yêu thương, triu mến cái thân này, muốn rằng nó phải được thế này, phải được thế nọ, mọi phương diện, phương diện nào cũng phải hơn người, hay ít ra cũng phải bằng người mới được. Vì ham muốn vậy nên tham dục nảy sinh.

Vì chấp pháp ngã nên mới trân quý nhà cửa, ruộng vườn, đất cát, xe cộ, và những của sở hữu khác; mới ham muốn thụ đắc, tích lũy, nắm giữ, và từ đó tham dục nảy sinh.

Đề phá bỏ chấp ngã, nhiên hậu tận diệt tham dục, Phật đã dạy gì?

- Phật dạy **Lý Vô Ngã**, nhân vô ngã mà pháp cũng vô ngã, nghĩa là thân này cũng như vạn pháp chẳng phải là những thực thể độc lập, tự có và tự tồn, mà trái lại nhất nhất phải nương dựa vào một số điều kiện nào đó mới có được và mới tồn tại được. Ngài nói:

"Chư pháp tùng duyên sanh" (1)

"Diệc phục tùng duyên diệt"

Hai câu này là một phát minh tuyệt vời, kỳ diệu của Phật, và cũng là cơ bản đặc thù của Phật Giáo. Qua hai câu này, Phật chỉ cho thấy mọi sự, mọi vật, mọi hiện tượng trong vũ trụ đều hình thành do những điều kiện nhất định mà Phật Học gọi là duyên, và chúng sẽ mất đi, khi những điều kiện đó không còn, nói khác đi khi duyên tụ thì chư pháp hiện ra, chúng ta thường gọi là "sanh" và khi duyên tán thì chư pháp biến đi, chúng ta thường gọi là "diệt". Thực ra thì chư pháp không sanh và cũng không diệt, chỉ tùy duyên mà hiện, biến thế thôi. Không có pháp nào có thể tự có và tự tồn được. Phật Giáo gọi đây là **Thuyết Duyên Khởi**.

Chẳng hạn như tiếng vỗ tay kia là do hai bàn tay bình thường, không vướng bận gì, vỗ vào nhau mà có. Nếu chỉ có một bàn tay, hoặc có hai bàn tay nhưng cả hai, hay một trong hai lại bị đau, bị vướng bận thì nhất định không có tiếng vỗ, hoặc có hai bàn tay bình thường, không vướng bận gì,

nhưng lại không vỗ vào nhau thì cũng không có tiếng vỗ. Rồi khi hai bàn tay đang vỗ bỗng ngưng lại vì một duyên nào đó thì tiếng vỗ cũng không có nữa. Tóm lại tiếng vỗ tay không thể tự có, tự tồn, mà tiếng vỗ chỉ có, và tồn tại khi hội đủ ba điều kiện hay ba duyên sau đây, thiếu một cũng không xong, đó là:

1- Phải có đủ hai bàn tay.

2 - Hai bàn tay phải bình thường và rảnh rang.

3 - Và hai bàn tay ấy phải vỗ vào nhau.

Cái thân này cũng vậy, phải hội đủ một số điều kiện nhất định nào đó thì mới có và tồn tại được chẳng hạn như: phải có cha mẹ - cha mẹ phải khỏe mạnh và có khả năng sinh sản - cha mẹ phải muốn sinh con và đã sinh được - Sinh rồi thì phải có thực phẩm, nước uống, khí trời, thuốc men, khí hậu thích hợp v.v... mới tồn tại được.

Khi những điều kiện này hay duyên này không hội đủ thì nhất định thân này không có hay đã có rồi thì cũng không tồn tại được

Vạn pháp trong thế gian này nhất nhất cũng đều như thế cả. Chúng phải nương dựa vào nhau để hình thành, để tồn tại, tương sanh, tương diệt, chứ không có pháp nào hoàn toàn độc lập, tự sanh, tự tồn, tự diệt cả.

Thuyết Duyên Khởi đã đưa tới hai hệ luận (corollary): vô ngã và vô thường.

Nếu một vật, một sự kiện, một hiện tượng mà sự hình thành, còn, mất tùy thuộc vào một số điều kiện nào đó thì không thể là hữu ngã được mà phải là **vô ngã**, nghĩa là không thể là một thực thể độc lập được.

