

**CẨM NANG THIỀN I:  
TỰ HỌC THIỀN**



**Thích Vĩnh Hóa**

**LƯ' SƠN TỰ**

Lu Mountain Temple  
7509 Mooney Drive  
Rosemead, CA 91770  
USA

Tel: (626) 280-8801

Xuất bản lần thứ nhất, ISBN 978-0-9835279-6-1

© Copyright: Bodhi Light International, Inc.

[www.TinhDoDaiThua.org](http://www.TinhDoDaiThua.org)



## Mục Lục

Lời tựa.....	1
PHẦN I. Căn bản.....	5
1. Bạn Nên Thiền .....	6
2. Tại Sao Nên Thiền?.....	12
PHẦN II: Hành Thiền Yếu Lược.....	17
3. Một Vài Tư Thế Co Giãn Trước Khi Thiền .....	18
4. Tọa Thiền: căn bản luyện thiền.....	37
5. Đan Điền .....	46
6. Phương pháp niệm Phật .....	50
7. Bàn Thêm Về Phương Pháp Thiền .....	53
8. Vượt Bức Tường Đau .....	60
9. Thiền Mỗi Ngày .....	66
10. Tìm Thiện Tri Thức.....	69
PHẦN III: Địa đồ:Thiền định, Cảnh giới và Tiến bộ.....	75
11. Cửu Định: Công Phu Quý Vị Đến Đâu Rồi? .....	76
12. Cảnh Giới Khi Thiền: Giết Phật .....	82
13. Tiến Bộ.....	86
PHẦN IV. Phát triển Đức: _Giới và Định.....	89
14. Thiền tài: Tu Phước và Đức.....	90

15. Không Hại.....	94
16. Hãy Tự Biết Lỗi Lầm.....	96
17. Báo Ân.....	98
18. Kính Trọng Tất Cả.....	102
19. Khiêm Tốn: Chịu Thiệt Thòi.....	107
20. Kiên Nhẫn: Càng Nhiều Càng Tốt.....	115
21. Không Nên Tham Lam.....	122
22. Bỏ Cuộc.....	124
23. Ngừng Phân Biệt.....	129
24. Thẳng Như Tên.....	131
PHẦN V. Thêm Kỹ thuật và đề tài.....	135
25. Chánh Niệm so với Nhất Tâm.....	136
26. Chỉ Quán.....	142
27. Hồi Quang Phản Chiếu.....	147
28. Thiền Thất.....	150
29. Tâm Ấn.....	152
PHẦN VI. Lời kết luận: Chân trời mới.....	155
30. Kết luận.....	156
31. Giác Ngộ: Đón Và Tiệm.....	159
32. Chân Không.....	163
PHẦN VII. Phụ lục.....	165
Vấn Đáp.....	166



## CẨM NANG THIỀN I: TỰ HỌC THIỀN

### Lời tựa

Thiền là một cuộc du hành qua Tĩnh Mịch có thể giúp chúng ta hồi phục sự thăng bằng của thân thể, lý trí, tình cảm và cả tâm linh. Trong quá trình tu tập, chúng ta sẽ dần dần khai mở trí huệ vốn sẵn có, khám phá nơi trú ẩn bí mật của tự tâm (inner sanctuary) và phát triển sự an lạc sâu xa.

Chúng tôi biên soạn sách này để đóng góp cho việc hoằng dương Thiền tông Đại thừa. Cho nên chúng tôi chia sẻ những phương pháp hành thiền qua những lời dạy cụ thể, rõ ràng và thực tiễn. Nhiều thầy dạy thiền khuyến khích thiền sinh bằng cách nói rằng thiền rất dễ tu mà có thể đắc nhiều lợi ích. Thật ra, không khác bất cứ mọi kinh doanh quan trọng nào, phải cần chọn phương pháp chính chắn và phải lao công khó nhọc mới có thể đạt mục tiêu.

Về phương diện căn bản, các phương pháp hành thiền hữu hiệu sẽ giúp chúng ta phát triển sức chú tâm nên có thể đem lại nhiều lợi ích thực tiễn và mau chóng trong cuộc sống hàng ngày. Sức chú tâm tăng trưởng theo sự hành thiền đều đặn mỗi ngày nên chúng ta sẽ trở thành điềm tĩnh và an nhiên hơn. Hơn nữa chúng ta sẽ khỏe mạnh hơn và có thể thực hiện các công việc một cách hữu hiệu.

## Thích Vĩnh Hóa

Dầu thiền không thể thay thế y khoa, nhưng có thể đem lại nhiều lợi ích lớn lao cho cơ thể. Nhiều sự nghiên cứu y khoa đã xác nhận rằng thiền giúp giảm sự căng thẳng tinh thần, tăng trưởng trí nhớ và thuyên giảm áp huyết. Chính tôi đã từng nhận xét nhiều thiền sinh trẻ có, già có đã bớt các đau đớn kinh niên (chronic pain), gia tăng sinh lực, và tăng trưởng sự lưu thông của máu huyết, đều nhờ họ biết tọa thiền mỗi ngày.

Vì thiền có thể giúp quý vị xả bỏ các phiền não như lo lắng, sợ hãi hoặc phẫn nộ, nên còn đem lại sự tiến bộ trong sự giao tế. Sau cùng, thiền đã được công nhận rất hữu hiệu để trị các loại bệnh tinh thần và chán đời.

Nếu bạn thật sự thỏa mãn với những lợi ích căn bản đã được nêu trên thì nên tiếp tục luyện thiền. Công phu càng cao thì sức khỏe và sức chú tâm càng tăng trưởng. Nếu muốn đạt đến trình độ cao thì nên tầm sư và nghe theo sự chỉ dạy trực tiếp của minh sư.

Cuốn sách này dựa theo tinh thần của thiền tông đại thừa được lưu truyền từ các tổ sư. Chúng tôi cố gắng tuân theo hoài bảo của các ân sư nên tận lực sưu tầm những phương pháp thiền để giúp thiền sinh có thể xây dựng một nền tảng cần thiết để từ đó đi đến mục tiêu tối thượng của thiền tông: đắc giác ngộ, thường được gọi là “kiến tánh”. Việc làm này là một sự cống hiến nho nhỏ vào tinh hoa văn hoá Á Đông và Phật giáo thế giới.



## CẨM NANG THIỀN I: TỰ HỌC THIỀN

Ở trình độ sơ cấp thì thiền sinh học cách bớt suy nghĩ mông lung và tăng trưởng sức chú tâm. Rồi dần dà sẽ biết nhiều hơn về các phương pháp cao minh để có thể thông đạt giáo lý, phát triển tâm từ bi cũng như khai mở trí huệ chân chính. Rốt cuộc thì mục tiêu của thiền là phục vụ cho chúng sinh.

Nếu mục đích hành thiền của quý vị chỉ là giảm sự căng thẳng tinh thần và tăng trưởng sức khỏe thì có thể tự tu. Ngược lại, nếu muốn tiến bộ nhanh chóng và đạt đến những trình độ cao cấp thì nên tầm sư. Nhất là nếu thật sự muốn khai mở trí huệ chân chính và tìm giải thoát thì lại càng nên kiến một thiền sư giỏi mà theo học.

Thời nay, khó gặp được người thầy dạy thiền giỏi. Sách này không thể thay thế được thầy giỏi nhưng có thể dùng để tự hướng dẫn tu thiền trong khi chưa tìm ra thầy. Chúng tôi sẽ bàn về vai trò của vị thầy nhiều hơn ở phần sau.

Cuốn sách này ra đời sau nhiều năm kinh nghiệm dạy thiền, sau khi tôi hành thiền 20 năm.

Tôi quyết định soạn cuốn sách này vì muốn đáp ứng nhu cầu của những người muốn tu thiền như tôi mà đã gặp nhiều trở ngại và khó khăn lúc sơ khởi.

Khi tôi bắt đầu luyện thiền thì gặp rất nhiều sự mơ hồ và

## Thích Vĩnh Hóa

phân vân. Ví dụ, mặc dầu ngồi kiết già đã hơn mấy năm nhưng cũng không biết chắc là đúng hay sai vì mỗi thầy dạy khác nhau. Tôi đã từng phải mò đường rất nhiều năm mới bắt đầu hiểu và bỏ các lời chỉ dạy sai lầm. Cho nên cuốn sách này dành cho những người muốn tu thiền mà không có thầy: họ có thể tham khảo sách này để đối chiếu với các phương pháp khác.

Cá nhân tôi, khi soạn quyển cẩm nang này là muốn chia sẻ một ít hiểu biết về thiền để quý vị cũng có thể hưởng những lợi ích lớn lao nhờ thiền. Như nhiều người khác thường tu luyện thiền, tôi cũng rất mê thích thiền lạc nhưng dĩ nhiên là không dừng lại ở đó.

Một mục đích khác của tôi là để trả ơn các vị ân sư: Tôi không thể đắc được nhiều lợi ích tu luyện thiền nếu như các ngài đã không tận tình chỉ dẫn và giúp đỡ.

Cuối cùng, tôi cũng sẽ trình bày nhiều chi tiết để giúp quý vị tránh những sai lầm của người tự luyện thiền.

Chúng tôi hy vọng giúp quý vị xây nền tảng vững chắc để bớt bị hoang mang và lãng phí thì giờ vì tu luyện phương pháp sai lầm. Chúng tôi cũng hy vọng sẽ tiếp tục bổ túc sách này với nhiều chi tiết hơn trong tương lai.

# **Phần I.**

## **Căn bản**

## 1. Bạn Nên Thiền

Người thế gian quen đeo đuổi theo ngoại vật. Các giác quan của chúng ta luôn luôn truy cầu những kích thích bên ngoài. Mắt thích nhìn hình dáng. Tai mong được nghe âm thanh êm dịu. Mũi chuộng mùi thơm. Miệng ước vọng mùi vị thơm ngon. Thân ưa thích cảm giác mịn màng và trơn tru. Ý thường xuyên suy nghĩ, phân tích, phán xét và quyết định. Nói tóm lại, lục căn hoạt động không ngừng từ khi chúng ta mới thức dậy. Thiền tạo cơ hội để tư tưởng chúng ta có thể chậm lại và hồi phục sự thăng bằng. Thay vì tâm luôn luôn hướng ra ngoài, chúng ta áp dụng các phương pháp để ngừng tâm điên cuồng và quay trở vào lại bên trong. Cho nên máy mới bớt nóng và tâm có thể khôi phục sự lạnh mạnh của tinh thần.

Thiền có thể giúp hồi phục lại sự thăng bằng của thân tâm. Thiền còn có nhiều lợi ích linh thiêng. Chúng ta thường quá quan tâm về các vấn đề thân thể, tình cảm và trí thức mà xao lãng nhu cầu tâm linh. Chúng ta biết nhiều phương pháp để đầu tư vào các phương diện vật chất và trí thức nhưng lại không biết nên làm gì để đầu tư về đời sống tâm linh.

Sự thăng bằng của tâm hồn là căn bản của hạnh phúc. Nếu không chú ý đến điều này tức là đang sống trong mê

## CẨM NANG THIỀN I: TỰ HỌC THIỀN

muội. Biết vun trồng thì cuộc sống được bình an, vững chắc và có ý nghĩa hơn.

Thiền có thể giúp chúng ta khai mở trí huệ vốn đã sẵn có để có thể giải quyết những khó khăn trong cuộc sống hàng ngày. Nhóm thiền sinh của chúng tôi có vẻ ngày càng được hạnh phúc và được mến chuộng hơn.

Thiền là một trong những năng khiếu tuyệt vời mà chúng ta nên hiểu biết, thực hành và hoàn tất. Công phu thiền có lợi ích rất lớn cho người thời hiện đại. Tôi nêu một vài ví dụ.

Tôi có một đệ tử người da trắng gần 80 tuổi. Bà hành nghề y tá suốt cuộc đời cho đến khi về hưu. Bà ta rất dễ thương, đáng người mảnh khảnh. Bà đã tu thiền từ 20 năm về trước, nhờ đó không bao lâu hết bệnh nhức đầu kinh niên.

Mấy năm sau này, bà ta theo bạn đến học thiền Đại Thừa với chúng tôi. Bà thường than phiền bị phong thấp, bệnh thận và cổ chân hay bị sưng. Nhờ tu hành tinh tấn theo phương pháp tọa thiền của chúng tôi nên nội trong vài tháng bà ta phát triển định lực nhanh chóng và các chứng bệnh thuyên giảm rất nhiều. Bây giờ thì sau khi tọa thiền không còn than phiền đau nhức mà lại rất sung sức, khỏe mạnh.

Một thiền sinh khác, người Á Đông, đã từng luyện yoga

## Thích Vĩnh Hóa

nhiều năm rồi mới đến học thiền với chúng tôi. Ông ta là một vị senior professional engineer ở trong một công ty quốc tế lớn. Ông ta cần luyện yoga để tinh thần bớt căng thẳng. Sau khi luyện thiền với chúng tôi hai tháng thì ông ta nhập sơ thiền và khám phá rằng tu thiền thì bớt bị căng thẳng tinh thần hơn trước. Hơn nữa, sự liên hệ trong gia-đình và tại sở làm cũng rất khả quan.

Thiền thật sự có hiệu lực chứ không phải là tưởng tượng.

Lại có một thiền sinh người da trắng bị ung thư bong đái. Bà ta gần bảy mươi tuổi và rất sùng đạo Công Giáo. Bác sĩ bó tay, bảo rằng nội trong một năm thì ung thư sẽ ăn qua bong đái. Bà ta khăng khăng không chịu giải phẫu để mang túi bong đái ở ngoài, nên đành bó tay chờ chết. Bà ta đến lớp thiền của chúng tôi vì thích nghe Pháp. Sau vài tháng, chúng tôi khuyên bà ta nên thiền nhiều hơn. Bà phát triển định lực rất mau chóng. Sau khi luyện thiền một năm và nhờ Pháp Dược Sư, bác sĩ nói rằng bệnh ung thư ngừng phát triển. Ông bác sĩ còn cho phép bà ngừng uống thuốc; những loại thuốc này đáng lý phải uống cho đến cuối đời. Bà ta kể lại cho chúng tôi nghe một cách khôi hài: bác sĩ gãi đầu, lộ vẻ băn khoăn và nói: “Tôi cũng không biết tại sao lại có sự kỳ diệu như vậy! Hoàn toàn không có lý do nào về bệnh lý để có sự biến chuyển như vậy!”

Chính tôi cũng bắt đầu tu thiền vì đây là một cách để nạp điện nhanh chóng. Hơn nữa, cũng như phần đông các

## CẨM NANG THIỀN I: TỰ HỌC THIỀN

thiền sinh đã khám phá: công phu thiền rất có hiệu nghiệm để làm thuyên giảm sự căng thẳng tinh thần và tăng trưởng khả năng chịu đựng. Ví dụ, sau ba tháng tu luyện thiền thì tôi vượt qua bức tường đau thứ nhất và thấy rằng chân và tay không còn thường bị cảm giác lạnh như trước, có lẽ vì máu được lưu thông mạnh mẽ hơn đến đầu tứ chi.

Một ngày nọ, có vị thầy thuốc Đông Y vốn là bạn cũ đến nhà chơi và khuyên tôi nên “trục độc”. Anh ta cho tôi một toa thuốc, báo trước rằng độc tố trong cơ thể sẽ bị trục ra mãnh liệt. Anh ta cũng khuyên tôi nên sửa soạn một liều thuốc giải để dùng khi không còn có thể chịu đựng được nữa. Đêm đó, tôi uống thuốc trục độc. Nội trong hai tiếng đồng hồ thì tôi vừa nôn mửa và đi cầu cùng một lúc. Tôi xổ ra hết tất cả những gì trong ruột và ngồi bốn tiếng đồng hồ ôm bồn vệ sinh. Lúc đó, tôi cứ ọc ra không ngừng dầu không còn gì trong bụng nữa cả. Khi trời rạng đông, tôi như bán sống bán chết. Gom hết bình sinh mà lết đến ghé ngồi trong phòng khách vì không còn buồn nôn nữa. Lúc ấy vì quá kiệt sức nên tôi bỏ cuộc, tính dùng liều thuốc giải. Nhưng vì mệt lã nên không đủ sức đứng lên vào nhà bếp lấy thuốc. Cho nên tôi quyết định quán hơi thở theo pháp thiền trong vài phút để lấy sức. Thật kỳ diệu! Nội trong hai phút quán hơi thở thì cơn đau, sự buồn nôn và đi cầu đều biến mất. Pháp thiền rõ ràng đã làm mất tác dụng của thuốc trục độc. Kinh nghiệm đó khiến tôi càng tin vào hiệu quả của thiền nên càng gia tăng luyện thiền.

## Thích Vĩnh Hóa

Thiền tông chủ trương giúp quý vị phát triển định lực. Cuốn sách này không phải để bàn luận về thiền mà để giúp quý vị biết cần phải làm gì để đắc định: định là như thế nào và làm sao nhập định.

Chúng tôi chủ trương chỉ dạy quý vị đủ biết để phát huy định lực chứ không phải để quý vị trở thành người có kiến thức rộng về thiền. Nhưng chúng tôi cũng sẽ trình bày những kiến thức quan trọng về thiền để quý vị có thể nhận định thế nào là thiền chân chánh.

Vả lại, quý vị sẽ không thành người thầy dạy thiền sau khi nghiên cứu cuốn sách này. Ngay sau khi thành tựu pháp môn thiền, người luyện thiền còn phải trải qua một thời kỳ huấn luyện khá lâu mới có thể biết cách dạy thiền.

Nếu quý vị phát triển được định lực thì sẽ có sức mạnh tinh thần và sáng suốt để giúp người thân và bạn bè. Khi họ bị phiền não dày vò thì quý vị có thể duy trì tâm bình tĩnh và không thiên vị. Khi họ đến đường cùng thì quý vị có thể giúp họ phân tích tình hình và đề nghị cách giải quyết vấn đề. Đó là nhờ quý vị ít bị hoàn cảnh chi phối, cũng không bị phiền não làm tối tâm.

Hơn nữa, tất cả các thiền sinh của chúng tôi đều báo cáo rằng họ làm việc có nhiều hiệu quả hơn nên họ thích làm



## **CẨM NANG THIỀN I: TỰ HỌC THIỀN**

việc, họ thoải mái với đồng nghiệp hơn, do đó cấp trên cũng có vẻ quý trọng họ hơn.

Chúng tôi hy vọng rằng thiền sinh sẽ có thể có sự đóng góp lớn hơn cho cộng đồng và quốc gia. Đây là tinh thần thiền tông: phục vụ và xây dựng xã hội.

Cũng nên hiểu rằng không cần phải trở thành Phật tử mới có thể tu thiền. Thật ra rất nhiều người của đủ loại tín ngưỡng hoặc không có tín ngưỡng đều đắc nhiều lợi ích khi áp dụng những phương pháp rèn luyện tinh thần của thiền tông.

## 2. Tại Sao Nên Thiền?

Thiền là một tông chính trong Phật giáo Đại thừa, vốn được lưu truyền từ Ấn Độ qua Trung quốc. Sau đó, Thiền tông phát triển mạnh mẽ và phổ biến rộng lớn khắp Đông Nam Châu Á. Đại thừa rất khác Tiểu thừa, thịnh tại vùng Nam Á châu, và Phật giáo Tây tạng.

Thiền có rất nhiều tông phái. Phương pháp tu luyện mà chúng tôi chia sẻ cùng quý vị xuất phát từ pháp thiền của ngài Tuyên Hóa đích thân chỉ dạy tại Mỹ quốc từ 1960. Thiền sư Tuyên Hóa là một vị tổ sư của giòng Quy Ngưỡng. Tôi nhận thấy pháp thiền của ngài là một trong những phương pháp cao siêu và hữu hiệu nhất trong thời hiện tại. Cũng như những vị tổ sư trước của dòng thiền này, Ngài Tuyên Hóa đã thành tựu pháp thiền.

Những phương pháp thiền trong sách này tương tự như Thiền tông Zen của Nhật bản vì chính họ cũng vốn xuất thân từ thiền tông Trung quốc. Thật ra, ‘Zen’ chỉ là âm thanh của chữ thiền tiếng Hoa. Từ thế kỷ thứ 20, Zen được lưu truyền qua Tây phương. Hiện nay, Zen vẫn còn được phổ biến rộng rãi hơn là Thiền tông tại Mỹ quốc. Thật ra, nếu muốn thật sự thông đạt thiền thì nên trở về với sách vở tiếng Hoa vì có đầy đủ hơn.

Thiền gốc từ tiếng Phạn có thể dịch ra là “Tĩnh Lự” hoặc “Tu Tu”.

Trước hết thì bàn về “Tu Tu”.

## CẨM NANG THIỀN I: TỰ HỌC THIỀN

Tư Tu tức là vun trồng tư tưởng chánh đáng. Vun trồng tương tự như canh nông. Chúng ta cần phải gia công trồng chủng tử tốt và lao động khó nhọc mới thu hoạch được tốt.

Tư tưởng chính đáng là gì? Chúng nó là:

1. Bất tà: Không đi ngược lại luật nhân quả.
2. Có lợi: Chung qui, có tư tưởng chính đáng thì sẽ được chuyện tốt và như ý.

Cho nên, thiền sinh được dạy các tư tưởng chính đáng cần vun trồng. Xin quý vị chú ý: phương pháp thiền bao gồm sự truyền giảng của tư tưởng đúng đắn chứ không phải chỉ là những cách luyện công. Vun trồng tư tưởng ngụ ý tâm không tán loạn, và không có tà niệm.

Còn “Tĩnh Lự” là sao?

Tĩnh ám chỉ sự yên tĩnh của tâm. Nó tương tự như cho phép nước ao hồ lắng xuống. Bình thường, tâm chúng ta đầy rẫy các tư tưởng như những làn sóng trên mặt nước hồ. Những tư tưởng mê lung đó thường được gọi là “vọng tưởng”: “vọng” vì bản tính là tán loạn và mơ hồ; “tưởng” thì có thể coi là tưởng tượng vì đang bị sai lầm, mê muội mà tưởng là hay. Phương pháp thiền khiến tâm trở nên yên tĩnh vì có thể làm cho các làn sóng biến mất.

Một khi nước không còn bị giao động thì tự nhiên chúng ta có thể thấy, quan sát rõ ràng hơn. Đó là “Lự”. Khi tâm ít hỗn tạp thì đầu óc sẽ sáng suốt hơn và chúng ta có thể thâm nhập các vấn đề đang cần đối phó. Nói cách khác, lự là giai đoạn tự nhiên sau khi tĩnh tâm. Nhờ lự mà chúng ta có thể khai mở trí huệ vốn sẵn có.

## Thích Vĩnh Hóa

Tĩnh lự sẽ được giải thích nhiều hơn trong phần “Chỉ Quán” ở sau.

Tôi rất mê thiền vì càng tu càng thích. Mong quý vị cũng được những lợi ích lớn lao như chúng tôi.

Thiền tông rất thịnh hành với người Á Châu vì thích hợp với tính thâm trầm và nhạy bén của họ. Cho nên rất nhiều người thích nghiên cứu sách vở thiền. Tôi hay gặp người vào chùa vấn nạn các thầy cô đề bàn cãi, nói lên sự hiểu biết của họ về thiền.

Chư tổ sư thiền thường gọi đó là “Khẩu đầu thiền”: thiền nơi miệng. Họ thiền nói nhiều hơn là thiền hành.

Đáng tiếc đó chỉ là bỏ nhiều tâm huyết để chỉ đeo đuổi sự hiểu biết nông cạn về thiền, nói cách khác cái bóng của thiền mà thôi. Thiền là để tu chứ không phải để bàn luận.

Thiền vốn nổi tiếng là một pháp môn:

1. Bất lập văn tự.
2. Giáo ngoại biệt truyền.
3. Trực chỉ nhân tâm
4. Kiến tính thành Phật.

Bất lập văn tự nghĩa là không dựa trên ngôn ngữ. Thiền cần phải được thể hội 體會. Thể 體 ám chỉ thân trải qua, và hội 會 nghĩa là linh hội: thông đạt với tâm.

Thiền không có gì để nói cả. Thật ra, trạng thái thiền không thể diễn tả được. Những người cố ý mô tả hoặc thích bàn về

## CẨM NANG THIỀN I: TỰ HỌC THIỀN

cảnh giới thiền thật ra chỉ tướng tượng mà thôi vì chưa đạt đến được.

Trực chỉ nhân tâm nghĩa là chỉ thẳng vào tâm con người. Đây là phương pháp dạy thiền. Vị thiền sư giỏi biết cách giúp thiền sinh hiểu về những hoạt động đầy uẩn khúc của tâm. Nói cách khác, thiền sư thường giúp học trò ý thức được nơi họ đang bị kẹt. Thật ra, nếu thiền sư không khéo léo dẫn họ vào chân tường thì thiền sinh khó mà nhận ra (mình) đang bị kẹt ở đâu.

Giáo ngoại biệt truyền nghĩa là phương pháp dạy đặc biệt, tuy lập căn cứ từ tam tạng kinh điển nhưng cách dạy hoàn toàn khác biệt với giáo tông. Thầy và trò phải có sự tương ưng: Thầy hiểu căn cơ của thiền sinh và thiền sinh phải lĩnh hội được ý chỉ của thầy. Tam tạng gồm có Kinh Tạng: những bài thuyết pháp của đức Phật, Luận Tạng: những lời bàn luận của các vị đã giác ngộ và Luật Tạng: các giới luật Phật dạy về đạo đức và oai nghi. Tổ sư thiền dùng nhiều phương tiện đặc biệt giúp học trò tăng trưởng định lực và đắc giác ngộ.

Kiến tính thành Phật nghĩa là thấy được Phật tính và đắc Phật quả: đó là mục tiêu của thiền tông. Phật tính vốn sẵn có trong mọi chúng sinh; không cần chạy ra ngoài tìm. Phật quả tức là giác ngộ: có thể nhận thấy sự thật. Trước khi thấy được tính thì vẫn còn bị mê muội.

Thiền không phải là cách duy nhất đắc giác ngộ. Nhưng thiền lại là một trong những phương pháp hữu hiệu và trực tiếp nhất để đắc quả. Thiền tông mô tả rõ ràng nhất về quá trình đi đến Phật quả qua các giai đoạn thiền định: các môn phái

## Thích Vĩnh Hóa

khác thường cần theo những mô tả này để đo lường sự tiến bộ và đúng hướng trên đường tu hành.

Đối với những người không mong giác ngộ thì sao?

Xin đừng lo! Nếu quý vị có tư tưởng như vậy thì rất có thể là còn rất xa mới đến. Không ai bắt buộc quý vị phải giác ngộ đâu. Nếu bạn vẫn còn muốn luyện thiền mà không muốn giác ngộ thì vẫn nên theo thiền tông để phát triển định lực.

Tại sao định lực quan trọng?

Ai có thể làm đại sự mà không cần chú tâm không? Quan trọng nhất, định lực là khả năng chú tâm vào việc đang làm mà không bị ngoại cảnh chi phối. Ví dụ ông Tiger Woods thường hay thắng các giải golf vì có định lực hơn người khác nhưng đến khi tinh thần bị khủng hoảng vì chuyện cá nhân thì mất định lực. Chúng ta sẽ bàn nhiều hơn về định lực ở phần sau.

## **Phần II.**

# **Hành Thiên Yếu Lược**

### **3. Một Vài Tư Thế Co Giãn Trước Khi Thiền**

Tư thế kiết già (hoặc bán già hoặc co chân cho người sơ cấp) là một phương tiện rất quan trọng để phát triển kỹ luật về bản thân và tinh thần. Chúng tôi sẽ trình bày nhiều tư thế co giãn, kèm với hình, để giúp cơ thể có thể mềm dẻo. Lúc đầu thì có thể gặp khó khăn và tốn thì giờ. Nhưng nếu chịu khó sẽ đắc nhiều lợi ích sau này. Rất cuộc, khả năng ngồi yên khi tọa thiền chỉ phản ảnh một tinh thần yên tĩnh và sự tự tại của thân tâm.

Chúng tôi sẽ trình bày phương pháp chinh phục cái đau hoặc khó chịu khi thiền và cách theo dõi sự tiến bộ của sự tu luyện. Những cách co giãn tiếp theo sẽ giúp chân quý vị mềm dẻo hơn, tâm an tĩnh hơn và cơ thể ấm áp hơn, nên cuối cùng sẽ giúp quý vị ngồi được tư thế kiết già. Thiền sinh đã từng báo cáo các động tác co giãn khiến họ thoải mái hơn và giúp ngồi thiền lâu hơn.

Mỗi người nên tự thử các tư thế co giãn để tìm những động tác thích hợp cho bản thân mình hơn. Sau đó thì có thể chọn vài tư thế hoặc thay phiên các tư thế trước khi tọa thiền.

Những ai có bệnh tật hoặc khó khăn thì nên hỏi ý kiến bác sĩ trước khi tập.

Trong đa số các tư thế co giãn sau, quý vị nên căng duỗi khoảng tám giây. Nên thở ra khi duỗi thêm một tí và không nên hụp lên hụp xuống. Không cần chú ý đến hít thở mà chỉ



## CẨM NANG THIỀN I: TỰ HỌC THIỀN

cần thở ra và giữ cho đủ tám giây. Quan trọng nhất là nên ngừng suy nghĩ mông lung, hãy làm trống tâm, xả bỏ các ưu tư.

Chúng ta sẽ bắt đầu học các tư thế đứng, và co giãn từ đầu trở xuống. Sau đó chúng ta sẽ bàn về các tư thế ngồi.

### *Co giãn cổ:*

Đứng với hai chân cách nhau khoảng bề rộng của vai, hai tay duỗi xuống bên hông, và đầu hướng phía trước. Bắt đầu đếm trong lúc thở ra chậm chậm, quay đầu phía tay phải. Quay đầu trở lại trung tâm và tiếp tục cùng động tác về phía trái. Không cần phải giữ tư thế cho đủ tám giây. Cứ như thế mà xoay đều, co giãn cổ vài lần mỗi phía.



Hình 1: Co giãn cổ

## Thích Vĩnh Hóa

### *Co giãn đầu và cổ:*

Xoay đầu khiến cảm đựng thân và đầu kéo ngả ra phía sau như theo các hình. Xoay tròn một hướng rồi đổi hướng. Xoay như thế vài lần.



Hình 2: Co giãn đầu và cổ

## CẨM NANG THIỀN I: TỰ HỌC THIỀN

### *Co giãn lưng trên:*

Tiếp theo là co giãn thân trên. Bắt đầu với lưng trên. Đứng với hai chân dang ra khoảng bề rộng của hai vai, và thò tay với phía sau như trong hình. Giữ tám giây.

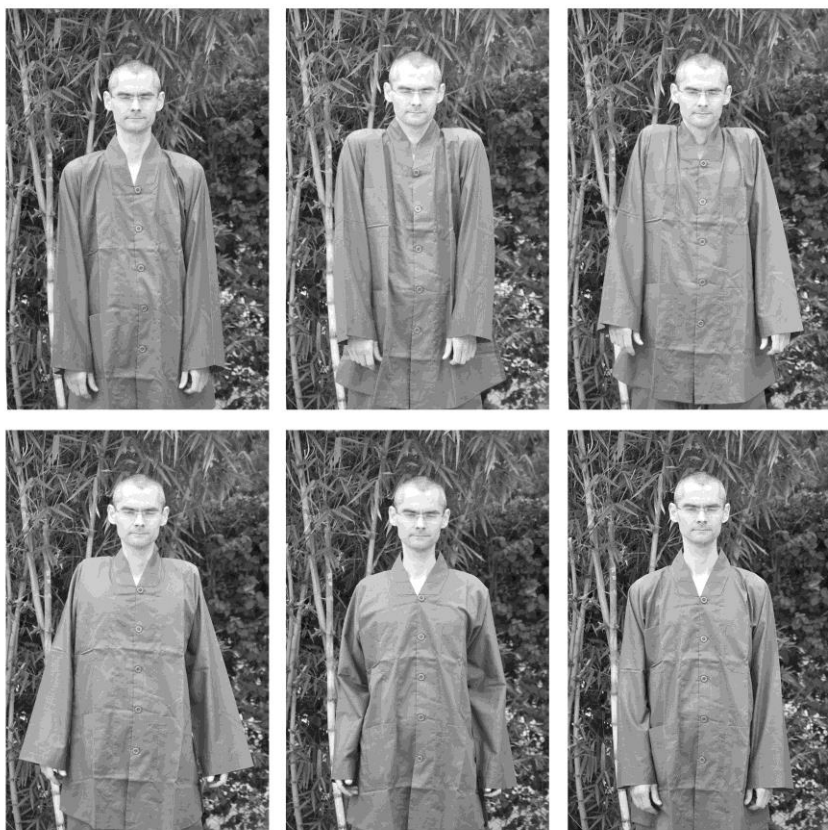


Hình 3: Co giãn lưng trên

## Thích Vĩnh Hóa

### *Co giãn vai:*

Duỗi tay dọc hông và xoay vai lên xuống như hình theo hướng của động tác nhún vai. Có thể bắt đầu xoay về phía sau rồi đổi hướng về phía trước sau khi đủ vòng.

