

PHƯƠNG PHÁP THIỀN TẬP

TK. Thích Thông Huệ

Nha Trang - 2001

---o0o---

Nguồn

<http://thuvienhoasen.org>

Chuyển sang ebook 5-8-2009

Người thực hiện : Nam Thiên – namthien@gmail.com

[Link Audio Tại Website http://www.phatphaponline.org](http://www.phatphaponline.org)

Mục Lục

Lời nói đầu

PHẦN I - CHÁNH NIỆM TRONG MỌI LĨNH VỰC CỦA ĐỜI SỐNG

I.- Ý NGHĨA CỦA CHÁNH NIỆM

II.- THỰC TẬP CHÁNH NIỆM

1.- Nguyên tắc

2.- Áp dụng công phu

PHẦN II - PHƯƠNG PHÁP TỌA THIỀN

I.- HƯỚNG DẪN CÁC GIAI ĐOẠN

A- Nguyên tắc chung

B.- Các giai đoạn tọa thiền

II.- NGHI THỨC TỌA THIỀN

A.- Lễ Phật

B.- Hô Thiền

D.- Tụng Kinh

III.- CÁC TRIỆU CHỨNG CÓ THỂ GẶP KHI TỌA THIỀN

---o0o---

Lời nói đầu

Trong quyển Căn Bản Thiền Tập, chúng tôi đã trình bày những nguyên tắc chủ yếu trong công phu tu thiền. Một số thiền sinh yêu cầu chúng tôi cụ thể hóa phương pháp tu hành trong mọi tình huống của đời sống, lúc tĩnh cũng như khi động. Nhận thấy yêu cầu này rất chính đáng, lại cần thiết cho những người sơ cơ, nên chúng tôi soạn tiếp quyển này; mục đích là trình bày những phương thức hành thiền một cách ngắn gọn, sao cho mọi người đều có thể áp dụng công phu.

Vì đời sống thiền phải được biểu hiện mọi nơi mọi lúc, nên Thiền giả phải miên mật hành trì, không giới hạn thời gian và không gian. Riêng đối với

người mới vào đạo, do nghiệp thức lôi dẫn, vọng niệm lấy lừng, cần chú trọng tọa thiền, vì đây là tư thế dễ định tâm hơn cả. Ở đây, chúng tôi chú ý soạn riêng phần tọa thiền theo nghi thức chung trong các Thiền viện thuộc Thiền phái Trúc Lâm. Chúng tôi cũng trình bày những phương cách thực hiện chánh niệm trong một số trường hợp cụ thể, từ đó chúng ta có thể suy ra để áp dụng vào các tình huống tương tự. Kết hợp với quyển Căn Bản Thiền Tập, hy vọng quyển Phương Pháp Thiền Tập này sẽ giúp chúng ta hiểu rõ đường lối, cách thực hành, để công phu của chúng ta ngày càng đạt nhiều kết quả.

Nguyện cho chúng ta cùng tất cả chúng sanh vững tiến trên đường tu và sớm thành tựu đạo nghiệp.

Nha Trang - Khánh Hòa

Đầu Xuân Tân Tỵ - 2001

PL. 2545

THÍCH THÔNG HUỆ

---o0o---

PHẦN I - CHÁNH NIỆM TRONG MỌI LĨNH VỰC CỦA ĐỜI SỐNG

I.- Ý NGHĨA CỦA CHÁNH NIỆM

Chánh niệm là đặt tâm vào thời điểm tại đây và bây giờ, mục đích nhận rõ những hành vi của thân, những biến đổi sinh diệt của tâm và biểu hiện của tất cả sự vật hiện tượng xung quanh mình. Sống có chánh niệm là sống tỉnh thức, là rõ ràng thường biết mà hoàn toàn khách quan, không phân tích, so sánh, suy luận. Trái nghĩa với Chánh niệm là Thất niệm, tâm luôn chạy theo trần cảnh ngoại duyên, hoặc nhớ nghĩ về quá khứ hay mơ tưởng đến tương lai; vì thế cứ bị phiền não tham sân si chi phối, rồi tạo nghiệp và quần quanh trong vòng sinh tử.

