TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

Lối thiền định của nhà Phật

ISSN: 2734-9195 22:43 25/04/2024

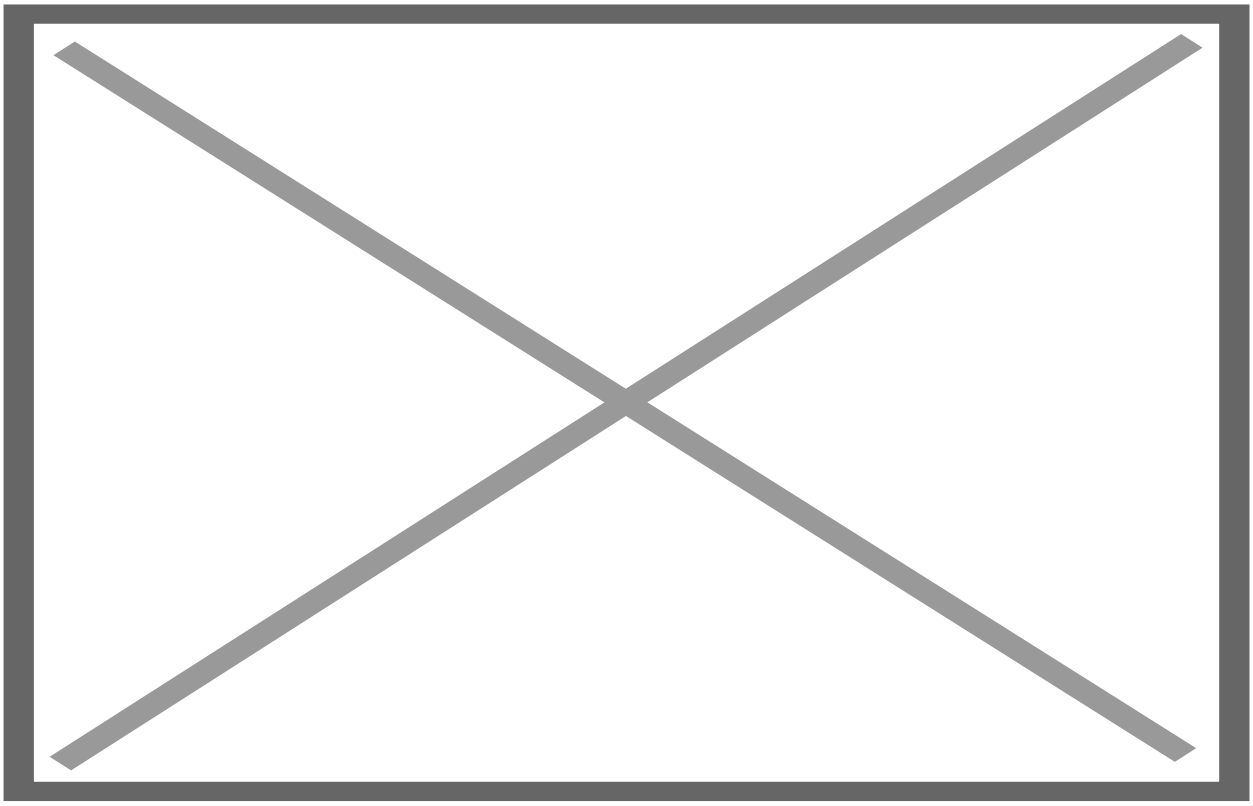
Trước thiền định để quán sát thân tâm, và tìm ra cỏ dại. Bây giờ, thiền định về những loại cây ăn những cỏ ấy, tức là gieo trồng những tánh tốt...