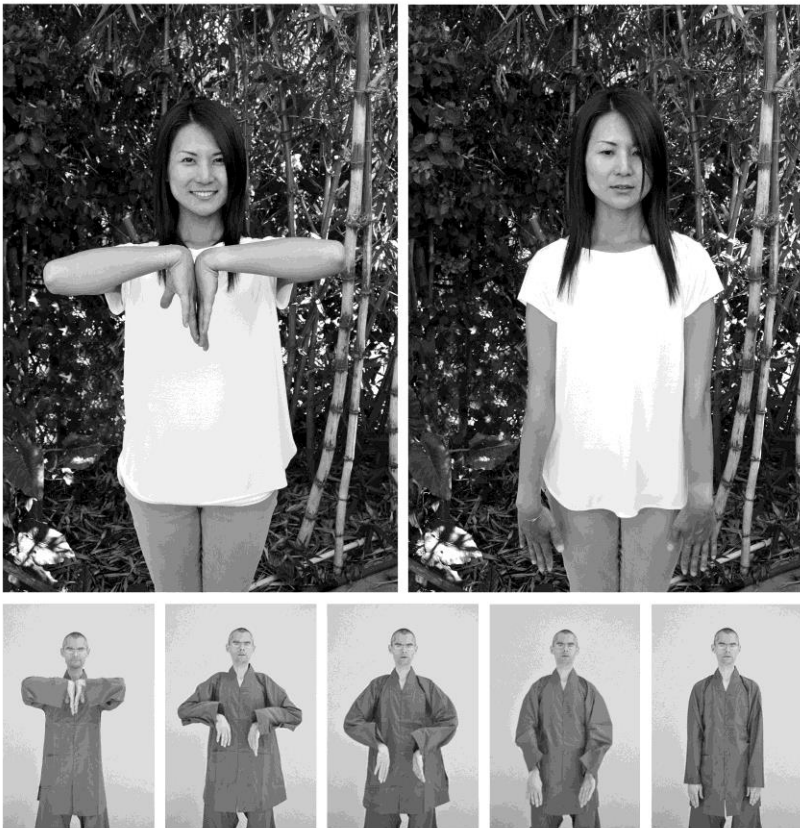


Hình 4: Xoay vai

## CẨM NANG THIỀN I: TỰ HỌC THIỀN

### *Thả tay:*

Cong tay phía trước ngực, chắp nhau với lưng bàn tay, ngón tay chỉ xuống đất. Thở ra qua miệng đồng thời thả hai tay xuống đất qua một động tác nhanh. Mục tiêu là khiến tâm trống không suy nghĩ trong lúc duỗi tay mà chỉ dùng sức lúc đầu khi thả tay rồi để hai tay tự động “rớt” xuống: “không dùng ý”. Làm vài lần. Không cần giữ tám giây.



Hình 5: Thả tay

## Thích Vĩnh Hóa

### ***Đứng, xoay thân trên:***

Trong tư thế này, bắt đầu bằng tư thế cưỡi ngựa: hai chân cách nhau xa hơn bề rộng của vai, đầu gối hơi cong, giữ lưng dựng thẳng. Duỗi tay còn hơi cong phía trước một cách thư thả, lòng tay xây về phía trước. Xoay vai, vởi ra phía sau, hai tay như đang đẩy một bức tường vô hình (như trong hình). Đầu quay theo nhìn về phía sau. Giữ cho đủ tám giây. Trở lại về phía trước như lúc bắt đầu và lập lại động tác, xoay về hướng kia.



Hình 6: Đứng, xoay thân trên

## CẨM NANG THIỀN I: TỰ HỌC THIỀN

### *Cong về phía trước và ưỡng ra sau*

Vài tư thế co giãn tiếp theo có tác dụng cho phần lưng dưới và chân. Trong tư thế này, đứng thẳng với hai chân gần nhau.

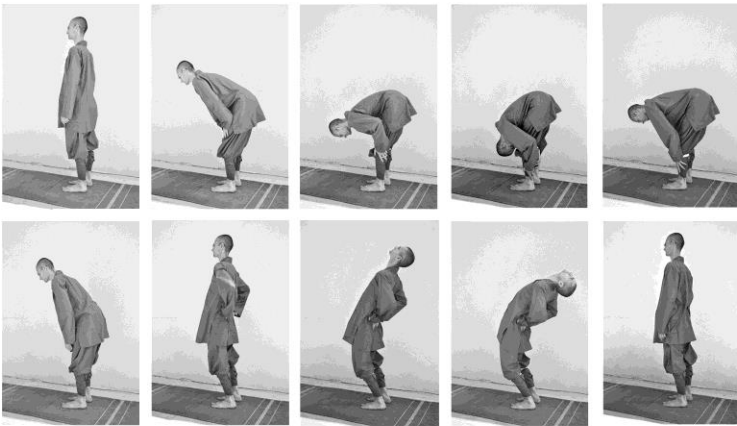
Thở ra từ từ và đồng thời cong người về phía trước rồi cúi đầu xuống đất và dùng hai tay để ôm chân nếu được. Giữ hai chân thẳng nếu được, hoặc cũng có thể cong chân ở đầu gối một tí nếu cần để giữ thẳng bằng.

Trong khi thở vào, vươn thân trên thẳng đứng lên, rồi lấy hai tay chống sau lưng (ngón tay trở xuống đất), và cong lưng về phía sau. Nếu có thể nhìn tường phía sau thì rất tốt. Tiếp theo thì thở ra và cúi về trước như hồi nãy. Lập lại vài lần.

Hơn nữa, tại mỗi tư thế cúi xuống hoặc ưỡng ra, thì có thể giữ động tác đó trong vòng tám giây nếu được. Nên cẩn thận không co giãn quá lố, nhất là khi ưỡng lưng ra sau.

Trong tất cả các tư thế co giãn, quý vị nên lượng sức mình và không nên làm quá lố. Ngược lại mỗi lần có thể co giãn nhiều hơn một tí nếu được.

## Thích Vĩnh Hóa



Hình 7: Cong về trước và ưỡng về sau



## CẨM NANG THIỀN I: TỰ HỌC THIỀN

### *Quay đầu gối:*

Chấp chân lại. Cúi xuống, giữ chân thẳng và dựa tay trên đầu gối để chống đỡ. Cong đầu gối và xoay từ trái qua phải như trong hình. Bắt đầu thì chân thẳng, hạ xuống và xoay tròn chân và kết thúc bằng cách trở lên lại và thẳng chân. Xong lại đổi hướng xoay từ phải qua trái. Làm như vậy 20 lần. Khi chân quen và mạnh hơn thì càng hạ xuống thấp hơn.



Hình 8: Xoay đầu gối

## Thích Vĩnh Hóa

### *Tư thế con sên dễ:*

Tư thế này sẽ co giãn lưng, gân kheo và vai. Đứng thẳng, hai chân cách nhau khoảng bề rộng của vai, hai tay duỗi thẳng xuống. Xoay chân phải ra phía phải khoảng 45 độ và hơi cong chân, dồn trọng lượng lên chân này trong khi duỗi chân trái ở trước. Giữ chân trái thẳng và hướng thẳng về trước.

Bắt đầu co thân về trước tại hông và vởi thân về trên chân trái. Đồng thời, nắm tay phải theo thế con sên, như trong hình 9, và ưỡng tay phải lên không, xoay cánh tay phải tại vai để chia lên không, chia chòm ngón tay con sên về trước (theo cùng hướng của chân trái). Tựa tay trái trên đầu gối chân trái để đỡ tựa. Giữ cho đến tám giây. Tư thế tương tự như thế võ bạch hạc. Đứng lên. Đổi hướng: chân phải ra trước, thân nặng trên chân trái ở sau, chống tay trái lên trời, và giữ tám giây.



Hình 9: Tư thế con sên của tay

## CẨM NANG THIỀN I: TỰ HỌC THIỀN



Hình 10: Tư thế con sên dễ

## Thích Vĩnh Hóa

### *Tư thế con sên khó:*

Tư thế tương tự như tư thế dễ. Khác ở chỗ giãn thân cho đến gần chân thẳng phía trước. Có thể coi như là đang ôm chân thẳng ở trước với thân. Lấy tay với cổ chân và giữ tám giây.



Hình 11: Tư thế con sên khó

## Cầm Nang Thiền I: Tự Học Thiền

### *Xoay cổ chân:*

Ngồi trên sàn nhà, duỗi chân phải thẳng ra trước. Co chân trái tại đầu gối và đặt lên chân phải khiến cổ chân tựa trên đùi chân kia. Cầm cổ chân vững với tay trái, xoay chân trái từ từ mạnh theo chiều đồng hồ rồi xoay ngược hướng, với tay phải. Làm động tác cho đến mười lần. Co giãn này sẽ khiến cổ chân dẻo hơn và khiến quý vị dễ ngồi kiết già.



Hình 12: Xoay cổ chân

## Thích Vĩnh Hóa

### *Co giãn Eo, Cổ chân, và Lưng nhỏ:*

Duỗi chân phải thẳng ra trước, và chân trái cong tại đầu gối và tựa lên đùi chân phải như tư thế vừa rồi. Tựa tay trái lên đầu gối chân trái và đẩy nhẹ đầu gối trái xuống gần sàn nhà hơn. Thở ra, cong thân về trước và dùng tay phải để với lấy bàn chân phải. Nếu với được thì ngón tay phải có thể cảm được bàn chân phải, như trong hình 13 & 14. Nếu không thì có thể với tay phải đung ống chân phải. Giữ tư thế tám giây mỗi phía.



Hình 13: Co giãn Eo, Cổ chân, và Lưng nhỏ 1



Hình 14: Co giãn Eo, Cổ chân, và Lưng nhỏ 2

## CẨM NANG THIỀN I: TỰ HỌC THIỀN

### *Bươm bướm:*

Chấp hai bàn chân và kéo căng gân thân càng tốt như trong hình 15. Rồi vỗ hai chân như chim vỗ cánh, khoảng một hai phút để làm lỏng chân. Tiếp theo, cúi đầu cố gắng đụng ngón chân; giữ khoảng tám giây như hình 16.



Hình 15: Ngồi bươm bướm



Hình 16: Bươm bướm cong

## Thích Vĩnh Hóa

### *Ngồi xoay thân*

Ngồi trên sàn nhà và tréo chân. Giữ chân trái trên đất, cong tại đầu gối. Lây chân phải vươn qua chân trái và đặt lên sàn nhà. Xoay tay phải về sau lưng và tựa trên sàn nhà để đỡ gánh nặng.

Cong tay trái ở khuỷu tay. Dùng cùi chỏ đẩy đầu gối chân phải trong lúc xoay về phía trái. Xoay thân về phía tay phải và đầu quay nhìn quá phía vai phải. Thở ra nhẹ nhàng trong khi co giãn. Đổi thế qua phía kia. Lập lại khoảng vài lần.



Hình 17: Ngồi xoay thân



## CẨM NANG THIỀN I: TỰ HỌC THIỀN

### *Cơ giãn lồng xương ngực:*

Có thể làm tư thế này, đứng, ngồi hoặc ngồi chéo chân. Xen kẽ các ngón tay, xoay ngược lên không và vươn lên không trong khi thở ra. Nếu muốn thì có thể nghiêng về phía trái hoặc phải.



Hình 18: Cơ giãn lồng xương ngực

## Thích Vĩnh Hóa

Đến đây kết thúc phần co giãn cơ thể. Nếu có thì giờ, nên co giãn trước khi tọa thiền vì có nhiều lợi ích. Nếu không đủ thì giờ thì vẫn có thể co giãn lúc khác vì sẽ khiến cơ thể mềm dẻo và khí huyết lưu thông tốt hơn. Làm ít nhiều tùy duyên.

Sau khi có thể ngồi khoảng một tiếng một cách thoải mái thì thân thể sẽ tự động mềm dẻo và thư thái hơn. Vậy thì sẽ không cần phải co giãn nhiều như trước nữa.

Cuối cùng, quý vị nên chịu khó đi bộ nửa tiếng mỗi ngày để máu huyết đủ lưu thông. Trong khi đi bộ thì không nên suy nghĩ, không chạy theo tư tưởng hỗn loạn, giữ đầu óc trống không.

Tiếp theo sẽ bàn về tư thế tọa thiền và kỹ thuật căn bản luyện thiền.

### 4. Tọa Thiền: căn bản luyện thiền

Tọa thiền rất hữu hiệu vì:

1. Dễ phát triển định lực nhất.
2. Dễ nhập định sâu hơn.

Quý vị có thể ngồi trên ghế mà thiền. Có người thích ngồi trên gối. Chúng tôi thì khuyên quý vị nên ngồi trên sàn nhà. Nếu sàn nhà có thảm thì tốt. Tôi thì thích ngồi trên sàn gỗ. Quý vị nên có sự cách ly với mặt đất bằng một tấm trải dày để khỏi bị hút mất khí. Không nên ngồi thẳng trên xi măng vì sẽ bị mặt đất hút hết khí lực.

Chung qui, ngồi không gối trên sàn nhà là tốt nhất. Lúc đầu sẽ thấy không được thoải mái. Nhưng sau khi quen rồi thì sẽ khám phá rằng ngồi như vậy rất thoải mái và vững chắc, lý tưởng cho tu luyện thiền. Không nên ngồi gối vì 1. Tư thế không vững vì xương sống quý vị có thể không được thẳng, 2. Bàn tọa êm ái thì chỉ dễ ngủ gật hơn thôi.

Thiền sinh nên ngồi kiết già. Nếu không được thì ngồi bán già. Nếu không được thì ngồi tư thế thoải mái.

Tư thế thoải mái là ngồi bỏ một chân bao quanh chân kia như trong hình 1. Ngồi thế để từ từ thì sẽ vào được thế bán già như trong hình 2.

## Thích Vĩnh Hóa

### *Tọa thiền: tư thế thoải mái*

Đây là tư thế dễ ngồi nhất trên sàn nhà. Cong chân tại đầu gối và đặt chân này bên ngoài chân kia như trong hình 19.



Hình 19: Tư thế ngồi thoải mái

## CẨM NANG THIỀN I: TỰ HỌC THIỀN

### *Ngồi Bán Già:*

Tư thế bán già: đặt chân trái lên đùi chân phải. Để chân phải dưới chân trái như trong hình 20.



Hình 20: Tư thế bán già

## Thích Vĩnh Hóa

### *Ngôi Kiết Già:*

Tư thế kiết già: Tương tự như bán già, nhưng đặt chân phải lên đùi chân trái. Ngôi tư thế này sẽ đạt thiền định cao và thâm sâu hơn bán già.

## CẨM NANG THIỀN I: TỰ HỌC THIỀN



Hình 21: Tư thế kết già

## Thích Vĩnh Hóa



Hình 22: Tỳ lô xá na ấn

Khi tọa thiền, tốt nhất nên để tay theo ấn Tỳ lô xá na như trong hình 22. Ngón tay cái đụng nhau sẽ khiến đóng đường huyết mạch qua ngón tay cái và giúp khí huyết lưu thông mạnh mẽ hơn.

Nếu quý vị thật sự muốn thành công lớn lao về thiền thì nên cố gắng luyện ngồi cho được kiết già. Phương pháp này là một trong những bí mật luyện thiền. Lúc đầu thì rất đau nhưng về sau thì có lợi ích lớn lao.

Dầu ngồi kiết già không được lâu như bán già nhưng có lợi gấp nhiều lần trong cùng một thời gian.



## CẨM NANG THIỀN I: TỰ HỌC THIỀN

Lúc đầu thì cảm thấy khó chịu và đau. Phần nhiều thì đầu gối của quý vị sẽ không đụng đất. Đó là vì chân còn hơi cứng. Nếu chịu khó luyện, ngồi đủ lâu thì chân ai cũng tự nhiên lỏng và sẽ nằm sát mặt đất.

Tôi xin nhắc quý vị: Nếu ngồi được kiết già thì nên ngồi dẫu không được lâu và đau chân. Không nên chọn ngồi bán già chỉ vì có thể ngồi lâu hơn! Đau nhiều thì tiến bộ nhanh hơn!

Tôi có dạy một thiền sinh. Bà ta khoảng bốn mươi, rất sùng đạo Phật và thích ngồi thiền. Bà ta đã thường đến một chùa kia luyện thiền ba năm mà cảm thấy không có tiến bộ gì đáng kể cả. Bà ta than phiền rằng mấy thầy không biết hướng dẫn tu luyện thiền. Nhưng sau khi luyện thiền với tôi hai tháng, bà ta mới bắt đầu tin tầm quan trọng của kiết già. Hôm nọ, tôi bảo bà thử ngồi kiết già.

“Con làm không được”, bà ta nói.

“Cô làm được”, tôi nói.

“Con không thể làm được. Con đã từng thử nhiều lần nhưng không làm được”.

Tôi nhất định biểu bà ta thử ngồi kiết già. Cuối cùng tôi nói: “Theo lời tôi mà thử đi!”

Bà ta theo lời và khóc oà lên: “Con không thể tưởng tượng! Bây giờ ngồi kiết già được rồi!” Xin quý vị đừng tự coi thường: Nếu quý vị quyết tâm và chịu khó luyện thì cũng sẽ ngồi được kiết già! Một số ít sẽ có thể ngồi được kiết già ngay lập tức. Đa số thì sẽ cần luyện một thời gian thì mới

## Thích Vĩnh Hóa

làm được. Ngoại trừ bị tật hoặc bị thương, ai cũng có thể luyện thành nếu chịu khó.

### *Ngồi trên ghế*

Nếu muốn thì cũng có thể ngồi tọa thiền trên ghế. Chỉ cần nên chọn ghế đủ thấp để chân có thể đụng sàn nhà. Quý vị còn có thể đặt chân hoặc gối dưới chân, để chân bớt bị mặt đất làm nóng lạnh. Tốt hơn là không nên tựa lên trên ghế mà giữ lưng thẳng. Cũng có thể tựa lưng hoặc kê gối sau lưng nếu cần thiết.

Ngoài ra còn có vài điểm nên chú ý khi tọa thiền:

1. Mặc áo quần rộng và thoải mái.
2. Ngồi với lưng dưới, small back, thẳng.
3. Tự nhiên lưng trên sẽ tự động thẳng khi sức chú tâm tăng triển. Nhưng cũng nên giữ lưng trên thẳng nếu không cần phải gồng.
4. Không nên động đậy. Không nên gãi mũi.
5. Nhắm mắt hoặc mở hé mắt mở khoảng một phần ba, nhìn xuống vài mét ở trước.
6. Ngồi đối diện tường để bớt bị cái nhìn chi phối.
7. Tránh các nơi có luồng gió.
8. Giữ chân ấm trong mùa lạnh.
9. Không nên đội nón hoặc phủ đầu khi đầu lạnh. Chịu đựng đủ lâu sẽ tự động hết lạnh.
10. Không nên lấy mền bao thân khi lạnh. Tốt hơn thì mặc thêm lớp áo để thân được mát mát. Mặc ấm quá thì dễ buồn ngủ.
11. Cong lưỡi lên đụng nướu sau hàm răng trên. Như thế sẽ hoàn tất vòng khí quản đang lưu thông trong cơ thể. Nuốt nước miếng nếu chảy ra.

## **CẨM NANG THIỀN I: TỰ HỌC THIỀN**

12. Mỗi ngày nên đi bộ khoảng nửa tiếng để có một tí thể dục. Khi đi bộ thì ngừng suy nghĩ.
13. Ngồi với hai bàn tay chắp theo ấn Tỳ Lô Xá Na như hình. Hai ngón tay cái đụng nhau thì sẽ đóng lại một khí quản khác.

Đến đây kết thúc phần kỹ thuật cơ bản luyện thiền bằng cách luyện thân. Chúng ta sẽ tiếp tục bàn thêm về các phương pháp luyện tâm.

Chương 5 sẽ trình bày về phương pháp trụ tâm tại đan điền, một pháp môn thiền mà có thể áp dụng cho nhiều phương pháp khác được giảng tại chương 6 và 7.

## 5. Đan Điền

Đan Điền là danh từ tiếng Hoa, chỉ trọng tâm của thân. Các pháp ngoại đạo như Khí Công, Tài Chi v.v... thì coi đan điền ở dưới lỗ rốn.

Theo thiền Phật giáo thì đan điền ở ngay lỗ rốn.

Điều này sẽ rõ khi quý vị vượt quá trình độ của các pháp ngoại đạo.

Muốn tìm đan điền trong lúc tọa thiền thì dùng ngón tay út trở vào lỗ rốn. Rồi nhắm mắt và mừng tượng nó. Dùng ngón tay út sờ rốn nếu cần “thấy” nó khi nhắm mắt.

Khi tọa thiền, chú tâm đến đan điền, ngay chỗ lỗ rốn. Không bao lâu thì sẽ cảm thấy có một viên bi hoặc ở ngay lỗ rốn hoặc ở sau lỗ rốn. Đó là đan điền. Đừng nên quá quan tâm nhé! Công phu thiền càng ngày càng cao thì đan điền cũng sẽ biến đổi. Thầy quý vị có thể giúp hiểu rõ hơn trong tương lai.

Tại sao lại dùng phương tiện đan điền này?

Thứ nhất, chú tâm đến đan điền khiến bớt suy nghĩ. Nhờ rời đầu, nên óc tính toán tự nhiên bớt hoạt động, khiến tâm lắng xuống mau chóng hơn.

Đây là lý do chúng tôi chọn đan điền thay vì những phương tiện khác như để ý đến giữa hai mắt, chóp mũi, đỉnh đầu v.v...

## CẨM NANG THIỀN I: TỰ HỌC THIỀN

Tôi đã gặp một anh khoảng hơn ba mươi tuổi. Anh ta thường thiền mỗi ngày một tiếng trong tư thế bán già. Anh ta thường quán lỗ mũi khi thiền. Anh ta có một tí công phu: đã đạt Tam Thiền rồi. Sau khi tôi khuyên anh ta chú ý đến lỗ rốn thì anh lập tức nói rằng thật sự bớt vọng tưởng.

Thứ nhì, sinh khí tích tụ tại đan điền.

Khí là nói tắt cho sinh khí: sức sống của loài người. Chúng ta càng biết chú tâm thì khí càng tụ tập tại đan điền. Phật giáo gọi đan điền là Khí Hải. Tất cả các sinh khí xuất thân từ đan điền và chạy khắp thân thể qua những khí mạch trong người.

Vì chú tâm vào đan điền nên chúng ta tự nhiên nạp sinh khí tại vùng đó, nhờ vậy tăng cường sự lưu thông của sinh khí khắp thân thể. Đây là lý do tại sao thiền có thể chữa bệnh. Bệnh tật có thể giải thích là do sinh khí bị nghẹt. Nếu khí lưu thông mãnh liệt hơn thì có thể thông qua các chỗ bị nghẹt, khiến hết bệnh.

Cho nên nhiều người tham gia lớp thiền đều đặn và nhất là những Thiền Thất (chương 28), một loại luyện thiền đặc biệt chúng tôi sẽ giới thiệu sau này, báo cáo rằng họ cảm thấy khỏe mạnh hơn. Một số được lành những bệnh kinh niên. Chúng tôi không phô trương về những chuyện hoang đường hoặc y học. Những người thành tâm tu luyện thiền sẽ tự khám phá ra những điều này.

Ví dụ, tôi có một người đồng tu. Ông ta bị bệnh tiểu đường nên mỗi ngày phải chích insulin để tiêu hóa chất đường. Ông ta tham dự một thiền thất một tháng. Trong suốt thời gian đó, vì công phu thiền ông ta rất cao nên không cần chích insulin.

## Thích Vĩnh Hóa

Thứ ba, nếu chú tâm ở đan điền thì sẽ tự nhiên thở. Nhiều thiền sinh từng tu theo thiền Nguyên Thủy đến hỏi tôi về quán hơi thở. Tôi bật cười nói rằng tôi chỉ quán rốn rất lâu, hoàn toàn không còn chú ý đến hơi thở mà vẫn còn sống nhăn.

Thiền là giản dị hóa: Lời chỉ dẫn càng giản dị và ngắn gọn thì càng ít đi sai đường.

Chúng tôi còn hướng dẫn những người Thiền Tịnh Đồng Tu theo chúng tôi nên niệm Phật cho đan điền. Quý vị cũng có thể niệm chú cho đan điền nghe; dùng các pháp quán ở tại đan điền v.v...

Xin nhớ rằng chúng ta chỉ dùng đan điền làm phương tiện để cột tâm và bớt vọng tưởng thôi.

Các phương pháp tu luyện ngoại đạo\*, như khí công, tài chi, yoga coi đan điền ở dưới rốn. Nhưng tốt hơn là dùng đan điền tại lỗ rốn. Lý do sẽ rõ ràng khi quý vị đạt đến trình độ cao hơn của cửu định trở lên.

---

\* Các phương pháp tu ngoài Phật giáo thường được coi là “ngoại đạo” vì họ tìm giải đáp ngoài tâm, **như tại thiên nhân hoặc cõi trời**. Ngoại đạo không hiểu rằng giải đáp trụ tại tâm. Trái lại, Phật tử được hướng dẫn thông đạt **chân tâm thần** để đắc giải thoát. **Mục tiêu tương tự nhưng phương pháp có sự khác biệt lớn lao.**

## CẨM NANG THIỀN I: TỰ HỌC THIỀN

Cuối cùng, đa số sẽ có thể cảm thấy hoặc nhận thức được đan điền. Sẽ có nhiều người không “thấy” đan điền được. Xin đừng quá quan tâm! Cứ tiếp tục chú ý nơi cùng lỗ rốn. Đan điền từ từ sẽ biến đổi theo thời gian.

Tôi kể quý vị nghe một câu chuyện. Tôi quen một người tu theo Đạo giáo. Anh ta mở thiên nhãn và thích dùng để quan sát đan điền. Anh ta nói rằng quan sát đan điền rất hứng thú. Đan điền rất khác biệt tùy theo mỗi cá nhân. Anh ta xin phép quan sát đan điền của tôi. Tôi đồng ý. Anh lập tức ngồi kiết già, nhắm mắt và quán sát. Sau vài phút, anh ta mở mắt ra và nét mặt có vẻ quái dị. Tôi hỏi tại sao. Anh ta nói là từng quan sát đan điền đã mười năm rồi mà lần này thì không thấy gì cả. Hình như đan điền của tôi như hư không theo mắt nhìn của anh ta.

Các vị tu Đạo giáo hơi bị chấp trước vào cái nhìn eo hẹp của pháp họ!

Phật tử thiên về xả và đắc giải thoát. Kẻ ngoại đạo thường bị kẹt bởi khả năng thiên hoặc mục tiêu của họ.

## **6. Phương pháp niệm Phật**

Nay đã biết cách tọa thiền và hiểu về đan điền thì đến lúc học chọn đề tài thiền.

Những người theo tôn giáo khác thì có thể niệm danh hiệu của thần chúa họ tôn thờ. Đối với Phật tử hoặc người chưa có tôn giáo nhưng muốn thử Phật giáo, chúng tôi khuyên nên niệm Phật khi tọa thiền. Đây là rường cột của pháp môn thiền tịnh đồng tu mà chúng tôi đề xướng.

Những người thật sự thông đạt thiền sẽ hiểu tầm quan trọng của pháp môn Tịnh Độ. Xin quý vị tham khảo thêm với sách soạn về pháp môn Tịnh độ: “Cẩm Nang Tịnh Độ”, để được biết thêm nhiều chi tiết. Chúng ta sẽ bàn về Tịnh độ theo quan điểm của thiền.

Phật tử Á Đông rất quen thuộc với pháp môn Tịnh độ. Nhiều người đã tu niệm Phật. Đây là một phương pháp tu hành tuyệt vời vì tuy giản dị nhưng rất hữu hiệu.

Tịnh Độ tông thường được gọi là pháp môn niệm Phật.

Tu theo pháp môn này thì trước tiên quý vị cần phải thành tâm. Rồi bắt đầu niệm “A Di Đà Phật”. Trong lúc miêng phát âm thì tai phải lắng nghe. Không cần phải quan tâm đến hơi thở. Quý vị có thể niệm thành tiếng hoặc niệm thầm, lắng tai nghe âm thanh trong tâm. Niệm cách nào cũng được, niệm lui niệm tới, theo điệu nhạc hoặc theo lời nói v.v...



## CẨM NANG THIỀN I: TỰ HỌC THIỀN

Hồng danh của ngài có công hiệu như một thần chú có thể đánh tan các vọng tưởng trong tâm quý vị. Chỉ cần chú ý đến hồng danh ngài thì từ từ sẽ thấy rằng các vọng tưởng bị tiêu diệt.

Tốt hơn nữa, quý vị nên quán mình đang niệm Phật cho đản điền nghe. Khi niệm Phật thì nên chú tâm và lắng tai nghe âm thanh của tiếng niệm Phật. Ngay cả khi mặc niệm (niệm thầm), cũng phải nghe được tiếng niệm trong tâm

Nhiều thiền sinh phát tâm niệm Phật theo lời chỉ dạy trên. Họ nói rằng có thể tự động niệm Phật không ngừng mà không cần suy nghĩ, tác niệm. Một số còn có thể niệm trong lúc ngủ.

Tôi rất thích phương pháp này vì nó dựa trên nhĩ căn. Đây là phương pháp Quán Âm: một phương pháp mà thiền tông dùng quán âm thanh. Phật và Bồ Tát đều dạy rằng chúng sanh cõi Ta Bà thời mạt pháp có nhĩ căn bén nhạy nên rất thích hợp tu quán âm.

Chúng tôi chủ trương thiền bằng cách niệm Phật. Thiền sinh đã đạt được trình độ khá cao theo phương pháp thiền tịnh đồng tu này.

Đa số thường niệm hồng danh A Di Đà Phật. Ngài là vị giáo chủ của thế giới Cực Lạc, một quốc độ về phương Tây của cõi Ta Bà chúng ta. Tịnh Độ là một nơi lý tưởng cho việc tu hành mà đời sống sướng hơn cõi Trời rất nhiều. Niệm hồng danh của ngài A Di Đà Phật có thể tạo ra vô lượng công đức và giúp đắc vãng sinh về cõi ngài.

## **Thích Vĩnh Hóa**

Quý vị không nên bán tín bán nghi, hoặc nói rằng không thể tin vu vơ như vậy được. Hãy kiên nhẫn và tâm nên cởi mở: từ từ quý vị thấy công hiệu rất lớn lao và sẽ tin.

### 7. Bàn Thêm Về Phương Pháp Thiền

Chúng ta nên bàn về một số phương pháp thiền để bổ túc tri kiến thiền cho quý vị.

Vì chúng ta quen thói suy nghĩ mông lung cả ngày nên thiền tông thường chọn đề tài thiền để giúp điều khiển tâm. Phương pháp rất hiệu nghiệm vì đó là biết dùng độc trị độc. Thay vì thả lỏng tâm để tùy hỷ mà tán loạn thì cho đề mục để chú tâm vào một chỗ: đề tài thiền.

Chúng ta sẽ bàn sơ về một số phương pháp quan trọng. Sau này có duyên gặp được thầy giỏi thì họ có thể bổ túc thêm cho quý vị.

#### ***Quán hơi thở***

Nếu ai chưa thử luyện pháp môn này thì nên làm một thời gian vì có thể giúp quý vị biết nhiều hơn về hơi thở. Phương pháp này đặc biệt dùng để trị tâm tán loạn.

Hơi thở là sự sống. Nhưng quá nhiều người không biết thở đúng phương pháp. Đa số thở quá ngắn: cần nên thở sâu và dài hơn. Ví dụ, khi tinh thần chúng ta căng thẳng thì tự nhiên hơi thở ngắn lại: chúng ta chỉ thở với ngực thay vì thở với bụng. Cho nên tinh thần chúng ta lại càng thêm căng thẳng!

## Thích Vĩnh Hóa

Tiếp theo, chúng tôi muốn huấn luyện quý vị để sửa đổi cách thở cho đến khi thành thói quen. Cách thở này rất tốt cho quý vị.

Lúc đang hít hơi thở vào, thì có thể đếm chậm chậm cho đến mười giây. Khi không khí bắt đầu vào lỗ mũi, bắt đầu đếm 1.001, 1.002, ... và quán hơi thở, theo dõi nó xuống đến đan điền. Khi đến đan điền, thì đã đếm tới 1.010. Rồi nín thở khoảng hai ba giây và sau đó thở ra tự nhiên. Khi thở ra, thư giãn và làm trống tâm, không nên suy nghĩ gì cả.

Ban đầu thì cảm thấy thiếu tự nhiên. Từ từ, sẽ thấy thoải mái và không cần cố gắng hoặc không còn miễn cưỡng nữa. Khi quen rồi thì không cần đếm. Nhưng nếu có cơ hội thì cứ tiếp tục theo dõi hơi thở xuống lỗ rốn mà không cần để ý hơi thở chậm hay nhanh.

Nếu như quý vị đã biết thở với bụng thì không cần thay đổi gì cả: chỉ cần thử tập quán hơi thở lên xuống ra vào.

Khi thở ra hết thì bắt đầu đếm 1. Lần tiếp sau khi thở ra thì đếm 2. Cứ như thế mà đếm hơi thở ra cho đến 10. Sau khi đạt đến 10, bắt đầu đếm xuống 1. Đếm như thế liên tục, đếm lên và đếm xuống không ngừng. Duy trì càng lâu thì tâm càng chú ý được lâu.

Nếu tâm sinh vọng tưởng và quên số đang đếm thì bắt đầu lại từ số một.

Tôi rất thích pháp tu này. Ai cũng nên tu thử cho biết.

Nếu biết chú tâm quán hơi thở thì có thể không thấy đau chân!

## CẨM NANG THIỀN I: TỰ HỌC THIỀN

### *Niệm chú*

Thần chú là những lời bí mật của chư Phật. Phật giáo có rất nhiều thần chú, mỗi chú có tác dụng riêng biệt.

Phương pháp này tương tự như pháp niệm Phật.

Tôi tặng quý vị hai thần chú. Không cần quá quan tâm về cách tụng đọc cho đúng âm: thật ra không quan trọng lắm ngoại trừ lúc tu luyện chung với đại chúng.

Câu đầu tiên rất nổi tiếng trong giới Phật tử là “Án , Ma Ni Bát Di Hồng”. Chú này khá phổ thông ở Á Châu vì rất có hiệu nghiệm. Khi tâm cảm thấy lo âu sợ sệt thì có thể tụng chú này mà đối trị.

Một thần chú khác là “tất đất đa bác đất ra”. Thần chú này cực kỳ mạnh. Nếu như tâm bị tán loạn đến độ không thể dùng phương pháp hơi thở thì có thể tụng chú này. Thành tâm tụng thì không lâu sẽ bớt phiền não.

Một công dụng khác của thần chú là khi sợ bóng tối, như đang đi bộ một mình trong đêm, quý vị có thể tụng một trong hai chú trên để phá tan sự quấy rầy của ma quỷ.

Xin quý vị ghi nhớ: không nên tu thần chú trừ khi là do một người thầy có thể tin tưởng dạy cho. Không phải tất cả các thần chú đều giống nhau. Nhất là không nên dùng các thần chú ngoại đạo trừ khi đã hiểu rõ tường tận ý nghĩa và công dụng của nó.

### *Kiểm Kim Cang*

## Thích Vĩnh Hóa

Đây là một phương pháp khác để giúp quý vị lắng tâm.

Kim Cang là danh từ Phạn, chỉ một loại đá quý cực kỳ rắn chắc, nó còn được người đời gọi là kim cương.

Khi thiền mà phát giác vọng tưởng khởi lên thì có thể cầm kiếm kim cương cắt đứt tận gốc.

Phương pháp này nhấn mạnh rằng lúc thiền thì bất cứ tư tưởng nào khởi lên đều không tốt.