Đi sâu vào công phu, Chánh niệm giúp ta thấy rõ bản chất của mọi sự vật hiện tượng, có cái thấy như thực về thân - tâm - cảnh. Đối tượng của Chánh niệm là bản chất của các pháp, là pháp Chân đế (Paramattha). Chánh niệm giúp hành giả thấu triệt được thực tướng của vũ trụ và muôn loài chúng sanh. Như vậy, đây là phương pháp Định - Huệ đồng thời, cần phân biệt với phương pháp Định niệm, chú tâm vào hình tướng của các pháp (Pannatti), có Định mà không có Huệ.

Nói chung, nội dung của Chánh niệm là BIẾT - biết nhưng không có ý thức phân biệt. Những giai đoạn đầu, còn có người biết và đối tượng biết, tức còn năng - sở. Khi công phu tăng tiến, không còn phân ranh chủ - khách, tức năng - sở không hai. Đây là điều có thể trực nhận được khi công phu đã thuần thực.

---o0o---

II.- THỰC TẬP CHÁNH NIỆM

1.- Nguyên tắc

- 1- Luôn an trú tâm vào hiện tại, không nghĩ đến quá khứ và tương lai.
- 2- Chú tâm vào một đối tượng như diễn biến của cảnh, động tác của thân hay sự sinh diệt của tâm. Không chú tâm đến hình tướng của các pháp, cũng không khởi niệm phân biệt so sánh.
- 3- Trong các đối tượng của Chánh niệm, hơi thở và tâm hành (vọng tưởng) là hai đề mục có thể áp dụng trong nhiều tình huống. Nhưng nói chung, hành giả nên tự chọn cho mình những đối tượng để chánh niệm tùy ý thích, tùy hoàn cảnh và tùy thời điểm sao cho thích hợp và có kết quả.

---o0o---

2.- Áp dụng công phu

a) Lúc tĩnh.

- Theo dõi hơi thở. Hơi thở vào – ra, dài – ngắn, chúng ta biết rõ, nhưng không cưỡng bách hơi thở theo ý mình.
- Có thể chọn đề mục là lúc đối duyên: mắt nhìn thấy xe chạy hay người đi qua, âm thanh tiếng động vọng đến, gió thổi mơn man qua đầu mặt, mùi hương thoảng qua mũi... Các căn tiếp xúc với các trần chúng ta đều biết, nhưng không so sánh khen chê.
- Khi nằm: Theo dõi hơi thở hay theo dõi các tâm hành sinh diệt. Có ý tưởng nào khởi lên là nhận rõ và không theo.

b) Khi động.

- Khi ăn uống: Lúc ngồi vào bàn ăn, cầm đũa gấp thức ăn, đưa thức ăn vào miệng... Chúng ta chánh niệm trên những động tác của thân; cho đến mùi vị của thức ăn, nước uống như thế nào, chúng ta đều biết.

- Lúc tiếp khách: Mọi câu chuyện trao đổi với khách, ta đều ý thức được nhưng qua rồi thì thôi, không phân tích, không lưu giữ. Nhờ vậy, ta tiếp khách một cách nồng nhiệt nhưng không động tâm trước những lời nói của khách.

- Trong lao tác: Chánh niệm trên từng động tác của thân, trên công việc mình đang làm.

- Khi lái xe: Chánh niệm bằng cách chú tâm vào cảnh vật trước mắt.

- Khi thiền hành hoặc kinh hành: Đếm bước chân(*) hoặc theo dõi từng bước chân. Cũng có thể theo dõi vọng tưởng, có vọng liền nhận diện không theo.

c) Lúc đau ốm.

- Nếu đau từng cơn hay có chu kỳ: Chánh niệm bằng cách chủ động đón nhận cơn đau, nhận diện tiến trình xảy ra từ lúc cơn đau hình thành, tồn tại đến khi biến mất.

- Nếu toàn thân mệt mỏi, suy nhược: Chánh niệm trên hơi thở, quán niệm mạng sống mong manh, thân tâm này là không thật có, chỉ do duyên hợp mà thành.

