

PHÁP NGŨ 5 - Thiên Sư Viên Minh

Bản chất thật của pháp

Hành động quan sát phải thật sự tự nhiên, vô tâm và giản dị thì mới thấy ra bản chất thật của pháp

Tâm cần tự nhiên, vô tâm và giản dị mới thấy được thực tánh pháp...

Tánh, Tướng của Tứ Đại

Tướng của tứ đại do duyên sinh mà thành vạn vật, nên vạn vật có sinh có diệt.

Nhưng tánh của tứ đại tự có nên không sinh không diệt, do đó thân tứ đại tuy sinh diệt nhưng vẫn trở về với tứ đại.

Tánh, Tướng của Tâm

Tướng của Tâm do duyên tiếp xúc căn trần mà sinh, nên cũng do hết xúc căn trần mà diệt, thí dụ như tâm tham, sân, si, ngã kiến, ngã mạn... có sinh nên phải có diệt.

Tánh của tâm chính là tánh biết, không do tứ đại sinh mà thậm chí còn sinh ra tướng của tứ đại.

Tánh biết là tự tánh của tứ đại hay tự tánh của tâm?

Tánh biết này không do duyên sinh vì nó tự có, không do duyên diệt vì nếu diệt thì không thể biết lại ngay. Khi tánh biết bị một trong những tướng ngăn ngại liền trở thành cái biết thì cái biết rơi vào duyên sinh nên cũng có sinh có diệt. Như vậy tâm có hai phần: Phần tướng ứng ra bên ngoài thì có sinh có diệt, phần tự tánh bên trong thì không sinh không diệt. Ví như sóng và nước, tướng sóng do duyên mà sinh nên có sinh diệt, nhưng tánh nước của sóng thì vẫn là nước.

Khi tánh biết đã trọn vẹn (rỗng lặng trong sáng) thì tâm đang ở đâu?

Khi tánh biết trọn vẹn trong sáng thì tâm trở về trạng thái thanh tịnh nên gọi là tâm bất sinh. Thí dụ như khi tâm không còn các tướng tham sân si thì liền trở về bản chất rỗng lặng trong sáng, tức tất cả tướng đều trở về tự tánh.

Đối với tâm đã giác ngộ

Đối với tâm đã giác ngộ tức tất cả duyên tạo tác đã trở về tánh giác nên hoàn toàn không còn duyên sinh tạo tác, còn duyên tự nhiên trong sự vận hành của pháp thì những khái niệm còn, mất, vừa còn vừa mất, không còn không mất... đều không thể áp dụng được. Ví như mọi khái niệm của con nòng nọc ở trong nước không thể áp dụng cho bản chất thật của hư không.

Cây cối hoa lá: có tâm? có tánh biết không ?

Cây cối lá hoa đều có tánh biết tự nhiên dưới dạng bản năng như biết mọc rễ, đâm chồi, ra hoa, ra lá... Tuy có tánh biết nhưng chưa phát triển tình cảm và lý trí theo kiểu tâm người nên còn rất đơn sơ mộc mạc, vì vậy vẫn còn xem là chúng sinh vô tình. Tâm cây cỏ hoạt động thế nào thì chỉ có cỏ cây mới tự biết. Do đó, muốn biết tâm cây cỏ thì trước hết mình phải tự biết tâm mình.

Hoạt động của tánh biết tự nhiên.

Khi quan sát một cách tự nhiên vô tâm và giản dị thì tánh biết sẽ phát huy sự sáng tạo của nó, vì vậy nó phát hiện được những sự thật rất mới mẻ. Nhưng khi con cố ý xem xét thì những khái niệm cũ kỹ của "cái ta lý trí" xen vào và làm cho thấy biết bị che mờ và lâm vào tình trạng bế tắc. Tánh biết tự nó vốn tịch nhiên và trong sáng khi không bị khống chế bởi bất kỳ áp lực nào, nhất là áp lực muốn biết và muốn được.

Thấy biết vô vi, vô ngã và thấy biết hữu vi, hữu ngã

Có hai thái độ thấy biết: Một là thấy biết vô vi, vô ngã, nên không cần dụng công, đó là tri kiến thanh tịnh của tuệ tri, thẳng tri và liễu tri. Hai là thấy biết hữu vi, hữu ngã, xuất phát từ sự dụng công của cái ta lý trí, đó là thấy biết qua khái niệm, tư tưởng, kiến thức vay mượn của tướng tri và thức tri.