### ***Thoại Đầu***

Thoại đầu là danh từ Trung Hoa, nghĩa là “cái đầu của ngôn ngữ”. Ngài Hư Vân, vị tổ trước tổ sư Tuyên Hóa, lúc còn làm thiền sinh chuộng tham thiền câu “Ai là người niệm Phật?”

Các thiền sinh mới tu thiền không nên tu pháp môn này vì đây là một trong những phương pháp khó nhất của thiền tông. Sau khi đạt được trung hoặc cao cấp thì thử tu cũng không muộn.

Vậy tại sao lại đề cập đến pháp môn này? Có hai lý do:

1. Nhắc thiền sinh sơ cấp còn có nhiều pháp môn cao thâm và tuyệt vời có thể tu. Khi có một tí trình độ thì không nên nghĩ là mình quá tài ba.
2. Cho những người có căn cơ thật sự. Họ có thể mới bắt đầu tu thiền nhưng lại thuộc hạng “thượng căn” (có lẽ vì đã từng tu thiền trong kiếp trước) và cần được nhắc lại. Khi bắt đầu tu lại thì thành công rất mau chóng.

## **CẨM NANG THIỀN I: TỰ HỌC THIỀN**

Một số đọc giả có thể chọn tham thiền mặc dầu tôi khuyên không nên vội. Nên biết rằng nếu nội trong ba năm tham thiền mà không có kết quả gì khả quan thì nên chọn pháp tu thiền khác.

Một phương pháp tham thoại đầu mà tôi thích là tham đề tài như “Tiếng vỗ của một bàn tay là gì?”

Một đề tài khác rất nổi tiếng là “Trước khi cha mẹ sinh ra thì bốn lai diện mục là gì?”

### ***Tụng Kinh***

Kinh Phật rất có hiệu nghiệm để giúp chúng ta chú tâm. Chỉ cần chọn bất cứ một quyển kinh nào và đọc liên tục.

Ví dụ, nhiều tín đồ Phật giáo thích tụng Tâm Kinh. Ngôn ngữ không quan trọng, cũng không cần hiểu. Nhiều người nhờ đọc Tâm Kinh mà quên đau chân trong lúc ngồi thiền.

Tổ sư Bồ Đề Đạt Ma thì khuyên đồ đệ đọc Kinh Kim Cang từ đầu đến cuối liên tục.

Một đệ tử của ngài Tuyên Hóa được phép nhập thiền thất trong ba năm. Ông ta chỉ đọc Kinh Lăng Nghiêm, từng chữ Hoa. Cuối cùng thì có thể tụng kinh theo trí nhớ.

### ***Phương Pháp Quán***

Một số người có khiếu về pháp quán.

## Thích Vĩnh Hóa

Họ có thể niệm Phật và đồng thời ngắm một hình tượng Phật mà họ thích. Phương pháp này được mô tả rất rõ ràng trong Kinh Quán, một trong ba kinh chính của Tịnh Độ tông.

Hoặc quý vị có thể quán bất cứ chữ Phạn nào trong vòng chữ Phạn ở dưới. Ví dụ, quý vị có thể nhắm mắt và quán chữ “Nan” trong hồng tâm của vòng. Mục đích là có thể thấy được chữ đó trong tâm đầu đang nhắm mắt. Phương pháp này có thể khiến ma quỷ tránh xa.

Bánh xe chữ Phạn ở sau là một trong những dụng cụ để tu luyện chú Lăng Nghiêm. Chú Lăng Nghiêm là thần chú mạnh nhất trong vũ trụ.





## 8. Vượt Bức Tường Đau

Chúng ta sắp bàn về một đề tài mà ít thiền sư thích đề cập. Không bao nhiêu thầy thiền muốn nói về cái đau. Mọi người có vẻ nhường cho thầy thiền khác giúp quý vị đối phó với cái đau. Nếu quý vị muốn phát triển định lực một cách mau chóng thì phải biết chịu đau.

Nhưng dù quý vị dùng bất cứ phương pháp nào, không bao lâu cũng gặp chướng ngại.

Dùng ví dụ về ngồi kiết già.

Tư thế này hoàn toàn thiếu tự nhiên. Chúng tôi cố ý đòi quý vị cong chân và ngồi yên. Hai việc này đều đi ngược lại chuyên thường tình.

Thế ngồi cong chân là vì cố ý. Ngồi như thế khiến máu không lưu thông được. Cho nên, quý vị sẽ bắt đầu đau chân, đau lưng hoặc đau cổ chân.

Có tai hại gì không? Không đâu!

Phản ứng tự nhiên là duỗi chân ra và đứng lên vì quý vị sợ bị thương. Làm như thế thì hỏng chuyện hết!

Khi chân đau thì quý vị làm gì? Đương nhiên là phải chú tâm vào nơi bị đau. Không nên duỗi chân ra và bỏ cuộc. Ngược lại, chịu khó nhẫn cái đau lâu hơn lần trước một tí. Tốt hơn

## CẨM NANG THIỀN I: TỰ HỌC THIỀN

hết thì nên dùng đồng hồ countdown timer để luyện chịu đựng thêm một tí nữa mỗi lần, như ngồi thêm một hay hai phút thay vì tùy hỉ.

Đây là một phương tiện tuyệt vời để giúp quý vị tự nhiên phát triển sức chú tâm.

Những người mới tu thiền vô phương ngừng trệ tâm điên cuồng, cho nên cái đau thường đến rất mau chóng. Khi chân đau, tâm quý vị còn có thể vọng tưởng, suy nghĩ về gì khác được không? Đương nhiên là không! Lúc ấy, quý vị chỉ còn có một tư tưởng thôi: chân đang đau. Đó là chú tâm: khả năng chỉ nghĩ đến một chuyện: cái đau làm mình vô cùng khó chịu.

Theo lý luận thì, nếu quý vị rần chịu đựng cái đau này lâu hơn thì không khác gì phát triển khả năng chú tâm vào một chuyện cần thiết được lâu hơn.

Đây chính là bí mật Thiền Tông Trung Hoa dùng để rèn luyện mà người hiện đại không còn biết dùng. Họ khéo léo dùng cái đau để tăng trưởng sức chú tâm.

Quy luật là: **NẾU CÓ THỂ CHỊU ĐỰNG ĐAU CÀNG NHIỀU THÌ SỨC CHÚ TÂM CÀNG MẠNH.** Chịu đựng cái đau lâu hơn thì sẽ hiệu nghiệm hơn.

Cơn đau có bao giờ hết không?

Có. Sẽ hết đau vì lý do như sau.

Khi máu không thể lưu thông qua chỗ đầu gối co lại, sinh khí tự nhiên phải thốc mạnh hơn lên. Đây là lợi dụng sự phản

## Thích Vĩnh Hóa

kháng tự nhiên của cơ thể để giải quyết vấn đề. Đầu gối càng đau là vì khí đang càng thúc mạnh hơn để thông qua chỗ nghẹt.

Đây là bí mật của phương pháp kiết già bên thiền tông. Chúng ta dùng khả năng phản kháng tự nhiên của cơ thể để tự chữa bệnh và phát triển khả năng chú ý.

Phương pháp không thích hợp cho tất cả mọi người vì cần đủ phước để chịu đựng cơn đau. Nếu như quý vị sợ đau như tôi thì cũng nên chịu đựng thêm khoảng nửa phút mỗi lần. Nếu quyết tâm chịu đựng thêm từ từ như thế thì sức chú tâm tự động sẽ tiến bộ đều đều. Đúng vậy! Sức chú tâm phải được phấn đấu và nhọc công chứ không ai cho được đâu!

Nếu quý vị có thể ngồi lâu thêm đều đều thì cơn đau sẽ càng khó chịu hơn. Nhưng sau cùng khí sẽ được thốc càng ngày càng mạnh hơn và sẽ thông qua được đầu gối. Lúc ấy, máu sẽ thông qua được luôn và không còn bị kẹt tại đầu gối nữa. Nhờ thế mà quý vị sẽ vượt qua được bức tường đau đầu tiên.

Thông thường, quý vị sẽ vượt bức tường đau đầu tiên nếu ngồi lâu khoảng một tiếng đến một tiếng rưỡi.

Vượt qua bức tường đau đầu tiên này thì sẽ bắt đầu có công phu thiền.

Nếu lúc ban đầu khó mà chú tâm và nhẫn cái đau thì quý vị có thể dùng đủ loại phương tiện để đánh lạc trí mà quên cơn đau. Ví dụ, quý vị có thể tụng kinh, hoặc bật máy coi đài truyền hình. Lúc đầu thì nên cố gắng tìm đủ mọi cách để không xả chân trước giờ đã ấn định. Dần dà thì sẽ có thể nhẫn cái đau và vượt qua các thử thách một cách dễ dàng hơn. Rất cuộc sẽ

## CẨM NANG THIỀN I: TỰ HỌC THIỀN

không còn cần dùng phương tiện để quên đau vì không còn sợ đau và có thể ngồi yên bất động.

Cho nên các thiền sinh chịu khó luyện để vượt qua bức tường đau đầu tiên. Thay vì ở các chỗ khác thì cho phép thiền sinh đứng dậy trước một tiếng, chúng tôi chủ trương ngồi một tiếng.

Những người tự luyện tại gia cũng nên theo một tiếng mà luyện. Nếu cần thì có thể nghỉ một tí, đứng dậy đi nhiều một lúc, nhưng nên mau tiếp tục ngồi thiền cho đủ hết giờ và từ từ tăng gia thời gian tọa thiền. Thành công hay thất bại thật ra cũng không quna trọng gì cả. Điều chính là tập kiên nhẫn và chịu đựng: cứ tiếp tục cố gắng tu luyện dầu khó làm. Nếu không chịu bỏ cuộc thì chắc chắn sẽ vượt được các chướng ngại.

Sẽ có nhiều tường đau khác nữa. Tường đau thứ nhì có thể vượt qua sau khi ngồi khoảng hai tiếng đến hai tiếng rưỡi. Vượt tường thứ ba ở khoảng ba tiếng. Dĩ nhiên là tường càng cao thì định lực quý vị càng cao. Trong thời gian luyện thiền, thông thường thì bức tường đau đầu tiên khó vượt qua nhất và những bức tường đau này có khuynh hướng giảm bớt cường độ nếu chúng ta ngồi lâu.

Tin tức tốt là quý vị có thể theo phương pháp để từ từ phát triển định lực. Tin tức không tốt là đối với những người sợ đau đây không phải là chuyện dễ làm.

Tôi gặp một người tu thiền hơn mười một năm. Anh ta theo phương pháp chúng tôi nên phá qua bức tường đau đầu tiên. Anh ta mừng rỡ đến ứa nước mắt, nói rằng phải chi mà biết đường tu luyện sớm hơn!

## Thích Vĩnh Hóa

Đối với những người chọn đường tu luyện phát triển định lực mau chóng qua sự can đảm chịu đựng cái đau, họ sẽ qua những quá trình như sau:

1. Chịu đựng cái đau. Khi đau đến tột cùng thì sẽ bắt đầu thuyên giảm.
2. Con đau sẽ tiếp tục giảm cho đến khi không còn đau nữa.
3. Chân bị tê tê.
4. Một số người sẽ thấy bàn chân trở thành tím hoặc xám. Đây là tại vì máu chưa lưu thông đủ đến bàn chân.
5. Tiếp tục ngồi thì bàn chân sẽ trắng lại như bình thường.

Đối với mọi người thì chịu đau cái chân không phải là dễ. Nhưng nếu dám chịu đựng thì sau cơn đau sẽ thấy rất khoái lạc. Sẽ thấy sướng vì cơ thể sẽ tiết chất endorphin để giảm cơn đau. Sẽ thấy an lạc vì óc bớt suy nghĩ mông lung như trước và không còn nhiều ưu tư nữa.

Theo như thế mà tự tu luyện thiền thì sẽ tự động phát triển thiền định mà không cần thầy.

Tất cả các thiền sinh của chúng tôi đều tự động phát triển định lực như vậy rất mau chóng sau khi họ quyết tâm chịu đựng cái đau. Quý vị cũng làm được như họ nếu vững tin.

Tôi đã gặp một thiền sinh lúc trước tu Zen tại một chùa Nhật. Tôi đang dùng trưa tại một chùa người Hoa rất lớn tại Los Angeles thì anh ta la cà đến gọi chuyện. Tôi thẳng thắn phê bình: “Anh nói đã tu thiền hơn mười năm mà tại sao hoàn toàn không có định lực gì cả? Có gì hay ho đâu!” Anh ta hỏi: “Định lực là gì?” Tôi giảng nghĩa cho anh ta rằng định

## **CẨM NANG THIỀN I: TỰ HỌC THIỀN**

lực là chữ Phạn, nghĩa là sức mạnh chú tâm. Các thiền sinh thường dùng tiêu chuẩn định lực để kiểm điểm trình độ của họ. Tôi cười và hỏi: Tại sao người Tây Phương như anh đã có trình độ thạc sĩ mà cảm đầu tu thiền lại không biết mình có tiến bộ hay không?

Anh ta xin phép đến chùa chúng tôi để hiểu thêm về định lực. Sau khi tu luyện với chúng tôi khoảng hai tháng thì anh ta đạt được nhị thiền nhờ niệm Phật.

Nếu quý vị tu luyện đều đặn và áp dụng phương pháp đúng, thì cũng sẽ có thể đắc thiền định. Chúng tôi sẽ bàn nhiều hơn về các trình độ thiền định tại chương 11.

Bây giờ đã biết về phương pháp tham thiền thì nên cố gắng áp dụng để được lợi lạc. Nếu muốn tiến bộ thì nên chịu khó tu luyện mỗi ngày.

## 9. Thiền Mỗi Ngày

Quý vị thường làm gì sau một ngày làm việc ở sở?

Một số người đến hội thể thao, gym, để tập thể dục hoặc chơi thể thao. Có người thì uống rượu để bớt căng thẳng tinh thần. Có người thì mở máy truyền hình mà coi một cách lơ đãng.

Tất cả các hoạt động trên giúp chúng ta được giải khuây. Nhất là giúp tâm tạm nghỉ mệt.

Theo tôi, nếu chịu khó thiền thì có lợi hơn nhiều. Nhất là khi mệt mỏi mà muốn uống một tí rượu hoặc ngủ nghỉ, là lúc lý tưởng cho luyện thiền. Lúc đầu thì sẽ ngủ gục nhưng sau một thời gian cố gắng duy trì thiền lúc mệt thì sẽ hồi sức mà không cần uống rượu, dùng đường hoặc các loại thuốc uống tăng sức.

Xin đừng bàn cãi. Cứ làm thì sẽ thấy hiệu quả.

Thiền rất có lợi trong đời sống hàng ngày vì có thể giúp chúng ta hồi phục sức khỏe mau chóng khi bị kiệt sức hoặc mệt mỏi.

Ví dụ, không cần đợi cuối ngày mới thiền. Quý vị nên thiền năm mười phút trước khi có buổi họp quan trọng. Hoặc có thể là đang họp gia đình và mọi người bắt đầu bị phiền não. Quý vị nên cáo lỗi và vào phòng tắm xếp bằng vài phút để lấy lại bình tĩnh.



## CẨM NANG THIỀN I: TỰ HỌC THIỀN

Thiền thì trí sẽ sáng suốt hơn.

Vả lại, nếu được thì nên kín đáo ngồi xếp bằng trong lúc làm việc. Thiền sinh của chúng tôi nói rằng lúc đầu thì hơi khó khăn vì chân đau thì khó chú tâm. Nhưng sau khi duy trì khoảng sáu tháng thì tự nhiên cảm thấy sức lực tăng cường và năng suất lao động cũng tăng.

Những thiền sinh cần sáng tác thì thích thiền thường xuyên vì như vậy thường tạo ra những sáng tác hay ho.

Phil Jackson, ông coach bóng rổ, thường khuyên các cầu thủ thiền trước khi đấu bóng. Ông ta nói rằng họ sẽ có nhiều sức hơn thường lệ. Trình độ thiền của ông Jackson còn thấp, thiền sinh với trình độ cao hơn sẽ có nhiều sức hơn nữa.

Quý vị nên thiền mỗi sáng sau khi mới thức dậy. Vậy thì sẽ sung sức hơn trong ngày. Cố gắng thiền mỗi ngày vào lúc 5-7 giờ sáng hoặc 5-7 giờ tối.

Nhiều người sẽ phản đối ,họ nói rằng cần ngủ cho đủ. Thật ra, ngủ ít một tí thì tốt hơn. Ví dụ, chúng tôi khuyên thiền sinh dậy sớm hơn một tiếng buổi sáng để thiền. Ban đầu thì hơi buồn ngủ vì chưa quen. Đừng bỏ cuộc: vạn sự khởi đầu nan. Không bao lâu thì mỗi sáng muốn thức dậy thiền.

Tại sao nên thiền mỗi ngày?

Chúng ta biết nên tập thể dục mỗi ngày. Chúng ta ăn mỗi ngày ba bữa. Chúng ta dắt chó đi bộ hằng ngày. Vậy thì chúng ta làm gì để tập luyện tinh thần và nạp năng lượng cho đầu óc?

## Thích Vĩnh Hóa

Quý vị sẽ còn tiếp tục ngược đãi tâm mình trong bao lâu nữa?

Quý vị thay nhót xe thường xuyên, viếng nha sĩ theo định kỳ. Vậy tại sao lại quên lãng sức khỏe tinh thần?

Không những thiên có thể thuyên giảm sự căng thẳng tinh thần, mà còn có thể đem lại sự sáng suốt để đương đầu với các khó khăn và chướng ngại trong cuộc sống.

Chúng ta biết học hỏi để phát triển khả năng đối phó với thế giới vật chất. Nhưng, chúng ta lại không chịu đầu tư vào sự thăng bằng của cuộc sống tình cảm và tinh thần.

Quý vị không thể có hạnh phúc chân thật nếu không biết trao đổi sức khỏe tinh thần và sống lành mạnh hơn.

## 10. Tìm Thiện Tri Thức

Sách này có thể đem đến đủ tri kiến để bắt đầu tự tu luyện thiền. Tuy nhiên, chúng tôi thành thật khuyên những ai mong mỗi đạt được trình độ cao xa thì nên tìm thầy giỏi: thiện tri thức.

Thiện Tri Thức là danh từ tiếng Hoa 善知識.

Người Thiện Tri Thức, từ đây về sau sẽ viết tắt là TTT, ngụ ý chỉ vị thầy tốt hướng dẫn và theo dõi sự tu luyện thiền của quý vị.

Chúng tôi đã có thể dịch ra thành thầy giỏi nhưng quyết định giữ theo chữ Hoa để diễn đạt ý nghĩa chính xác hơn.

“Thiện” ám chỉ sự lương thiện. Đây nói về đức tính của vị thầy. Ông ta muốn giúp chúng ta chứ không phải vì tư lợi. Người thầy chân chính không đeo đuổi tiền tài hoặc danh vọng. Ông ta dạy thiền là để giúp chúng ta đạt được những nguyện vọng hay mục tiêu của mình.

Trong tương lai, rất có thể ông ta sẽ giúp quý vị thật sự hiểu thấu sự tuyệt vời trong tâm mình.

Sự lương thiện được giảng tường tận qua Giới Pháp của Phật Giáo. Người giữ giới là người tốt. Vi phạm giới luật thì thuộc hạng người tà ác, giả tu. Chúng ta sẽ bàn rõ hơn về giới pháp trong phần IV.

## Thích Vĩnh Hóa

Bây giờ thì chỉ cần tạm biết rằng TTT tiêu biểu cho tinh thần lương thiện, là nền tảng của thiên. Đây là điển hình ở TTT. Ông ta dạy thiên để giúp chúng sinh. Ông ta hướng dẫn quý vị thành người đứng đắn, công bằng, có tư cách, có lòng từ bi v.v...

Đây là một tiêu chuẩn để nhận ra TTT. Ông ta khiến quý vị thành người tốt. Vì thế TTT cực kỳ quan trọng trong quá trình tu luyện thiên.

“Tri” ám chỉ TTT có khả năng nhận thức được trình độ của thiên sinh.

Vì muốn giúp quý vị đạt đến trình độ định lực cao hơn thì TTT phải có khả năng nhận thức được trình độ của quý vị đang ở đâu. Ví dụ, người ở Tứ Thiên thì sẽ cần được chỉ dẫn khác với kẻ đang ở Bát Định.

Nói cách khác, TTT phải biết cách để giúp quý vị đạt đến trình độ cao hơn. Mỗi trình độ và cá nhân có nhiều cách để tiếp tục tiến bộ trên con đường tu luyện. TTT càng giỏi thì càng biết nhiều phương tiện hơn để hướng dẫn quý vị. Ví dụ, cố đại lão Hòa Thượng Tuyên Hóa, đem Thiên Tông từ Trung Quốc đến Mỹ Quốc. Ngài chủ trương dạy Ngũ Tông Phật Giáo Trung Hoa cho tất cả: phương tiện của ngài rộng lớn như thế đấy! Hơn nữa, kỹ thuật dạy thiên của ngài là một trong những phương pháp cao siêu nhất mà tôi có cơ hội được biết.

“Thức” chỉ về khả năng TTT có thể giải quyết những vấn đề. Đây là trí huệ của người thầy.

## CẨM NANG THIỀN I: TỰ HỌC THIỀN

Người thầy giỏi biết nhiều cách rất hay để giúp quý vị vượt qua những chướng ngại trong việc tu hành. TTT làm như thế nào? Đây thuộc phạm vi của pháp phương tiện ba la mật trong Đại Thừa. Tôi thường bảo thiền sinh: Nếu quý vị có thể biết tôi sẽ thử thách quý vị bằng cách nào thì chúng tôi vô phương giúp quý vị.

Ví dụ, chúng tôi có một vị thầy thuốc của chùa. Ông ta luyện theo Đạo giáo. Ông ta là một người rất tốt và có lý tưởng: gia đình ông đã từng chữa bệnh cả bảy đời rồi mà không lấy tiền. Lúc đầu, ông ta đến tôi để nhờ được giúp trị bệnh. Tôi báo cho ông ta biết rằng ông ta đang ở Tam Thiền và đã bị kẹt ở đó rất lâu. Tôi khuyên rằng những người hành nghề thầy thuốc như ông là đang can thiệp về chuyện “giang hồ”. Thông thường, bệnh là do các nghiệp sát trong quá khứ. Vậy mà các người hành nghề y thường can thiệp vào sự trả nợ đó. Cho nên ông ta cần nên tiếp tục tiến bộ trong việc tu luyện để những địch thủ khó bắt trúng vì ông ta đang di động.

Theo quan niệm đạo Phật, đây là can thiệp “chuyện giang hồ”. Nói chung thì chúng ta muốn tránh tạo nghiệp can thiệp chuyện người khác.

Nhưng không có nghĩa là không bao giờ nên can thiệp gì cả. Nếu vì lòng tốt mà can thiệp, như vì muốn giúp kẻ khác thoát khổ, thì can thiệp là chuyện tốt. Nên ý thức rằng can thiệp tức là phải chịu gánh nhận hậu quả, nhưng không nên vì thế mà e dè nhút nhát.

Ông ta lập tức hỏi tôi làm sao thoát kẹt. Tôi chỉ phương pháp rõ ràng nhưng đồng thời cũng nói: dầu biết cách làm nhưng sẽ không thành công đâu. Hai năm sau, như tôi tiên đoán, ông ta vẫn bị kẹt tại Tam Thiền.

## Thích Vĩnh Hóa

Câu chuyện chứng minh rằng tốt hết thì nên có TTT. Quý vị có thầy chưa?

Cá nhân tôi thì tự biết rằng tất cả công phu thiền của tôi đều do thầy tôi giúp phát triển. Cho nên tôi mới thường nhấn mạnh sự cần thiết của TTT trên con đường tu Đạo.

TTT giúp đỡ chúng ta nhiều hơn là chúng ta có thể biết.

Tôi thường bị hỏi: “Làm sao nhận ra TTT?”

Tôi cũng đã từng thắc mắc như vậy.

Chúng ta đang sống trong thế giới mà học trò ngang nhiên phê bình giáo sư. Nếu làm như vậy thì có thể chúng ta tự nghĩ mình có đủ tư cách phê bình, sửa sai thầy vì vậy không ai xứng đáng làm thầy mình cả. Vậy hãy làm thiện tri thức cho mình đi!

Tuy nói vậy nhưng quả thật chúng ta có thể nhận ra những người đáng làm TTT. Họ không :

- Tham danh. Quý vị biết không? Tất cả các tổ sư thiền không muốn được nổi tiếng. Họ không muốn người khác chú ý đến họ.
- Tham tiền. Họ không bị động cơ tiền tài thúc đẩy. Thật ra, họ thường chọn bị thiệt thòi và dạy dỗ chúng ta mà không lấy tiền.
- Tham tình. Họ không bị tình dục mê hoặc., cũng không có sự quyến luyến tình cảm riêng tư với bất cứ ai.
- Nổi nóng. Bất cứ chuyện gì xảy ra, họ đều không phản nộ. Ngược lại, họ rất nhẫn nại đến như có thái độ rất

## CẨM NANG THIỀN I: TỰ HỌC THIỀN

từ bi với tất cả, nhất là đối với những kẻ chống nghịch lại họ.

- Tự cao. Như sư phụ quá cố của chúng tôi, ngài Tuyên Hóa: tất cả các đệ tử ngài đều nói rằng ngài hoàn toàn vô ngã. Đây không phải chỉ nói về thái độ và cách hành xử, nhưng đến những việc nhỏ nhặt nhất, ngài cũng không muốn làm phiền ai. Quý vị có biết đại sư không bao giờ cho phép đệ tử giặt áo? Ngài thường đợi đêm khuya, sau khi mọi người ngủ rồi mới tự đi giặt áo quần. Điều làm tôi thần phục nhất là dầu dạy dỗ và giúp đỡ cho tôi qua nhiều năm mà ngài chưa bao giờ nhờ tôi làm bất cứ việc gì cho cá nhân ngài cả.

Thuở xưa, bậc tổ sư thiền tông tránh giao du kẻ có quyền thế. Như ngài Lục tổ Huệ năng đã nổi tiếng khắp nước. Đồng thời, thiền sư Thần Tú, vị giáo thọ sư của đạo tràng ngài Ngũ tổ, cũng rất nổi tiếng nhưng chưa giác ngộ. Khi hoàng đế ra chiếu thỉnh các đại sư đến kinh đô giảng pháp và nhận cúng dường thì tất cả các danh sư đều đáp ứng. Chỉ riêng Lục tổ cứ viện đủ có để không đến. Chúng ta có thể coi là ngài Lục tổ nhường danh lợi cho bạn đồng nghiệp.

Khiêm nhường là đặc tính của những bậc thiền sư giác ngộ bên Trung quốc. Thông thường, để bảo tồn sự thanh tịnh, miễn tham cầu và tránh sự tranh giành, các ngài không giao du với những kẻ có quyền thế và giàu có.

Thật ra, bậc TTT thường không tự quảng cáo mà lại thích âm thầm dạy dỗ và giúp đỡ chúng sinh. Cho nên có người muốn hỏi làm cách nào nhận ra được TTT? Hỏi như vậy là sai lầm. Đáng lý ra, TTT là người quyết định ai là kẻ xứng đáng để được dạy.

## Thích Vĩnh Hóa

Vì vậy chúng ta nên tự hỏi “Làm sao để xứng đáng được TTT chịu dạy?”

Không khó lắm đâu! Chỉ chú trọng vài việc:

1. Làm người thật tốt, cho đến xương tủy.
2. Luôn luôn có thái độ cung kính đối với mọi người.
3. Tâm thật sự khiêm nhường.
4. Giúp người khác tìm TTT.

Nói cách khác, nên tích tụ công đức không ngừng. Khi có đủ phước thì TTT sẽ nhận ra khả năng của quý vị và chịu dạy cho. Không nên có thái độ của người phàm phu: họ cứ nghĩ thầy muốn dạy họ. TTT chỉ nhận dạy những người có tâm cầu sư học đạo mà thôi.

Hơn nữa, khi gặp được TTT, thì phải cần gia tăng tích tụ công đức thêm. Phước không khác gì tiền trong ngân hàng tích trữ nghiệp. Phước được tạo từ hành thiện. Chương 14 sẽ bàn rõ hơn về tầm quan trọng của sự trồng phước.

Người TTT giỏi thường khiến quý vị phải tận dụng phước đức để tiến bộ hơn. Đây không phải là lúc để tự mãn! Chúng ta cần rất nhiều phước mới gặp TTT. Chúng ta còn cần nhiều phước hơn nữa để được dạy.

Được dạy dỗ tu luyện theo chánh pháp là đại phước, hãy dùng khả năng của mình giúp TTT hoằng pháp, giúp nhiều người khác đủ duyên gặp TTT, cùng được thọ hưởng chánh pháp như mình. Do nhân này, trong tương lai, đời đời quý vị luôn gặp TTT, khó bị lạc vào đường tà ác.

Phần tiếp theo sẽ bàn về các trình độ chú tâm và các cảnh giới thiên mà TTT có thể hướng dẫn quý vị đối phó.



## **Phần III.**

**Địa đồ:**

**Thiên định, Cảnh giới  
và Tiến bộ**

## 11. Cửu Định: Công Phu Quý Vị Đến Đâu Rồi?

Thú thật cùng quý vị, một trong những lý do chính mà chúng tôi soạn sách thiền này là để giúp đọc giả xây nền móng vững chắc để đắc Cửu Định. Lúc ấy, quý vị sẽ bắt đầu có trí huệ xuất thế chân chính. Ví dụ, nếu quý vị tính tiếp tục tu luyện thiền sau khi đạt được Cửu Định thì phải cần ngồi kiết già!

Chúng ta nên bắt đầu với vài quan niệm cần thiết.

Thiền định là một danh từ tiếng Phạn. Có thể dịch nôm na là sức chú tâm. Trong sách này, chúng tôi thường dùng chữ “công phu”, như trong võ thuật, để ám chỉ cùng nghĩa: trình độ của sức chú tâm. Định lực càng cao thì công phu càng cao. Định lực càng gia tăng thì không khác gì thang máy càng có thể với tầng lầu cao hơn, nên có thể nhìn xa hơn.

Các cảnh giới và trình độ thiền định tương ứng với các cõi, giới mà chúng sinh có thể sinh vào trong vòng luân hồi.

Phật giáo gọi vũ trụ là Pháp Giới. Mỗi hệ thống hành tinh gọi là thế giới. Cũng còn được gọi là quốc độ: mỗi cõi này đều có một pháp vương, tức là Phật Đà, làm giáo chủ.

Hệ thống Ngân Hà, thế giới chúng ta đang ở gọi là cõi Ta Bà. Đức Phật mô tả vũ trụ một cách tường tận. Nhưng chúng tôi chỉ nêu ra vừa đủ chi tiết để quý vị có thể hiểu thiền hơn thôi.

Cõi Ta Bà cũng còn được gọi là Tam Giới:

## CẨM NANG THIÊN I: TỰ HỌC THIÊN

1. Dục Giới.
2. Sắc Giới.
3. Vô Sắc Giới.

Dục Giới là nơi loài người cư trú. Ở đây, chúng ta thích đeo đuổi ngũ dục. Chúng ta truy cầu:

1. Tình dục: Đây là một trong những động cơ mạnh nhất của loài người.
2. Danh vọng: Chúng ta mong muốn được công nhận và khen ngợi.
3. Ăn thực: Đúng ra là nhu cầu căn bản cho tất cả nhưng thường trở thành một thứ xa xỉ, cầu kỳ ở các xã hội văn minh.
4. Ngủ nghỉ: Càng ăn nhiều thì càng cần ngủ nhiều. Tuy sự ngủ nghỉ cần thiết để điều chỉnh các tế bào của cơ thể nhưng ngủ nhiều quá đầu óc sẽ kém minh mẫn và nhậy bén.
5. Tài sản: Đây là một trong những tiêu chuẩn để chúng ta so sánh sự thành công của nhau.

Dân cư tại Dục Giới bị coi là có tâm thần tán loạn. Họ rất khó chú tâm. Chúng ta có thể coi là họ không có định lực. Họ không thể chú tâm vào một việc trong thời gian lâu dài.

Tuy nhiên họ có thể luyện công để vượt qua cõi Dục Giới và thăng lên Sắc Giới.

Sắc Giới gồm các cõi Trời chia thành bốn tầng lớp:

1. Sơ Thiên.
2. Nhị Thiên.
3. Tam Thiên.
4. Tứ Thiên.

## Thích Vĩnh Hóa

Sơ Thiền là trình độ chú tâm quan trọng của người tu luyện. Ở trình độ này, mạch ngừng. Quý vị sẽ không còn tham đắm về tình dục, ngủ nghỉ và ẩm thực. Ba dục này không bị đoạn, chỉ bị chìm ngằm xuống khi quý vị ở trong Sơ Thiền và sẽ phát tác lại sau khi quý vị xuất Sơ Thiền. Sơ Thiền được gọi là “Ly Sinh Hi Lạc Địa”. Đây là cảnh giới đầu tiên chúng ta miễn bị ưu tư và lo âu như hầu hết chúng sinh trong Dục Giới. Cho nên mới gọi là “lạc”.

Đối với tinh thần thiền thuần tính, Sơ Thiền không được coi là có định lực vì sự chú tâm còn quá mỏng manh.

Chúng ta thật sự có định lực sau khi đạt đến trình độ kế tiếp: Nhị Thiền, được gọi là “Định Sinh Hi Lạc Địa”. Trong định này, không những mạch máu ngừng mà hơi thở ngoài cũng ngừng. Quý vị đừng lo! Sẽ không chết đâu! Quý vị sẽ có một loại thở rất vi tế: qua các lỗ chân lông.

Nếu quý vị tiếp tục tu luyện thì sẽ đạt đến Tam Thiền, gọi là “Ly Hi Diệu Lạc Địa”. Ở trong định này, mạch máu và hơi thở ngừng. Hơn nữa, các tư tưởng thô cũng ngừng luôn. Quý vị sẽ thường xuyên cảm thấy sảng: đó là lạc do định lực của quý vị.

Ví dụ, một trong hai người chủ đài truyền hình chúng tôi hợp tác đã đạt được trình độ này. Ông ta nói với tôi rằng ông có thể khiến tâm thành “không”. Mỗi ngày thì ông ta không cần ăn nhiều mà vẫn tích cực làm việc. Những người ở trình độ này sung sức như vậy đó!