- Nếu có tình trạng đau liên tục: Chánh niệm soi rõ cái đau phát xuất từ vùng nào của cơ thể, lan tỏa theo hướng nào, tính chất của cái đau (đau quặn, đau như dao đâm, đau âm ỉ...). Đối với hành giả đã giải ngộ, sẽ thấy rõ cái đau ấy thuộc về thân, không ảnh hưởng đến “cái biết đau”. Thân là giả hợp nên cái đau của thân cũng không thật có.

d) Khi có phiền não.

- Biết rõ những phiền não ở tâm đều là những tâm hành sinh diệt, là vọng tưởng hư dối. Áp dụng pháp Tri vọng.

- Áp dụng chánh niệm trên từng giai đoạn xảy ra của phiền não, từ lúc bắt đầu rồi lấy lòng đến khi biến mất. Chánh niệm chuyển hóa được phiền não.

- Khi gặp bát phong: Chánh niệm trên thân năm uẩn, thấy thân không thật. Ngã không có thật thì ngã sở càng không thật có. Từ đó, ta không còn tham đắm, lưu luyến bất cứ thứ gì trên đời; cũng không động tâm trước những lời khen chê của người khác, trước những thuận lợi hay khó khăn trong cuộc đời.

---o0o---

PHẦN II - PHƯƠNG PHÁP TỌA THIỀN

I.- HƯỚNG DẪN CÁC GIAI ĐOẠN

A- Nguyên tắc chung

- 1- Trong tất cả các giai đoạn, từ khi thực hiện các nghi thức lễ Phật đến lúc nhập, trụ và xả thiền, đều phải giữ chánh niệm.
- 2- Nếu tọa thiền một mình trong phòng riêng, có thể trang phục rộng rãi, thoáng mát. Nếu cộng tu trong thiền đường hay tọa thiền trong chánh điện, nên mặc áo dài.
- 3- Dụng cụ tọa thiền: Mỗi người có bồ đoàn và tọa cụ với kích thước phù hợp. Nếu cần, thêm một khăn lông hay gói nhỏ để chêm dưới bàn tay phải.
- 4- Tư thế: Ngồi theo tư thế kiết già, bán già hoặc tư thế ngồi khác tùy sức khỏe, tuổi tác mỗi người.
- 5- Chọn thời điểm và nơi chôn tọa thiền hằng ngày sao cho buổi tọa thiền có kết quả tốt nhất, tùy hoàn cảnh, công việc và sức khỏe từng người. Không nên tọa thiền lúc mới ăn no, quá mệt nhọc hay buồn ngủ.

---o0o---

B.- Các giai đoạn tọa thiền

1.- Nhập thiền

Nhập thiền lần lượt theo hai bước: điều thân và điều tức, để chuẩn bị cho giai đoạn trụ thiền là điều tâm.

a) Điều thân :

- Ngồi trên bồ đoàn, xương cụt đặt ngay giữa bồ đoàn. Nghiêng người qua hai bên vài lần rồi ngồi theo tư thế thích hợp.

- Cởi nút áo cổ, nới dây thắt lưng, chỉnh các nếp áo quần, xếp vạt áo ngay ngắn.

- Thân cúi xuống ngẩng lên 3 lần, lúc đầu mạnh sau nhẹ dần.

- Bàn tay phải để trên bàn tay trái, hai ngón cái chạm nhẹ vào nhau, nằm ngay chiều rốn. Kê gối dưới bàn tay phải nếu lòng bàn chân quá trũng. Hai cánh tay vừa chạm vào hông.

- Chóp mũi, rốn và hai đầu ngón tay cái nằm trên một mặt phẳng thẳng đứng. Hai trái tai dóng thẳng xuống vai.

- Lưng thẳng vừa phải, ngồi một cách tự nhiên thoải mái. Gương mặt tươi, bình thản. Mắt khép hờ độ 2/3, hoặc có thể nhắm hay mở tùy người, tùy lúc.

b) Điều tức: Thở 3 hơi dài, trước mạnh sau nhẹ dần .