Duyên tụ thì vật ấy, sự kiện ấy, hiện tượng ấy có, duyên tán thì mất. Đã có tụ thì phải có tán. Có thể tụ bây giờ và đến một tương lai xa nào đó mới tán, cũng có thể tụ nay mà tán mai, hoặc tụ giờ mà chốc tán, và ngay khi đang tụ, cái tán đã hiện diện và diễn biến từ từ nên không thể là hữu thường được mà phải là **vô thường**, nghĩa là không thể cố định, trường tồn được, mà nay thế này, mai thế khác; giờ thế này, lát nữa thế khác, luôn luôn biến đổi và biến đổi không cùng.

Đã mang tính **vô ngã và vô thường** thì chư pháp chẳng thể là những **thực tại độc lập, cố định và bất biến** được. Sự hiện hữu, sự tồn tại của thân này cũng như của chư pháp tất rất phù du, thoát có, thoát không. Cái "có" của các pháp duyên sanh vô ngã, vô thường là cái "có" của tia chớp, của sương mai trên đầu cỏ, của tiếng vỗ tay. Có đấy mà không đấy.

"Nhân duyên sở sanh pháp"

"Ngã thuyết tức thị không"

Nghĩa là đối với các pháp duyên sanh thì ta nói chúng là không. Như vậy Phật Học khẳng định

Tánh của các pháp duyên sanh là Tánh Không, hay nói cách khác, bản chất của các pháp duyên sanh là bản chất hư vọng. **“Phàm sở hữu tướng giai thị hư vọng”**. Những gì có hình tướng đều là hư vọng cả.

Hơn thế, thân này không những vốn đã phù du, hư vọng lại còn bất tịnh nữa. Nó là cái túi bằng da chứa đựng những chất dơ bẩn, thông ra ngoài bằng chín cái lỗ hay cửu khiếu. Những chất từ trong người thoát ra qua chín cái lỗ ấy thật là ghê tởm, phải vứt cho xa, thậm chí phải vùi sâu, lấp chặt nữa.

Thời xa xưa, bên Ấn Độ có những vùng chưa có tục chôn người chết, chỉ đem xác chết vứt ra một bãi tha ma. Phật khuyến cáo tìm đến các bãi tha ma ấy mà trực quán để chính mắt nhìn thấy những thân người, rất có thể trước đó không lâu còn là những bậc quyền thế lẫy lừng, chọc trời, khuấy nước, hay là những thiên quốc sắc chim sa, cá lặn, nghiêng nước, nghiêng thành, giờ ấy đã là những thân ma chương sinh vô cùng gớm ghiếc, làm mỗi cho dòi bọ và kên kên đục khoét; và cũng để chính mũi ngửi thấy mùi hôi thối hết sức khủng khiếp xông bốc từ những thân ma ấy.

Đấy, bộ mặt thật của cái thân này là vô ngã, vô thường, và bất tịnh như thế đấy. Liệu có đáng để suy tôn và phụng sự bằng mọi giá không?

Chúng sinh xưa nay thường chỉ tin vào các giác quan của mình. Cái gì mắt nhìn thấy, tai nghe thấy, tay sờ mó thấy thì tin là thực có và tồn tại độc lập. Từ ngày Phật dạy **Thuyết Duyên Khởi**, chúng sinh mới hay biết được rằng vạn pháp trong thế gian đều là **Nhân Duyên Sở Sanh Pháp** mang tính vô ngã và vô thường.

Những pháp duyên sanh này tuy bản thân chúng không độc lập thật đấy, nhưng ta vẫn tưởng rằng ít ra chúng cũng độc lập đối với tâm thức của ta. Vạn pháp là vạn pháp. Ta là ta. Ta và vạn pháp chẳng có một liên hệ nào.

Thế nhưng, sau khi đã dạy **Thuyết Duyên Khởi**, Phật lại dạy một thuyết cao tột nữa. Đó là **Thuyết Duy Tâm Tạo**. Ngài nói: "vạn pháp duy tâm tạo". Theo thuyết này thì vạn pháp đều là **Duy Tâm Sở Sanh Pháp**, nghĩa là mọi vật, mọi sự, mọi hiện tượng trong thế gian này chỉ là những huyền hiện của chính tâm thức con người mà thôi. Kệ Hoa Nghiêm dạy:

"Tâm như người họa khéo"

"Vẽ vời cảnh thế gian"

Nghĩa là vạn pháp trong thế gian nhất nhất đều là sản phẩm của tâm thức con người.