Cuối cùng, trình độ cao nhất trong Sắc Giới là Tứ Thiền, gọi là “Xả Niệm Thanh Tịnh Địa”. Ở trong định này, tất cả tư tưởng vi tế đều hết.

## CẨM NANG THIỀN I: TỰ HỌC THIỀN

Các vị trời Sắc Giới còn chấp trước vào sắc thể vi tế của họ. Đây thường được gọi là “lòng sắc”. Vượt qua lòng sắc không phải dễ đâu! Những kẻ vượt qua được thì đạt đến Vô Sắc Giới, gồm bốn trình độ:

1. Không Vô Biên Xứ.
2. Thức Vô Biên Xứ.
3. Vô Sở Hữu Xứ.
4. Phi Tưởng Phi Phi Tưởng Xứ.

Chúng tôi thường gọi bốn thiền định này là đệ Ngũ Định, Lục Định, Thất Định và Bát Định để phân biệt cho bốn trình độ Thiền của Sắc Giới.

Thông thường chúng tôi gọi nôm na là định để ám chỉ sức chú tâm của các trình độ tu luyện.

Thiền tông mô tả các trình độ định lực này một cách rõ ràng. Tất cả các phương pháp tu thiền định ở thế gian này đều có thể đạt đến tám bậc thiền định trên.

Ví dụ, pháp môn Du Già và nhiều phái Ấn Độ giáo có thể đạt được Bát Định. Như những vị ngồi trong chùa Ấn Độ, có tóc vấn trên đầu đã đạt được Phi Tưởng Phi Phi Tưởng Định. Họ có nhiều trí huệ và thần thông.

Thật ra, các pháp tu ngoại đạo chỉ đạt cao nhất là Bát Định. Chỉ sau khi Phật Thích Ca Mâu Ni xuất thế thì đệ tử ngài mới đạt được Cửu Định: trình độ của Tứ Quả A La Hán hoặc Bích Chi Phật.

Cửu Định thật bất khả tư nghì nhưng ngoài phạm vi của sách này. Nếu muốn, quý vị có thể tham khảo các kinh điển Phật

## Thích Vĩnh Hóa

Giáo như Kinh Lăng Nghiêm và các sách Thiền của ngài Tuyên Hóa hoặc chú thích Kinh Địa Tạng của bản tự v.v...

Quan điểm là đối với Phật Giáo, chúng ta phải nên biết trình độ định lực vì có liên quan đến trí huệ.

Ví dụ, kẻ đắc Sơ Thiền sẽ không còn tham thích tình dục, ẩm thực và ngủ nghỉ: đó là trình độ giải thoát quan trọng đầu tiên. Cho nên, thiền sinh cần biết cố gắng để đạt đến quá trình này. Quý vị mà đạt được thì sẽ thấy đáng công chịu khó nhọc chứ không phải chỉ tưởng tượng đâu!

Nhưng đối với Phật Giáo, tám định đầu vẫn còn bị mê muội. Chỉ sau khi đạt đến Cửu Định thì mới thật sự có trí huệ xuất thế.

Chúng tôi thường dùng danh từ “công phu” theo bên võ thuật để ám chỉ trình độ định lực của thiền sinh.

Thiền định càng sâu thì công phu càng cao.

Mặc dầu quý vị có thể tự luyện thiền, nhưng chúng tôi khuyên quý vị nên tầm sư. Lúc đầu thì có thể tự luyện. Nhưng phải tin rằng cần thầy hướng dẫn mới tu thiền lâu dài được. Không có thầy dạy thiền thì rất khó đạt trình độ cao, hơn nữa dễ bị lạc đường.

Tại sao tôi lại nêu ra điều này bây giờ?

Tôi muốn sửa soạn dọn đường cho quý vị. Quý vị cần biết sự tối quan trọng của một vị thầy giỏi có thể hướng dẫn quý vị vượt qua các chướng ngại và chạm bẫy sau này.

## **Cẩm Nang Thiền I: Tự Học Thiền**

Nếu muốn luyện thiền thì cũng có thể tự luyện lúc đầu trong khi tâm sự.

Xin ghi nhớ rằng quý vị cần thầy, nhất là khi đạt được Tam Thiền.

Tại sao?

Khó mà tự thoát ra khỏi Tam Thiền. Tôi đã gặp quá nhiều vị Tam Thiền. Họ cùng bị một loại bịnh như nhau. Họ nghĩ rằng họ quá giỏi: tự nghĩ mình rất ngon lành, không ai xứng đáng làm thầy cả. Đây là một điều ít người biết về Tam Thiền: Họ nghĩ là cái gì cũng biết nên bị kẹt mà không biết!

Ngược lại, thiền sinh chúng tôi thường ít bị kẹt và đạt Tứ Thiền dễ dàng hơn vì họ được chuẩn bị để không bị kẹt tại Tam Thiền!

## 12. Cảnh Giới Khi Thiền: Giết Phật

Khi thiền thì sẽ gặp rất nhiều chuyện xảy ra. Đó gọi chung là cảnh giới.

Một số người cảm thấy thân thể nhẹ như bông gòn. Hình như có thể nổi lên mà bay đi.

Một số người cảm thấy thân thể nặng như chì. Chân như bị trệ xuống và không thể nhấc lên dù cố gắng.

Một số người báo cho biết rằng họ thấy chân họ bỗng biến mất. Tôi nói cho ông ta rằng cứ tiếp tục thì cả thân sẽ biến mất luôn. Mặc dầu cảnh giới của mỗi người mỗi khác nhưng những người này đã nhập sơ thiền.

Nhiều khi quý vị cảm thấy lạnh lạnh. Có mặc thêm nhiều lớp áo vẫn thấy lạnh.

Có khi thì thấy nóng. Không cần biết nhiệt độ ở ngoài ra sao, quý vị cảm thấy nóng như đang ở trong lò.

Một số người lại sợ sệt vì thấy thân thức thoát ra khỏi thân: họ thấy thân thức bay lên và có thể thấy cái thân của mình đang ngồi thiền. Họ sợ đến nỗi không dám tiếp tục thiền nữa.

Một số người có cảm giác đỉnh đầu rần rần như ngứa.



## CẨM NANG THIỀN I: TỰ HỌC THIỀN

Một số người báo cáo thấy ánh sáng và nhiều màu sắc khi nhắm mắt.

Nhiều người cảm thấy xương sống lạnh lạnh.

Một số than phiền chân họ giựt giựt.

Có vô số thiền sinh kể những trạng thái như trên. Thật ra, các cảnh giới đó chỉ có tạm thời rồi sẽ tự động hết nếu tiếp tục ngồi thiền.

Có câu châm ngôn thiền về các cảnh giới. Chúng tôi được dạy rằng khi đang thiền: “Ma đến thì chém ma. Phật đến thì chém Phật”. Nói cách khác, các cảnh giới dù xấu hoặc tốt thì cứ “như như bất động”, đừng để ý đến chúng.

Dĩ nhiên là nếu không hiểu thì nên tìm một TTT giỏi mà hỏi thay vì có hành động hồ đồ như bỏ cuộc.

Khi quý vị thật sự có một ít công phu thì ma sẽ đến thử thách. Chúng nó thích thử thách lòng thành của quý vị. Bọn nó có thể hiện ra cảnh giới thoải mái như thiên nữ đến cúng dường cho quý vị. Hoặc chúng nó có thể hiện ra thành quỷ sứ tàn ác và xấu xa.

Dầu gặp bất cứ cảnh giới gì thì quý vị cũng không nên có phản ứng thích thú hoặc sợ sệt. Ngược lại thì nên niệm Phật từ từ ma quỷ sẽ thối lui.

Đêm trước khi thọ giới Sa di, tôi trở về phòng ngủ lúc mười hai giờ rưỡi khuya vì vị tỷ kheo trưởng bắt chúng tôi lạy Phật rất trễ. Lúc bắt đầu ngủ thì đã khoảng một giờ sáng. Vậy thì

## Thích Vĩnh Hóa

tôi chỉ có được gần hai giờ nghỉ vì chúng tôi lại phải thức dậy như thường lệ để tham gia công phu khuya lúc 4 giờ sáng.

Sau khi tôi thiếp vào một con ngủ mệt mỏi thì một con ma đến quấy rầy. Nó hỏi tôi thật sự có muốn xuất gia không? Nó nhắc lại bằng cách cho tôi hồi tưởng cuộc sống tại gia lúc trước thật là tự do và sung sướng hơn đời sống trong chùa. Lúc bấy giờ, tôi đã ở trong chùa hơn nửa năm mới xin xuất gia. Nó lại hỏi thẳng tôi: “Bộ thiền sướng hơn chuyện tình dục hả?” Lúc đó, tôi tu luyện thiền hơn một năm nhưng vẫn chưa nhập được Sơ Thiền. Cho nên tôi trả lời: “Không. Nhưng tôi nhất định xuất gia thử coi sao”. Con ma cứ lải nhải như vậy rất lâu. Hẳn kể hết chuyện thú vị trong quá khứ của tôi. Cuối cùng tôi hết kiên nhẫn vì đầu nghe nhắc chuyện cũ thì thích thú như tôi bỗng nhớ sự rằng mình cần ngủ nghỉ. Nên tôi quả quyết: “Đủ rồi! Làm ơn đi đi!” Nhưng con ma nhất định không đi và cứ tiếp tục lải nhải làm phiền tôi. Tôi không biết phải làm gì.

Thuở trước, tôi hâm mộ thiền và lại có hơi chê pháp môn niệm Phật vì cho rằng chỉ người già cả mới tu pháp này. Sau cùng vì tôi quá giận con ma nên cầu cứu: “A Di Đà Phật! Xin Phật đuổi nó đi giùm con!” Tôi vẫn còn nhớ rất rõ ràng, giống như trong phim điện ảnh: Mặt con ma hình như bị đông cứng thành băng đá rồi vỡ thành từng mảng hình chữ nhật và rơi xuống. Nhờ thế mà con ma bỏ chạy và tôi ngủ được một tí.

Đó là cảm ứng đầu tiên của tôi với pháp môn niệm Phật. Nhờ vậy mà trông duyên để sau này chúng tôi khuyến khích thiền sinh niệm Phật.

## CẨM NANG THIỀN I: TỰ HỌC THIỀN

Quý vị nên nhớ: tất cả các cảnh giới chỉ là một phen thử thách. Nó hiện ra để xúi giục chúng ta bỏ cuộc. Ngài Tuyên Hóa có viết câu thơ về các cảnh giới:

*Tất cả đều là thử thách  
Để coi quý vị sẽ chọn làm gì.  
Nếu chọn sai,  
Thì phải làm lại từ đầu.*

Tôi thường nhắc đệ tử: Quý vị không cần sợ ma quỷ đến thử thách. Cái thử thách của TTT còn đáng sợ hơn nhiều.

### 13. Tiến Bộ

Cũng như đa số người Tây phương, tôi chú trọng về sự tiến bộ. Nhất là tôi cần thấy có tiến bộ trong việc tu hành.

Quyển sách này giúp quý vị tự học thiền, nên chúng tôi sẽ góp vài ý kiến cho quý vị tự biết là có đi đúng đường không .

Nếu chịu khó tu theo lời hướng dẫn trong quyển sách này thì quý vị sẽ phải chịu đựng đau chân, rất đau. Nếu không bỏ cuộc tức là đã vượt qua sự thử thách quan trọng đầu tiên.

Không bao lâu thì tinh thần quý vị sẽ bớt căng thẳng. Chân càng đau thì tinh thần càng bớt căng thẳng.

Rồi quý vị sẽ cảm thấy sinh lực tăng trưởng và có thể tập trung tư tưởng lâu dài hơn.

Những người thường sáng tác khám phá rằng họ có nhiều hứng cảm hơn nếu chịu khó thiền mỗi ngày. Tôi quen một họa sĩ: ông ta thiền mỗi ngày vì thiền giúp ông ta có nhiều sáng tạo hơn.

Quan trọng hơn nữa, thiền giúp cho quý vị có nhiều tiến bộ trong tâm hồn cũng như trong cách hành xử với mọi người : Quý vị trở thành cung kính hơn.

Quý vị trở thành khiêm tốn hơn.

## CẨM NANG THIỀN I: TỰ HỌC THIỀN

Quý vị trở thành biết ơn hơn.

Quý vị trở nên hiền hậu và nhỏ nhẹ hơn: Đây là một thể hiện chúng tỏ rằng quý vị biết cách xử dụng sức mạnh tinh thần hợp lý hơn.

Quý vị trở nên kiên nhẫn và dễ tha thứ hơn. Tại sao?

Định lực sẽ tự nhiên khai mở trí huệ. Người có trí huệ thường biết kiên nhẫn. Họ tự nhìn lỗi của bản thân thay vì nhìn lỗi và chỉ trích người khác.

Hơn nữa, người khôn ngoan thì không bao giờ tự nghĩ là mình hơn người. Bản ngã của người có trí huệ sẽ giảm bớt thay vì tăng trưởng như những kẻ dày đặc vô minh.

Hy vọng quý vị sẽ có đủ phước báu để gặp TTT, vị thầy sẽ cho biết trình độ thật sự của quý vị đang ở đâu và hướng dẫn quý vị tu luyện.

Đại khái có những giai đoạn quan trọng mà quý vị cần biết trong quá trình tu luyện thiền:

1. Sơ Thiền: Những người thật sự muốn tu luyện thiền thì nên cố gắng đạt được Sơ Thiền. Đến đó mới thật sự nếm được một tí mùi vị của thiền thay vì chỉ nói và tưởng tượng theo sách vở mà thôi.
2. Ngũ Định: Bức tường giữa Sắc Giới và Vô Sắc Giới không dễ vượt đâu. Nếu bị kẹt thì TTT có thể giúp quý vị trèo qua.

## **Thích Vĩnh Hóa**

3. Sơ Quả A La Hán: Giai đoạn này khá quan trọng vì đây là lúc quý vị nếm mùi vị của trí huệ giải thoát. Quý vị nên biết về cảnh giới đặc biệt này và từ từ tìm hiểu thêm nếu muốn.
4. Tứ Quả A La Hán: Đây là Cửu Định, giải thưởng của bao nhiêu lao nhọc.

# **Phần IV.**

## **Phát triển Đức: Giới và Định**

## 14. Thiền tài: Tu Phước và Đức

Như đã bàn ở trước, nếu tu đúng đường và có tiền bộ trong sự hành thiền thì quý vị sẽ tự nhiên trở thành nhỏ nhẹ, từ bi và có đạo đức hơn. Tuy nhiên, nếu muốn tiếp tục tiến bộ thì cần phải biết tô bồi phước đức.

Chúng ta tạo phước bằng cách lập công trạng. Phước báu thể hiện qua những vật chất. Ví dụ, một số người có phước nên rất giàu có. Có kẻ được mọi sự như ý mà không cần lao nhọc.

Trái lại, đức ám chỉ những gì vô hình và khó quan sát được. Đức là đức tính bên trong. Không thể phô bày hoặc quảng cáo đức được.

Nền tảng của đạo đức Phật Giáo được huấn luyện qua Ngũ Giới:

1. Không sát sinh: Không nên giết hại chúng sinh.
2. Không trộm cắp: Không được lấy bất cứ vật gì mà chủ nhân không cho phép hoặc không hay biết.
3. Không tà dâm: Không được làm chuyện tình dục ngoài vòng hôn nhân.
4. Không vọng ngữ: Không được nói láo; không nói những lời ngược với những gì mắt thấy tai nghe, hoặc cảm nghĩ trong tâm mình.
5. Không dùng ma túy hoặc các chất say: Không hút thuốc, uống rượu, dùng ma túy, v.v...



## CẨM NANG THIỀN I: TỰ HỌC THIỀN

Tại sao dạy về lương thiện? Tại vì lương thiện sinh khởi “chánh định”. Quý vị cũng có thể phát triển định lực mà không cần giữ giới hoặc lương thiện. Nhưng định lực đó thuộc về tà định. Ví dụ, hạng người này có thể dùng sức chú tâm đó để toan tính ăn cướp ngân hàng. Đó là một ví dụ của sự lạm dụng định lực.

Chánh định không bao giờ được áp dụng để làm chuyện thiếu đạo đức cả.

Tôi xin nhấn mạnh điều này: hoàn toàn không có sự khác biệt gì cả giữa thiền và lương thiện. Nói cách khác, người lương thiện rất giỏi về thiền; người tốt đạt cảnh giới rất cao qua sự hành thiền. Những chương trong phần này sẽ bàn rõ về những đức tính quan trọng mà thiền sinh cần phát triển để có sự thành công lớn lao nơi cửa thiền. Khi chúng ta phát triển những đức tính này, không những chúng ta tạo nhân để khai mở trí huệ chân chính mà đồng thời sẽ tạo thêm phước báu.

Luyện thiền cần rất nhiều phước.

Tại vì sao?

Quý vị đang sống trong một xã hội có trật tự, được bảo vệ an ninh đó là nhờ chính phủ tổ chức các đoàn thể có trách nhiệm phục vụ chúng ta khi hữu sự : Sờ cứu hỏa, cảnh sát, chiến sĩ v. v.. vì vậy chúng ta đóng thuế.

Cũng thế, tu thiền tuy chúng ta không phải trả tiền nhưng cần rất nhiều phước để có thể ngồi yên mà thiền.

Chúng ta phải đủ phước mới có thì giờ, phương tiện và sức khỏe để đến chùa tu luyện thiền. Một khi đã bước qua cổng

## Thích Vĩnh Hóa

chùa tức thì những “chủ nợ” của quý vị phải đợi ở ngoài và không dám làm phiền. Đó chỉ kể những điều căn bản, thật ra còn nhiều yếu tố hơn là quý vị ý thức được. Vì có những sự ủng hộ như thế nên quý vị mới có thể chú tâm hơn tại chùa chúng ta.

Và đó chỉ là bàn về ngoại duyên thôi. Luyện thiền còn cần có đủ nội duyên nữa. Ví dụ, chúng ta cần đủ phước báu để gặp được thiền tông. Hơn nữa, quý vị cần bỏ thì giờ quý báu để đến chùa tu luyện, hoặc tham cứu một cuốn sách như sách này. Sau cùng, quý vị còn cần có đủ lòng tin vào lời giáo huấn để theo đó mà thực hành một cách kiên trì.

Nói tóm lại, chúng ta cần có đủ phước thiền mới có thể thành công pháp môn thiền. Thật ra, đa số thiền sinh thời đại nay không có đủ số và loại phước báu cần thiết. Cho nên nếu quý vị có cơ hội hành thiền thì không nên coi thường tầm quan trọng của những trợ duyên này.

Sau khi tôi dạy thiền cho đệ tử thì tôi thường kết thúc bằng cách nhắc họ cần tạo nhiều phước để tu học.

Ví dụ: Muốn thành tựu pháp môn tham thoại đầu thì phải cần có phước báu làm hoàng đế bảy đời, cả bảy đời đều là minh quân.

Lý do quý vị gặp nhiều khó khăn trong khi tu luyện thiền có thể là vì chưa đủ phước đức. Nếu vậy thì nên trồng nhiều thiện căn hơn: ủng hộ chùa bằng cách cúng dường tiền tài hoặc công sức, lạy Phật và tu sám hối, trì giới, hành thiện, và tu đức như sẽ được giảng trong những chương kế tiếp.

## **CẨM NANG THIỀN I: TỰ HỌC THIỀN**

Nếu có đủ thiện căn thì luyện thiền sẽ tạo thêm nhiều phước nữa.

Kinh điển nói rằng nếu có thể ngồi thiền mà không khởi một tư tưởng nào trong chốc lát thôi, thì sẽ tạo ra phước đức nhiều hơn cả cúng dường bảo tháp tự xây bằng thất bảo, vàng, bạc, lưu ly, pha lê, xa cừ, trân châu và mã não, nhiều như cát sông Hằng.

Điều này thật vi diệu: có đủ phước báu để luyện thiền thì phước lại càng tăng trưởng vô biên.

Chúng ta nên cố gắng không ngừng tạo phước thiền khi có cơ hội.

## 15. Không Hại

Thiền là sức mạnh. Kẻ mạnh có trách nhiệm không được lạm dụng quyền lực.

Khi dạy thiền, tôi thường nhắc thiền sinh ở trình độ cao rằng có một ranh giới mà họ không thể vượt: Họ không được quyền cố ý làm hại bất cứ ai dầu họ có chính nghĩa đi nữa. Nếu họ cố ý hại người thì cũng như chính tôi gián tiếp gia hại người vì tôi đã dạy đệ tử và giúp họ phát triển khả năng vượt trội. Nếu thiền sinh dùng khả năng này không đúng thì sự tai hại sẽ nhiều hơn người thường.

Thật ra, Phật tử có ranh giới rất rõ ràng giữa phải và trái không thể vi phạm. Pháp đó gọi là ngũ giới:

1. Không sát sinh.
2. Không trộm cắp.
3. Không tà dâm.
4. Không vọng ngữ.
5. Không dùng ma túy hoặc chất say.

Chúng ta không có quyền hại ai, ngay cả những kẻ cực gian ác.

Ví dụ, khi Phật Thích Ca sắp thành Đạo, Ma Vương liền biết. Ma Vương là một kẻ cực kỳ ác độc. Ông ta chuyên môn dùng các thủ đoạn tàn nhẫn để hãm hại người tu. Ma Vương nhất định cản trở Phật không muốn Phật đắc giải thoát. Ma Vương bèn gọi ma binh đến tấn công Phật. Đức Phật đã bại

## CẨM NANG THIỀN I: TỰ HỌC THIỀN

ma binh rất dễ dàng. Ma Vương lại gọi ba người con gái cực kỳ quyến rũ đến dụ dỗ đức Phật. Phật Thích Ca cũng khuất phục ma nữ.

Lúc ấy, Ma Vương mới ngộ. Ông ta tin rằng đức Phật thật sự biết cái gì mà ông ta không biết. Ma Vương bèn đến thỉnh Pháp. Thế Tôn thuyết Pháp cho Ma Vương, khiến Ma Vương chứng Sơ Quả A La Hán.

Ngay một kẻ vô cùng hiểm ác như Ma Vương còn có thể cải biên. Quý vị nghĩ xem đức Phật có thể giúp được Ma Vương không nếu ngài nổi giận và tự cho phép trừng trị người ác độc này?

Chắc chắn trong tương lai, nếu gặp phải chuyện bất bình oan ức quý vị sẽ phẫn nộ và muốn gia hại người. Tôi yêu cầu quý vị nên tự nhắc mình rằng không có quyền hại bất cứ ai mặc dầu quý vị hoàn toàn đúng và người ta hoàn toàn sai. Nên biết rút lui và bỏ đi trước khi tạo nghiệp để rồi sẽ phải trả giá rất đắt sau này!

Hơn nữa, những người thật sự hiểu Đại Thừa sẽ có thái độ bao dung tất cả.

Kẻ có trí huệ chân thật thì sẽ không bao giờ bác bỏ bất cứ ai. Họ cũng không bao giờ trách người khác khi bị phiền não hoặc gặp chướng ngại.

Người thật sự mạnh không sợ bị hại. Họ sẽ không bao giờ cảm thấy cần tự bảo vệ.

## 16. Hãy Tự Biết Lỗi Lầm

Chúng ta không thể nào tu đức mà không chịu nhìn lỗi mình. Càng hồi quang phản chiếu nhìn vào trong thì càng có thể nhận ra những lỗi lầm của bản thân rõ ràng hơn. Quý vị không nên nhìn lỗi người khác, chỉ nên tự nhìn lỗi mình!

Một khi nhận thức được lỗi lầm của mình thì nên thú nhận thay vì che đậy như người thế gian.

Làm sao thú nhận lỗi lầm? Bằng cách công nhận mình sai lầm và xin lỗi. Quý vị biết không? Thay vì tranh thắng, quý vị nên xuôi tay và nói: “Tôi thật hối hận! Tôi không cố ý ...” Nếu như quý vị thành tâm thì có thể khiến đối tượng thay đổi thái độ sắp tấn công hay trả đũa, đó là vô tình tước vũ khí của họ. Nếu biết chịu khó tập nhận lỗi thì tự nhiên mình phát triển khả năng tạo hòa bình thay vì đấu tranh nhau mãi.

Phật giáo còn có một lý do khác sâu xa hơn để tự nhận lỗi. Đại Sư Tuyên Hóa diễn tả trong bài kệ:

*Nên tự nhận lỗi mình.*

*Không nên nhìn lỗi người khác.*

*Lỗi người khác chỉ là lỗi của chúng ta.*

*Đồng thể với mọi người tức gọi là đại bi.*

Tự nhận lỗi mình là biết nhìn vào trong thay vì nhắm vào kẻ khác để tìm lỗi của họ và chấp mình luôn luôn đúng.

## **CẨM NANG THIỀN I: TỰ HỌC THIỀN**

Không nhìn lỗi người khác tức là không còn trách người đã tạo ra những điều bất hạnh hoặc không như ý mình. Nhìn lỗi kẻ khác chỉ khiến chúng ta càng giận họ thêm mà chẳng giải quyết được điều gì cả.

Lỗi của họ thật ra chỉ là lỗi của chúng ta. Khi quý vị có trí huệ chân chính thì sẽ hiểu điều này. Nếu chưa hiểu thì nên gia công tu luyện.

Đồng thể với mọi chúng sinh được gọi là đại bi: Chúng ta đều chia sẻ một đại thể gọi là Phật tính. Quý vị sẽ thấy điều này sau khi giác ngộ.

Thiền sinh là một hạng người đặc biệt. Người ai đắc thiền rồi thì ngừng đổ tội kẻ khác và rất khiêm tốn. Gần gũi được họ thì sẽ cảm thấy rất thoải mái và nhẹ nhàng.

## 17. Báo Ân

Làm người thì phải cần biết báo ân. Chúng ta cần phải tri ân và trả ân những người tốt với chúng ta.

Đây là quan niệm báo hiếu của người Á Đông. Báo hiếu cũng là đức hạnh hàng đầu của người Phật tử.

Chúng ta cần báo hiếu cho:

1. Cha mẹ vì chúng ta nợ họ thân mạng này.
2. Thầy giáo vì họ dạy dỗ chúng ta, giúp chúng ta có đủ trình độ để mưu sinh.
3. Quốc gia vì chúng ta đang được hưởng các tài nguyên của đất nước.
4. Tam Bảo vì được ban cho mạng sống trí huệ.

Những người không phải Phật tử thì có thể bỏ qua điều thứ tư. Thiên tông là gia tài từ Tam Bảo. Muốn tu thiên thì sẽ được Tam Bảo giúp, dầu là Phật tử hay ngoại đạo.

Trước nhất quý vị nên báo hiếu cho cha mẹ. Mẹ phải mang quý vị trong bụng cả chín tháng và trải qua sự sinh đẻ khó khăn. Rồi cả cha cùng mẹ phải cam chịu nhiều năm thiếu ngủ để chăm sóc cho quý vị trong mấy năm đầu khi mà sinh mạng của đứa trẻ như chỉ mảnh treo chuông. Cha quý vị còn phải xả thân làm việc mới có tiền nuôi dưỡng, lại thêm công ơn dạy dỗ của mẹ cùng cha, như thế quý vị mới nên người.



## CẨM NANG THIỀN I: TỰ HỌC THIỀN

Chỉ khi nào quý vị làm cha mẹ mới thấu hiểu được hết những nỗi khó nhọc khi nuôi con. Người Tây Phương có quan niệm sai lầm khi nghĩ rằng đó là bổn phận của cha mẹ nên không nợ nần gì cả.

Tôi chủ trương bậc cha mẹ nên dạy con cái về lòng biết ơn và báo hiếu ngay từ nhỏ và không cần phải cố gắng để thành bạn bè với con cái một cách bình đẳng.

Đối với các em thiếu nhi, tôi không ngần ngại dạy trẻ em nên kính trọng cha mẹ, sư trưởng, biết tuân lời và học cho giỏi để trả hiếu.

Bổn phận của trẻ em là phải biết cung kính và nỗ lực học cho giỏi. Chúng ta không nên dung túng thái độ sai lầm thời nay như cho phép trẻ em nghĩ rằng chúng nó có quyền hưởng, attitude of entitlement, hoặc thiếu tinh thần trách nhiệm.

Bậc cha mẹ đừng nghĩ rằng dạy con cái về báo hiếu sẽ bị chê là lỗi thời. Đây là nền tảng luân lý đạo đức vô cùng quý báu của người Á Đông cần được bảo tồn. Làm sao có thể dạy cho chúng nó về báo hiếu? Bằng cách chính quý vị báo hiếu cho cha mẹ mình. Như vậy thì con cái của quý vị sẽ thấy mà bắt chước và trong tương lai sẽ biết có hiếu đối với quý vị. Nhân nào thì quả nấy.

Chúng ta cũng nên biết ơn thầy. Dầu có trả học phí hay miễn phí, đừng nghĩ rằng chúng ta tự động xứng đáng được dạy. Nên nhớ: Nếu Thầy không tận tâm thì sự thu hoạch của học trò rất ít ỏi. Người Việt Nam có câu: “Ăn trái nhớ kẻ trồng cây”. Khi quý vị có dịp nghe những người thành công lớn hoặc những người rất đáng phục nói về kinh nghiệm của họ

## Thích Vĩnh Hóa

thì những vị ấy thường tỏ lòng biết ơn những người đã từng dạy dỗ, giúp họ vượt qua những nẻo đường khó khăn, nguy hiểm.

Vị thầy chân thật không dạy chúng ta vì tư lợi hoặc muốn được biết ơn. Họ dạy vì có lý tưởng giúp kẻ khác. Vì thế chúng ta cần biết tri ơn những bậc thầy.

Vã lại, nếu quý vị không biết cung kính và tri ân các bậc thầy, quý vị sẽ khó mà thấy được cái hay và trí huệ của người thầy chân chính.

Tôi trả ơn thầy bằng cách cố gắng thành người tốt. Hơn nữa, sau khi hiểu một tí thì tôi quyết định dạy cho đời sau; đó là cách đền ơn có ý nghĩa nhất. Tôi rất cảm ơn quý vị đến đây tu luyện thiền, nhờ vậy tôi có cơ hội trả ơn thầy.

Gần đây, tôi có vinh dự gặp được một nhân vật đặc biệt người Việt Nam. Ông đã từng gặp các tổng thống Clinton, Bush. Kofi Anan (Tổng thư ký Liên Hiệp Quốc) đã từng cứu mạng cho ông; vị này phải bay lui bay tới để thương lượng giúp ông thoát tử nạn. Ông cũng đã từng gặp các cao tăng trên thế giới như đức Đạt Lai Lạt Ma... Ông ta có vẻ như một vị vua của thời hiện đại và cung cách không khác gì quốc trưởng. Tôi thích thú quan sát cách cư xử của ông “vua” này đối với vợ và nhân viên. Ông kể rằng trong những lúc lâm nạn đã cầu cứu ngài Đại Bi Quán Thế Âm Bồ Tát. Nhờ thế mà cứ được giải nguy nhiều lần. Cho nên, dầu ông không đồng ý với rất nhiều vị cao tăng nhưng không bao giờ có thái độ thiếu cung kính đối với Tam Bảo. Vị “vua” này thật hiếm có.

## **CẨM NANG THIỀN I: TỰ HỌC THIỀN**

Những Phật tử muốn được lợi ích lớn lao thì nên biết cung kính và tri ơn Tam Bảo. Chư Phật, Bồ Tát thật ra không cần quý vị tri ơn đâu. Nhưng chính lòng thành kính biết tri ơn mới tạo ra phước đức để sau này quý vị dễ được cảm ứng hơn.

## 18. Kính Trọng Tất Cả

Có một thiên sinh người da trắng tu theo truyền thống Phật giáo khác từ lâu. Anh ta đến tu với chúng tôi vì thích hỏi thêm về Đại Thừa. Sau khi tu với chúng tôi hơn một năm, anh ta thố lộ rằng muốn học càng nhiều càng tốt với chúng tôi. Tôi nói: “Anh vẫn chưa hiểu gì cả! Anh muốn học hay muốn được dạy?”

Đây tiêu biểu sự sai lầm về nền giáo dục Tây phương. Không thể cầu trí huệ như thế được.

Quý vị hiểu ý tôi không?

Kiến thức có thể đạt với thí nghiệm, thu thập kinh nghiệm và quan sát. Nhiều học trò Tây phương của chúng tôi rất thông thạo về những việc này. Họ đến học Pháp với chúng tôi trong tinh thần rất cởi mở. Họ chú ý quan sát nên hiểu khá nhiều về Phật pháp. Nhưng họ thường bị lọt đài khi bị chúng tôi khảo sát.

Tại sao?

Tại vì họ thâm nhập được tri thức, hiểu biết về Phật pháp nhưng không mở được trí tuệ.

Tôi xin nhắc lại để quý vị rõ.

## CẨM NANG THIỀN I: TỰ HỌC THIỀN

TRI THỨC THÌ CÓ THỂ HỌC. TRÍ HUỆ THÌ PHẢI ĐƯỢC DẠY.

Quý vị có thể đọc vô số sách vở. Nhưng chỉ có thể học được Văn Huệ. Đó chỉ là danh từ và quan niệm về các Pháp xuất thế. Nhưng nếu thật sự muốn thâm nhập ý nghĩa của danh từ và giáo lý, thì phải được dạy cách khai mở trí tuệ qua các cách tu luyện.

Đây là chỗ mà giáo dục Tây Phương thua giáo dục Đông Phương.

Tôi cảm thấy nhiều người học trò xứ Mỹ có thái độ sai lầm. Chính tôi cũng từng đã như họ, đến trường đại học, gác chân lên bàn nhìn giáo sư với thái độ: Dạy tôi đi! Coi thầy dạy được gì cho tôi?

Nếu quý vị không biết kính trọng thầy thì tại sao họ lại phải dạy cho quý vị?

Đây là phần tế nhị bên Phật Giáo. Ví dụ, chúng tôi không bắt quý vị phải trả lệ phí để đến tu học với chúng tôi. Không cần phải trả vé vô cửa, không trả tiền ăn hoặc ở. Tất cả đều miễn phí trong khả năng của chúng tôi. Nếu muốn thì tự ý cúng dường. Chúng tôi không chủ trương phải làm tiền trên sự tu luyện của quý vị.

Tại sao vậy? Tại vì trí huệ Phật Giáo không phải để làm thương mại như bằng cấp trường đại học. Các thầy chúng tôi không bắt chúng tôi trả một xu để tu học. Thật ra, sự giáo huấn của các ngài vô giá đến độ chúng tôi không thể nào trả nổi ân tình họ đã ban cho. Vì thế nên chúng tôi quyết định báo ơn bằng cách thực hành những điều họ dạy và chia sẻ

## Thích Vĩnh Hóa

miễn phí sự hiểu biết nông cạn của mình cho những người hữu duyên.