- Hít vào bằng mũi, tưởng: “Không khí trong sạch theo hơi thở tỏa lan khắp châu thân”

- Thở ra bằng miệng, tưởng: “Bao nhiêu phiền não, cấu uế, bệnh hoạn đều theo hơi thở ra ngoài”.

Sau đó, ngậm miệng lại, lưỡi để tự nhiên. Tiếp tục thở bình thường bằng mũi.

2.- Trụ thiền.

Đây là giai đoạn điều tâm. Có 3 phương pháp, lần lượt từ thấp lên cao :

a) Số tức: Là đếm hơi thở, có 2 cách :

- Nhật: Hít vào đếm 1, thở ra đếm 2... Đếm đến 10 thì trở lại từ 1.

- Khoan: Hít vào và thở ra đếm 1... lần lượt đếm đến 10 thì trở lại từ 1.

Nếu trong lúc đếm mà lầm số, phải đếm trở lại từ 1. Khi thuần thục mới chuyển qua phương pháp Tùy tức.

b) Tùy tức: Là theo dõi hơi thở. Thở vào - ra, dài - ngắn đều biết rõ, nhưng không cưỡng ép hơi thở theo ý mình. Ta dễ trực nhận mạng sống mong manh chỉ trong hơi thở, thân tâm đều là vô thường, không thật có. Vọng tưởng thừa dần khi tâm luôn duyên theo hơi thở.

c) Tri vọng: Có 2 giai đoạn:

* Pháp biết vọng: Tâm không trụ vào đâu, cũng không chú ý đến hơi thở. Khi có một niệm dấy khởi, biết đó là vọng tưởng, không theo, vọng tự nhiên mất. Cứ theo dõi sự sinh diệt của từng vọng niệm, sau một thời gian vọng sẽ thừa dần. Tuy không còn vọng tưởng nhưng mọi việc xảy ra xung quanh ta đều biết rõ.

* Tánh biết vọng (Liễu vọng): Hành giả biết vọng tâm và chơn tâm chỉ là hai mặt của một thực thể, như sóng biển và mặt biển đều là nước. Đây là giai đoạn bảo nhậm tính giác, bào mòn tập khí, cần hành trì trong mọi thời khắc, mọi oai nghi.

3.- Xả thiền.

Xả thiền theo thứ tự ngược với lúc nhập thiền: đầu tiên là xả tâm, kế đến xả hơi thở, sau cùng là xả thân.

a) **Xả tâm:** Khi nghe tiếng khánh hay chuông báo xả thiền, tâm duyên theo tiếng chuông khánh, biết rõ từ lúc đầu có tiếng đến khi tiếng chấm dứt. Đọc thầm bài kệ hồi hương :

Nguyện đem công đức này,
Hương về khắp tất cả,
Đệ tử và chúng sanh,
Đều trọn thành Phật đạo.

b) Xả hơi thở: Thở 3 lần từ nhẹ đến mạnh :

- Hít vào bằng mũi, tưởng: “Máu huyết theo hơi thở lưu thông khắp châu thân”.

- Thở ra bằng miệng, tưởng: “Bao nhiêu phiền não, cấu uế, bệnh hoạn đều theo hơi thở ra ngoài”.

c) Xả thân: Làm lần lượt các động tác sau :

