

Chánh Kiến - “Bật dứt tư tưởng” - Thực hành Tứ Niệm Xứ - Thực tánh và Thực tướng – Pháp và Giác ngộ Pháp (Như Tuệ trích ghi từ Trà Đạo Bửu Long)

- Chánh Kiến - “Bật dứt tư tưởng” - Thực hành Tứ Niệm Xứ - Thực tánh và Thực tướng – Pháp và Giác ngộ Pháp
(Như Tuệ trích ghi từ Trà Đạo Bửu Long)
- *Tác giả:* Viên Minh

Chánh Kiến

Hỏi: *Thưa Thầy có phải chánh kiến được tóm tắt bằng lời Đức Phật dạy cho ông Bāhiya "trong thấy chỉ thấy, trong nghe chỉ nghe..." chính là toàn bộ Đạo Đế? Như vậy có phải chánh kiến thuộc tánh biết hay bao gồm cả tánh biết và tướng biết?*

- Chánh kiến là thấy pháp đúng như nó là, tức thấy được thực tánh chân đế của pháp. Cho nên câu *"trong thấy chỉ thấy, trong nghe chỉ nghe..."* chính là Chánh kiến mà cũng là Đạo đế.

Tướng biết lúc thấy được vô thường, khổ, vô ngã của pháp tướng gọi là *tri kiến thanh tịnh* - “trạm xe cuối”* tuệ tri được *tánh đế* (*sabhāva sacca*).

Tánh biết chói sáng (Pabhassara Citta) chứng ngộ được *Thánh đế* (*Ariya sacca*) tức liễu tri được Đạo, Quả và Niết-bàn (đã vào Thành – Kinh Trạm Xe).

Khi tri kiến thanh tịnh thì tướng biết vắng lặng trở về với chức năng tướng dụng của tánh biết, không còn trở ngại cho tánh biết như khi bị bản ngã lý trí chiếm dụng thành “cái Ta biết”. Nói cách khác khi đó tướng biết tương thông với tánh biết, là tướng dụng của tánh biết qua 6 căn, hay nói cách khác: tánh biết là căn bản trí (vô sư trí), tướng biết là hậu đắc trí. Câu *"Tâm địa nhược không, tuệ nhật tự chiếu"* chính là khi tri kiến thanh tịnh hay tướng biết vắng lặng thì tánh biết tự chiếu sáng.

"Bật dứt tư tưởng"

Hỏi: *Thưa thầy, ông Eckhart tolle có câu, "sự tịch tịnh tâm linh thức tỉnh ra khỏi giấc mơ suy tư trong đầu mình chính là tánh biết". Vậy tánh không hay tướng không mà ông nói là bản chất của tánh biết phải không?*

- “Tịch tịnh tâm linh” có hai trường hợp:

1. Bật dứt tư tưởng: Nói theo Krishnamurti "bật dứt tư tưởng" là lúc tâm hoàn toàn rỗng lặng thì tánh biết tự chiếu sáng.

2. Không cần bật dứt tư tưởng: Dầu khi tư tưởng vẫn cứ khởi nhưng tánh biết vẫn trong sáng có thể tuệ tri sự sinh diệt của từng tư tưởng.

Tánh biết đương nhiên chiếu sáng khi tướng biết vắng bật mọi tư tưởng, nhưng thực ra tánh biết vẫn soi chiếu ngay khi tư tưởng đang lăng xăng sinh diệt. Bật dứt tư tưởng thì “*Tâm địa nhược không tuệ nhật tự chiếu*” là đúng. Nhưng khả năng của tánh biết còn cao hơn nữa là có thể thấy được mọi trạng thái của tâm (tướng biết), như trong kinh Tứ Niệm Xứ đức Phật dạy *khi tâm có tham, sân, si thấy có tham, sân, si; khi tâm không tham, sân, si thấy không có tham, sân, si; khi tâm động thấy động, khi tâm định thấy định; khi tâm trôi buộc thấy trôi buộc, khi tâm giải thoát thấy giải thoát v.v...* Cho nên, không cần phải ở trong điều kiện “tịch tịnh tâm linh” hay “bật dứt tư tưởng” mới thấy, mà tánh biết có khả năng thấy tướng biết ngay khi nó đang hoạt động bình thường. Eckhart tolle thường nhấn mạnh *đưa tâm trở về an trú hiện tại*, điều này là rất cần nhưng đó mới là tâm tịnh hoặc cao nhất là *tri kiến thanh tịnh* vẫn còn là trạm xe cuối, cần một bước nhảy nữa mới vào được thành tánh biết chói sáng.