Muốn xứng đáng để được dạy thì trước tiên phải biết cung kính đối với thầy và giáo lý.

Tôi không chủ trương phải nịnh hót thầy nhưng chúng ta cần phải có thái độ cung kính để tỏ lòng biết ơn.

Hơn nữa, thiên định là sức mạnh tinh thần. Người có sức mạnh không được lạm dụng quyền lực. Đây là một điều kiện khác trước khi quý vị được dạy. Quý vị phải cam kết không được “lấy thịt đè người”.

TTT thường chọn lọc những thiên sinh có lòng kính trọng kẻ khác rất thâm sâu.

Làm sao để thật sự kính trọng người khác? Nên:

1. Tôn trọng ý kiến của họ. Cố gắng tìm hiểu quan điểm của người khác.
2. Không được từ bỏ bất cứ ai dẫu họ có tà ác đến đâu nữa. Quý vị không nên tự quyết định rằng chỉ quý vị mới đúng và người đó quá tà ác nên họ nên bị trừng trị hoặc sa thải.

Tôi có một người bạn thân từ trung học. Chúng tôi chia sẻ nhiều kinh nghiệm đời giống nhau, gồm cả làm quản trị xí nghiệp. Ông ta thuộc thành phần trí thức và rất biết điều. Hôm nọ, chúng tôi hẹn nhau ăn trưa sau lâu năm không gặp. Ông kể cho tôi nghe về cô con gái đầu lòng đã 12 tuổi đang ở thời kỳ thích chống đối. Cô thường phản đối tất cả những gì bạn tôi đề nghị. Hôm trước, khi ông đang dạy cho cô ta thì cô lập tức ngắt lời và phản đối. Ông bèn nói: “Con cũng nên đợi

## CẨM NANG THIỀN I: TỰ HỌC THIỀN

cha nói cho xong rồi hãy phản đối! Ít nhất con sẽ biết là đang phản đối cái gì!” Kể xong thì ông cười thích thú và hành diện vì câu chỉ trích, sửa lưng con gái mình.

Tôi không nói gì cả và đợi gần mười lăm phút sau mới góp ý.

Tôi nói ông bạn, làm như thế là sai rồi. Ông không thể hy vọng con gái sẽ nghe lời nếu cứ tiếp tục thiếu kính trọng cái nhìn của cô, dầu cô ta có sai đến đâu đi nữa!

Tôi khuyên là nên cởi mở hơn và cho phép mọi người đều đúng chứ không phải một mình ta đúng thôi.

Nghe xong bạn tôi lập tức lĩnh hội và nói: “Đúng vậy, thầy có lý. Tôi phải tìm cách cho phép con gái tôi cũng đúng và cùng một lúc khiến nó thấy tôi cũng đúng luôn.” Bạn tôi thật thông minh và giỏi nên mới có thể hiểu vấn đề mau chóng như thế!

Ai mà thắc mắc không biết tại sao tôi đợi một lát rồi mới khuyên ông bạn tôi thì tôi xin trả lời rằng tôi muốn ông ta đứng trước.

Cá nhân tôi thì đã học hỏi rất nhiều từ những người kém thông minh và ít học thức bằng tôi. Vì thế, tôi cố gắng nuôi dưỡng thái độ khiêm cung với tất cả, dù họ giàu hoặc nghèo, già hoặc trẻ, có học vấn hoặc vô học, đàn ông hoặc đàn bà, v.v...

Hòa Thượng Tuyên Hóa thường nêu ra gương của Khổng Tử. Phu Tử thường dạy học trò: Trong ba người cùng đi, ắt có hai người đáng làm thầy ta.

## Thích Vĩnh Hóa

Không Tử có trí tuệ như vậy đây! Ngài có thể học hỏi được hai trong ba người !

Quý vị nghĩ xem Không Tử có thể thâm nhập được gì không nếu còn có một thái độ thiếu cung kính đối với bậc thầy?

Tôi hy vọng rằng học trò của tôi trong tương lai sẽ tiếp tục tấm gương này của Không Tử mà lại còn có thể vượt trội hơn khi đã thâm nhuần Phật giáo.

Làm sao?

Khác Không Tử, họ thấy ai cũng là thầy của họ cả.

Chúng ta có thể học hỏi nơi mọi người nếu có thái độ khiêm cung với tất cả. Hơn nữa, nếu muốn dạy dỗ kẻ khác một cách hữu hiệu thì phải biết nhận ra cái tốt nơi họ.

Những ai có thắc mắc tại sao tôi đợi một thời gian mới chỉ trích ông bạn tôi. Đó là vì tôi để anh ta có cơ hội đúng.

Cuối cùng, tại sao phải có sự cung kính thâm sâu đối với kẻ khác?

Đó là tại vì tất cả chúng sinh đều có Phật tính. Sau khi đức Thế Tôn thành Đạo, ngài thốt lời: “Lạ thay! lạ thay! Tất cả chúng sinh đều có Phật tính. Chỉ vì chấp trước và phiền não nên không thành tựu quả Phật!” Phật tử biết tôn trọng người khác vì trong tương lai họ sẽ thành Phật.

Nếu quý vị thật sự kính trọng người khác, thì sẽ không cố ý làm bất cứ điều gì khiến họ sợ sệt. Quý vị sẽ không bao giờ đe dọa, uy hiếp hoặc kiện tụng bất cứ ai!



## 19. Khiêm Tốn: Chịu Thiệt Thòi

Người Á Đông quý trọng khiêm nhường. Chắc là do truyền thống không nên tự coi mình quá quan trọng.

Người Tây Phương thường thích làm trung tâm của sự chú ý và muốn đứng hàng đầu. Ngược lại, người Á Đông chuộng nhường cho kẻ khác và không thích được chú ý lắm.

Người Trung Hoa có chuyện Khổng Dung 孔融 chọn quả lê.

Thời xưa bên Trung Quốc có đứa bé tên Khổng Dung. Em rất thông minh và có thể thuộc thơ lúc bốn tuổi. Nhưng cậu bé nổi tiếng nhất không phải vì thông minh mà vì biết cung kính và thương yêu anh em.

Khổng Dung có năm người anh lớn và một em nhỏ. Một hôm, cha em đem lê về nhà. Ông chọn quả lê lớn nhất và đẹp nhất đưa cho Khổng Dung. Em bé lắc đầu và chỉ chọn quả lê nhỏ nhất. Cha em ngạc nhiên hỏi: “Tại sao con chọn quả lê nhỏ nhất?” Em đáp: “Tại vì con trẻ hơn. Quả lê to hơn nên để dành cho các anh.” Cha hỏi tiếp: “Nhưng con có em trai. Tại sao lại lấy trái nhỏ nhất?” Em bé trả lời: “Dạ, con lớn tuổi hơn cho nên con nhường trái to cho em.” Nghe xong, cha em rất sung sướng và cười lớn tiếng.

## Thích Vĩnh Hóa

Chuyện Khổng Dung nhường quả lê loan truyền khắp nước và được lưu lại cho các thế hệ sau. Rất nhiều cha mẹ người Hoa vẫn dùng câu chuyện để dạy con cái về ý tứ.

Nhường nhịn thích hợp với tinh thần thiên.

Thay vì đấu tranh, chúng ta nên biết nhịn.

Người hiện đại luôn bận tâm chứng minh rằng mình đúng và thích lợi dụng những kẻ được coi là yếu đuối. Chúng ta thường có nhiều thói xấu chung. Vì muốn chứng minh mình thông minh và hiểu biết hơn, chúng ta không ngại làm người khác lúng túng qua việc đấu lý. Hơn nữa, chúng ta lại thường tác quái như gian lận khi thi, lừa gạt khi tranh đua để thắng thế, hoặc đổ lỗi cho người khác.

Chứng minh rằng mình đúng không phải là việc làm đạo đức. Đây là lý do người trí thức bị xem là có thái độ quá lỗ và đáng ghét. Họ thích chứng tỏ họ thông minh hơn bằng cách khinh thường và đả bại người khác. Khi thắng, họ thường khiến kẻ khác mất mặt nên thường tạo thêm kẻ thù. Sống như vậy thì quá nghèo nàn và cô đơn.

Quá trình đến trí huệ và giác ngộ đòi hỏi phải biết không tranh chấp vào những việc mà phạm phu coi là sự thành công của thế gian. Thay vì bám chấp vào chuyện thế sự và nhu cầu được đúng, chúng ta lại có thể bỏ bản ngã. Chúng ta có thể nhường cho người, nhường chỗ cao nhất trên thang của mình cho người khác có cơ hội leo lên và hưởng vinh quang.

Ban đầu, người sơ cấp sẽ cảm thấy những việc này rất khó thực hiện. Chúng ta không khỏi sợ đánh mất cái mà mình đã

## CẨM NANG THIỀN I: TỰ HỌC THIỀN

nhọc công tranh thủ, và sợ không xứng đáng với địa vị hiện tại hoặc sự thán phục của người khác.

Nhưng ngay chính trong hành động đầu hàng này – sự buông bỏ những cái không cần thiết – thì chúng ta mới có cơ hội kiến Tánh và thấy sự Thật.

Người có trí huệ thì sẽ không chấp trước về lợi ích và danh vọng. Ngược lại, họ lại chọn giúp người khác đắc lợi trong lúc họ chọn bị thiệt thòi. Họ thường tự nguyện khuyến khích và giúp đỡ kẻ khác, không phải để tăng bốc, mà vì muốn khuyên dạy hoặc giữ họ trên con đường tốt.

Nếu tất cả mọi người trong xã hội đều chỉ lo tranh giành tư lợi và sẵn sàng chà đạp quyền lợi người khác thì xã hội sẽ bị sụp đổ. Những vị anh hùng trong lịch sử nhân loại thường sẵn sàng hy sinh để làm lợi cho người khác.

Chúng ta có ba người kiểu mẫu trong thời đại này:

Thứ nhất là Mahatma Gandhi. Ông ta dùng biện pháp đấu tranh bất bạo động (non-violent civil disobedience) để giành quyền lợi cho nhân dân Ấn Độ và khắp thế giới. Ông đã từng bị nhốt tù nhiều năm tại Nam Phi châu và Ấn độ, nhưng vẫn không thôi chí và tiếp tục tranh đấu để xóa bỏ sự nghèo đói và thiết lập sự cởi mở về tôn giáo. Ông sống một nếp sống khiêm tốn, ăn uống giản dị, và chống đối sự bất công bằng cho đến khi bị ám sát.

Thứ hai là Mẹ Teresa, vị sáng lập Hội truyền giáo từ thiện tại Calcutta, Ấn độ (the Missionaries of Charity in Calcutta, India), và trong hơn 45 năm đã chăm sóc cho người bần cùng, bệnh tật và sắp chết. Năm 1979, bà ta thắng giải Hòa bình thế

## Thích Vĩnh Hóa

giới Nobel. Trọn đời bà giúp thiết lập hơn 600 hội từ thiện tại 23 quốc gia, kể cả nhà tế bần, săn sóc những người bệnh nặng đang chờ chết, lập khu nhà riêng cho những người bị bệnh HIV/AIDS, bệnh hủi, bệnh lao, và tổ chức những bữa ăn miễn phí. Ngoài ra còn lập rất nhiều viện mồ côi và trường học miễn phí.

Thứ ba là ông Martin Luther King Jr. , người cũng thắng giải Nobel Hòa bình thế giới. Vốn là mục sư Tin Lành, ông ủng hộ thi hành quyền bình đẳng của mọi người dân trong nước (civil rights activist), ông ta dành trọn cuộc đời hoạt động để chấm dứt sự chia rẽ và kỳ thị chủng tộc (racial segregation and discrimination). Ông ta còn cố gắng chấm dứt sự nghèo cùng và chiến tranh tại Việt Nam. Ông ta cũng dùng phương pháp đấu tranh bất bạo động (non-violent civil disobedience) giống như Gandhi để tranh đấu. Ông từng bị bắt hơn 20 lần và chung qui thì bị ám sát.

Chúng ta nên bắt chước tinh thần phục vụ xã hội của họ.

TTT thiên thường chọn những học trò có từ tâm và rộng lượng. TTT giỏi thường xuyên thử thách tính nhường nhịn của người học trò ưu tú.

Nhường nhịn thể hiện đức tính kiên nhẫn. Càng biết nhường nhịn thì càng mau chóng thoát sự khống chế của bản ngã.

### *Trừ ngã*

Bản ngã là chủ chốt của tất cả vấn đề trong cuộc đời chúng ta.

Đối với phàm phu, bản ngã biểu lộ ra qua hai dạng: kiến và tư hoặc.

## CẨM NANG THIỀN I: TỰ HỌC THIỀN

Kiến hoặc là thấy ngoại vật mà sinh lòng tham dục. Ví dụ, chúng ta thấy những vật tốt đẹp như xe hơi, áo quần, nhà cửa v.v... thì thường sinh lòng ưa thích và muốn được có. Đây là phản ứng tự nhiên của mọi người, đến độ chúng ta chấp nhận là việc thông thường. Chúng ta không ngừng đeo đuổi theo ngoại vật. Tham muốn được coi là nếp sống của con người.

Tư hoặc là vì mê muội về chân lý nên sinh khởi tâm phân biệt. Ví dụ, chúng ta thường phân biệt đúng và sai, ngắn và dài, dễ mến và đáng ghét, thích thú và khó chịu, đẹp và xấu, lợi và hại v.v... Quý vị nghĩ xem, hệ thống giáo dục của chúng ta chú trọng phát triển cái khả năng phân biệt đó. Xã hội lại thường tặng những ai biết phân biệt tài tình.

Có một loại tư hoặc rất tai hại mà cũng rất thông thường: Nhiều người tin rằng mình đúng và kẻ khác thì sai. Cho nên họ thường sẵn sàng dùng đủ mọi cách chứng minh điều ấy, và không ngần ngại dùng bất cứ thủ đoạn nào!

Kiến hoặc thì thô nên dễ nhận diện. Nhưng tư hoặc thì vi tế hơn và rất khó phát giác.

Dĩ nhiên là quý vị cần biết khéo léo bớt phân biệt đi. Tại sao phải thực hiện điều này một cách khéo léo? Nếu không như vậy thì người khác sẽ nghĩ là chúng ta điên rồ, ngu si hoặc giả dối. Ví dụ, khi chúng ta được trả lương để phân biệt thì phải cố gắng phân biệt hết sức. Ngược lại, khi không cần thiết thì nên không phân biệt nữa. Như thế thì sẽ bớt phí sức mạnh tinh thần và khiến chúng ta trở thành an nhiên tự tại trong bất cứ hoàn cảnh nào.

## Thích Vĩnh Hóa

Kinh sách Phật giáo giảng rõ về kiến và tư hoặc nhằm khuyên chúng ta nên đoạn những thứ chướng ngại đó để có thể tiến tới sự giải thoát.

Tôi hỏi rất nhiều học trò của tôi đã từng nghiên cứu giáo lý Phật giáo nhiều năm: “Quý vị đã học được phương pháp nào để đoạn hoặc?” Nhưng không có ai trả lời cho thỏa đáng cả!

Nếu thật sự muốn đoạn kiến và tư hoặc thì chúng ta phải quyết tâm chịu thiệt thòi.

Có người lập tức xuýt xoa: “Ôi thôi! Thật không dễ làm đâu!”

Đương nhiên là không phải dễ! Chung qui là tại vì quý vị tự coi mình là người thắng và không thể nào chấp nhận thiệt thòi được.

Tôi khuyên quý vị: nên chịu khó tập nhận sự thiệt thòi thay vì cứ đòi thắng hoài.

Cho phép tôi hỏi: “Ai không chịu thiệt thòi?”

Còn ai nữa! Cái ngã không chịu!

Đó là lý do tại sao quý vị nên chọn bị thiệt thòi. Nói một cách khác, quý vị đừng nghe lời phân trần của bản ngã hoặc lý luận so đo tính toán như những phạm phu khác. Để ý nhé! Như thế tức là đang nuôi dưỡng tâm phân biệt đấy: Tôi có lý mà! Tại sao tôi phải chịu thua?

Mỗi lần không chịu nghe lời phân nản của bản ngã, không phải là đang bớt phân biệt một tí sao? Đó là phương pháp để

## CẨM NANG THIỀN I: TỰ HỌC THIỀN

thu hẹp phạm vi hoạt động của bản ngã! Vì vậy, cái ngã càng ít môi trường để tung hoành.

Tốt hơn nữa là nên chủ trương thích bị thiệt thòi. Hoặc cũng có thể chọn phần lỗ lã lớn lao hơn!

Khi bàn về vấn đề chịu thiệt thòi, tôi rất hãnh diện khi một đệ tử dơ tay lên và phát biểu ý kiến rằng khi chọn thiệt thòi thật ra là đang thủ thắng đấy.

Cô ta tiếp tục giải thích bằng cách nêu ra ví dụ của đức Phật Thích Ca. Ngài sinh trưởng trong giòng hoàng tộc. Vua luôn luôn đề cao cảnh giác và canh giữ ngài nghiêm ngặt vì lúc thái tử mới ra đời, một vị đại sư nổi tiếng đương thời đã tiên đoán rằng sau này thái tử có thể muốn xuất gia tu đạo. Vua cha muốn làm cho thái tử hưởng thụ dục lạc để không có ý định xuất gia. Vua xây cho thái tử một cung điện cho mỗi mùa. Lại còn ban cho mọi thứ lạc thú trên đời: Vợ và tỳ thiếp, đủ trò tiêu khiển, voi ngựa quý, trang phục lông lầy v.v... Nhưng thái tử lại chọn thiệt thòi và từ bỏ ngôi vàng. Người thế gian thường coi hành động như thế là sự điên rồ. Nhưng rốt cuộc nhờ sự xả bỏ nên ngài thành Phật thay vì chỉ làm Chuyển Luân Thánh Vương (Chuyển Luân Thánh Vương là vua của những vì vua, là đệ nhất về phước báo trong nhân loại.)

Một người dơ tay và phát biểu rằng chọn thiệt thòi vẫn còn óc phân biệt.

Quý vị nghĩ sao?

Có thể bớt tâm phân biệt bằng lời nói không? Chúng ta cần phải làm mới được.

## Thích Vĩnh Hóa

Khi chọn bị thiệt thòi thì đang dùng óc phân biệt. Nhưng, làm sao để có thể tạo được thói quen bớt phân biệt. Chúng ta cần phải bắt đầu. Chúng ta phân biệt không ngừng sau khi thức dậy. Làm sao mà bớt bây giờ? Bằng cách luôn luôn chọn bị thiệt thòi.

Mỗi khi chọn bị thiệt thòi thì đang bắt đầu bớt phân biệt đấy! Tiếp tục làm thì trong tương lai sẽ thành thói quen. Lúc ấy bạn rất gần với tự tánh và cuối cùng sẽ đưa đến trạng thái không còn phân biệt nữa.

Rất nhiều thánh nhân đã dùng pháp chịu thiệt thòi trên con đường thành Đạo đấy.

Quý vị càng có trí huệ thì càng biết nhường nhịn. Quý vị không còn cảm thấy cần phải tự chứng minh là mình đúng hoặc bắt người khác phải theo mình. Ngược lại, cuộc đời quý vị sẽ có nhiều ý nghĩa hơn khi biết giúp kẻ khác được như ý. Như vậy thì quý vị và người được giúp, hai bên đều được lợi lạc và sự giao tế sẽ trở thành tốt đẹp hơn.

Nhường nhịn là thể tướng của đức tính kiên nhẫn.



## 20. Kiên Nhẫn: Càng Nhiều Càng Tốt

Ai muốn luyện thiền thì phải có những đức tính như sau, cũng thường được gọi là “ba điều kiện luyện thiền”:

1. Kiên nhẫn.
2. Không tham hoặc tính háms lợi.
3. Sự bền chí đều đặn liên tục.

Chúng ta sẽ bàn về ba điều kiện này trong ba chương tiếp.

Ban đầu, tọa thiền là một việc miễn cưỡng. Cho nên chúng ta phải kiên nhẫn làm theo lời chỉ giáo. Và quý vị cần nhẫn cái đau chân, đau eo, và đau lưng. Đa số bỏ cuộc vì sợ đau.

Trong quá trình tu luyện thiền, một trong những yếu tố quan trọng cần phát triển là kiên nhẫn. Thật ra, quý vị không thể thành tựu pháp môn thiền trừ khi thành tựu được tính kiên nhẫn.

Kiên nhẫn là có thể chịu đựng những gì không thể chịu đựng và sẵn sàng chịu đựng nhiều hơn nữa.

Kiên nhẫn chỉ được phát triển nhờ làm chứ không nhờ nói.

Tôi sẽ bàn về những thử thách của lòng kiên nhẫn mà thiền sinh thường phải vượt qua.

## Thích Vĩnh Hóa

Thiền sinh có thể phải chịu đựng cơn lạnh. Ví dụ, chùa tại Rosemead California của chúng tôi thường được gọi là tủ lạnh vì mùa Đông chúng tôi không mở máy sưởi lúc tu luyện thiền. Mùa Đông khá lạnh buốt ở đó nhưng cái lạnh rất thích hợp cho việc luyện thiền: Khi lạnh thì chúng ta tự động rút vào trong thay vì chạy theo ngoại cảnh như thường lệ. Trở về lại với đan điền giúp chúng ta tự tạo nhiệt: đó gọi là bật lò sưởi cá nhân. Càng chú tâm vào đan điền thì càng cảm thấy ấm hơn. Cho nên cái lạnh có thể giúp tăng trưởng sự chú tâm nếu quý vị cam lòng chịu đựng.

Thiền sinh có thể phải chịu đựng cái nóng. Chúng tôi cũng không bật máy lạnh khi thiền lúc mùa hè. Đó là để quý vị cũng không thể chấp trước vào sự mát mẻ.

Thiền sinh có thể phải chịu đựng cái mệt. Mặc dầu rất mệt mà họ vẫn phải cố chống lại cơn buồn ngủ hoặc lười biếng. Dầu rất mệt mỏi, họ vẫn thiền theo thời khóa đã định. Quý vị nên thiền sau một ngày làm việc giữa khoảng 5–7 giờ chiều. Khi mệt mỏi sau ngày làm việc vất vả, thay vì bỏ thiền mà uống ly rượu hoặc coi đài truyền hình, quý vị nên có kỷ luật, xếp bằng và thiền. Khi mệt là lúc dễ nhập định hơn: không nên bỏ lỡ cơ hội.

Thiền sinh có thể phải chịu đựng đói khát. Có một phương pháp huấn luyện cần sự theo dõi chặt chẽ. Tôi kể ra đây nhưng không nên tự tu phương pháp này nếu không có TTT trực tiếp hướng dẫn. Thiền sinh không ăn gì cả suốt trong chín ngày, mỗi ngày chỉ được một ly nước. Đến ngày thứ tư thì rất khát nước, khát đến độ cảm thấy có thể uống hết nước của đại dương mới đã khát. Rồi lại có những cơn đói nổi lên.

## CẨM NANG THIỀN I: TỰ HỌC THIỀN

Cách huấn luyện này chỉ dành cho những người có phước lớn.

Thiền sinh có thể phải chịu đựng gió mưa. Đây là theo truyền thống người xuất gia thời đức Phật. Họ thường sống ở ngoài trời, dưới cây, chịu đựng mưa gió bốn mùa.

Thiền sinh có thể phải chịu đựng bị chửi bới. Tôi có một đệ tử rất giỏi về thiền. Cô ta có tâm như Bụt. Trong chùa ai cũng thích cô vì tâm từ bi. Hơn nữa cô có thể chịu đựng lạnh, nóng, đói khát, và gió mưa nên định lực khá cao. Rồi cô được khảo thí bằng cách bị chửi bới. Tiếc thay cô có thể chịu đựng bất cứ gì nhưng bị chửi thì chịu không nổi. Đó là lúc mà tính đấu tranh trong tiềm thức bộc phát. Đây là nhược điểm của cô. Khi cô nổi giận thì sát khí đằng đằng. Cho nên tôi phải gửi cô đi nơi khác và cô lập một năm để cô ấy có thì giờ nhìn lại tật xấu của mình.

Thiền sinh có thể phải chịu đựng cơn đau. Chúng tôi biết rằng quý vị rất sợ chân bị đau. Nếu chịu đựng được thì sẽ tiến bộ rất nhanh chóng.

Thời xưa, ở Trung Quốc, thiền sinh có thể bị đánh. Truyền thống này không được áp dụng tại Tây phương nhưng vẫn còn duy trì tại vài quốc gia. Đây là một phương pháp huấn luyện nghiêm khắc nếu biết xử dụng có thể giúp thiền sinh đắc giác ngộ.

Khi thiền sinh ngồi quay mặt vô tường thiền, có một vị thầy đi tuần với cây kiếm bằng gỗ. Thầy giám thị thấy ai nhúc nhích thì sẽ gõ nhẹ trên vai người ấy rồi ông quì xuống và quát cho một kiếm gõ. Các thiền đường nổi tiếng thường đánh gậy rất nhiều kiếm gõ trên lưng thiền sinh.

## Thích Vĩnh Hóa

Nếu thầy đi tuần thấy quý vị đang ngủ gật, thì ông ta lập tức sẽ đánh quý vị một trận để giúp quý vị ngồi thiền tỉnh táo hơn một tí.

Thật ra, thầy đi tuần không cần đợi có lý do mới đánh, ông có thể tùy hỉ đánh thiền sinh. Nhiều khi vì ông ta thức dậy mà cáu kỉnh, hoặc vừa bị sự phụ mắng một trận, v.v... Ông ta không cần phải đình chính mà có quyền đánh thiền sinh không cần nêu lý do gì cả.

Tại sao kỳ cục vậy? Chúng ta phải chịu đựng tất cả mặc dầu sự việc có vô lý đến mức nào.

Ý nghĩa là thiền sinh phải biết chịu đựng sự vô lý mà không phàn nã.

Tại sao?

Như vậy mới có thể trở thành “như như bất động” dầu gặp bất cứ hoàn cảnh nào. Đó mới là kiên nhẫn chân thật.

Đương nhiên, công phu càng cao thì tính kiên nhẫn càng thâm sâu. Khi kiên nhẫn cùng tột thì sẽ đạt tới Cửu Định, gọi là “Vô Sinh Pháp Nhẫn”. Danh từ cho thấy rằng bất cứ chuyện gì xảy ra thì quý vị tuyệt đối không khởi tư tưởng nào.

Trong Kinh Tứ Thập Nhị Chương, có người hỏi Phật: “**Cái gì thật mạnh?**” Thế Tôn đáp: “**Nhẫn nhục thật mạnh, vì không chứa ác, lại được thêm an kiện. Kẻ nhẫn nhục không ác, tất được người tôn kính.**”

Tâm an được nhờ không có lòng tranh đấu.

Hơn nữa, quý vị có thể mạnh thêm. Đó là vì hai nguyên nhân:

## CẨM NANG THIỀN I: TỰ HỌC THIỀN

1. Sự thiếu nhẫn nại biểu lộ sơ khuyết về tính tình. Càng kiên nhẫn thì càng ít những sơ khuyết này. Cỗ nhân dùng ví dụ nung vàng. Kiên nhẫn là sức nóng khiến vàng càng ngày càng tinh chất.
2. Nội giận thì sẽ đốt rất nhiều nhiên liệu. Người kiên nhẫn không phí sức nên có nhiều sức để xử sụng lúc cần.

Tôi định nghĩa sức mạnh là khả năng chịu bị đánh. Người mạnh có thể chịu đựng bị đánh nhiều hơn, đau về mặt cơ thể, tinh thần hoặc tình cảm. Đây bao gồm ưu sầu, thiệt thòi, mất mặt, hoặc các cảnh giới đau khổ khác. Đối với phàm phu thì chắc hơi khó hiểu. Nhưng kẻ tu luyện phải cân cần phải biết rằng họ có thể trở thành mạnh hơn bằng cách chịu cực, chịu khổ và xả bỏ các chấp trước.

Càng bị đánh thì da càng chai: càng ngày càng ít bị cái đánh ảnh hưởng.

Đến đây, tôi cần nhấn mạnh rằng chúng ta đang bàn về cách tu luyện, không thể dùng phương pháp này áp dụng trong sự giáo dục con cái.

Sự ngược đãi hoặc đánh đập con cái rất tai hại và thiếu lành mạnh. Chúng ta cần tự chế và tránh xài xể chúng nó ngay bằng lời nói.

Những người lớn tu hành thì không nên sợ “bị đòn” – không phải đến độ cực đoan có thể bị thương tích – nhưng trong tinh thần rèn luyện đức tính kiên nhẫn, chúng ta cần chịu đựng những gì khó chịu, kể cả những sự bất công hay vô lý.

## Thích Vĩnh Hóa

Khi tu mà có thể chịu đòn và không đổ tội cho người khác thì sẽ trở nên mạnh mẽ hơn. Nhiều khi thử thách ở chỗ chịu đựng được bao lâu mới bỏ cuộc.

Thật ra không dễ gì chịu đựng bị chế nhạo hay phỉ báng mà không bỏ chạy. Tâm lý này biểu hiện sự hạn chế của mình: nếu còn sợ tức là còn một chỗ yếu.

Thiền sinh tu luyện kiên nhẫn theo khuynh hướng này thì càng có thể chịu đựng, càng phát triển nhanh chóng hơn. Phương pháp này có rất nhiều lợi ích nhưng quý vị phải tự biết giới hạn về sức chịu đựng của mình.

Việc này không khác gì người thợ rèn đập sắt uốn cong để luyện thành đồ dùng: họ dùng sức mạnh và lửa nóng để uốn cong thanh sắt cho đến chỗ cứng cực. Đến điểm này, nếu không khéo thì sẽ bị gãy. Người khôn ngoan thì tự thú nhận “đến đây là hết sức của tôi rồi!”

Nhưng người tu hành thì khác thanh sắt vì sắt là vật vô tri chỉ nhờ vào tác dụng từ bên ngoài. Người tu hành có thể tự mình cố gắng thêm từng bước, từng bước để tiến đến mục tiêu. Chính sự bền tâm quyết chí này làm tăng trưởng sức chịu đựng cũng như định lực.

Ngoài ra tôi còn nhấn mạnh với đệ tử là người thật sự có sức mạnh có thể chịu đựng mà không đánh trả.

Tại sao?

Vì nếu quý vị thật sự mạnh hơn thì không còn cảm thấy cần chúng mình gì cho bất cứ ai cả. Quý vị dư sức chịu đựng tất

## **CẨM NANG THIỀN I: TỰ HỌC THIỀN**

cả. Hơn nữa quý vị lại hoan nghênh và biết ơn những kẻ thử thách tính kiên nhẫn của quý vị thay vì giận hờn họ.

Tóm lại, biết kiên nhẫn thì sẽ tăng sức mạnh. Như thế sức lực càng ngày càng tăng cho đến khi thành vô địch. Lúc ấy, bất cứ chuyện gì xảy ra, quý vị vẫn không bị giao động, gọi là “như như bất động”.

## 21. Không Nên Tham Lam

Điều kiện thứ hai của hành thiền là cần đề phòng tâm tham lam và háo hức.

Quý vị không nên mong có kết quả mau chóng. Đừng nên nghĩ rằng có thể đắc giác ngộ sau vài ngày tu luyện!

Quý vị càng không nên tham thần thông. Đúng vậy, thiền sẽ giúp chúng ta từ từ phát triển thần thông. Nhưng không cần ham thích. Người có lòng tham thì sẽ bị lọt dãi.

Quý vị không nên tham lạc thú. Nhất là không nên tin theo các cách tu luyện để tăng trưởng dục lạc. Họ thuộc tà đạo.

Cũng không nên tham danh. Tôi phải thú thật: Tôi bắt đầu luyện thiền vì thấy người có công phu rất đáng phục. Có thể là vì người Á Đông chúng tôi thường thích coi phim võ. May thay, tôi chọn theo một vị TTT như ngài Tuyên Hóa nên được ngài chỉ cho thấy các quan niệm sai lầm ban đầu. Nuôi dưỡng bản ngã chỉ khiến khó tiến bộ trên con đường tu thiền.

Tôi biết, điều này đi ngược lại quan điểm của rất nhiều người. Thông thường, ai cũng muốn chiếm được phần thắng lợi ưu hạng. Đó là điều thích thú bậc nhất trong xã hội mà mọi người đều thích ganh đua.



## **CẨM NANG THIỀN I: TỰ HỌC THIỀN**

Như vậy, đối với người liễu đạo là quá tự tư ích kỷ nếu không nói là vô minh; họ không thấy được bầu trời cao rộng của toàn thể vũ trụ.

Lòng tham không thể tạo được chân hạnh phúc.

Kẻ có lòng tham không bao giờ thỏa mãn với cái mình có. Ngay khi được cái này, tâm họ đã hướng đến cái khác, họ vẫn tiếp tục tham muốn thêm. Nếu còn lòng tham thì sẽ không bao giờ tìm được chân hạnh phúc.

Thay vì như thế thì nên biết thỏa mãn với cái mình có. Cũng nên biết thiếu dục: ít muốn, biết đủ sẽ không bị lòng tham điều khiển; như thế tự nhiên được an ổn.

## 22. Bỏ Cuộc

Cuối cùng, muốn tu thiền thì phải biết kiên trì. Quý vị phải tu luyện thường xuyên và không bỏ cuộc. Đây là điều kiện thứ ba: bền chí.

Tâm quý vị thường xuyên bay nhảy, cho nên quý vị không thể ngồi yên được lâu. Đây cũng là một lý do mà chúng tôi chủ trương ngồi một tiếng đồng hồ để giúp quý vị tập thói quen chống lại sự cám dỗ của tự do và thoải mái; nó khiến chúng ta đứng lên bỏ cuộc.

Nói cách khác, bước đầu của tu tập thiền là huấn luyện quý vị không nghe lời những lý lẽ hay ho của bản ngã đang luôn luôn tìm cách khiến quý vị bỏ cuộc.

Đây là một khía cạnh đặc biệt trong sự huấn luyện về thiền.

Chúng tôi bắt quý vị làm những việc khó làm.

Ví dụ, chúng tôi chọn dạy quý vị làm theo cách khó khăn: ngồi kiết già, chịu đau... cho đủ một tiếng đồng hồ.