Ta cũng như mọi thành viên trong cộng đồng nhân loại, vì có nghiệp lực giống nhau, gọi là **Cộng Nghiệp**, nên được sinh làm người. Và đã là

người thì chúng ta đều thấy nhà cửa, xe cộ, núi, sông là nhà cửa, xe cộ, núi, sông như nhau. Nhưng với các vị Bồ Tát hay loài súc sinh, thì vì nghiệp lực ít nhiều, nhẹ nặng, tế thô so với loài người nên lại thấy nhà cửa, xe cộ, núi, sông chẳng phải là nhà cửa, xe cộ, núi, sông như loài người thường thấy. Các vị Bồ Tát thấy một đường, loài người thấy một nẻo, và súc sinh lại thấy một nẻo khác nữa. Chẳng hạn như cây cột nhà kia thì loài người chúng ta ai cũng đều thấy là cây cột cả, nhưng với loài mối, một thì chúng đâu có thấy cột nhà là cột nhà, mà lại thấy đó là một nguồn thực phẩm nuôi sống chúng.

Một pháp mà tùy theo nghiệp lực, mỗi loại chúng sinh lại thấy biết một khác thì rõ ràng nó chỉ là một tuồng huyễn hóa không hơn, không kém của tâm thức mỗi loại chúng sinh mà thôi.

Dựa vào kiến thức đã tiếp thu được từ Phật Học chẳng hạn như **Thuyết Duyên Khởi** hay **Thuyết Duy Tâm Tạo** nói trên, con người, nhất là con người Phật Tử, đã thấy biết được bản chất của thân này cũng như vạn pháp. Tất cả chỉ là **không hoa** (2), chỉ là **tuồng huyễn hóa**. Từ đó con người sẽ không còn vì yêu thương, trù mến cái thân vô ngã, vô thường và bất tịnh này mà ham muốn điều này điều nọ để tham dục có cơ hội nảy sinh, thúc đẩy con người ra sức rượt bắt, tranh chấp, cướp đoạt,

nắm giữ các pháp thế gian bằng mọi giá, mà con người nay đã biết chắc, chỉ là mộng, là huyền, để rồi tự rước lấy cái khổ vô tận, vô cùng. Như thế có nghĩa là con người khi biết chánh quán tức xử dụng kiến thức Phật Học để tìm hiểu cho đến ngọn nguồn, cội gốc thì có thể hóa giải được vạn pháp mà tránh được sự cuốn hút, sự lôi kéo, sự mê hoặc của trần cảnh, từ đó tận diệt được tham dục hầu đạt tới giải thoát ngay trong cõi đời này.

Những tưởng đã được trang bị kiến thức cực kỳ chính xác và vô cùng cao thâm của Phật học thì con người sẽ chánh quán, để tự giải thoát khỏi bể khổ trần gian. Nhưng không, chuyện đâu vẫn còn đó. Bể khổ trần gian vẫn tràn đầy, vẫn bao la như thuở nào đây. Cõi nhân sinh vẫn là địa ngục. Phải chăng tâm tư con người đã chai đá quá mức đến chẳng thể có một sự chuyển hóa nào, dù đã trên hai thiên niên kỷ rồi, Đức Phật truyền bá giáo lý giải thoát của Ngài.

Tại sao vậy?

- Nếu như ký ức con người chỉ duy nhất hàm chứa kiến thức Phật học thì con người đã dễ dàng chánh quán, để tự giải thoát chẳng khó khăn gì. Nhưng khốn nỗi, bên cạnh kiến thức Phật Học, con người còn có cả một kho chắt chiu kiến thức và kinh nghiệm đủ loại khác nữa, và hầu hết lại là những kiến thức và kinh nghiệm tà vạy, sai quấy.