- Chuyển động luân phiên hai bả vai, mỗi bên 5 lần.
- Đầu cúi xuống ngược lên 5 lần, xoay qua trái qua phải 5 lần, rồi cúi xuống ngược lên 1 lần nữa.
- Co duỗi các ngón tay 5 lần.
- Chuyển động thân từ nhẹ đến mạnh 5 lần; lần cuối úp hai bàn tay lên đầu gối, ấn mạnh xuống.
- Chà xát hai bàn tay cho ấm lên, xoa mặt, tai, gáy và cổ, mỗi nơi 20 lần. Dùng đầu ngón tay cào nhẹ trên đầu từ trước ra sau 5 lần.
- Bàn tay phải xoa từ vai trái xuống cánh tay, đồng thời bàn tay trái xoa từ nách xuống hông phải, làm 5 lần rồi đổi tay.
- Lòng bàn tay phải đặt trước ngực, lưng bàn tay trái đặt nơi lưng, hai tay đồng thời xoa theo chiều ngang ở 3 vị trí, mỗi nơi 5 lần: Thượng tiêu (trước ngực), Trung tiêu (giữa ngực và bụng), Hạ tiêu (bụng dưới).
- Hai bàn tay chà xát mạnh vùng thận, thắt lưng, hông, dọc hai bên đùi đến đầu gối (vẫn còn xếp bằng theo tư thế lúc đầu). Chà xát lâu mau tùy sự đau tê nhiều hay ít.
- Chà hai bàn tay vào nhau cho nóng lên rồi áp vào mắt, làm 5 lần.
- Tay nắm các đầu ngón chân, đặt bàn chân xuống tọa cụ. Xoa bóp kỹ hai chân và lòng bàn chân cho đến khi bớt đau tê mới duỗi thẳng hai chân ra. Cúi người xuống, hai cánh tay duỗi thẳng, sao cho các ngón tay chạm vào đầu ngón chân. Cúi xuống ngẩng lên 3 lần.
- Cuối cùng, bỏ bỏ đoàn ra, tiếp tục xoa bóp kỹ những chỗ còn đau tê.

Thời gian xả thiền từ 10 đến 15 phút. Sau khi xả thiền, nếu cùng cộng tu với nhau, người xong trước vẫn ngồi xếp bằng lại ngay ngắn để chờ mọi người hoàn tất việc xả thiền. Tiếp tục tụng kinh theo nghi thức thống nhất.

---o0o---

II.- NGHI THỨC TỌA THIÊN

A.- Lễ Phật

(Đại chúng sắp hàng đứng ngay ngắn, chắp tay tụng theo người chủ lễ) :

Đại từ, đại bi thương chúng sanh,
Đại hỷ, đại xả cứu hàm thức.
Tướng đẹp sáng ngời dùng trang nghiêm,
Chúng con chí tâm thành đánh lễ.

Chí tâm đánh lễ: Tất cả chư Phật ba đời tốt hu không khắp pháp giới. (1 lạy)

Chí tâm đánh lễ: Tất cả Chánh pháp ba đời tốt hu không khắp pháp giới. (1 lạy)

Chí tâm đánh lễ: Tất cả Tăng bậc Hiền Thánh ba đời tốt hu không khắp pháp giới. (1 lạy)

---o0o---

B.- Hô Thiên

(Đại chúng ngồi vào chỗ quy định theo tư thế tọa thiên, im lặng, tâm duyên theo tiếng hô thiên) :

1). Đầu hôm.

Canh một trang nghiêm ngồi tịnh tu,
Tinh thần tịch chiếu đồng thái hư,
Muôn kiếp đến nay chẳng sanh diệt,
Đâu cần sanh diệt diệt gì ư ?
Gẫm xem các pháp đều như huyễn,
Bỏ tánh tự không đâu dụng trừ.
Nếu biết tâm tánh khôn tướng mạo,
Lặng yên chẳng động tự như như.
Nam-mô Phật Bổn sư Thích-Ca Mâu-Ni.

(niệm 3 lần, mỗi lần đánh một tiếng chuông, đại chúng niệm theo)

2). Cuối hôm :

Canh năm Bát - nhã chiếu vô biên,
Chẳng khởi một niệm khắp tam thiên.
Muốn thấy chân như tánh bình đẳng,
Dè dặt sanh tâm, trước mắt liền.
Lý diệu ảo huyền không lường được,
Dụng công đuổi bắt càng nhọc mình.
Nếu không một niệm mới thật tìm,
Còn có tâm tìm toàn chẳng biết.
Nam-mô Phật Bốn sư Thích-Ca Mâu-Ni
(niệm 3 lần, mỗi lần đánh một tiếng chuông, đại chúng niệm theo)

---o0o---

C.- Tọa Thiền

Xem chỉ dẫn ở phần IB, qua ba giai đoạn nhập, trụ và xả thiền.