Trường hợp của Ngọa Luân với Ngài Huệ Năng cho thấy rõ hai mức độ nêu trên:

"Ngọa Luân hữu kỹ lưỡng,

Năng đoạn bách tư tưởng,

Đối cảnh tâm bất khởi,

Bồ đề nhật nhật trưởng."

Có nghĩa rằng tài năng tu của ông Ngọa Luân là có thể bật dứt mọi tư tưởng nên đối cảnh tâm không khởi nhờ vậy tuệ giác ngày mỗi tăng trưởng.

Ngài Huệ Năng vượt qua mọi điều kiện, chỉ thấy pháp tự nhiên:

"Huệ Năng một kỹ lưỡng,

Bất đoạn bách tư tưởng,

Đối cảnh tâm sở khởi.

Bồ đề cánh ma trường”.

Huệ Năng không cần tài năng cắt đứt mọi tư tưởng, đối cảnh thì tâm khởi nhiều, mà bồ-đề (tuệ giác) vẫn không hề tăng giảm hay sinh diệt. Cách của Ngoạ Luân tu theo quan niệm thiền định giải thoát. Còn cách Ngài Huệ Năng là tu theo Kiến Tánh, giác ngộ Sự Thật như Vipassanā.

Thực Hành Tứ Niệm Xứ

Hỏi: *Thưa Thầy phần cuối của bài kinh Tứ Niệm Xứ đức Phật dạy "ai thực hành Tứ Niệm Xứ này thì 7 ngày có thể chứng quả A-na-hàm hoặc A-la-hán" nhưng hiện nay có nhiều người hành rất lâu năm mà vẫn không chứng hay không thấy được gì. Có phải do phần đông hành "tinh tấn chánh niệm tỉnh giác" theo tướng biết chứ không theo tánh biết nên không thể chứng ngộ được?*

- Con số 7 năm, 7 tháng, 7 ngày, 7 giờ... là để chỉ mức độ trọn vẹn của tinh tấn, chánh niệm, tỉnh giác. Thực ra, nhiều vị nghe đức Phật khai thị thì có thể chứng ngộ A-la-hán ngay, không cần qua thời gian, vì đức Phật dạy rằng Pháp (Dhammo) là có thể "thấy ngay (sanditṭhiko), không qua thời gian (akāliko), nhìn lại là thấy (Ehipassiko) ngay nơi thực tại (opanayiko) mỗi người trí tự chứng (paccattam veditabbo viññūhi)". Nhưng Ngài biết căn cơ trình độ mỗi người khác nhau nên không phải ai cũng có thể trọn vẹn "tinh tấn chánh niệm tỉnh giác" đúng mức ngay được. Ngày xưa khi được Phật khai thị thì người nghe liền trở về trọn vẹn tỉnh thức với thực tại, không còn tạo tác để đạt tới hay trở thành gì khác ở tương lai, nên ngay đó chứng ngộ Sự Thật. Ngày nay, người hành sở dĩ không trọn vẹn được với thực tại vì luôn mong cầu sở đắc nên mãi lằng xằng tạo tác để trở thành đòi hỏi có thời gian, không thể chứng ngộ ngay được.

Trong thời đức Phật tại thế, có vị tỳ kheo hết sức chuyên cần nỗ lực tu hành mà không đạt được sở đắc nào, ông chán nản xin hoàn tục và tuyên bố rằng dù thực hành giáo pháp của đức Thế Tôn tinh cần đến đâu cũng không đem đến kết quả nào. Đức Phật nói, “khi người xuất gia Như Lai đâu có hứa là nếu người nỗ lực hết sức sẽ đạt được kết quả nào”. Vì thực ra tu không phải là nỗ lực để thủ đắc điều gì mà chính là buông xuống mọi nỗ lực trở thành, chỉ trọn vẹn soi sáng thực tại để thấy ra Sự Thật thôi.