Vì vậy mỗi khi đứng trước các pháp thế gian thì những kiến thức và kinh nghiệm này lại nhanh chóng xô đến, xen vào nên con người chẳng sao mà chánh quán được để tự giải thoát, và hậu quả là cứ mãi mãi trầm luân trong bể khổ trần gian. Kiến thức tự chúng chẳng giúp ích gì nếu ta không làm chủ được chúng. **Đúng vậy, chừng nào mà con người chưa làm chủ được kiến thức và kinh nghiệm, tức tư tưởng của mình thì không thể chánh quán để đạt tới giải thoát được.**

Chẳng hạn như một người nam đứng trước một người nữ có nhan sắc. Nếu như người nam ấy làm chủ được tư tưởng thì có thể huy động, sử dụng những kiến thức Phật Học để quán rằng con người khác phái mặt hoa da phấn kia chỉ là một pháp vô ngã, vô thường, một pháp bất tịnh, một túi da hôi thối mà thôi, để từ đó tránh được si mê và sa ngã vì nữ sắc. Trái lại, nếu để cho những kiến thức và kinh nghiệm về những thú vui ân ái, những khoái lạc gởi chần đã có với một hay nhiều người khác phái nào trước đó xô đến, xen vào gây tạo ham muốn thì nhất định Tham Dục sẽ nẩy sanh và từ đó khởi đầu một tiến trình theo đuổi, nắm bắt tràn đầy phiền não, khổ đau và sợ hãi.

Thế nào là làm chủ tư tưởng?

- Làm chủ tư tưởng là làm chủ kho kiến thức và kinh nghiệm tích lũy trong ký ức. Làm chủ tư tưởng là cốt giành lại thế chủ động mà con người

đã để mất đi từ vô thủy và thể hiện quyền chủ động này bằng cách chỉ tư tưởng những khi cần thiết. Khi không cần tư tưởng thì cứ sống trọn vẹn với hiện tiền để kiến thức và kinh nghiệm tà vạy không có cơ hội nổi lên, dẫn dắt vào đường sai quấy đây đây phiền não, khổ đau và sợ hãi.

Đành rằng với Quán thì dù Trục Quán hay Tư Duy Quán, tư tưởng cũng đóng một vai trò chủ chốt, nên vấn đề làm chủ tư tưởng cần phải đặt ra, nhưng còn với Thiền thì sao?

B-Thiền.

(xin xem lại bài "Thiền" ở trên trước khi đọc mục B trong bài viết này)

Thiền là một pháp môn cao thâm, vi diệu, là con đường ngắn nhất để đi tới giải thoát. Hành Thiền, tham Thiền, hay nhập Thiền là tìm đạt đến một tâm thái giải thoát bằng cách chủ động, ngưng dứt tư tưởng. Muốn ngưng dứt tư tưởng thì chỉ có một cách là chú tâm vào hiện tiền, gọi theo Phật Học là hành Chánh Niệm. Đi, đứng, tắm, giặt v.v... thì chú tâm vào đi, đứng, tắm, giặt. Ăn uống thì chú tâm vào ăn uống. Làm gì thì chú tâm vào việc đang làm. Thế là hành thiền. Thiền chỉ đơn giản vậy thôi. Chẳng cần phải có người chỉ vẽ, dạy truyền. Chẳng cần đọc sách, hay nghiên cứu tài liệu nào. Cũng chẳng cần áp dụng phương pháp

nào hay rập theo mẫu mực nào. Nói chung thì cứ "Đối cảnh vô tâm mặc vấn Thiền", nghĩa là đối diện với trần cảnh mà không khởi tâm suy nghĩ thì chẳng còn gì để nói về Thiền nữa.

Trong đời sống, con người chẳng ai là không hành Thiền. Chúng ta hành Thiền mà không biết rằng mình hành Thiền đấy thôi. Người nông dân cuốc đất chú tâm vào từng lát cuốc, nhà giáo đứng trên bục chú tâm vào việc giảng dạy, nhạc sỹ chú tâm tấu nhạc, bác sỹ chú tâm chẩn bệnh cho bệnh nhân, người thợ may chú tâm vào đường kim mũi chỉ, người nội trợ chú tâm vào công việc bếp núc v.v... Tất cả các vị này đều là những Thiền giả đang hành Thiền đấy. Và Thiền giả có thể hành Thiền bất cứ lúc nào, khi đang ngồi trên xe buýt, đang đi trong rừng sâu vừa sáng sủa, vừa âm u, hay lúc đang nghe chim hót, đang ngắm nhìn dung nhan của vợ, diện mạo của con. (3)