Tiến trình cái biết qua năm giác quan

Tiến trình cái biết qua năm giác quan đúng là chỉ trực nhận thực tánh pháp, chưa bị các tiến trình tâm tiếp theo biến thành khái niệm và lập trình chủ quan, nhưng chúng vẫn không phải là thường hằng. Tất cả hiện tượng thấy,

nghe, ngửi, nếm, xúc chạm và ý thức đều là vô thường, tùy duyên mà khởi, có sinh có diệt.

Tánh biết

Tánh biết tuy có thể ứng bất cứ lúc nào, nghĩa là luôn có thể thấy biết nhưng nó vẫn không thường hằng, mà chính xác là nó không hữu-vô, khứ-lai, sinh-diệt, thường-đoạn thì đúng hơn. Không hữu bởi vì nó vô hình vô tướng, không ai biết nó ở đâu; không vô vì bất cứ lúc nào nó cũng ứng được. Không khứ vì nó chẳng đi đâu, không lai vì nó chẳng từ đâu đến. Không sinh bởi nó sẵn có, không diệt bởi nó không mất. Không thường vì nó tùy duyên mà ứng, không đoạn vì nó có mặt khi cần. Nó khác xa với ý niệm thường hằng (thường kiến) vì nó vượt khỏi khái niệm thời gian.

"học đạo quý vô tâm"

Vô tâm ở đây có nghĩa là tâm rỗng lặng trong sáng tự nhiên, không bị ý đồ của cái ta lý trí quấy rầy. Cố ý thì tạo nghiệp, còn vô tâm là duy tác. Đó là lý do vì sao toàn bộ giáo pháp của đức Phật đặt trên nền tảng không, vô tướng, vô tác, vô cầu.

Thấy ra thực tánh pháp trong Vipassanà hay Kiến Tánh

Nếu thấy pháp hoặc tin vào pháp thì người ta sẽ không còn lảng xãng tạo tác để trở thành nữa mà chỉ lặng lẽ chiếu soi tất cả mọi hoạt động bình thường của thân tâm và đời sống. Đó mới chính là thiền với nghĩa thấy ra thực tánh pháp trong Vipassanà hay Kiến Tánh.

"Chánh Pháp còn phải bỏ huống chi phi pháp"

Từ chánh pháp ở đây ám chỉ giáo pháp chân chính, nhưng dù chân chính đến đâu thì giáo pháp vẫn là phương tiện ngôn ngữ chế định để chỉ bày thực tánh pháp chứ không phải là thực tánh chân đế tự nhiên. Khi quan sát trực tiếp thực tại thân-tâm-cảnh thì ngôn từ trong pháp học dù đúng dẫn tới đâu cũng phải bỏ mới thấy được thực tánh chân đế. Nếu không loại được ngôn ngữ chế định thì cái gọi là chánh pháp cũng thành độc hại, giống như dù thức ăn bổ dưỡng cách mấy mà không tiêu hóa thì vẫn sinh bệnh.

Có hai thái độ thận trọng chú tâm quan sát:

Một là có chủ ý, hoặc cố gắng một cách chủ quan - còn người quan sát và đối tượng được quan sát, chưa được tự nhiên - nên mới sinh ra tình trạng tập trung quá mức hay "châm hâm" vào đối tượng một cách không cần thiết.

Hai là thận trọng chú tâm quan sát lưu xuất hay cảm ứng một cách tự nhiên từ tánh biết trong sáng, không có người quan sát và đối tượng được quan sát.

Điều này rất tinh vi khó thấy.

Tinh tấn chánh niệm tỉnh giác biểu hiện dưới nhiều mức độ khác nhau theo trình tự:

1) Thận trọng chú tâm quan sát. Được thực hiện dưới hai mức độ:

a. Có chủ ý trên đối tượng có chọn lựa, là pháp chế định tục đế, nên còn năng sở, cục bộ và hữu vi hữu ngã, như trường hợp con đọc thư hay bài diễn văn.

b. Tùy ứng một cách tự nhiên không chọn lựa trên đối tượng thực tánh chân đế, không có năng sở, mở rộng và vô vi vô ngã, như trường hợp minh sát thực tại thân thọ tâm pháp.

2) Trở về trọn vẹn trong sáng với thực tại: Đó là lúc biết tâm đang phóng dật, thất niệm, tức chỉ biết đối tượng mà không còn biết thực tại thân tâm thì liền tinh tấn trở về chánh niệm tỉnh giác.