Thực tánh và thực tướng

Hỏi: *Thưa Thầy, Trong sinh hoạt hàng ngày có nên phân biệt cái nào là thực tánh và thực tướng, xin Thầy cho vài thí dụ thực tế để dễ nhớ. Con cảm ơn Thầy?*

- Tất cả mọi hiện tượng duyên khởi gọi là tướng hữu vi thuộc sắc pháp nếu thấy đúng như nó là, không thêm thắt khái niệm chế định thuộc tục đế vào thì gọi là thực tướng. Còn tánh chất thực của các hiện tượng đó, như tánh vô thường, khổ, vô ngã, gọi là thực tánh. Thực tánh cao nhất của Tâm và Pháp là tịch tịnh. Người giác ngộ sống trong mọi hiện tượng duyên khởi nhưng tâm vẫn tịch tịnh nên cũng thấy pháp tánh tịch tịnh. Thí dụ như thấy bông hoa mà chỉ thấy như nó là chứ không hình thành khái niệm là thấy thực tướng, còn thấy bông hoa ấy chỉ là tánh duyên khởi của bốn đại hoặc thấy vô thường, vô ngã thì đó là thực tánh.

Pháp và giác ngộ Pháp

Hỏi: *Thưa Thầy, con được biết thầy có bài thơ:*

"Mẹ ơi, con thưa nhé

Con muốn mãi muôn đời

Là đứa con nhỏ bé

Vội vĩnh mẹ, mẹ ơi!"

Khi đã trở về với tánh biết thì vạn pháp đồng nhất, tức “con” đã là “mẹ”, tại sao lại “muốn mãi muôn đời vội vĩnh mẹ”? Kính xin Thầy giải thích.

- Thiên Chúa giáo có một lý thuyết hơi lạ mà rất đúng đó là mọi người có thể trở về với Thượng Đế nhưng không bao giờ là Thượng Đế được. Chính đức Phật cũng nói dù Như Lai ra đời hay không ra đời thì Pháp vẫn. Vậy một người có thể giác ngộ Pháp chứ không thể là Pháp. "*Thiên Địa giai bị ư ngã*" nhưng mỗi người thì không thể là Thiên Địa được. Trong Phật pháp chủ yếu là giác ngộ “không ngã, không nhân, không chúng sanh, không thọ giả” tức tất cả đều là pháp, nhưng mỗi pháp mỗi khác, như cây ổi là cây ổi, cây xoài là cây xoài. Khi giác ngộ thì ổi không còn chấp ngã ổi, xoài không còn chấp ngã xoài chứ không phải ổi, xoài đều trở thành Tất Cả Pháp. Nói theo dịch lý "*thời bỉ tắc bỉ, thời hanh tắc hanh*" nhưng khi bỉ trọn vẹn với bỉ, thái trọn vẹn với thái, âm trọn vẹn với âm, dương trọn vẹn với dương thì liền chứng ngộ được Thái Cực, thậm chí Vô Cực, nhưng bỉ, thái, âm, dương vẫn là pháp tướng như nó đang là. Nếu vạn pháp trở về với Thượng Đế mà trở thành Thượng Đế hết thì tất cả đều biến mất nhưng tất cả pháp vẫn như nó đang là. Ví dụ một cơn sóng nhận ra nó đồng tánh nước với những cơn sóng khác nhưng nó vẫn như nó đang là, chỉ không còn chấp "*Ta là sóng*" nữa thôi. Giác ngộ cũng vậy, thấy ra chân đế nhưng vẫn không cần lìa tục đế. Nên thầy cũng có bài thơ khác:

"Ta vốn từ Thiên Thu

Đứng bên bờ Giác Ngộ

Nhưng yêu đời bể khổ

Ta chọn kiếp phù du."

Tức khi đã trở về với mẹ Pháp, với Thiên Thu thì có làm kiếp phù du cũng vẫn thông dong, tự tại vô ngại.

(Trích ghi Trà Đạo 17/09/2017)