Thiền rất cần. Chính nhờ ở chỗ hành thiền mà không hay biết này, con người đã giữ được tâm trí bình thường. Nếu một người mà hết tư duy chuyện này lại tư duy chuyện khác, ngày đắm chiêu tư duy, đêm trần trọc tư duy, nghĩa là luôn luôn sống với quá khứ và tương lai, luôn luôn trốn chạy hiện tiền thì tâm trí dễ đi đến chỗ bất bình thường, và thể xác cũng dễ đi đến chỗ bệnh hoạn, đau yếu. Đúng vậy, thân và tâm có ảnh hưởng qua lại vô cùng chặt

chẽ. Tâm an lạc thì thân khang kiện. Thân đau yếu, bệnh hoạn thì tâm phiền não, khổ đau, sợ hãi. Thiền đem lại lợi lạc cho cả hai: thân và tâm.

Trên đây nói hành thiền là tìm đạt đến tâm thái giải thoát nhờ phi tư tưởng. Rồi lại nói hành thiền là chú tâm vào việc đang làm. Nhưng ngay khi làm việc này, việc nọ, con người vẫn phải cầu trợ đến tư tưởng mới hoàn thành được, như vậy có tương phản chăng?

- Con người trong cuộc sống chắc chắn phải nương nhờ vào đồng loại, nên có nghĩa vụ đền đáp xã hội. Do đó con người không thể rút ra khỏi cuộc sống, mà phải tùy theo khả năng, hoàn cảnh, địa vị, tham gia vào mọi hoạt động trong cõi nhân sinh, làm việc này, việc nọ để đóng góp vào xã hội thế gian. Có những công việc đơn điệu, làm theo thói quen, như người nông dân cuốc đất, người dệtửi đưa thoi qua lại, hay người thợ trong giầy chuyền sản xuất, suốt quá trình tham gia chỉ làm một động tác duy nhất, như vặn một con ốc chẳng hạn v.v... Với những loại công việc này thì không cần phải huy động đến kiến thức, đến kinh nghiệm và con người vẫn có thể làm được công việc muốn làm mà vẫn chủ động phi tư tưởng, nghĩa là vẫn có tâm thái thanh tịnh, và do đó vẫn giải thoát ngay trong công việc. Nhưng ngoài những công việc loại này, còn có những công việc phức tạp hơn, nếu không có tư

tưởng thì không thể hoàn thành tốt đẹp được. Một kỹ sư đang thiết kế một loại máy mới, một nhà khoa học đang nghiên cứu một đề án, một nhà kinh tế học đang tìm đưa ra một đường lối phát triển kinh tế tốt nhất, một nhà họa kiều y phục đang ra sức vẽ một mẫu thời trang đặc biệt, một bác sĩ đang đứng trước một con bệnh v.v... những vị này nhất định phải cầu trợ đến kiến thức và kinh nghiệm tích lũy trong ký ức, tức đến tư tưởng, mới làm được công việc trong chức năng của mình một cách tốt đẹp. Trong những trường hợp này, **vì chú tâm trọn vẹn vào hiện tiền**, nên các vị: kỹ sư cơ khí, nhà khoa học, nhà kinh tế học, nhà họa kiều y phục, bác sĩ y khoa v.v... sẽ huy động những kinh nghiệm, kiến thức liên hệ trực tiếp đến công việc đang làm, và chỉ những kinh nghiệm, kiến thức này mà thôi, y như người lấy những dữ kiện (data) từ máy điện toán (Computer) ra vậy. Các kiến thức và kinh nghiệm khác không liên hệ đến công việc đang làm sẽ không có cơ hội trỗi lên, xen vào quá trình tư duy của các vị ấy để mà lôi kéo, dẫn dắt thế nào cũng được. **Nghĩa là các vị này tuy có tư duy thật đầy, nhưng vì có chú tâm nên lại tư duy với tư thế làm chủ, do đó vẫn giải thoát, vẫn tự tại. Phiền não, khổ đau và sợ hãi vẫn hoàn toàn vắng bóng trong những trường hợp này.**