---o0o---

D.- Tụng Kinh

*(Đại chúng đứng theo hàng, chấp tay.
Vô chuông mõ bắt đầu tụng):*

---o0o---

TÂM KINH TRÍ TUỆ CỨU KÍNH RỘNG LỚN

Khi Bồ-tát Quán Tự Tại hành sâu Bát-nhã Ba-la-mật-đa, Ngài soi thấy năm uẩn đều không, liền qua hết thấy khổ ách.

Này Xá-Lợi-Phất! Sắc chẳng khác không, không chẳng khác sắc; sức tức là không, không tức là sức. Thọ, tưởng, hành, thức cũng lại như thế.

Này Xá-Lợi-Phất! Tướng “Không” của các pháp không sanh không diệt, không như không sạch, không thêm không bớt. Cho nên trong tướng “Không” không có sắc, không có thọ, tưởng, hành, thức; không có mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý; không có sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp; không có nhãn giới, cho đến không có ý thức giới; không có vô minh cũng không có hết vô minh, cho đến không có già chết cũng không có hết già chết; không có khổ,

tập, diệt, đạo; không có trí tuệ cũng không có chứng đắc. Vì không có chỗ được, nên Bồ-tát y theo Bát-nhã Ba-la-mật-đa tâm không ngăn ngại. Vì không ngăn ngại nên không sợ hãi, xa hẳn điên đảo mộng tưởng, đạt đến cứu cánh Niết-bàn.

Chư Phật trong ba đời cũng nương Bát-nhã Ba-la-mật-đa, được đạo quả Vô thượng Chánh đẳng Chánh giác. Nên biết, Bát-nhã Ba-la-mật-đa là đại thần chú, là đại minh chú, là vô thượng chú, là vô đẳng đẳng chú, hay trừ được hết thầy khổ, chân thật không dối. Vì vậy nói chú Bát-nhã Ba-la-mật-đa, liền nói chú rằng :

Yết-đế, yết-đế, ba-la yết-đế, ba-la tăng yết-đế, bồ-đề tát-bà-ha (3 lần)

HÔI HƯỚNG

Nguyện đem công đức này
Hướng về khắp tất cả.
Đệ tử và chúng sanh
Đều trọn thành Phật đạo.

TỰ QUY Y

Tự quy y Phật, nguyện cho chúng sanh, hiểu thấu đại đạo, phát tâm vô thượng. (1 lạy)

Tự quy y Pháp, nguyện cho chúng sanh, thâm nhập tam tạng, trí huệ như biển. (1 lạy)

Tự quy y Tăng, nguyện cho chúng sanh, quản lý đại chúng, tất cả không ngại. (1 lạy)

(Đánh 3 tiếng chuông, đại chúng giải tán)

---o0o---

III.- CÁC TRIỆU CHỨNG CÓ THỂ GẶP KHI TỌA THIÊN

1.- Nếu lơ mơ, chảy nước miếng là tình trạng vô ký, không điều chỉnh sẽ đưa đến ngủ gục. Phải mở mắt lớn ra, chỉnh thân lại ngay ngắn, hít vào sâu và thở ra mạnh vài lần.

2.- Ngồi một lát lại thấy buồn ngủ không cưỡng được: Xoa hai bàn tay vào nhau cho nóng lên, áp vào mắt nhiều lần. Nếu không có kết quả, đứng dậy đi kinh hành vài vòng hoặc ra rửa mặt bằng nước lạnh, rồi tiếp tục ngồi.

3.- Nếu thấy đầu căng hay nhức, do trụ tâm quá nhiều vào một chỗ: Thở ra - vào mạnh vài hơi rồi hít thở lại bình thường, tâm duyên vào hơi thở một cách nhẹ nhàng.

4.- Đau lưng: Do xương sống cong quá, phải ngồi thẳng lưng lên.

5.- Tức ngực: Nếu do ngồi ưỡn quá, phải rùn xuống. Nếu do hơi thở không thông (theo phong hay suyễn tướng), nên thở dài và nhẹ lại.