3) Sáng suốt định tĩnh trong lành trong mọi động tịnh: Đó là lúc tâm thấy thực tại một cách toàn diện, không để ý tướng chung, không nắm giữ tướng riêng, nhưng rất trong sáng.

4) Rỗng lặng trong sáng: Đó là lúc tâm rỗng rang, lặng lẽ và trong sáng, không còn bị bất cứ điều gì chi phối, lúc đó tâm không, pháp cũng không

Phóng dật

Là tâm buông lung thường phan duyên theo ngoại cảnh hay theo đuổi ý niệm và hình ảnh nội trần. Thí dụ đối với ngoại cảnh, khi xúc chạm với âm thanh, sắc tướng, mùi vị v.v... tâm bị cuốn hút vào những đối tượng bên ngoài đó, tạo ra hiệu ứng lao xao gọi là "tâm viên ý mã". Cũng vậy đối với nội trần, khi có một ý tưởng hay một hình ảnh khởi lên từ vô thức thì tâm bị lôi cuốn theo

những pháp trần ấy mà phân tâm, lạc hướng ra khỏi thực tại. Tinh tấn trở về với thực tại là thuốc chữa hữu hiệu nhất cho bệnh buồng lung phóng dật này.

Có hai loại vọng tâm:

Một là tập khí tồn động trong vô thức, khởi lên dưới hình thức vô nhân dị thực mà phân tâm học gọi là các khuynh hướng xung động. Chúng tự khởi lao xao, có khi bức xúc nhưng không tạo tác vì là những trạng thái hậu quả vô nhân. Nếu chạy theo chúng hay bị chúng sai sử, chi phối - do ưa thích hay sợ hãi - thì mới sinh ra tạo tác vọng nghiệp, còn nếu sáng suốt quan sát chúng thì chúng dễ dàng tan biến hoặc không gây ảnh hưởng gì cả.

Hai là những thái độ tạo tác hữu nhân, đây mới là phản ứng tạo nghiệp.

Những vọng khởi - sankhàra vô nhân - thường được tiếp sức bởi những phản ứng tạo tác - sankhàra hữu nhân, khi thiếu thiếu chánh niệm tỉnh giác, nhưng khi có thận trọng chú tâm quan sát một cách trọn vẹn trong sáng thì cả hai đều bị hóa giải.

Thiền không phải là kiểm soát tâm

Thiền không phải là kiểm soát tâm mà hoặc là buông thư cho tâm nghỉ ngơi vô sự thì tâm tự tịnh (thiền định), hoặc là chỉ thuần soi chiếu những trạng thái tâm thô thì tâm tự sáng (thiền tuệ). Nếu kiểm soát thì liền có cái "Ta kiểm soát" điều khiển cái "tâm của Ta", như vậy không thể định mà cũng không có tuệ. Khi tâm chạy theo ngoại cảnh tức nó hướng ra ngoài, thì chỉ cần lặng lẽ quan sát lại cái tâm đang hướng ngoại ấy là được, không cần kiểm soát hay đè nén gì cả. Chính tâm muốn kiểm soát hay khống chế cũng là một tâm loay hoay bất ổn. Thiền không phải là cố gắng tìm một trạng thái ổn định, mà là thấy rõ sự bất ổn đang diễn ra. Thấy như vậy thì dù trạng thái tâm bất ổn nhưng tánh thấy vẫn hoàn toàn ổn định. Vậy chỉ cần thái độ thấy lặng lẽ trong sáng chứ không cần trạng thái tâm ổn định, nhưng khi thái độ thấy lặng lẽ trong sáng thì trạng thái tâm cũng liền ổn định.

Thiền là soi thấy mọi hoạt động của cái ta ảo tưởng

Thiền là soi thấy mọi hoạt động của cái ta ảo tưởng để trả thực tại về với bản chất chân thật (thực tánh sabhàva) của pháp, chứ không bị lừa mà "hành"

theo lập trình lý tưởng của nó. Lý tưởng của bản ngã chính là ảo tưởng viển vông vô ích. Thấy ra sự viển vông vô ích này, đồng thời thấy ra thực tánh vốn tự nhiên của pháp chính là thiền. Thiền không phải là hoạt động của lý trí và tham ái với mục đích đạt được sở tri và sở đắc của cái ta ảo tưởng. Thiền là thấy ra toàn bộ sự thật và ngay đó có sự chuyển hóa. Sự chuyển hóa này chính là sống tùy duyên thuận pháp vô ngã vị tha.