Tà tư duy thì chẳng nói làm gì vì nó luôn luôn gắn liền với phiền não, khổ đau và sợ hãi, nhưng nếu giữ được tư thế làm chủ tư tưởng để chánh tư duy, chánh quán thì con người tuy không đạt được tâm thái thanh tịnh, nhưng cũng đạt được giải thoát ngay trong cuộc sống thế gian này, tức đạt đến mục tiêu gần gũi, tức thì, hiển hiện của Quán và Thiền vậy. Còn muốn có tâm thái hoàn toàn thanh tịnh, nghĩa là tâm thái an nghỉ, tĩnh lặng, sáng suốt thì phải phi tư tưởng. Hãy nghe bài kệ sau đây của Ngài Lục Tổ Huệ Năng:

Tà lai phiền não chí.
Chánh lai phiền não trừ.
Chánh tà câu bất dụng.
Thanh tịnh chứng Vô Dư.

Dịch:

Tà đến thì phiền não sanh.
Chánh đến thì phiền não trừ.
Chánh, tà đều chẳng dùng.
Thanh tịnh chứng Vô Dư.

Rõ ràng là Ngài Lục Tổ đã dạy rằng khi con người còn tư duy thì dù có chánh tư duy, chánh quán đi nữa cũng chỉ giải thoát khỏi phiền não, khổ đau và sợ hãi thôi, chứ không thể có tâm thái thanh tịnh hoàn toàn được. Phải "chánh, tà đều chẳng dùng" thì mới có tâm thái này. Nói cách khác, con người chỉ có được tâm thái an nghỉ, tĩnh lặng, sáng

suốt khi đã hoàn toàn thoát khỏi vòng chi phối của kiến thức và kinh nghiệm tức của tư tưởng mà thôi.

Chính vì vậy, trong Tứ Thiền, ở bước Sơ Thiền Phật dạy **Quán** (dùng **TÂM** hay thô tư tức suy nghĩ một cách thô lậu, và **TÚ** hay tế tư tức suy nghĩ một cách tinh tế) để biết rõ bộ mặt thật của các pháp thế gian, hầu tránh được sự lôi cuốn của trần cảnh mà đạt được "Ly Sanh Hỷ Lạc" nghĩa là đạt đến niềm vui do "ly" trần cảnh mà có. Nhưng đến bước Tứ Thiền, bước cao nhất trong Như Lai Thiền, Phật cũng lại dạy "Xả Niệm Thanh Tịnh" tức ngưng dứt mọi tư duy, tà đã đành, mà chánh cũng vậy.

Đến lúc Phật sắp viên tịch thì di huấn quan trọng của Ngài lại là Quán. Ngài khuyến cáo các đệ tử tinh tấn hành Tứ Niệm Xứ (4) tức bốn phép quán:

- 1 - Quán thân như thân.
- 2 - Quán thọ như thọ.
- 3 - Quán tâm như tâm.
- 4 - Quán pháp như pháp.

Nhưng Quán trong Tứ Niệm Xứ dĩ nhiên không phải là Tư Duy Quán, nhưng cũng không phải là Trục Quán thông thường mà là Siêu Trục Quán, một loại Trục Quán hoàn toàn vắng bóng tư tưởng, giúp cho hành giả thấy biết: thân, thọ, tâm, pháp như chúng đang là. Như vậy bốn phép Quán

trong Tứ Niệm Xứ đồng nghĩa với Thiền và hành Tứ Niệm Xứ chính là hành Thiền vậy.



Cước Chú

(1) Chư pháp tùng duyên sanh.

Diệc phục tùng duyên diệt.

Hai câu này có nghĩa là chư pháp tùy duyên mà sanh ra, cũng lại tùy duyên mà diệt đi. Chư pháp không thể tự sanh, tự diệt được.

(2) Không hoa: Người có con mắt bình thường thấy trong không gian không có gì cả. Nhưng người đau mắt lại thấy trong hư không có hoa đốm gọi tắt là không hoa. Không hoa hàm nghĩa hư huyền, giả dối. Kinh Lăng Già dạy:

Pháp giới như không hoa.

Sự vật đều như huyễn.

Thế gian hằng như mộng.

(3) Phỏng dịch lời của Ngài J. Krishnamurti: "So meditation can take place when you are sitting in a bus or walking in the woods full of light and shadow, or listening to the singing of birds or looking at the face of your wife or child"

(4) TỨ NIỆM xứ đã giải thích ở trang 34