6.- Đau một bên hông: Do ngồi nghiêng một bên, nên chỉnh thân lại ngay ngắn.

7.- Nếu vọng tưởng lầy lùng, dùng phương pháp Tri vọng không có kết quả: Trở lại theo dõi hơi thở hoặc đếm hơi thở. Khi tâm tạm yên, trở lại Tri vọng. Nếu vẫn còn loạn tưởng, đứng dậy đi kinh hành một lúc, chánh niệm trên từng bước đi. Lúc vọng tạm lắng, tiếp tục tọa thiền.

8.- Thấy tướng lạ: Biết đó là vọng cảnh do tâm biến hóa ra, không nên khởi tâm mừng hoặc sợ. Hành giả cần xem kỹ lời Phật dạy về Ngũ ấm ma trong kinh Lăng Nghiêm.

---o0o---

KẾT LUẬN

Bản chất của Thiền là sống hồn nhiên và trực tiếp ngay trong thực tại đang diễn biến, nên sống Thiền là tự chủ trong cảnh động cũng như cảnh tịnh. Hành giả tu Thiền thấy rõ sự vận hành của thân-tâm-cảnh nơi thời điểm hiện tại, không qua trung gian của ý thức phân biệt nhị nguyên. Đó là Chánh niệm.

Tinh thần Chánh niệm phải được áp dụng trong mọi nơi chốn và mọi thời khắc của cuộc sống, khi tĩnh cũng như khi động. Trong thời gian đầu, công phu còn yếu, nên chúng ta thường bị thất niệm, phải tinh tấn tọa thiền hàng ngày để tâm lần lần thuần hóa. Cái biết lúc này vẫn còn là của ý thức, ngay cả biết rằng “Ta đang chánh niệm”. Dù vậy, sự so sánh phân tích không còn thô và phức tạp; nó không phải là những đo lường và suy tư trên đối tượng nhận thức, mà là một kinh nghiệm trực tiếp về đối tượng ấy, nên được gọi là “nhận thức vô phân biệt”.

Khi sức tĩnh tu đã khá, cái biết là của trực giác, của trí tuệ. Chánh niệm ở đây là tỉnh giác trong đương niệm. Khi năng-sở không còn hai, nơi niệm mà vô niệm nên là thường niệm - ngay sống mà nhận ra nước, nơi vọng niệm mà nhận ra bản tính hằng tri hằng giác của mình.

Thường trực phản tỉnh nội tâm, chánh niệm trên từng động dụng sinh diệt của thân và tâm, chúng ta có một đời sống tỉnh thức, có nhận định đúng đắn về thực tại ngay trong tự thân của các pháp. Đây là tiền đề để thể nhập vào thật tướng của vũ trụ vạn hữu, định vị được con người thật xưa nay của chính mình. Từ đó, dù bao nhiêu thăng trầm biến đổi của cuộc sống, dù phải lăn lộn vào sáu nẻo để đền trả những nghiệp trót tạo ra từ vô thủy, chủng tử giác ngộ cũng không bao giờ mất. Cứ vững bước trên đường đạo, trả hết nghiệp xưa, chúng ta sẽ vĩnh viễn được bình an nơi quê hương muôn thuở.

Mong rằng tất cả chúng ta, trang bị đầy đủ chánh kiến và chánh tín, nắm vững pháp tu, cộng thêm ý chí xung thiên và sự kiên nhẫn trường kỳ, mỗi ngày đi qua là mỗi bước tiến trong công phu thiền tập. Và sau đó, chính những kinh nghiệm tu hành của chúng ta sẽ đóng góp cho những người đi sau, làm sao cho mọi người đều được lợi ích. Bản thân tự kiểm nghiệm những lời dạy của Thầy - Tổ, và làm phong phú thêm bằng những kinh nghiệm hành trì của chính mình: đó là tinh thân học Phật và tu Phật mà mỗi thiền sinh chúng ta đều phải có !

Người gửi bài: Toàn Trung

---o0o---
HẾT