Tuệ minh sát

Các tuệ tự đến khi tâm an nhiên trong sáng và nó bình dị đến độ con chỉ thấy và mỉm cười thôi, chứ không lời nào tả được. Nhiều người cũng tưởng đã thực chứng nhưng thật ra đã bị đánh lừa bởi những khái niệm biết trước từ kiến thức pháp học. Chỉ khi nào bật dứt mọi khái niệm ngôn ngữ và mọi ý niệm tâm hành thì tuệ giác liền đến một cách rất tự nhiên, mà không cần đối chiếu với bất kỳ khuôn mẫu chế định nào.

Ý đồ buông cũng là ý đồ của bản ngã.

Ý đồ buông cũng là ý đồ của bản ngã. Có nhiều loại buông: Buông cái không thích, buông cái đã chán, buông cái bất lợi, buông cái không dùng nữa v.v... Buông như vậy chỉ có nghĩa là bỏ đi một vật, một việc hay một trạng thái không bằng lòng vừa ý mà thôi. Đó chỉ là buông bên ngoài, còn chữ buông thầy nói là buông thái độ bên trong, hay nói cho cụ thể là buông ý đồ lăng xăng của bản ngã. Khi không còn thái độ lăng xăng của bản ngã thì tâm trở về với bản chất rỗng lặng trong sáng tự nhiên của nó, bấy giờ buông có nghĩa là để yên mọi sự, mọi vật, mọi trạng thái như nó đang là và chỉ thấy thực tánh của nó là như vậy thôi, không có ta, của ta, tự ngã của ta trong đó. Ý đồ của bản ngã thì có sinh có diệt, còn buông chính là tâm bất sinh chứ không sinh tâm ưa ghét để rồi có lấy có buông.

Pháp đối trị

Pháp đối trị nếu biết sử dụng đúng thời, đúng chỗ, đúng trường hợp thì vẫn có thể mở đường cho thấy biết chân thực, nhưng ngược lại nếu sử dụng như phương tiện đạt được trạng thái lý tưởng thì mới là trở ngại cho sự chuyển hóa tự nhiên. Khi người chưa thấy pháp hay chưa ngộ thì đối trị còn trong

vòng khái niệm đúng sai, thiện ác và luôn muốn trở thành, nên chỉ làm cho vấn đề phức tạp thêm, nhưng khi đã thấy pháp thì đối trị cũng là việc tự nhiên như đói thì ăn, khát thì uống... không có gì là sai cả.

Khi không sân và thấy tâm không sân là tự nhiên

Tâm tự nó biết đối tượng và đồng thời biết lại chính nó (hồi chiếu) nên không cần phải có chủ ý mới biết. Tư tác (cetana) là có chủ ý, khác với tác ý (manasikara) là chỉ hướng tâm thôi, không biết ý con dùng từ nào? Theo nguyên lý thì đương nhiên thấy tức đã có tác ý rồi, nếu thấy đúng tức tác ý đúng, thấy sai tức tác ý sai. Đó là tâm hướng tự nhiên khi nhận thức đối tượng. Còn nếu con dùng với nghĩa cố ý hay có chủ ý thì đó là tư tác chứ không phải tác ý. Khi không sân con thấy không sân đó là bản chất hồi chiếu tự nhiên của tánh biết nên không cần có chủ ý gì cả. Sở dĩ phải cố ý vì khi cái biết bị bản ngã xen vào thì tâm bị cuốn theo đối tượng, nên tính chất hồi chiếu bị ngăn che, khiến phải cố ý mới biết hoặc phải hồi tưởng mới thấy ra được.

Quán không

Cái không ở nơi tâm chứ không ở nơi pháp bên ngoài. Cái không bên ngoài cũng có nhưng khác xa với cái không của tâm. Có thể nói tâm không thì pháp cũng không còn tâm đã có khởi ý niệm "cho là không" thì dù pháp có không thì tâm cũng đã thành hữu rồi. Cái không của pháp là do duyên khởi mà vô thường, sinh diệt, có không; còn cái không của tâm là do không bị ý niệm, tham ái và sự tạo tác của cái Ta che lấp.

Pháp không nhưng tâm hữu

Nên khởi niệm có - không

Tâm không, pháp tịch tịnh

Ai nghĩ có, nghĩ không?

Pháp vẫn luôn như nó đang là mà thôi!