Đương nhiên đa số không chịu nổi. Cho nên chúng tôi khuyến khích quý vị phải kiên trì và gia tăng từ từ.

Cho phép tôi nói thẳng.

Chúng tôi làm cho quý vị thất bại nhưng lại khuyến khích quý vị phải tiếp tục. Cũng như các việc trọng đại trong thế gian

## CẨM NANG THIỀN I: TỰ HỌC THIỀN

này, chúng ta cần phải trải qua thất bại mới đạt được thành công. Thật ra, chúng ta cần phải học cách thất bại mà không bỏ cuộc thì mới có cơ hội thành công.

Đó là bài học thứ nhì tôi học được từ thầy tôi, ngài Tuyên Hóa. Ngài trích lời dạy của Mạnh Tử: “Trước khi quý vị được trao công tác trọng đại thì cần phải qua nhiều phen thử thách của đói lạnh, khó khăn và đại thất bại.”

Người được tôn xưng là đại nhân thường chỉ vì họ biết đối phó với đại thất bại. Nếu như công chuyện quá êm xuôi thì quý vị khó giữ được sự thành công lâu dài.

Tôi chủ trương đòi hỏi thiền sinh làm những gì họ không thể làm để dạy họ biết đối phó với thất bại. Thất bại rèn luyện nhân cách. Theo thiền ý, sinh viên đến với các viện đại học chỉ được dạy để thành công chứ không được huấn luyện kiên trì với thất bại để từ đó đứng lên.

Tất cả các thử thách là để coi khi nào quý vị sẽ bỏ cuộc.

Khi quý vị bỏ cuộc thì TTT không cần phải tiếp tục đầu tư vào quý vị. Đúng vậy! TTT chọn đầu tư và giúp quý vị vì cảm thấy quý vị có khả năng. TTT sẽ ngừng đầu tư nếu quý vị không có lòng tin và thiếu quyết tâm.

Tu luyện thật khó khăn hơn tất cả những khó khăn của những người đang đeo đuổi mục tiêu hay tham vọng của họ.

Một vị giáo sư ngành toán học Functional Analysis, một trong những ngành học trừu tượng và khó nhất, được làm luận án tiến sĩ dưới sự bảo trợ của một vị giáo sư hạng nhất trong ngành tại trường đại học Berkeley, California, nói với tôi rằng

## Thích Vĩnh Hóa

tại trường đó, các giáo sư nhận sinh viên không phải vì sự thông minh hoặc trí thức của học trò. Một trong những tiêu chuẩn rất quan trọng là người học trò có quyết tâm học tới nơi tới chốn mà không bỏ cuộc.

Nếu thật sự muốn thành tựu pháp môn thiền thì không nên bỏ cuộc!

Nếu cứ cắm đầu cắm cổ mà tiến tới dưới sự chỉ dẫn của bậc chân TTT, thì chắc chắn quý vị sẽ đến mục tiêu. Thành công là vì quý vị có thể bám chặt, không chịu thua đầu gối trở ngại lớn lao đến đâu.

Nếu quý vị có sự huấn luyện đúng phương pháp và không bỏ cuộc thì sớm muộn gì cũng sẽ thành công. Sự kiên trì thường giúp chúng ta làm nên đại sự: kiến tha lâu đầy tổ.

Chúng tôi đã chứng kiến rất nhiều người bỏ cuộc!

Cá nhân tôi thì cảm thấy hơi buồn khi học trò bỏ cuộc. Thật ra, tôi có một tí thất vọng. Nhưng chúng ta cần phải công nhận rằng không phải ai cũng có thể tu theo phương pháp này. Hơn nữa, thời dụng biểu không thể áp dụng chung cho mọi người. Không thể bắt buộc bất cứ ai làm ngược lại ý họ. Trong nhiều trường hợp, bỏ cuộc có thể dẫn họ đến con đường khác thích hợp hơn, như vậy cũng tốt cho họ.

Nếu như TTT chọn đầu tư vào quý vị thì nên cố gắng đến cùng để khỏi phụ lòng thầy. Nếu không chịu làm hết sức thì trong tương lai, TTT nào chịu đầu tư vào quý vị đây? Hơn nữa, nếu quý vị bỏ cuộc với một vị chân TTT, thì trong tương lai có vị chân TTT nào muốn dạy quý vị không ?

## CẨM NANG THIỀN I: TỰ HỌC THIỀN

Nếu cứ tiếp tục bỏ cuộc dù cho TTT hết lòng giúp đỡ thì chẳng khác nào tự mình đã tuyên bố như ông Groucho Marx: “Tôi không thềm gia nhập bất cứ hội nào mà muốn tôi”.

Nếu muốn nhập định thì nên có tinh thần can đảm và tinh tấn. Can đảm vì không gì có thể khiến quý vị sợ; cho nên sẽ không rút lui. Tinh tấn nghĩa là không lười biếng, nên không bỏ cuộc.

Thiền môn có câu:

“*Cửu tọa sinh thiền.*”

Nghĩa là ngồi lâu sẽ sinh ra thiền.

Nếu quyết tâm luyện thiền thì không nên bỏ cuộc khi gặp khó khăn. Ngược lại hãy ngồi lâu hơn. Như thế quý vị sẽ tự động trao đổi định lực.

Có biết tại sao thiền sinh phải chịu thử thách mà không được bỏ cuộc không?

Suy nghĩ xem! Ai quyết định bỏ cuộc? Còn ai nữa đây? Chính là bản ngã của quý vị chứ ai vào đây? Bản ngã của quý vị cảm thấy bị đe dọa nên de lui để tự bảo vệ. Thế rồi bản ngã sợ bị phanh phui ra nên nó sẽ tìm đủ cách biện hộ.

Thiền sinh bỏ cuộc không theo TTT thường đổ lỗi cho người khác. Họ thường có nhiều lý do “chính đáng” như:

- Thầy không giỏi vì hay nổi cộc.
- Thầy không công bằng.
- Thầy không thích tôi.
- Thầy tàn ác đối với tôi.

## Thích Vĩnh Hóa

- Thầy không thương tôi tí nào cả.
- Thầy không hiểu tôi.
- Không thềm nữa!

Tôi chắc chắn rằng khi quý vị quyết định rút lui thì cũng sẽ nêu ra nhiều lý do còn chính đáng hơn nữa.

Có lẽ những kẻ bỏ cuộc nghĩ rằng họ khó có thể thành công!

Chúng ta không thể thành công nếu không học từ sự thất bại. Cũng như ông Edison nói: “Thiên tài là 99% toát mồ hôi và 1% cảm hứng.”

### 23. Ngừng Phân Biệt

Nếu quý vị thật sự muốn có sự thành tựu lớn lao về thiền thì phải tập bớt phân biệt và phán đoán người.

Thế giới chúng ta sống là nhị nguyên. Đặc tính của nó là có từng cặp đối nhau. Vì thế chúng ta tự nhiên phân biệt không ngừng.

Ví dụ, chúng ta:

- Coi thường người lùn và thích người cao.
- Chuộng lợi lộc và ghét thiệt thòi.
- Thích ngọt ngào hơn cay đắng.
- Mê được khen thưởng và nổi giận nếu bị chỉ trích.
- Truy cầu sự thoải mái và trốn tránh cái khó chịu.
- Đủ các loại phân biệt khác.

Chọn lựa như thế thì tự cho mình là khôn ngoan nhưng ta không ý thức được rằng đó chỉ là cái bản ngã đang tác quái!

Ví dụ, con chó sủa, nó thường sủa làm cho nhiều người phẫn nộ, họ giải thích cái giận bằng cách đổ lỗi con chó quá ồn hoặc đang đe dọa họ. Nếu không có tâm phân biệt thì làm sao bị phiền não được?

Chỉ cần biết ít phân biệt thì tự nhiên sẽ bớt phiền não. Quý vị cũng sẽ dễ nhập định hơn! Phật giáo có câu mô tả việc này

## **Thích Vĩnh Hóa**

rất hay: “Đại Đạo không khó khăn gì cả; chỉ cần biết tránh phân biệt hay chọn lựa mà thôi.”



## 24. Thăng Như Tên

Thiền là một lối sống. Người tin tưởng thiền sẽ có thái độ đúng đắn. Họ thường thẳng thắn như mũi tên.

Chúng tôi dạy thiền bằng cách trực chỉ tâm chân thật của quý vị. Nuôi dưỡng trực tâm sẽ giúp chúng ta nhận thức chân tâm mau chóng hơn.

Trực tâm như thế nào?

- Chúng tôi cố gắng trung thật.
- Chúng tôi không nịnh hót.
- Chúng tôi tránh ngạo mạn.
- Chúng tôi không nổi dối, dầu chỉ là sự giả dối cực nhỏ.
- Chúng tôi không nói quanh co.
- Chúng tôi không che đậy lỗi lầm. Ngược lại, chúng tôi thú lỗi và xin được tha thứ.

Nếu chúng tôi quá thẳng thì mong quý vị tha thứ cho.

Lương thiện tạo lòng tin. Chúng ta cần phải trả giá cao nếu muốn gây chữ tín. Chúng ta không thể làm cho tất cả mọi người vừa lòng!

Trong Xuất Truyền Đăng Lục 出傳燈錄, thiền sư Qui Sơn, vị Sơ tổ sáng lập dòng Qui Ngưỡng (thầy tôi Hòa Thượng Tuyên Hóa là một tổ sư kế thừa sau này) đã nói:

## Thích Vĩnh Hóa

“Tâm người tu Đạo trung trực, vô ngụy, không trái, không hai mặt, không giả dối, không gian manh. Bất cứ lúc nào, làm việc gì đều phải quan sát và luôn giữ sự chánh trực. Dù cho người khác quanh co và bất công mình vẫn không bị ảnh hưởng. Chỉ có thể đắc Đạo nếu không còn chấp tướng.

“夫道人心，質直無偽，無背無面，無詐妄心，行一切時中，視聽尋常，更常委曲，亦不閉眼塞耳，但情不附物即得。”

Những ai thành thật muốn thành tựu pháp môn thiên thì nên tuân lời tổ sư.

“Trực tâm là Đạo tràng”.

Câu này trích ra từ chương Bồ tát của Kinh Duy Ma Cát. Lúc ấy, Quang Nghiêm Đồng Tử 光嚴童子 gặp trưởng lão Duy Ma Cát. Đồng tử là một vị Bồ Tát và Duy Ma Cát là một vị Phật hoá thân. Sau khi chào hỏi nhau, đồng tử hỏi Duy Ma Cát từ đâu đến. Duy Ma Cát đáp rằng từ Đạo tràng đến. Quang Nghiêm lại hỏi: “Đạo tràng ở đâu?” Duy Ma Cát trả lời:

“Trực tâm là Đạo tràng vì không hư giả. Tu hành là Đạo tràng vì có thể hoàn tất mọi sự. Thâm tâm là Đạo tràng vì có thể tăng trưởng lợi ích công đức. Bồ Đề là Đạo tràng vì không sai lầm. Bồ Thí là Đạo tràng vì không mong được quả báo. Trì Giới là Đạo tràng vì được thành tựu nguyện vọng. Kiên Nhẫn là Đạo tràng vì tâm không có chướng ngại đối với tất cả chúng sinh. Tinh Tấn là Đạo tràng vì không lười biếng. Thiên Định là Đạo tràng vì tâm điều hợp và nhu thuận. Trí

## CẨM NANG THIỀN I: TỰ HỌC THIỀN

Huê là Đạo tràng vì có thể thấy được các pháp... Chúng sinh là Đạo tràng vì biết rằng vô ngã. Tất cả các pháp là Đạo tràng vì biết các pháp đều không... Trong một niệm thì biết tất cả pháp đều là Đạo tràng vì thành tựu Nhất Thiết Trí.

“直心是道場，無虛假故；發行是道場，能辦事故；深心是道場，增益功德故；菩提心是道場，無錯謬故；佈施是道場，不望報故；持戒是道場，得願具故；忍辱是道場，於諸眾生心無礙故；精進是道場，不懈怠故；禪定是道場，心調柔故；智慧是道場，現見諸法故……眾生是道場，知無我故；一切法是道場，知諸法空故……一念知一切法是道場，成就一切智故。”

Ai muốn thành tựu thiền thì phải tu hạnh trực tâm.

Đến đây kết thúc phần bàn về các đức tính cần thiết để thành công trong việc hành thiền. Phần V sẽ đóng góp thêm vài kỹ thuật và đề tài hữu dụng cho đường tu hành.



# **Phần V.**

## **Thêm Kỹ thuật và đề tài**

## 25. Chánh Niệm so với Nhất Tâm

Khi tôi bắt đầu nghiên cứu về thiền khoảng đầu năm 1990, thì có rất nhiều sách nói về chánh niệm. Tác giả là những cao tăng cũng như những học giả nổi tiếng.

Lúc trước, danh từ này thường xuyên đi đôi với pháp tu thiền theo truyền thống Nguyên Thủy.

Tuy nhiên, thông thường thì chánh niệm ám chỉ trạng thái giữ tâm ở giây phút hiện tại. Ví dụ, giữ chánh niệm khi quét sân tức là không nghĩ gì khác ngoài công tác quét. Nói tóm thì nhóm chánh niệm chủ trương chú tâm đến việc đang làm.

Thời đại này, “chánh niệm” bị lạm dụng. Ví dụ, chúng ta được dạy nên chậm lại mà ngửi hoa hồng. Một số tác giả mô tả pháp dùng chánh niệm để thưởng thức hoàng hôn. Nhóm khác thì khuyến cười và thở. Có người khuyến nên ôm cây. Cũng có nhiều phái dùng phương pháp Shaktas hoặc hệ thống trung tâm sinh lực để hưởng nhiều thọ lạc hơn. Các phương pháp này có hiệu nghiệm đấy. Nhưng những lợi lạc ấy thật không có gì hay ho lắm đâu! Chịu khó tu luyện thì sẽ có được nhiều lợi ích lớn lao hơn nhiều. Vì thế chúng tôi khuyến quý vị không nên coi trọng sự thọ hưởng, dù là thiên lạc đi chăng nữa.

Chủ trương chánh niệm của nhóm này là theo phong trào và quan niệm của các vị thầy thiền ở Tây phương. Thật ra, ngay

## CẨM NANG THIỀN I: TỰ HỌC THIỀN

khi giữ được chánh niệm, tâm vẫn còn có thể nhảy từ một việc đang giữ chánh niệm qua một đề tài khác mà mình không hay, cứ tưởng rằng chỉ chú tâm đến hiện tại mà thôi.

Ví dụ, quý vị có thể giữ chánh niệm mà ngắm hoàng hôn nhưng tâm quý vị vẫn đầy vọng tưởng khi ngắm các màu sắc, khen cảnh trời quang mây tạnh hoặc đắm mê lạc thú mà thiên nhiên mời gọi.

Cho nên không thể coi chánh niệm là thiền vì còn rất xa mục tiêu đắc nhất tâm. Và lại, rất khó đạt cảnh giới nhất tâm khi năng và sở luôn luôn hiện diện.

Chủ trương giữ chánh niệm để tăng trưởng lạc thú thì có lẽ hấp dẫn lắm nhưng vẫn còn trong vòng pháp thế gian so với dân thiền chân chính. Những cách ấy chỉ thay đổi một chấp trước này bằng chấp trước khác, tức là những thay đổi đối tượng của cảm thọ mà thôi. Họ không thể đắc giải thoát và đoạn phiền não như phương pháp nhất tâm.

Không bao lâu thì chủ trương chánh niệm không thể đáp ứng được nhu cầu cao thượng của những người quyết tâm muốn thoát ly sinh tử vì thật ra họ chỉ chú ý sự cảm thọ thay vì khai trí huệ chân chính.

Đối với tôi, những pháp trên đều là phương tiện dẫn vào sự nhập môn, ví như khúc dạo đầu cho thiên trường ca vĩ đại của thiên tông. Nếu dừng lại ở đó thì mãi mãi kẹt vào thế gian pháp, làm sao nếm được hương vị giải thoát tuyệt vời như những bậc đạo sư đã minh tâm kiến tánh?

Phương pháp khá nhất (so với những pháp kể trên) là thiền Nguyên Thủy. Nguyên Thủy là tông phái Phật giáo chủ

## Thích Vĩnh Hóa

trương tu để tự đắc giải thoát thay vì tu để cứu độ chúng sinh. Họ thường chủ trương chánh niệm, quán hơi thở và hơi lạm dụng cái pháp chánh niệm này bằng cách đề xướng quá thường xuyên.

Phương pháp thiền của họ dựa trên một kinh từ tiếng Pali, được coi là kinh thánh về thiền. Trong đó, đức Phật giảng rất tường tận phương pháp quán hơi thở.

Tôi cũng đã dùng phương pháp quán hơi thở và thấy rất hữu hiệu cho sự chú tâm. Cho đến khi tôi đụng vào bức tường đầu đầu tiên. Khi chân đau thì tâm trí không còn biết gì cả ngoài cơn đau. Tôi nhất định không chịu thua cơn đau, nhờ thế tôi bỗng nhiên khám phá rằng cơn đau rất tuyệt vời để phát triển định lực, hữu hiệu hơn là quán hơi thở. Đây chắc chắn tại vì căn cơ tôi thấp. Tôi tin rằng những người căn cơ cao hơn có thể dùng nhiều phương pháp thiền quán mà không bị cái đau chi phối. Tôi không phải thuộc hạng thiền sinh đó.

Rồi duyên lại đưa đẩy tôi trở về nghiên cứu các phương pháp thiền khác của thiền sư Tuyên Hóa.

Có lẽ nhờ may mắn cho nên tôi, vì không thể đối phó với cái đau chân qua phương pháp quán hơi thở, tôi mới có dịp tìm tòi học hỏi các phương pháp thiền Đại Thừa mà theo ý tôi thì có nhiều hiệu lực hơn.

Thông thường, thiền sư Đại Thừa ít khi dạy chánh niệm. Họ thường nhấn mạnh về nhất tâm, tức là khả năng duy trì tâm tập trung chú ý đến một tư tưởng. Phải công nhận rằng phương pháp chánh niệm mà nhiều thầy dạy thiền đề xướng có nhiều lợi ích lớn lao, nhưng thật ra không phải là mục tiêu



## CẨM NANG THIỀN I: TỰ HỌC THIỀN

quan trọng của sự tu hành. Thật ra, chánh niệm chỉ là phương tiện để dẫn đến cảnh giới an bình hơn là đạt đến nhất tâm. Nếu như quý vị hiểu rõ cứu cánh của thiền thì sẽ muốn dạy người khác đạt nhất tâm. Nếu quý vị áp dụng chánh niệm một cách sai lầm thì sẽ đi vào đường bế tắc. Tôi xin cảnh cáo trước nhé!

Tôi kể một câu chuyện để quý vị thấy pháp nhất tâm bên Đại Thừa tuyệt vời ra sao. Sư phụ tôi, cố Hòa Thượng Thích Mãn Giác kể tôi nghe chuyện này:

Có một vị thiền sư kia rất nổi tiếng. Cho nên có nhiều người lặn lội từ xa đến thỉnh Pháp. Đây là một truyền thống rất hay bên Đại Thừa: tầmTTT.

Thiền sư có phương pháp chỉ dạy rất đặc biệt.

Ai đến hỏi ngài thì ngài không nói gì cả. Ngài chỉ đưa ngón tay trở lên không mà thôi. Đương nhiên đa số người đến hỏi đều trở mặt nhìn mà không hiểu ý ngài.

Quý vị biết ngài nói gì không? Ngài nói rằng giải đáp ở nơi đặc nhất tâm khi thiền. Trong Tam Tạng có Kinh Di Giáo, nêu ra một câu bất hủ: “*Chế tâm nhất xứ, vô sự bất thành*” nghĩa là cột tâm tại một chỗ thì không có sự việc gì mà không làm được cả”. Muốn thành tựu mọi công việc thì chỉ cần biết nhất tâm.

Trở lại câu chuyện thiền sư. Ngài có một đệ tử lém lỉnh. Cậu ta quan sát thầy một thời gian và cũng bắt chước làm theo. Thầy nhỏ cũng như thầy lớn, chỉ ngón tay trở lên không mỗi lần có người đến thỉnh pháp.

## Thích Vĩnh Hóa

Dĩ nhiên, rất nhiều người phàn nàn về hành động của sư trẻ với thiền sư. Cũng như ở các tu viện khác, thiền sinh thường thích chỉ trích và than phiền nhau. Dạy họ không nên nhìn lỗi người khác nhưng họ vẫn chưa hiểu. Họ không biết rằng thói than phiền và chỉ trích người khác không lợi cho việc tu hành đâu!

Hơn nữa, có sự khác biệt lớn lao giữa hành động của thiền sư và học trò ngài. Dầu cả hai người đều chỉ ngón tay trở lên không, nhưng ý nghĩa hoàn toàn khác biệt. Khi thiền sư trở ngón tay lên không, đó là làm trong định. Nhờ thế mà những người có công phu thì có thể lĩnh hội được. Ngược lại, thầy trẻ chỉ ngón tay lên không chẳng có ý nghĩa gì cả. Đó chỉ là bắt chước như khi mà thôi!

Một hôm, thiền sư gọi thầy trẻ vào và đặt một câu hỏi. Thầy nhỏ liền chụp cơ hội này để lấy điểm với thiền sư. Thầy trẻ không nói một lời và dùng ngón tay trở chỉ lên không. Thiền sư lập tức chụp lấy ngón tay trở và cắt đi bằng một con dao rất bén. Đời xưa các thầy có dao này bên người gọi là dao giới để sẵn sàng tự sát thay vì phạm giới. Thầy trẻ bị đau quá, hét lên và ôm tay bỏ chạy.

Thầy này chắc có phước báu chân thật vì thầy không oán sư phụ mà vẫn ở lại, không bỏ chùa đi. Người hiện đại chắc chắn sẽ bỏ đi và thưa kiện đòi bồi thường rồi! Người thời nay có thể cho rằng cách dạy của thiền sư hơi quá lộ. Vị TTT chân chính không bao giờ ép học trò đâu. Phần tiếp của câu chuyện cho thấy trí huệ của ngài thiền sư: biết học trò mình sẵn sàng trả giá rất đắt để được giác ngộ!

## **CẨM NANG THIỀN I: TỰ HỌC THIỀN**

Thời gian sau, nghĩ rằng vết thương của đệ tử đã lành, thiền sư gọi thầy trẻ vào và hỏi một chuyện. Theo thói quen, thầy trẻ muốn chỉ ngón tay trở lên không nhưng phát giác rằng không còn ngón tay nữa. Nhờ thế mà bỗng nhiên giác ngộ: ông ta thấy được cái không và khai mở trí huệ.

Quý vị thấy không?

Thiền sư tìm đủ cách dạy chúng ta về nhất tâm để giúp chúng ta giác ngộ.

## 26. Chỉ Quán

Danh từ tiếng Phạn là “Xa Ma Tha 奢摩他 và Bì Bà Xá Na 毘婆舍那”.

Đó là hai khía cạnh của thiền. Đa số người tu thiền không hiểu về Chỉ Quán. Chỉ Quán không khác gì hai mặt của đồng tiền: thiền gồm Chỉ và Quán.

Chỉ nghĩa là ngừng lại và Quán là quán tưởng, dùng ánh sáng trí huệ để soi sáng.

Khi chúng ta thiền, thì các tư tưởng tự động ít khởi lên vì ta đang chú tâm đến đề tài thiền. Ví dụ, khi chúng ta xếp bằng và chú tâm đến đan điền, thì tự nhiên các loạn tưởng từ từ vơi, khiến cho chúng ta càng chú tâm mạnh hơn. Đây là Chỉ: ngừng các vọng tưởng.

Thiền bắt đầu sự ngừng lại các vọng tưởng. Quán tương tự như mặt hồ trong không dợn sóng khiến ta có thể nhìn thấu tận đáy hồ: đó là Quán. Vọng tưởng càng giảm bớt thì thiền sinh càng sang suốt hơn. Quán là giai đoạn thiền khiến chúng ta có thể thâm nhập hoặc thông đạt.

Ví dụ chúng ta đang thiền bằng cách tụng chú. Lúc đầu, tâm đầy vọng tưởng nên không hoàn toàn chú ý vào thần chú được. Nếu chúng ta kiên trì, tâm ta sẽ từ từ cột vào thần chú. Cái từ từ đó gọi là Chỉ. Khi chúng ta có thể nhất tâm đọc

## CẨM NANG THIỀN I: TỰ HỌC THIỀN

thần chú thì đó gọi là Quán. Chúng ta có thể quán thần chú. Quán chính là khả năng nhất tâm chú ý vào đề tài thiền.

Thường có sự hiểu lầm về Chỉ và Quán. Khi ta chú ý đề tài thiền thì vọng tưởng từ từ bớt đi, đó là Chỉ. Nhờ Chỉ, tâm ta dần dần trở nên sáng suốt và có thể tập trung quán đề mục thiền. Như vậy, đề mục thiền là duyên sinh ra Chỉ và Chỉ có công dụng sinh ra Quán. Cả hai có sự tác động mật thiết với nhau.

\* \* \* \*

Tôi kể cho quý vị một đôi thoại trong quá khứ để làm sáng tỏ Chỉ. Trong một pháp hội được tổ chức tại một chùa khác ở California, nhiều người hỏi về phương pháp luyện thiền.

*Thiền sinh 1:* Bẩm Thầy, khi con thiền thì đầu con đầy vọng tưởng và không thể chú tâm. Con nên làm gì?

*Thầy:* hôm nay, tại đây có khá nhiều người có công phu thiền cao thâm. Có ai có ý kiến gì không?

*Thiền sinh 2:* Con cũng bị như vậy khi mới bắt đầu thiền. Sư phụ con dạy con nên nhận thức vọng tưởng khi nó khởi lên. Cho nên con chỉ ngồi và đợi vọng tưởng khởi lên và nhận ra nó là vọng tưởng. Nhờ thế mà vọng tưởng biến mất và dần dà càng ít khởi.

*Thầy:* Mong anh ngừng làm như thế. Nếu tiếp tục thì trong tương lai, khi đạt tới trình độ cao hơn một tí thì sẽ gặp nhiều chướng ngại. Có ai biết tại sao không?

*<Không ai góp ý kiến gì đúng cả>*

## Thích Vĩnh Hóa

*Thầy:* Quý vị suy nghĩ coi. Khi anh ta “nhận” ra là vọng tưởng, thì đó gọi là gì? Anh ta chắc đang nghĩ: “Ah hah! Đó là vọng tưởng!” Vậy nghĩa là sao?

< *Không ai góp được ý gì cả* >

*Thầy:* Khi anh nghĩ như vậy, đó chẳng phải là một vọng tưởng sao? Như thế là tự cho phép mình khởi vọng tưởng! Chúng ta thiền để tĩnh tâm, chứ không phải để cố ý tạo thêm vọng tưởng. Tại sao quý vị lại cố ý ngồi đó để nhận ra vọng tưởng?

Anh ta đang dụng công trật! Không nên tiếp tục như thế nữa. Tốt hơn là anh nên làm như chúng tôi đang huấn luyện cho quý vị ngày hôm nay: niệm Phật cho đản điền. Như thế dễ dẹp tan các vọng tưởng và không tạo ra vọng tưởng mới.

Bây giờ, tôi hỏi quý vị. Phương pháp ngồi tri vọng: có nhiều khuyết điểm vì có khuynh hướng tạo thêm vọng tưởng. Nhưng thật ra vọng tưởng vẫn bớt đi mặc dầu phương pháp này có sự lung củng. Có ai biết tại sao không?

< *Không ai trả lời được* >

*Thầy:* Mặc dầu anh ta ngồi đó để “khởi vọng tưởng trên đầu của vọng tưởng”, nhưng vọng tưởng của anh ta vẫn bớt khởi vì đó chỉ là sự tiến hành tự nhiên của thiền. Chỉ cần ngồi thiền các vọng tưởng cũng sẽ vơi đi, dù bất cứ quý vị làm việc gì.

Đây gọi là Chi.

## CẨM NANG THIỀN I: TỰ HỌC THIỀN

Tôi xin lỗi đã dông dài mà vẫn chưa trả lời thẳng câu hỏi. Bây giờ, tôi xin trả lời. Anh nên kiên nhẫn. Cứ tiếp tục ngồi. Vọng tưởng sẽ từ từ bớt.

\* \* \* \*

Vì nhất tâm đủ lâu nên sẽ có sự huyền diệu: chúng ta bỗng nhiên phá được cái tường (vô minh) và “hiểu”: có thể vì một đường dây mới trong não khiến cho chúng ta “hiểu” và có sự thông đạt mới mẻ nhờ phá được vô minh. Cho nên mới nói rằng thiền “khai huệ”.

Quý vị nên hiểu rằng sự kiện này không phải là do suy luận hoặc phân tích. Ngược lại, có một sự khai mở khiến tâm chúng ta “thể hội” được chân lý. Việc này giống như trước kia thì chúng ta bị bức tường ngăn chặn lại, chỉ có thể tưởng tượng phía bên kia tường ra sao nhờ có người mô tả nó thôi. Nhờ Quán nên chúng ta có thể đập đổ bức tường vì vậy mà “thể hội” được cảnh giới bên kia tường một cách rõ ràng. “Thể” là cảm giác với thân, có thể là cảm giác được gió đang thổi hiu hiu ở bên kia tường. “Hội” là hiểu với trí huệ, như “hiểu” rằng ngoài tường thật sự ồn ào hơn ở bên trong.

Thông thường thì có sự xen kẽ giữa Chi và Quán. Ví dụ, sau khi chúng ta có thể quán, tức là nhất tâm chú ý đến đề tài thiền, thì không khỏi tạm thời mất nhất tâm. Vọng tưởng bỗng nhiên khởi lên. Trong trường hợp đó thì chúng ta dùng Chi để dẹp vọng tưởng và đạt lại nhất tâm.

Chỉ là ngừng tâm điên cuồng. Quán là nhất tâm chú ý đến đề tài thiền cho đến khi chúng ta tự nhiên khai huệ.

## Thích Vĩnh Hóa

Càng ngày càng hiểu thì tự động sẽ thấy sự liên hệ giữa nhân và quả: Tất cả những gì chúng ta có thể nhận thức được đều là hậu quả của những nhân đã có sẵn từ trước.

Ví dụ, một số thiền sinh phát huy được định lực khá thâm sâu và có thể “thấy” được sự liên hệ giữa một sự kiện đời nay với một nhân trong quá khứ.

Những khả năng này sẽ tự động được phát triển và không nên ham muốn. Ví dụ, ngoại đạo tu luyện để đắc được những thần thông này. Phật tử thì không màng. Mục tiêu của chúng ta là khai mở trí huệ chân chính. Nếu tham những khả năng này sẽ làm ngừng trệ sự phát triển trí huệ giải thoát.



## 27. Hồi Quang Phản Chiếu

Phần này chúng ta sẽ nói về biết tự xét.

Thông thường, chúng ta đeo đuổi ngoại vật như âm thanh, hình sắc, hương thơm, mùi vị cũng như tất cả các pháp. Sinh lực vì thế mà bị tản mát.

Thiền giúp chúng ta đi ngược vòng luẩn quẩn đó. Quý vị được huấn luyện cách chú tâm vào đan điền, tức là biết phương pháp trở vào trong thay vì chạy ra ngoài. Thiền tông gọi là “hồi quang phản chiếu”. Thay vì dùng ánh sáng trí huệ để soi xét ngoại vật, tìm cách phân biệt và phê phán, thì chúng ta lại biết dùng trí lực để tự kiểm điểm và phát triển sự hiểu biết chân thật.

Nếu chạy theo ngoại cảnh thì thường bị mê muội bởi tướng. Ngược lại, nếu biết trở vào trong thì sẽ có thể thấy rõ chính mình. Theo phương pháp này mà phát triển công phu, thì công phu càng cao do đó ít bị ngoại tướng làm mê muội.

Vì thế, người có sự hiểu biết thường hồi quang phản chiếu và tự kiểm điểm. Điều bí mật là nếu biết nhìn vào trong thì sẽ hiểu biết tất cả. Đây là phương pháp mà chư Phật, Bồ Tát khai mở trí huệ xuất thế của họ, khiến họ đoạn tất cả các phiền não, liễu khổ và đặc lạc.

Đó là một cảnh giới rất thù thắng.

## Thích Vĩnh Hóa

Ví dụ, khi bị người khác chọc giận, thay vì nhìn đối tượng để tìm cách trả đũa, thì chúng ta lại chọn nhìn vào trong, chú ý đến cơn giận của mình. Phàm phu nhìn ra ngoài nên thường đổ lỗi cho kẻ khác, nghĩ rằng họ đã tạo phiền não cho mình. Trái lại, nếu biết hồi quang phản chiếu thì mình tự xét tại sao lại bị phiền não.

Nói rõ hơn, thí dụ con chó chỉ biết hành động theo bản năng, hễ thấy người lạ thì sủa ầm lên. Thay vì nổi giận tại sao con chó cứ sủa hoài thì chúng ta tự xét, thấy mình vô lý vì bị cái sủa làm phiền não. Sau khi cảnh tỉnh được như thế chúng ta không chấp, không vì chó sủa mà mất sáng suốt, tự nhiên đẹp được cơn giận. Đó là tự chủ chân thật. Phật Pháp gọi là “tự tại”, có trí huệ.

Nếu chúng ta đổ lỗi cho con chó làm mình nổi giận rồi tìm cách đoạn trừ cái giận, như thế chỉ tạm thời giải quyết cái phiền não thôi. Về sau bất cứ con chó nào sủa chúng ta thì sẽ khiến phiền não tái phát. Trong tương lai, vấn đề này sẽ tái diễn vì chưa giải quyết nguyên nhân cội gốc của sự phiền não.

Hồi quang phản chiếu có thể giúp chúng ta sớm khám phá ra nguồn gốc của vấn đề, và tạo cơ hội để đoạn trừ phiền não bằng cách nhổ tận gốc.

Quý vị có thể tạo được nếp sống như vậy không?

Chúng ta không còn trách trời hoặc người vì có nhiều vấn đề. Ngược lại, chúng ta nhìn vào trong và tìm hiểu tại sao mình tự cho phép khởi phiền não.

## **Cẩm Nang Thiền I: Tự Học Thiền**

Chúng ta không còn bào chữa những lỗi lầm. Ngược lại, chúng ta hồi quang phản chiếu và hiểu nguồn gốc của sự sai lầm là do chính mình. Một khi hiểu được thì chúng ta sẽ có cơ hội giải quyết vấn đề một cách nhanh chóng.