Tất cả chỉ là vẻ vờ của cái ta lý trí với đây những khái niệm, tư tưởng, quan niệm... nên luôn khởi vọng tưởng dán nhãn cho mọi thứ dưới hình thức "cho

là", "phải là", "sẽ là"... mà không biết rằng dù gán ghép gì thì pháp vẫn luôn như nó đang là mà thôi!

Thái độ thấy đối tượng:

- 1) Thấy một cách tự nhiên - trong thấy chỉ thấy thôi - không theo dõi.
- 2) Thấy với chủ tâm theo dõi để tìm hiểu nó.
- 3) Thấy theo khái niệm đã có trước của mình (cho là).
- 4) Thấy với ý muốn điều khiển nó diễn ra theo ý mình (phải là).
- 5) Thấy để mong đạt được một mục đích ở tương lai (sẽ là).

Thực ra, thấy (đối tượng nào) không quan trọng mà thái độ thấy của con mới cần biết rõ.

Niệm Phật là để tâm nhất niệm

Niệm Phật là để tâm nhất niệm, khi tâm nhất niệm thì không còn tạp niệm, vọng niệm và thất niệm nữa, do đó tâm trở về với bản chất thanh tịnh sáng suốt tự nhiên của nó. Vậy khi niệm con đừng mong cầu gì cả vì khởi niệm cầu là lại rơi vào tạp niệm, thất niệm và vọng niệm mất rồi. Trong 9 Ân Đức của Chư Phật có hai Ân Đức Araham là thanh tịnh và Sammà Sambuddho là trong sáng. Khi niệm hai Ân Đức này (Araham Sammà Sambuddho) chính là trở về với sự thanh tịnh trong sáng trong vốn sẵn có trong tâm.

Ý nghĩa lễ Phật, thờ Phật đúng pháp, và tại sao mình phải lạy Phật?

Sống trọn vẹn với thực tại thì khi lạy cũng trọn vẹn, khi không lạy cũng trọn vẹn. Còn nếu con tự quy định là lạy hay không lạy thì đó không còn là trọn vẹn nữa. Về phương diện tục đế, đời sống luôn có nhiều hình thức biểu hiện như lễ nghi chẳng hạn, thuộc pháp chế định, như cách chào, cách lạy v.v... mà chúng ta phải tuân thủ như phong tục tập quán thì cũng không làm mất sự trọn vẹn với thực tại chân đế. Người giác ngộ không trụ vào chân đế, cũng không bỏ tục đế nên có thể tùy thuận pháp mà vẫn tùy thuận thế gian không có gì trở ngại. Mặt khác, lạy đúng nghĩa có những phẩm chất của nó như cung kính, tri ân, thành tâm, khiêm hạ, trọn vẹn, tinh thức v.v... Như Ngài Sariputta mặc dù đã hoàn toàn giác ngộ giải thoát (Alahán), đã tuyên bố

không còn tin bất kỳ ai, nhưng hàng ngày vẫn hướng về Ngài Assaji để đánh lễ với lòng tri ân sâu xa người thầy đầu tiên đã khai ngộ cho mình.

Sám hối

Là thấy ra lỗi mình để sửa sai chứ không phải để chạy tội. Người biết lỗi thật sự thì chấp nhận hậu quả. Khi đã vui lòng chấp nhận hậu quả thì tội mới thật sự nhẹ đi. Vì vậy cách sám hối tốt nhất là làm việc thiện và chấp nhận hậu quả hành vi sai lầm của mình, chứ không sám hối để cầu xin tiêu trừ ác nghiệp. Thí dụ một em học sinh lười biếng không học bài bị lưu lớp, bây giờ việc chính là em nhận ra sai lầm và chăm chỉ học hành chứ không phải chỉ xin lỗi để mong được lên lớp, hoặc được tha thứ tội lười biếng của mình. Khi gây ra sai lầm với người khác thì xin lỗi có thể người ta tha thứ cho, nhưng hậu quả thì mình vẫn phải gánh chịu và biết sửa chữa đền bù thì mới thật sự thành tâm sám hối. Vấn đề không phải ở chỗ sợ tội sợ quả mà là qua đó có học ra bài học để chuyển hóa nhận thức và hành vi hay không.

Tâm Lực và Phước Lực

Tâm lực là sức mạnh tinh thần, như sự chân thành, lòng từ bi hoặc các phẩm chất tốt khác của tâm đều phát ra tâm lực.

Phước lực là năng lực của một hành động thiện đem lại lợi ích cho nhiều người