Thường dụng công như thế, chúng ta tự nhiên trở thành khiêm nhường và dễ chịu; lại có thể phát huy được lòng từ bi đối với người vì họ không có phương pháp hồi quang phản chiếu để giải quyết các vấn đề như chúng ta.

Tôi tin rằng với thời gian, quý vị sẽ khám phá rằng nếu biết hồi quang phản chiếu thì sẽ hiểu được tất cả: Thế giới bên ngoài chỉ là phản ảnh của thế giới bên trong.

Nên ngừng hướng ngoại, nếu không sẽ bị cảnh giới bên ngoài chi phối.

## 28. Thiền Thất

Thất nghĩa là bảy. Thiền thất là phương pháp luyện thiền từng khối bảy ngày liên tiếp.

Khi tham gia thiền thất, chúng tôi thức dậy lúc 2:30 sáng. Chúng tôi rửa mặt, súc miệng và lo phần vệ sinh. Rồi lập tức đến thiền đường và đi kinh hành. Đứng 3 giờ sáng thì bắt đầu tọa thiền. Chúng tôi ngồi một tiếng đồng hồ rồi đứng dậy và đi nhiều 20 phút.

Ai muốn thì có thể dùng điểm tâm lúc 6 giờ sáng. Chúng tôi dùng trưa khoảng 11 giờ đến giờ Ngọ. Ăn xong thì chúng tôi lập tức trở về thiền đường đi nhiều và tiếp tục tọa thiền. Giữa 5-7 giờ thì có khóa ngồi hai tiếng.

Giữa 7-8 giờ tối thì có giảng pháp. Trong thời gian này, thiền sinh có thể nêu ra những thắc mắc để được giải đáp hoặc chia sẻ kinh nghiệm với nhau, sau đó lại tiếp tục ngồi thiền.

Chúng tôi thực hành như thế cho đến nửa đêm mỗi ngày.

Vài ngày đầu thì rất khó khăn cho đa số mọi người. Đây là lúc mà phần đông bỏ cuộc vì không chịu đựng nổi.

Phương pháp tu luyện gặt gao này thật tuyệt vời vì có thể khiến quý vị tiến bộ rất nhanh chóng.

## **CẨM NANG THIỀN I: TỰ HỌC THIỀN**

Ví dụ, ngài Hư Vân (Sư phụ của ngài Tuyên Hóa,) đặc giác ngộ nhờ tham gia Thiền thất. Ngài Tuyên Hóa tường thuật sự kiện đó rất thú vị cuốn “Tiểu sử ngài Hư Vân” của the Buddhist Text Translation Society.

Tôi lại thích gọi thiền thất là Huấn Luyện thành Kim Cang vì có thể giúp quý vị luyện thành thân trí huệ kim cang bất hoại. Kim Cang là một chất bền chắc và cứng rắn nhất trong vũ trụ. Xin quý vị đón đọc Kinh Kim Cang để thấu thập nhiều chi tiết hơn.

Mạng (Web) của chúng tôi có nhiều chi tiết về các cảm ứng của thiền sinh đã tham gia thiền thất.

Tôi khuyên quý vị nên thử tham gia. Không phải chuyện tầm thường đâu, những kẻ cả gan thử lửa thì được đại lợi ích.

Đáng tiếc là không có bao nhiêu đạo tràng tổ chức thiền thất dựa trên cơ bản đơn vị ngồi cả tiếng đồng hồ. Đây là một phương pháp luyện thiền bí mật của những người đã hiểu thiền.

## 29. Tâm Ấn

Chương này và chương sau sẽ giới thiệu vài đề tài hơi ngoài phạm vi đầu tiên của sách này. Nhưng chúng tôi quyết định soạn thêm vì muốn giới thiệu vài chân trời mới sâu xa mà người tu luyện thiền lên cao có thể tham khảo.

Tôi hơi do dự không biết nên thêm phần này trong sách dạy sơ cấp thiền hay không nhưng quyết định nói vài lời để giúp những kẻ đang cầu học Chính Pháp.

Nói chung thì Tâm Ấn là một phương pháp để vị tổ trước truyền lại cho vị tổ sau.

Ví dụ, ngài Tuyên Hóa lặn lội đường xa đến viếng thăm ngài Hư Vân, vị tổ đời trước của giòng Chính Pháp. Khi ngài Hư Vân thấy ngài Tuyên Hóa thì thốt ra: “Ông như thế! Ta cũng như thế!” Và như vậy là Tâm Ấn đã được truyền.

Một vị sư trẻ đã giác ngộ nhưng không mong cầu được thầy trưởng lão giác ngộ ấn chứng. Khi vị thầy trưởng lão giác ngộ nhìn sư trẻ mới đến thì nghiêng đầu. Vậy là Tâm Ấn đã được truyền. Thế nào vậy? Bởi vì thầy trẻ không có mong cầu được chứng nên thầy trưởng lão không thể cưỡng ép mà chứng nhận. Để khen thưởng trình độ quý báu của thầy trẻ, thầy trưởng lão chọn kín đáo nghiêng đầu.

Tại sao lại dùng Tâm Ấn? Đó là phương pháp duy nhất. Quý vị còn nhớ không? Cảnh giới giác ngộ vượt qua ngôn ngữ.

## **CẨM NANG THIỀN I: TỰ HỌC THIỀN**

Cho nên, chỉ những người giác ngộ cao mới có thể nhận ra nhau. Chúng ta không làm được.

Pháp Tâm Ấn có hai công dụng:

1. Chứng nhận rằng quý vị đã giác ngộ rồi.
2. Khuyến khích quý vị nỗ lực tu hành cho đến khi thành Phật.

Trong lịch sử Phật giáo Đại Thừa, sự chứng nhận thường được kín đáo làm giữa hai nhân vật, chứ không phải một diễn cố long trọng và rườm rà như rất nhiều thầy bày vẽ ra như truyền đăng, công bố, chứng nhận đã chứng đắc v.v... Đó là việc làm rất sai lầm! Tin tôi đi! Sau khi quý vị giác ngộ thì chắc chắn sẽ không muốn ai biết cả. Tương tự như vậy, vị thầy giác ngộ cũng không bao giờ muốn người khác biết học trò mình đã giác ngộ!





## **Phần VI.**

**Lời kết luận:  
Chân trời mới**

## 30. Kết luận

Thiền là một trong những phương pháp hữu hiệu nhất để phát huy sức mạnh tinh thần. Cho nên hiện nay rất nhiều vận động viên chuyên gia áp dụng phương pháp thiền để mong được ưu thế. Nếu họ biết tu luyện thiền thì sẽ khó mà tìm được đối thủ!

Tôi biết có một vị đắc thiền truyền dạy cho cô gái 15-tuổi một kỹ thuật thiền để áp dụng trong cuộc thi của nhóm dưới 18 tuổi, kết quả là cô đã thắng dễ dàng các đối thủ to lớn hơn nhiều.

Đây không phải là chuyện hoang đường đâu!

Sách vở Zen cũng có câu chuyện như sau: Một vị đô vật sumo rất có khiêu. Anh ta có thể hạ sư phụ mỗi lần tập đấu với nhau. Nhưng tất cả các đô sĩ với trình độ kém hơn lại có thể đã bại anh ta tại đấu trường. Đây có lẽ vì sợ tiếng hò hét âm ỉ của công chúng (severe stage fright). Đô sĩ bèn tìm đến một thiền sư xin thỉnh giáo. Thiền sư bảo anh ta ngồi xuống quán sòng biển ào ạt đổ vào bờ, vì thiền viện bên cạnh bờ biển. Ban đầu, anh đô sĩ không thể chú tâm vì trí quá mông lung. Rồi từ từ, anh ta bắt đầu chú tâm được. Anh ta quán thấy nhiều làn sóng to lớn lũ lượt chạy lên bờ. Tiếp theo lại có thể quán thấy chỉ còn có sóng biển lấn áp cả bờ biển và ngập luôn cả thiền viện. Cuối cùng, anh ta chỉ còn thấy một làn sóng khổng lồ trong tâm mà thôi. Anh ta từ giả thiền sư

## CẨM NANG THIỀN I: TỰ HỌC THIỀN

và trở về nhà. Từ đó về sau, anh ta trở thành vô địch, không bao giờ thua một trận nào cho đến khi giải nghệ.

Sức mạnh của chú tâm tuyệt vời như vậy đấy!

Bây giờ đã biết căn bản thiền, chúng tôi mong quý vị sẽ thực hành mỗi ngày. Nếu được như thế thì định lực sẽ gia tăng đều đều, và tinh thần quý vị sẽ bớt căng thẳng. Sức khỏe cũng tăng trưởng và như đa số các thiền sinh ở chùa chúng tôi, quý vị cũng sẽ hạnh phúc và thoải mái hơn.

Nếu muốn đạt đến trình độ cao cấp thì không thể nào thiếu sự hướng dẫn của TTT được đâu. Cho đến khi tìm ra thầy thì vẫn có thể theo phương pháp trình bày trong sách này để tu luyện mà không sợ lạc đường.

Hơn nữa, quý vị cần nên tinh tấn và tiếp tục vun trồng phước đức. Mặc dầu khó đắc giác ngộ nhưng nếu biết thành tâm trồng nhân giải thoát thì trong tương lai sẽ khai mở được trí huệ xuất thế.

Những người đạt được cửu định, trình độ của A la hán, sẽ diệt trừ bản ngã và thoát ly được công xiềng của sinh tử. Lúc ấy thật tuyệt vời không thể tưởng tượng được. Nhưng theo quan điểm Đại thừa thì chính ngay vị A la hán vẫn còn rất xa thánh địa.

Người có trí huệ thì sẽ biết rằng cần trải qua rất nhiều kiếp mới có thể đắc giác ngộ. Vì thế, nếu quý vị thật sự muốn khai mở trí huệ chân chính thì nên niệm Phật để bổ túc cho thiền. Pháp môn Tịnh độ là một loại bảo hiểm để tránh bị đọa tam ác đồ và đắc không thối chuyển trên quá trình về Niết Bàn.

## **Thích Vĩnh Hóa**

Thiền và Tịnh đồng tu có thể nuôi dưỡng mạch nguồn trí huệ và giúp hành giả luôn hướng thiện.

Tôi mong rằng quý vị cũng sẽ gặp được thầy chân chính để được giúp khai mở trí huệ. Lúc ấy thì mới thật sự có hạnh phúc và thật sự có thể giúp người khác hữu hiệu hơn.

Quý vị biết không? Kẻ giác ngộ thuộc hạng người có hạnh phúc nhất trong Pháp giới đấy!

## 31. Giác Ngộ: Đốn Và Tiệm

Như đã bàn ở trước, thiền là một phương pháp để giúp quý vị “kiến tánh thành Phật.” Đây là cảnh giới giác ngộ. Cho nên chúng tôi không thể dạy thiền mà không bàn về giác ngộ được!

Tôi mạn phép giới thiệu những gì quý vị sẽ “hiểu” hơn khi tu đến trình độ cao. Vì sách này chỉ bàn về sơ cấp thiền nên tôi xin nói sơ lược mà thôi. Chúng tôi muốn giúp quý vị trông chừng tử đề trong tương lai có thể thông đạt được những điều này. Phải cần khá nhiều thời gian nữa mới đến được. Nhưng cũng nên trông nhân ngay từ bây giờ để sau này có cơ hội nảy nở trong tâm điền phong phú của quý vị. Đủ duyên thì chúng tử nảy nở và quý vị sẽ tự nhiên hiểu, mà không cần suy nghĩ.

Bàn về giác ngộ thì có đốn và tiệm.

Giác ngộ là gì?

Tôi không biết làm sao diễn đạt cho quý vị. Các vị tổ sư cũng không thể làm được. Ngay cả chư Phật cũng không thể mô tả được.

Tại sao vậy?

Cảnh giới giác ngộ không thể diễn tả được. Bởi vì thiền là phương pháp dẫn chúng ta đến chốn:

## Thích Vĩnh Hóa

*Ngôn ngữ đạo đoạn.  
Tâm hành xử diệt.*

Nghĩa là:

Con đường (phương tiện) ngôn ngữ bị chặt đứt,  
Chỗ mà tâm hoạt động (suy nghĩ, phân biệt) bị tiêu diệt.

Giác ngộ là một trạng thái không thể giảng nghĩa được bằng lời nói. Quý vị sẽ tự biết khi đạt đến đó vì lúc ấy thì tâm điên cuồng không còn hoạt động nữa.

Cho nên, những người khoe khoang rằng họ đã giác ngộ thật ra đang nói khoác. Nếu họ “nghĩ” rằng đã giác ngộ thì chắc chắn là chưa đâu!

Khi đạt cảnh giới đó thì quý vị sẽ khám phá rằng hoàn toàn không có gì cả. Tuyệt đối không có gì gọi là giác ngộ. Cũng không có ai đắc giác ngộ.

Cái “đại giải thưởng”, so với “tiểu giải thưởng” của Cửu Định (mà chúng ta đề cập ở chương 11) thật vô cùng kỳ diệu: Đó là Chân Không, Chân không Tạng, Như Lai Tạng, chỉ nêu ra một vài danh từ ở đây.

Vì thế nên người giác ngộ không bao giờ nói rằng họ đã giác ngộ.

Giác ngộ rồi thì làm gì ?

Họ âm thầm tìm cách giúp quý vị được giác ngộ. Họ muốn quý vị cũng hưởng được hương vị giải thoát.

## CẨM NANG THIỀN I: TỰ HỌC THIỀN

Họ sẽ dẫn dắt quý vị từ từ tiến gần đến giác ngộ. Đó gọi là tiệm ngộ.

Tại sao lại có sự phân biệt của “tiệm”? Nếu ở chôn đó tâm điên cuồng ngưng hoạt động thì làm sao có sự phân biệt được?

Lúc đó, vẫn còn phân biệt, nhưng với tâm chân thật thay vì với tâm hư vọng mà quý vị thường dùng hằng ngày. Thay vì dựa trên tâm phân biệt của phàm phu thì quý vị dựa trên trí huệ.

Hơn nữa, giác ngộ có nhiều trình độ khác nhau. Tốt điểm gọi là Cứu Cánh Giác, là trình độ của Phật; tiếng Phạn gọi là A Nậu Đa La – Tam Miệu – Tam Bồ Đề, dịch thành Vô Thượng Chánh Đẳng Chánh Giác, hoặc gọi tắt là Diệu Giác.

Tuy nhiên, những trình độ giác ngộ này vẫn còn xa sự giác ngộ rốt ráo của đức Phật. Thật ra, giác ngộ bắt đầu từ Sơ địa như được mô tả trong Kinh Hoa Nghiêm và Lăng Nghiêm. Thập Địa tượng trưng cho các giai đoạn trong quá trình tu Bồ Tát Đạo. Các cảnh giới giác ngộ này đều là tiệm tu.

Ngược lại, nếu quý vị có thể vượt qua bức tường vô minh trong chớp nhoáng thì gọi là đốn ngộ. Nếu vẫn còn không rõ thì đừng lo, quý vị sẽ tự động hiểu khi đến đó.

Nên nhớ rằng thiền là một pháp môn rất hiệu nghiệm để đạt đốn ngộ.

Khi đắc thiền và có thể kiến tánh (ngộ Phật tánh) thì lúc đó gọi là giác ngộ.

## Thích Vĩnh Hóa

Tiệm ngộ có thể thực hiện được nếu tu theo bài kệ ngài Thần Tú:

*Thân ví như cây Bồ Đề.  
Tâm như đài gương sáng.  
Luôn luôn phải quét bụi,  
Đừng để dính bợn nhờn.*

Bụi tượng trưng cho vô số tư tưởng đang che lấp chân tâm của chúng ta. Quá trình tiệm ngộ là không ngừng lau bụi tư tưởng cho đến khi tâm tính trở nên sáng ngời và có thể phản ảnh vạn vật như cái gương.

Làm thế nào để lau bụi tư tưởng? Bằng cách nhất tâm. Tức là thế những tư tưởng tán loạn với một tư tưởng duy nhất. Một khi đạt được cảnh giới nhất tâm này thì sẽ có rất nhiều pháp môn để gạt bỏ cái tư tưởng cuối cùng còn lại đó. Lúc ấy vị TTT sẽ hướng dẫn cho quý vị.

Một khi đạt được tiệm ngộ thì sẽ cũng đắc được Đốn ngộ, được biểu tượng qua bài kệ của Lục Tổ:

*Bồ Đề vốn không có cây,  
Gương sáng không có đài.  
Xưa nay vốn chẳng có một vật.  
Thì nơi nào bám bụi?*

Nếu quý vị muốn biết thêm thì xin tham khảo Pháp Bảo Đàn Kinh của Lục tổ do ngài Tuyên Hóa giảng.

Thành thật mà nói thì quý vị không nên quá quan tâm về đốn hoặc tiệm ngộ, vì nó tùy theo thời tiết nhân duyên của quý vị. Chúng tôi chỉ nêu ra một vài quan niệm để đóng góp thêm tri kiến và giúp quý vị bớt bị tri thức sai lầm làm lung lạc.



## 32. Chân Không

Những người đắc giác ngộ thì sẽ hiểu chân lý. Phật tử thường mong hiểu biết sự thật về chính mình cũng như về vũ trụ. Nhưng chúng tôi không tìm chân lý như khoa học người Tây phương đâu: họ chỉ biết chú trọng sưu tầm và phân tích dữ kiện.

Khi quý vị tiếp tục theo tiến trình tu hành khá lâu thì sẽ không còn sưu tầm dữ kiện: ngược lại quý vị sẽ biết cách xả bỏ những chấp trước, kể cả ý muốn sưu tầm, khiến tâm trở nên trống lạng. Rốt cuộc, quý vị sẽ thông hiểu được cái Không. Sau khi thấy Không thì sẽ chẳng còn bám chấp vào bất cứ hoàn cảnh nào, và như thế tâm quý vị sẽ trở nên như như bất động.

Khi chúng ta có thể hiểu và khai mở trí huệ thì tự nhiên sẽ có thể “Khán Phá và Phóng Hạ”. Khán Phá có nghĩa là nhìn thông qua được: không bị bề ngoài, hoặc bức tường ngăn che làm mê muội. Phóng Hạ có nghĩa là bỏ xuống: có thể xả bỏ, không luyến tiếc. Nhờ thế mà chúng ta được nhẹ nhàng hơn, bình tĩnh hơn và an nhiên tự tại trong bất cứ hoàn cảnh nào.

“Vậy Không là gì?” có người sẽ không tránh thắc mắc.

Mặc dầu không thể hiểu được với tâm suy nghĩ, tôi xin giới thiệu một vài khía cạnh về quan niệm ấy.

## Thích Vĩnh Hóa

Ví dụ, không có gì có thể tồn tại một mình. Tất cả đều do những cái khác tạo ra. Tất cả đều có một nhân trước đó. Đây gọi là “pháp hữu duyên”. Tất cả mọi sự việc hiển hiện ra đều do nhân duyên. Phá tan nhân duyên thì không có gì cả: đây là cái Không của mọi pháp.

Nói một cách khác cụ thể hơn, Không là chẳng gì có thể tồn tại mãi mãi. Chỉ cần kiên nhẫn đợi đủ lâu thì tất cả đều trở về với cát bụi. Tất cả pháp hữu duyên đều sẽ bị hủy diệt.

Cuối cùng, quý vị sẽ chứng “Chân Không” và cùng lúc sẽ giúp quý vị hiểu được “Diệu Hữu”. Trong Chân Không hoàn toàn không có gì cả. Ngược lại, không có gì không được hiện diện nên gọi đó là Diệu Hữu. Chỉ có người tu pháp Đại thừa mới có thể hiểu được vấn đề này: bên Tiểu thừa vô phương thông hiểu được.

Mặc dầu hoàn toàn không có gì trong Chân Không cả, nhưng ngược lại không có gì mà không được bao gồm trong Diệu Hữu.

Thật cần rất nhiều thời gian, nhưng rốt cuộc quý vị cũng đặt chân lên thánh địa và thông suốt được những quan niệm này. Lúc ấy thì quý vị đã tìm về lại được nhà cũ rồi. Khi ấy, xin quý vị nhớ đến những kẻ mê muội như chúng tôi và trở về giúp tất cả cũng được giác ngộ!

# **Phần VII.**

## **Phụ lục**

## Thích Vĩnh Hóa

### Vấn Đáp

Phần vấn đáp tích tập các câu hỏi và thắc mắc để giúp sáng tỏ các sự hiểu lầm về thiền và đồng thời đề cập các giáo lý thiền chưa giảng.

Quý vị có thể đặt câu hỏi để được giúp giải đáp các thắc mắc tại mạng chúng tôi: [www.TinhDoDaiThua.org](http://www.TinhDoDaiThua.org).

Mong quý vị tiếp tục gửi những câu hỏi, các thắc mắc để chúng ta có thể bổ túc thêm trong những kỳ xuất bản sau.

Hoặc cũng có thể gửi thư với câu hỏi về:

Lu Mountain Temple  
7509 Mooney Drive  
Rosemead, CA 91770  
USA

## CẨM NANG THIỀN I: TỰ HỌC THIỀN

**Vấn:** *Thiền ngoại đạo*

Làm sao có thể phân biệt ra thiền ngoại đạo?

**Đáp:**

Khác biệt giữa thiền môn Phật giáo và thiền ngoại đạo ở mục đích.

Ở trên phương diện thô thì thiền ngoại đạo chủ trương phát triển thân thông và các tài nghệ khác để mưu cầu tư lợi.

Thiền sinh Phật giáo mong có thể khai trí huệ và giúp người khác. Chỉ có thể khai mở trí huệ xuất thế chân chính bằng cách hồi quang phản chiếu để thấu rõ những hoạt động nội tại của tâm thức mà thôi.

## Thích Vĩnh Hóa

**Vấn:** Giác ngộ có thể trừ phiền não và nghiệp chướng

Nhiều người dầu hiểu chân lý nhưng vẫn còn tạo nghiệp vì tập khí ác quá nặng. Còn những người đã giác ngộ, họ có thể tiêu trừ phiền não và nghiệp chướng không?

**Đáp:**

Được.

Đó là cái lợi của đắc giác ngộ. Quý vị có thể đoạn phiền não và tiêu trừ các nghiệp chướng nếu muốn.

## CẨM NANG THIỀN I: TỰ HỌC THIỀN

**Vấn:** Nhận diện bốn lai diện mục

Có nhiều người tu Thiền cho rằng muốn đạt được chơn tâm phải biết yêu chi của tâm mới không bị lầm, ví như người muốn tìm trâu phải biết hình dáng con trâu ra sao? Lý luận có vẻ đúng với các pháp hữu vi nhưng theo thiền ý, tâm vốn vô hình tướng, nếu dùng kiến tri, kiến giải của ý thức hữu hạn, tương đối để đi tìm cái vô hạn, tuyệt đối thì chẳng thể đạt, ví như lấy cây vợt lưới mà chụp hư không, chẳng những vô ích mà còn có hại vì làm vọng tưởng ngày càng tăng. Kính mong thầy khai thị.

**Đáp:**

Đúng thế.

Làm sao tránh vấn đề này?

Muốn học thiền thì phải cần biết về tâm. Vị TTT có thể cho quý vị đủ chi tiết cần thiết.

Chắc quý vị không để ý rằng chúng tôi chỉ đề cập đủ chi tiết để quý vị khởi đầu thiền. Khi đạt đến trình độ cao hơn thì sẽ được dạy thêm.

Sự giúp đỡ của TTT rất cần thiết. Nếu quý vị có đủ phước để học dưới một TTT, ông ta có thể nhận ra trình độ quý vị. Đa số không biết mình đang ở trình độ nào. TTT giỏi có thể cho quý vị lời huấn dụ ngắn gọn và thường phải biết khéo léo hướng dẫn quý vị vượt qua những chướng ngại phức tạp để giúp quý vị đạt đến trình độ cao hơn.

## Thích Vĩnh Hóa

Quý vị cần đề phòng biết quá lộ. Đây là một lỗi lầm thường xuyên của Thiên Nói. Họ muốn biết quá nhiều. Tôi cũng từng làm như những người trí thức khác: đọc hết tất cả. Không nên ngạc nhiên nếu khám phá rằng bề trái của sự biết quá nhiều là không biết dùng giáo lý áp dụng cho trường hợp trước mắt.

Thành thật mà nói, người hỏi câu này có thể đang bị kẹt trong vòng lưới biết quá lộ đó. Đích thị là thiên để tìm cách giải vây các chương ngại thay vì cầu học thức, nhưng thiên sinh không nên chú ý đến những vấn đề tranh luận và chê bai như vậy.



## CẨM NANG THIỀN I: TỰ HỌC THIỀN

*Vấn: Dạy trẻ em thiền*

Làm sao dạy trẻ em thiền?

**Đáp:**

Chúng nó khó hiểu những quan niệm như chánh niệm hoặc nhất tâm như quý vị đã biết qua rồi.

Trẻ em cũng thường khó luyện quán hơi thở vì không muốn trông được nó. Có lẽ vì vậy mà quý vị đã gặp nhiều khó khăn huấn luyện trẻ em dùng pháp Tiểu Thừa.

Chúng ta đều tin rằng thiền rất có lợi cho trẻ em. Nhưng không nên bắt buộc chúng nó thiền.

Một số rất ít trẻ em có khiếu thiền. Đối với những em ấy, quý vị nên hướng dẫn và khuyến khích chúng nó như treo giải thưởng khi chúng nó đạt đến mục đích.

Hơn nữa, quý vị nên cố ý bắt chúng nó ngồi kiết già. Chúng nó thường thích tu các phương pháp tụng niệm hơn.

Trẻ con rất giỏi bắt chước. Dạy chúng nó bằng cách ngồi thiền chung và làm người mẫu cho chúng nó noi gương.

## Thích Vĩnh Hóa

**Vấn:** Đau lưng

Tôi bị đau lưng, có nên thiền không?

**Đáp:**

Nên thử xem sao. Nên luyện chậm chậm: chẳng hạn thay vì cố gắng thêm hai phút khi bị đau thì thêm ít hơn.

Một thiền sinh của chùa bị đau lưng nhưng vẫn tiếp tục đến khóa thiền chúng tôi. Đó không phải dễ vì khoá ngồi thường hơn 40 phút. Cô ta mới than phiền bị đau lưng sau này thôi. Tôi rất tán phục tính can đảm của cô nên dạy cô ta phương pháp đối trị cái đau. Cô ta thử và cảm thấy rất hữu hiệu. Muốn thành công thì phải sẵn sàng chịu đựng.

Lại có một thiền sinh khác. Lúc trước cô ta phải nằm liệt giường cả vài tháng vì bị đau lưng. Nhiều năm, cô ta đã thử Tây Y và Đông Y nhưng không có hiệu quả. Khi đến chùa thì có thể đi đứng nhưng luôn luôn bị đau lưng. Sau khi thiền vài tháng, cô ta nói rằng ngồi thiền dễ dàng hơn và không còn đau lưng.

Câu trả lời tổng quát là học thiền dưới một TTT giỏi thì có thể giải quyết vấn đề đau lưng.

## CẨM NANG THIỀN I: TỰ HỌC THIỀN

**Vấn:** *Bệnh phổi*

Phổi con có vấn đề vì hút thuốc. Thiền có giúp được không?

**Đáp:**

Ông nên hỏi bác sĩ. Họ có thể cho chương trình ăn uống và thể dục để giúp chữa. Nhất là những thầy thuốc Đông Y giỏi hoặc châm cứu có thể giúp.

Thiền cũng rất có lợi. Nhưng người thiền sơ cấp chưa đủ trình độ để giải quyết bệnh.

Nếu kiên trì tu luyện cho được định lực cao hơn thì có thể sẽ chữa được bệnh phổi.

## Thích Vĩnh Hóa

*Vấn: Không buồn ngủ sau khi thiền*

Khi con thiền trước khi đi ngủ thì khó ngủ. Con phải làm gì?

**Đáp:**

Chắc anh đang ở trung cấp. Trạng thái này thường chỉ tạm thời thôi. Không nên quá quan tâm. Hoặc anh có thể thiền sớm hơn, như 5-7 giờ chiều hoặc ít nhất một giờ trước khi đi ngủ.

Cũng có thể thử thiền sau khi thức dậy. Nếu cần thì ngủ ít hơn một tiếng để dậy sớm thiền. Ban đầu có thể bị hơi buồn ngủ vì chưa quen. Nếu kiên trì thì sẽ quen và cảm thấy sung sức cho cả ngày.

Ở các trình độ cao thì thiền tốt hơn ngủ.

## CẨM NANG THIỀN I: TỰ HỌC THIỀN

**Vấn:** Thiền và thể dục

Nếu con thiền thì có cần tập thể dục không?

**Đáp:**

Cần. Thiền không thể thay thế hoạt động cơ thể. Cần cả hai: thiền tập cho tâm và thể thao tập cho thân. Vì thế nên tập thể dục.

Tôi chỉ cho một cách thể dục bằng cách đi bộ.

Đi bộ ít nhất ba lần một tuần, mỗi lần nửa tiếng. Nếu được thì nên đi bộ trước 10 giờ sáng trước khi mặt trời quá nóng. Mặt trời đem lại dương khí rất tốt cho chúng ta.

Đi khoan thai và có thể trống tâm bằng cách dùng Kiếm Kim Cang.

## Thích Vĩnh Hóa

***Vấn:*** *Mập*

Thiền có thể giúp bớt mập không?

***Đáp:***

Có. Ở trình độ trung và cao cấp thì sẽ có tự chủ không còn thèm ăn. Có để ý thấy rằng đa số thiền sư đều ốm ốm không?

## CẨM NANG THIỀN I: TỰ HỌC THIỀN

*Vấn: Thần chú và cảm giác*

Tôi gặp một vị thầy Ấn Độ dạy cho chúng tôi một thần chú khi thiền. Tôi ngồi thiền và tụng chú thì sẽ có cảm giác khoái lạc vài ngày sau. Tại sao thầy không dạy cách thiền như vậy? Tại sao chúng tôi lại phải chịu đau?

**Đáp:**

Câu hỏi hay. Nếu đã thích tu thần chú thì tại sao lại đi kiếm cách khác?

Anh tự nghe lời mình nói đi! Anh đang bị chấp trước vào cái cảm giác sướng đó đấy! Anh đang bị kẹt ở đó rồi! Anh có bao giờ tìm cách vượt qua và tiến bộ hơn không? Chắc là muốn một thần chú khác khiến anh sướng hơn một tí nữa? Vả lại, anh có biết thần chú nghĩa gì không? Nếu như thần chú nói rằng: “Cho tôi cảm giác sung sướng. Khi tôi chết thì quý vị có thể điều khiển thần thức tôi”, anh vẫn còn sẵn sàng tiếp tục tụng nó không?

Chắc anh không muốn như lời tôi nói đâu. Giúp một thanh thiếu niên không chấp trước vào tình dục chắc còn dễ hơn là thuyết phục anh bỏ cái chấp trước này! Khi nào anh thức tỉnh rằng đang bị kẹt thì nên bắt đầu lại từ đầu để gầy dựng lại nền móng thiền chân chính. Nên nhớ rằng con rùa bò đều đặn sẽ đến mục đích trước.

Nếu tôi biết những loại thần chú mà có thể khiến quý vị có khoái lạc và tiến lên về giác ngộ thì tôi sẽ không biên cuốn sách này đâu. Tôi sẽ giữ bí mật và bán cho những người trả giá cao thôi!

## **Thích Vĩnh Hóa**

Sự thật là không có pháp nào như vậy cả. Thiền là tự lực. Nếu biết kiên trì và luyện tâm thì công phu sẽ tự động phát triển. Công phu càng cao thì sẽ nhiều thiền lạc hơn. Trong quá trình đó, nếu chấp trước vào khoái lạc thì lập tức bị kẹt.



## CẨM NANG THIỀN I: TỰ HỌC THIỀN

*Vấn: Cảm giác sưng đau rồi*

Con ngồi được kiết già thêm hai phút thì con đau mãnh liệt đến. Con chịu đựng cái đau như thầy dạy. Sau con bắt đầu gia tăng từng năm phút thay vì hai phút như thầy khuyên. Sau con đau điếng thì có một khoái lạc kỳ diệu. Nhưng sau này thì khó mà có cái cảm giác sưng đó nữa. Tại sao vậy?

*Đáp:*

Kinh nghiệm của anh rất thông thường. Khi bị đau điếng thì cơ thể tiết tự động chất giảm đau gọi là endorphin, cho nên anh mới có cảm giác khoái lạc. Khi sức chịu đau của anh gia tăng thì cơ thể không còn cần tiết chất giảm đau nữa.

Anh không nên chấp trước vào cái cảm giác sưng đó và mong ước được có lại. Chấp trước đi ngược lại tinh thần thiền tông. Không cần thiết tí nào cả. Tham sưng chỉ cản trở sự tiến bộ của anh. Khi công phu càng tăng trưởng thì anh sẽ ít bị đau và sẽ thấy khoái lạc nhiều hơn, nhất là cái cảm giác “khinh an”. Nếu tôi nói nhiều quá thì anh khó tin. Chỉ tiếp tục thì sẽ tự khám phá lấy.

## Thích Vĩnh Hóa

**Vấn:** *Sẽ bị thương không?*

Nếu mà đau quá thì sẽ có vấn đề gì không?

**Đáp:**

Hỏi hay lắm.

Ai cũng chỉ có thể chịu đau đến mức nào đó thôi. Cho nên chúng tôi mới khuyên quý vị nên chịu đựng thêm từ từ. Làm thế thì sẽ tăng trưởng sức chịu đau của quý vị và sức chú tâm. Nếu tăng thêm mỗi lần hai phút thì sẽ không bị thương đâu.

## **CẨM NANG THIỀN I: TỰ HỌC THIỀN**

***Vấn:*** *Pháp thiền hay nhất*

Phương pháp thiền nào hay nhất?

***Đáp:***

Phương pháp nào có hiệu quả và thích hợp cho quý vị là phương pháp hay nhất. Cho nên chúng tôi đã nêu ra một số phương pháp luyện thiền để giúp quý vị thuận duyên hơn.

## Thích Vĩnh Hóa

*Vấn: Mỉm cười*

Con thấy mỉm cười khi thiền khiến thiền có thú vị hơn. Làm vậy được không?

*Đáp:*

Dĩ nhiên là được.

Chuyện quan trọng là không nên tìm cầu cái vui đó khi thiền vì tham cầu sẽ khiến anh bị lạc.

Thật ra, khi thiền mà biết không mơ ước, không kỳ vọng, thì có thể được nhiều khoái lạc và thành công nhất. Tại sao? Tâm tham cầu khiến anh bị kẹt. Không nên tham cái hạn chế mà mất cơ hội đạt vô hạn chế.

## CẨM NANG THIỀN I: TỰ HỌC THIỀN

*Vấn: Quá bận*

Con bận quá nên không có thì giờ thiền!

**Đáp:**

Cám ơn đã đóng góp!

Thành thật mà nói, tôi mong bạn sẽ chịu khó đầu tư luyện thiền. Đôi thái độ một tí: một khi hiểu cái lợi ích lớn lao của thiền trong việc cải tiến cuộc đời hằng ngày, thì bạn cũng sẽ coi thiền cần thiết như ăn cơm, ngủ nghỉ, mặc áo, tiêu khiển v.v... Bạn dành thời giờ ăn để nuôi dưỡng thân. Vậy thì đang làm gì để bồi dưỡng tâm? Thiền là thuốc bổ cho tinh thần. Thiền có thể giúp bạn trở thành sáng suốt hơn, và giúp bạn giải quyết khó khăn trong cuộc đời hữu hiệu hơn. Nếu như không ăn trưa thì khoảng xế chiều sẽ kiệt sức, phải không? Tương tự như vậy, thiền sẽ nạp bình điện tinh thần để nó không hết sức lúc mà bạn cần nó nhất.

Bạn có thể bắt đầu từ từ. Thiền khoảng mười lăm phút trong ba ngày liên tiếp. Rồi ngừng thiền. Ngày thứ tư thì bạn sẽ phát giác không sung sức như mấy ngày trước. Không bao lâu thì bạn cũng muốn làm thành viên của hội thiền.

Chúc bạn may mắn!

## Thích Vĩnh Hóa

*Vấn: Hương thiền*

Nên đốt hương khi thiền không?

*Đáp:*

Hương chỉ là một loại chi phối khác. Không cần thiết tí nào cả.

## **CẨM NANG THIỀN I: TỰ HỌC THIỀN**

***Vấn:*** *Nhạc thiền*

Con nên dùng nhạc thiền không?

***Đáp:***

Không nên. Nhạc chỉ phân tâm thôi.

## Thích Vĩnh Hóa

**Vấn:** *Thiền nằm*

Thầy nghĩ sao về thiền nằm?

**Đáp:**

Chúng tôi gọi nó là ngủ.

Nói một cách nghiêm nghị, cũng có thể dùng các phương pháp trong sách này để nằm luyện thiền. Tuy nhiên không nên nằm thiền trừ phi không có cách nào khác.



## CẨM NANG THIỀN I: TỰ HỌC THIỀN

**Vấn:** Thiền định 10

Sau cửu định là gì?

**Đáp:**

Có vô số lượng thiền định.

TTT có thể giảng nghĩa cho quý vị sau khi quý vị đạt đến cửu định.

Đừng quá quan tâm. Còn lâu lắm mới đạt cửu định.

## Thích Vĩnh Hóa

**Vấn:** *Thiền sau khi ăn*

Nên thiền sau khi ăn không?

**Đáp:**

Thông thường, người sơ cấp nên đợi khoảng một tiếng sau khi ăn rồi thiền.

Quý vị nên đi nhiều thong thả khoảng mười lăm phút sau khi ăn để giúp sự tiêu hóa.

## **CẨM NANG THIỀN I: TỰ HỌC THIỀN**

***Vấn:*** *Lúc nào thiền tốt nhất*

Lúc nào thiền tốt nhất ?

***Đáp:***

Tốt nhất thì nên thiền ngay sau khi thức dậy và trước khi đi ngủ. Ban ngày thì có thể thiền trong khoảng 5-7 buổi sáng hoặc chiều. Một thời gian tốt khác có thể trong văn phòng, trước khi tham gia một buổi họp quan trọng. Quan trọng là nên cố gắng tu luyện thông thường; có kiên định thì sẽ gặt hái nhiều kết quả tốt đẹp hơn.

## Thích Vĩnh Hóa

*Vấn: đau quá thì làm sao*

Con nên làm gì nếu đau quá?

**Đáp:**

Tôi kể cho anh nghe một kinh nghiệm cá nhân.

Khi tôi bắt đầu tu luyện, tôi tham gia một thiền thất ba tuần. Mỗi ngày, chúng tôi ngồi thiền từ 3 giờ sáng đến khuya. Tôi ngồi bên cạnh một vị tăng đã được thọ cụ túc giới hơn mười năm rồi. Hàng này chỉ để dành cho những người “ngồi lâu” thôi. Sau khi ngồi năm tiếng tôi bắt đầu nghe âm thanh rất nhỏ. Nghe như ai đang than van đau đớn. Tôi mở mắt ra nhìn và khám phá rằng chỉ còn có tôi và vị tăng ấy còn lại trong hàng ngồi lâu. Ông ta đang rên rất nhỏ: “Ôi ....Ôi ....Ôi ...”.

Đau quá thì làm gì bây giờ? Rên rĩ đi!

Phải có nhiều nghị lực mới dám cố gắng vượt bức tường đau. Xin đọc lại phần bức tường đau trong sách. Can đảm lên và nhất quyết chịu đựng thêm một tí mỗi lần thiền. Không bao lâu thì cũng sẽ vượt qua thử thách.

## CẨM NANG THIỀN I: TỰ HỌC THIỀN

*Vấn: Thêm ít ít*

Có gì đặc biệt ở [chịu đau thêm] “hai phút”?

**Đáp:**

Không có gì đặc biệt cả.

“Hai phút” không quá ngắn cũng không quá dài. Nó là “Trung Đạo”. Tôi muốn nói rằng chúng ta không nên lập tức bỏ cuộc khi gặp khó khăn trở ngại. Trái lại, chúng ta nên tập chịu đựng thêm một tí.

Có người phản đối, nói rằng: “Tôi không cần như vậy. Đòi tôi đã quá căng thẳng rồi. Sau một ngày làm việc, tôi thà có một ít thì giờ thư thả coi đài truyền hình và uống lon bia”.

Tùy ý bạn. Nếu biết phát triển công phu thiền thì sẽ bớt căng thẳng và cuộc đời sẽ thư thả và thoải mái hơn.

Bạn không nên bỏ cuộc mà cố gắng thử xem: Nhấn cái khó chịu hoặc đau khoảng 30 giây. Rồi tăng thêm từ từ. Tương tự như vậy, nếu hai phút mà chịu được thì nên gia tăng lên ba, bốn hoặc mười lăm phút.

## Thích Vĩnh Hóa

**Vấn:** *Ngủ gục khi thiền*

Mỗi khi con thiền thì cứ ngủ gục. Con làm gì được?

**Đáp:**

Tôi cũng thường gặp nhiều thầy chuyên môn ngủ gục trong các khóa tọa thiền. Thiền sư có công phu thật sự sẽ không như vậy đâu.

Thiền sinh sơ cấp khó trách được vấn đề này.

Nếu quá mệt thì ngủ trước khi thiền.

Nếu không phải vì quá mệt thì nên cố gắng phá thói quen: Gia nhập nhóm thiền để có sự khuyến khích của đồng tu.

Trong lớp thiền của chúng tôi thì ai chuyên môn ngủ gục mà bị bắt thì phải đứng lên mười phút.

Ở nhà thì có thể đứng lên, đi nhiều mười phút, hoặc đi rửa mặt hay uống nước.

Đôi lúc phải chịu đựng cái buồn ngủ và tìm đủ cách để không ngủ gục. Rồi từ từ cũng sẽ vượt qua loại chướng ngại này.

## CẨM NANG THIỀN I: TỰ HỌC THIỀN

**Vấn:** *Thiền Tiểu Thừa và Đại Thừa*

Có sự khác biệt gì giữa thiền Tiểu Thừa và Đại Thừa?

**Đáp:**

Hỏi hay.

Các phương pháp trình bày trong sách này phát xuất từ Thiền Tông Đại Thừa của Trung Quốc.

Tôi sẽ cố gắng giảng sự khác biệt giữa thiền Nam Tông và Bắc Tông. Nói nhiều hơn thì ngoài phạm vi của sách thiền sơ cấp này.

Sự khác biệt ở mục đích cuối cùng và phương pháp dùng để đạt mục đích.

Mục tiêu thiền Tiểu Thừa là để đắc A La Hán quả. A La Hán là một vị có đại trí huệ. Ngài đã giác ngộ được cách liễu khổ và đắc lạc. Họ biết sự hạnh phúc chân thật. Các ngài chuộng tu ẩn dật, như trên núi cao hoặc trong thung lũng sâu. Có lẽ để tránh bị chi phối và đắc Đạo nhanh chóng hơn mà nhập Niết Bàn. Chúng ta không thể trách họ chọn ẩn tu vì như thế thích hợp cho việc luyện thiền hơn và thiền lạc thì tuyệt vời đến độ không có bất cứ lạc thú nào trong cõi này có thể so sánh được. Các ngài biết về Bồ Tát Đạo của Đại Thừa nhưng không biết phương pháp tu hành.

Ngược lại, thay vì tu hành để tự độ như các ngài A La Hán làm, người tu Đại Thừa lấy việc cứu độ kẻ khác làm tiêu chuẩn. Bồ Tát nguyện tự cứu và cứu tất cả các chúng sinh, cho nên không tránh thành thị hoặc chợ búa. Họ cũng không

## **Thích Vĩnh Hóa**

né tránh phiền não mà ngược lại coi phiền não là cần thiết để thành Phật quả. Đối với người tu Đại Thừa, thiền phục vụ cho chúng sinh, và người tu thiền trở thành người lương thiện nhất. Cho nên mục đích của thiền Đại Thừa rất ráo hơn và phương pháp vì thế cũng tương ưng và phong phú hơn nhiều.



## CẨM NANG THIỀN I: TỰ HỌC THIỀN

**Vấn:** *Thiền kiên ăn*

Con nên ăn ra sao để có lợi cho việc hành thiền?

**Đáp:**

Nhiên liệu mà quý vị cho vào người có ảnh hưởng lớn đối với sự tu thiền.

Quý vị nên:

1. Ăn chay. Vì có thể giảm các độc tố mà quý vị thu nhận vào trong thân nên về sau khỏi cần trục xuất.
2. Tránh ăn hành, tỏi, hẹ, tỏi tây, hành tây, hành lá và các loại tương cận của chúng.
3. Ăn tối ít hơn. Nếu bỏ ăn tối thì có thể ăn nhiều hơn vào buổi sáng và trưa.
4. Khi tham gia các khóa tu luyện thì ăn nhạt hơn (ít muối và gia vị).

## Thích Vĩnh Hóa

**Vấn:** *Thứ tự xếp chân*

Thứ tự xếp chân quan trọng không?

**Đáp:**

Quan trọng.

Có nhiều lý do: Một lý do chính là đặc tính âm dương của chúng ta.

Chân trái tréo lên đùi chân phải, dù nam hoặc nữ.

Nên chịu khó tập cho đúng thứ tự ngay lúc đầu thì tốt hơn.

## **CẨM NANG THIỀN I: TỰ HỌC THIỀN**

***Vấn:*** *Biết ơn kẻ thù*

Thầy dạy chúng con nên tri ơn những người tốt thiện với mình. Nhưng nếu có người 98% ác và chỉ 2% tốt đối với con, con vẫn phải biết ơn chăng?

***Đáp:***

Tập thấy và biết ơn cái 2% tốt cho anh.

Không nên như phàm phu mà biện luận rằng hẳn ta quá ác độc với chúng ta nên không xứng đáng hưởng sự tri ơn gì cả.

Quân tử biết ơn cái 2% tốt đẹp và bỏ qua 98% ác độc.

## Thích Vĩnh Hóa

*Vấn: Sách tham khảo*

Chúng tôi nên kiếm sách thiền nào để tham khảo?

**Đáp:**

Khi tôi bắt đầu, tôi cũng muốn nghiên cứu tường tận trước khi lội xuống nước.

Cho tôi mạn phép trả lời theo ý kiến của cá nhân tôi. Tôi tin rằng cuốn sách dạy thiền này có đủ pháp để thiền sinh sơ cấp bắt đầu thiền. Với quyển sách nhỏ này, quý vị có thể tin tưởng rằng đã học được tạm đủ những điều cần thiết để tu luyện và xây nền móng vững chắc cho trình độ trung cấp hoặc cao hơn. Hơn nữa, thiền sinh nên chú trọng các phương diện đạo đức nếu thật sự muốn xây nền móng vững chắc. Đa số các thiền sinh trung cấp có phương pháp tạm được nhưng căn bản thì không được vững lắm. Không nên theo gót chân họ mà lơ là vấn đề đạo đức, sai quấy: nếu không biết tầm quan trọng của đạo đức thì sẽ không tiến xa được đâu.

Thật ra thì không có gì tai hại nếu nghiên cứu thêm các phương pháp tu luyện. Tiểu Thừa có rất nhiều sách về đề tài này. Nhưng nên nhớ rằng đọc nhiều quá thì có thể bị quá nhiều chi tiết làm lạc hướng. Tu luyện thiền thì nên chỉ biết vừa đủ để tiến lên trình độ kế tiếp. Khi tiến bộ thì bỗng nhiên thông đạt được những giáo lý. Tôi khuyên quý vị nên thỉnh cuốn sách “Chan Handbook; Cẩm Nang thiền” của Vạn Phật Thành, không biết có tiếng Việt hay không. Cá nhân tôi thì tôi lại thích cách ngài Tuyên Hóa dạy thiền trong cuốn sách “Listen and Think I and II; Nghe và Suy Tư I và II”. Hơn nữa quý vị còn có thể đọc các bài giảng của ngài Hư Vân về thiền.

## **CẨM NANG THIỀN I: TỰ HỌC THIỀN**

Người Hoa có rất nhiều sách thiền Phật giáo. Rất nhiều sách được dịch sang tiếng Việt. Nhưng chữ nghĩa không thể nào diễn đạt được tất cả. Nhiều cảnh giới không thể diễn tả được. Có thể vì vậy mà thiền được gọi là vô ngôn giáo lý? Tôi đã gặp rất nhiều thầy dạy thiền và thiền sinh: họ cố gắng làm tôi khám phục cái biết về thiền của họ. Không cần họ đọc được bao nhiêu cuốn sách thiền, những lời giảng thiền của họ cho thấy rõ trình độ thiền định của họ mà thôi. Đây không khác gì nhìn tấm postcard mà khoe rằng đã du lịch đến đó rồi.

## Thích Vĩnh Hóa

**Vấn:** *Thiền không tin Phật*

Tôi khó tin vào các quan niệm Phật giáo như luân hồi, A La Hán, Phật độ, v.v... Vậy sẽ ảnh hưởng công phu thiền tôi như thế nào?

**Đáp:**

Bạn không cần tin Phật giáo mới tu thiền. Ngay đức Phật dạy đệ tử nên suy nghiệm lời Phật thuyết và không nên tin tưởng một cách mù quáng. Chúng ta nên áp dụng những gì có lý và có thể không cần theo những việc khó tin. Phật giáo rất có tinh thần dân chủ: không bắt buộc ai phải tin hoặc làm bất cứ gì ngược lại với tâm nguyện.

Khi tôi bắt đầu thiền thì không tin gì lắm về Phật giáo: Tôi chỉ muốn nghiên cứu thiền thôi. Thật ra, tôi còn đa nghi, thâm tâm nghĩ rằng Phật giáo có nhiều việc gần như mê tín. May thay tôi gặp được hai người TTT: họ dạy tôi rằng “chỉ nên đọc”. Cho nên tôi nghe lời và đọc mà không phê phán. Tôi hy vọng bạn cũng có thái độ tương tự: áp dụng những gì có lý; không nên loại bỏ phần còn lại; chỉ tạm thời gác qua cho đến khi hiểu biết nhiều hơn. Đánh giá và phê phán thật sự không có lợi gì cả.

Tôi gặp nhiều người theo Hồi Giáo mà tôi khâm phục đạo đức của họ. Tôi sẽ chọn một người theo Công giáo tốt thay vì một Phật tử ác.

## CẨM NANG THIỀN I: TỰ HỌC THIỀN

*Vấn: Phiền não*

Phiền não là gì?

*Đáp:*

Đại khái, phiền não sinh ra do tham, sân và si.

Thông thường tâm chúng ta đầy rẫy những tư tưởng đó. Cho nên mới gọi là “lậu”. Phiền não là lậu vì khiến sinh khí lực của chúng ta chảy ra ngoài và làm ngấn huệ mạng.

Ở trên phương diện vi tế, đối với thiền sinh thì bất cứ cử tâm động niệm nào cũng là phiền não.

## Thích Vĩnh Hóa

*Vấn:* Công đức

Công đức là gì?

*Đáp:*

Công là do một hành động tốt thiện tạo ra. Ví dụ, quý vị tình nguyện lao công ở các cơ quan từ thiện.

Đức là đức tính bên trong mà quý vị có. Ví dụ, lòng báo hiếu cho cha mẹ là đức. Tâm từ bi là đức.

Công thì có thể thấy được nhưng đức thì thường vô hình hoặc bị che dấu. Ví dụ, bố thí hoặc làm việc từ thiện và mong được khen thưởng thì có công nhưng thiếu đức.



## CẨM NANG THIỀN I: TỰ HỌC THIỀN

**Vấn:** *Phiền não nhiều hơn khi thiền*

Tôi để ý thấy người tu luyện thiền có thể bị phiền não hơn trước. Tại sao vậy?

**Đáp:**

Đúng.

Thiền sinh thường ít nổi giận hơn trước. Nhưng khi họ giận thì sẽ dữ dằn hơn. Đây là vì có thêm định lực mà không biết cách xử dụng nên cho phép nó thoát ra qua cơn giận.

Đây là lý do tại sao quý vị cần TTT giỏi, vị ấy sẽ có thể nhận ra những triệu chứng này mà giúp thiền sinh khỏi bị lỗi lầm.

Định lực đem đến sức mạnh nhưng đồng thời quý vị cần được dạy dùng sức mạnh đó theo chiều tốt thay vì lạm dụng nó bằng cách phục vụ bản ngã và tự nuông chiều.

## Thích Vĩnh Hóa

*Vấn: Lợi của cái đau*

Phải chịu đựng đau chân làm gì?

**Đáp:**

Câu hỏi này chứng minh rằng ông thiếu lòng tin.

Ông thật sự tin rằng chúng tôi khuyên tu luyện như vậy mà không có lý do chính đáng chăng?

Nếu đã chịu khó làm theo lời dạy thì đã biết tại sao rồi.

Đây là một sự kiện mà tâm tự phục vụ cho mình không thể tin hiểu được.

Để tôi nói cho ông nghe thử: Chân đau thật ra là đại lợi.

Khi ông có đủ phước báu thì sẽ biết rằng tôi không nói ngoa đâu!

## CẨM NANG THIỀN I: TỰ HỌC THIỀN

*Vấn: Cảnh giới ma*

Tôi nghe người tu thiền dễ bị “tẩu hỏa nhập ma”. Có thật vậy không?

*Đáp:*

Có.

Đó là vì họ tự chuốc khổ.

Người tu hành dễ bị cảnh giới ma vì tham lam, ích kỷ và tự coi mình là trung tâm của vũ trụ. Họ không chịu nghe lời khuyên của người khác. Họ chỉ tin chính mình thôi. Như thế, dĩ nhiên là, trong thâm tâm, họ không tin tưởng TTT.

Nếu quý vị may mắn có TTT thì sẽ được giúp tránh những cảnh giới tai hại đó.

Tôi thành thật khuyên quý vị, khi bắt đầu thiền nên trông phước và tâm sự, khi hội đủ nhân duyên sẽ gặp TTT. Nếu có lòng tin trọn vẹn, TTT sẽ giúp quý vị không vướng vào cảnh giới ma.

## Thích Vĩnh Hóa

*Vấn: Đi bộ là thiền*

Tại sao tôi phải ngồi mới thiền được? Không phải các tổ sư nói rằng kinh hành là thiền, đứng là thiền...?

*Đáp:*

Đi chợ cũng là thiền.

Lại có nhiều thiền sư giác ngộ trong lúc đang làm ruộng.

Nhưng tôi cần cảnh cáo những người thích tu Thiền Miệng. Họ chủ trương rằng họ không cần xếp bằng vì không phải là phương pháp thiền duy nhất có thể dùng.

Họ không sai. Có rất nhiều phương pháp luyện thiền. Nhưng tọa thiền là một trong những phương pháp tốt nhất cho tất cả các trình độ. Nếu như bạn đã giác ngộ rồi thì không cần thiền nữa. Ngược lại, nếu cảm thấy còn mê muội, thì nên cố gắng tập xếp bằng nếu thật sự muốn phá màng vô minh.

Tôi xin nhấn mạnh. Không nên tin những lời ngụy biện của hạng người còn mê muội và lười biếng. Thật ra, họ hèn nhất vì sợ cái khó khăn và không dám nhận cái đau.

Sau khi giác ngộ rồi thì đi bộ, đi shopping là thiền. Tất cả hành động không ngoài thiền. Cho đến khi được giác ngộ, thì tốt hơn là tập xếp bằng hoặc tìm TTT để được giúp liễu khổ đắc lạc.

## CẨM NANG THIỀN I: TỰ HỌC THIỀN

**Vấn:** *Sống trong hiện tại*

Xin thầy cho ý kiến về chủ trương “sống trong hiện tại”?

**Đáp:**

Tôi nghĩ đây là một quan niệm sai lầm vì có khuynh hướng tự nuông chiều.

Tôi chuộng quan niệm lương thiện hơn. Tôi tin vào nhân quả nên thường dạy đệ tử hướng thiện và biết nhẫn nhường. Tôi tin vào đời sống đạo đức.

Nếu quý vị có tinh thần như thế thì chuyện tốt đẹp thường có cơ hội hiển hiện. Bất cứ quý vị ở nơi nào thì sẽ không có tai họa, thiên tai, sóng thần, tai nạn nguyên tử v.v...

## Thích Vĩnh Hóa

*Vấn: Không thể tha thứ*

Dầu con có thiện bao nhiêu đi nữa, con vẫn không thể tha thứ một người khác đã làm con khổ khổ. Con làm gì bây giờ?

*Đáp:*

Đây là một chân lý về cái khổ. Cô thật sự thiếu lòng từ bi!

Tôi có một nữ đệ tử xung đột với một nữ đệ tử khác. Cô ta bị tổn thất và không thể nào tha thứ được cho cô kia. Vậy mà tôi vẫn bắt chúng làm việc chung với nhau để phục vụ đại chúng. Tôi hy vọng rằng họ sẽ thấy được cái khổ mà Phật giáo gọi là “Oán tắng hội khổ, cái khổ phải chung chạ với người mình oán ghét”, một trong tám loại khổ. Trong tương lai, họ sẽ nhận ra rằng chẳng có ích lợi gì cho cả hai bên nếu họ vẫn tiếp tục thù ghét nhau tận xương.

Cô có muốn xử tử người làm cô khổ không?

Có bao giờ tự hỏi tại sao lại giận hờn như vậy không? Nếu chọn nuôi dưỡng cơn giận thì chỉ tự đầu độc bản thân mà thôi!

Xin nghe bài giảng Kinh A Di Đà của chúng tôi, ngày 9 tháng 10, 2011 trên mạng. Quý vị sẽ hiểu thêm làm sao đối phó với sân hận.

Một phương pháp để dẫn cái hận là niệm hồng danh ngài Quán Thế Âm Bồ Tát. Từ từ sẽ khử được độc tố trong tâm quý vị.

## **Cẩm Nang Thiền I: Tự Học Thiền**

Tha thứ được sinh thiên. Cô nên thăng địa vị bằng cách tập tha thứ và trồng nhân sinh cõi trời.

## Thích Vĩnh Hóa

**Vấn:** Tại sao thiền tịnh đồng tu?

Con có vấn đề với chủ trương thiền tịnh đồng tu của thầy. Như vậy có phải là đi ngược lại với chuyên tu một pháp môn để dễ đạt nhất tâm?

**Đáp:**

Câu hỏi hay!

Ông suy nghĩ xem! Có bao nhiêu thầy hiểu đủ để dạy thiền tịnh đồng tu?

Ông có biết rằng tổ sư Hư Vân, một vị thiền sư rất nổi tiếng cũng dạy niệm Phật? Vị thầy kế vị, ngài Tuyên Hóa cũng dạy thiền và tịnh độ: thật ra ngài dạy tất cả năm tông phái!

Những người thành tựu thiền thì sẽ phát giác rằng thiền và tịnh chỉ là một.

Ông cũng có thể hỏi rằng tại sao tôi chỉ chọn dạy thiền tịnh thôi? Vì tôi chưa muốn dạy quá nhiều khiến quý vị càng bối rối và theo không nổi.

Còn vấn đề đặc nhất tâm bằng cách chuyên môn, tôi xin cảm ơn ông đã hỏi để tôi có cơ hội thanh minh vấn đề mờ mịt này khi tu luyện.

Không nên chuyên môn trừ khi TTT bảo như thế. Ông có nhiều cơ hội đặc nhất tâm hơn bằng cách theo lời hướng dẫn của TTT thay vì tự ý chọn pháp môn để “chuyên môn”.



## **CẨM NANG THIỀN I: TỰ HỌC THIỀN**

Nói riêng với nhau nhé, nếu như ông khăng khăng nhất quyết chuyên môn niệm Phật mà không chịu tu theo thiền tịnh đồng tu như chúng tôi thì rất khó mà đắc được niệm Phật tam muội mà Kinh Phật Thuyết A Di Đà gọi là “nhất tâm bất loạn.”

Ông nên tin tưởng TTT hơn một tí. TTT đang cố gắng giúp ông đắc nhất tâm mà ông cứ không chịu nghe lời.

Tôi hy vọng ông sẽ tìm được TTT thích hợp hơn, một vị mà ông có thể tin tưởng trọn vẹn và y giáo phụng hành.

## Thích Vĩnh Hóa

*Vấn: Dạy con cái thiên?*

Con thấy thiên thật tuyệt vời. Làm sao con dạy con của con thiên và về Phật giáo?

*Đáp:*

Khoan!

Khoan cố gắng dạy chúng nó thiên và về Phật giáo.

Để yên chúng nó.

Đây là lỗi lầm thông thường của nhiều người.

Bác không nên “dạy” người khác trừ khi người ta yêu cầu. Những người cố gắng “truyền đạo, convert” cho người khác thật ra có thể đang tạo ấn tượng không tốt cho tôn giáo của họ. Nên biết sống và để người khác sống: Live and let live. Biết tôn trọng người khác, dù bất cứ tôn giáo nào hay không có tôn giáo.

Tôi không tin phải truyền đạo: converting others to Buddhism. Chúng ta nên để họ tự lựa chọn. Tôi chủ trương là nên cố gắng thành người lương thiện và sống có đạo đức. Nếu người thân quan sát và thấy rằng chúng ta **đang** thắng tiến, winners, thì họ cũng muốn bắt chước theo. Không cần phải ép ai cả.

## CẨM NANG THIỀN I: TỰ HỌC THIỀN

*Vấn: Bích Nham Lục*

Thầy nghĩ sao về Bích Nham Lục 碧巖錄?

**Đáp:**

Đây là sự sưu tập của công án hay thoại đầu mà thiền sư Trung Hoa hoặc Nhật Bản dùng trong quá khứ.

Bích Nham Lục rất nổi tiếng trong cộng đồng thiền vì có chú thích về công án.

Tôi còn nhớ một thiền sinh Zen cung kính tường thuật lại rằng sư phụ cô ta không cho phép đệ tử đọc. Chỉ khi nào họ có trường hợp đặc biệt mới mở ra để bàn giáo lý thâm sâu.

Sau này tôi gặp một người thành tựu tham thoại đầu “Người niệm Phật là ai?” Ông ta kể tôi nghe quá trình tham thoại đầu ra sao. Tôi dựa cơ hội mà hỏi ông nghĩ sao về Bích Nham Lục. Tôi vẫn còn nhớ phản ứng của ông khi nghe tôi mô tả sách đó. Ông nhú mắt và nói đó là đồ tầm bậy.

Bây giờ tôi cũng xin trả lời câu hỏi.

<Nhú mắt> Đồ tầm bậy.

Nếu như hiểu tham thoại đầu thì sẽ không làm chú thích như vậy.

## Thích Vĩnh Hóa

*Vấn: Giác ngộ*

Làm sao con biết đã giác ngộ?

*Đáp:*

Nếu cần hỏi thì chắc chắn chưa giác ngộ đâu!

Sau khi giác ngộ thì nên tìm TTT chứng nhận cho. Đây là người tu Chánh Pháp nên làm.

Trước thời Oai Âm Vương Phật, thì không cần được chứng nhận. Nhưng sau này vì có quá nhiều kẻ thích bịp bợm người, rêu rao rằng mình đã giác ngộ, cho nên người chân tu thì nên kiếm TTT để được chứng nhận.

Đón đọc Kinh Lục Tổ để tìm hiểu các tổ sư chứng nhận ra sao.

## CẨM NANG THIỀN I: TỰ HỌC THIỀN

*Vấn: Nghĩa địa*

Tôi thích đến nghĩa trang. Có nên thiền ở nghĩa trang không?

*Đáp:*

Đa số các nghĩa trang xứ Mỹ rất thanh nhã và đẹp đẽ. Nhưng nếu cô tin thế giới này gồm có âm và dương, cõi chúng ta đang ở là cõi dương, thì cô nghĩ chúng sinh cõi âm tụ tập ở đâu?

Các thầy tu cao, họ trú ban đêm tại nghĩa địa. Tối đến, chúng sinh cõi âm, thường gọi là ma quỷ, thường tụ họp lại và tổ chức liên hoan tại nghĩa địa. Ma quỷ lộng như thế nên các thầy trú đêm tại đó thường có cơ hội phát triển định lực mau hơn.

Nhưng tôi không nghĩ cô nên thiền tại nghĩa địa. Thật ra, không nên lai vãng thường xuyên nơi ấy nếu như muốn tránh tiếp xúc với ma quỷ.

## Thích Vĩnh Hóa

*Vấn: Ngồi trên gối*

Thầy có gì mà không thích ngồi gối?

*Đáp:*

Không có gì cả.

Tùy hi. Dùng bất cứ phương tiện nào để mà luyện thiền đều được cả.

Những ai muốn tiến bộ lẹ hơn thì không nên dùng gối.

Tôi thì chọn không gối để bàn tọa bị đè bẹp trên sàn gỗ. Như thế thì sẽ giúp tăng trưởng sức chú tâm mau hơn.

Có nhiều người xuất gia và thiền sinh vẫn dùng gối. Điều khó thì ít người làm. Thiền càng cao thì càng ít chấp trước vào sự êm ái. Hoặc có thể họ còn sợ sự thiếu tiện nghi.

Tại sao tôi chọn ngồi trên sàn gỗ? Như vậy thì sẽ bớt nhúc nhích (vì sẽ đau hơn). Một tí thiếu thoải mái có thể mang nhiều lợi lạc cho việc tu luyện.

## CẨM NANG THIỀN I: TỰ HỌC THIỀN

**Vấn:** *Thiền tại chùa*

Tại sao nên đến chùa tham gia các khóa thiền?

**Đáp:**

Tôi thông cảm sự khó nhọc của việc lái xe đến chùa mà tọa thiền.

Nhưng có vài lý do khiến bạn nên đến chùa thiền:

1. Tạo thói quen thiền.
2. Được hưởng lực của các thiền sinh khác có công phu cao hơn.
3. Thông thường thì ở chùa dễ thiền hơn, nhất là tại các chùa chuyên môn luyện thiền. Bạn có thể tự nghiệm bằng cách ngồi xuống với chúng tôi và thiền trong chốc lát để so sánh sự tĩnh tâm so với những chỗ khác.
4. Quan trọng nhất, tôi đến chùa để được hướng dẫn. Thiền sư giỏi âm thầm giúp học trò tăng trưởng định lực.

## Thích Vĩnh Hóa

*Vấn: Thiền tịnh đồng tu*

Con đề ý thấy thầy dùng danh từ thiền tịnh đồng tu thay vì thiền tịnh song tu. Tại sao vậy?

*Đáp:*

Đó là cố ý phân biệt pháp chúng tôi với một pháp Tây Tạng tịnh hành mà tự gọi là “song tu”. Họ chủ trương luyện phương pháp mà nam nữ làm chuyện tình dục.

Tôi không tán thán những phương pháp đó vì mang tiếng cho thiền tông và chính pháp.

Việc này chứng tỏ rằng họ vẫn chưa thoát khỏi lòng dâm dục.

Những phương pháp ấy không phải là Chính Pháp.





**Thích Vĩnh Hóa**



Thầy Vĩnh Hóa

## **CẨM NANG THIỀN I: TỰ HỌC THIỀN**

### **Tiểu sử thầy Thích Vĩnh Hóa**

Thời niên thiếu, thầy vốn qua Mỹ du học với nguyện vọng trở về nước xây dựng tổ quốc và phục vụ đồng bào. Sau khi đạt chức vụ hành chánh (executive management), thầy không mấy thỏa mãn với quản trị xí nghiệp. Nhờ có duyên học Pháp ngài Tuyên Hóa, thầy tìm được Chân lý nên xuất gia, dâng hiến cuộc đời còn lại để phục vụ cho Phật Pháp.

Tỳ kheo Thích Vĩnh Hóa thuộc dòng Qui Ngưỡng của Hòa Thượng Tuyên Hóa và Lâm Tế của Hòa Thượng Mãn Giác. Sau khi nghiên cứu Đại thừa và hành thiền 20 năm, thầy quyết định báo ân chư tổ và sư trưởng bằng cách rộng thuyết pháp và đào tạo nhân tài cho thế hệ sau. Trong bảy năm qua, thầy đã giúp nhiều thiền sinh đạt trình độ cao.

Thầy chủ trương Thiền Tịnh đồng tu khiến kẻ có căn cơ đặc giải thoát và người có lòng tin chân chính đắc vắng sinh Tịnh độ kiếp này. Thầy giảng giáo lý một cách thực tiễn và dễ hiểu khiến người nghe thông đạt thâm ý thánh hiền để áp dụng vào cuộc sống hằng ngày và chóng lìa khổ đặc lạc.

*This edition has generously been printed and donated by:*

Prajna Buddhist Mission, Monterey Park, California 91754.