> **Trước thiền định để quán sát thân tâm, và tìm ra cỏ dại. Bây giờ, thiền định về những loại cây ăn những cỏ ấy, tức là gieo trồng những tánh tốt, nghịch với những tánh xấu trước, để cái tốt đánh bạt cái xấu. Biết mình có tánh nóng giận, thì đừng nghĩ đến sự nóng giận nữa, mà nghĩ đến sự ôn hòa, vừa nghĩ tưởng, vừa suy ngẫm đến cái tốt đẹp và lợi ích của sự ôn hòa.**

Tác giả: **Chánh Trí** Trích Tạp chí Từ Quang số 71 tháng 12 năm 1957

Người phương Tây thường có một quan niệm mù mờ về lối thiền định của nhà Phật. Họ hay lẫn lộn lối thiền định của Phật giáo với lối tu luyện của những phái Du Già (Yoga) bên Ấn Độ, gần như những lối luyện đạo của phái tu Tiên bên Tàu. Cái lầm của các học giả Tây phương ở chỗ họ lấy những hiện tượng bề ngoài của một trạng thái ở nội tâm mà cho đó là mục đích của thiền định. Để giải thích mấy câu hỏi trên về lối thiền định theo nhà Phật, chúng tôi tóm tắt ý kiến của Đại đức Ananda Maitriya như sau:

Đại đức viết: Khi một việc gì đó đã được làm nhiều lần, khi một tư tưởng nào đó được phát sinh nhiều lần thì trong người nảy sinh xu hướng muốn làm lại việc ấy hay tạo lại tư tưởng ấy. Cũng như thế, những gì mà chúng ta lo tính, xây cất trong đầu óc đều có xu hướng trở đi, trở lại mãi, chớ không phải chỉ qua một lần rồi thôi. Mới xem thì hình như không làm thế nào sửa đổi tính tình của một người, nghĩa là không thể nào diệt trừ những thói hư tật xấu hay làm tăng trưởng những cái thiện căn ở trong người.



Nhưng không, nhờ cái năng lực tiềm tàng nó khiến mỗi người lặp lại những gì đã làm, đã tưởng, người đời có thể đoạn trừ cái xấu và phát huy cái tốt trong tâm tính mình. Những người dễ giận hay có tính ác, nếu mỗi ngày để ra một khoảng thời giờ chú ý tưởng đến việc thiện điều lành, thì không bao lâu cái thiện mỗi ngày một tăng, mà cái ác phải thối bước đến chỗ tiêu diệt. Tại sao thế?

Chúng ta đã thấy: Bất luận một việc làm hay một tư tưởng nào, hễ lặp đi lặp lại nhiều lần làm phát sinh trong người một sức mạnh xui chúng ta làm lại hay tưởng lại việc ấy. Trước kia, vì chúng ta tưởng ác, có những tư tưởng giận hờn, thù hằn, nên khi xúc sự, chuyện không đáng giận cũng giận, dầu biết không nên làm ác mà vẫn làm ác, duyên cớ vì cái sức xúi biểu ở trên như vừa nói.

Nay đừng tưởng, đừng nghĩ đến sự giận hờn ác độc nữa, nên tưởng nghĩ đến sự hòa nhã, yêu thương, lành thiện. Mới thì những tư tưởng đẹp này còn yếu đuối, không đủ sức mạnh xúi biểu hướng về nẻo thiện, nhưng với thời gian luyện tập, sức mạnh ấy phát sinh và ngày càng phát triển mạnh. Hễ sức mạnh thiện to lớn, mạnh mẽ thì sức mạnh ác sẽ bé nhỏ và yếu đuối đi đến tiêu diệt.

Đây gần như công việc của người làm vườn. Quý ngài có thửa vườn đầy cỏ dại. Có hai cách làm hết cỏ: một là nhổ, hai là trồng một thứ cây khác, để cho cây ăn cỏ. Nhổ cỏ tuy nghe dễ, nhưng mất nhiều công mới nhổ tận gốc, tận rễ vì không như thế nhổ cỏ phía trước, cỏ phía sau sẽ mọc lại. Vả lại đó là một công việc vô bổ, vì cỏ có diệt được cũng không đem lại cho ta lợi ích nào khác hơn là làm cho khu vườn được sạch.

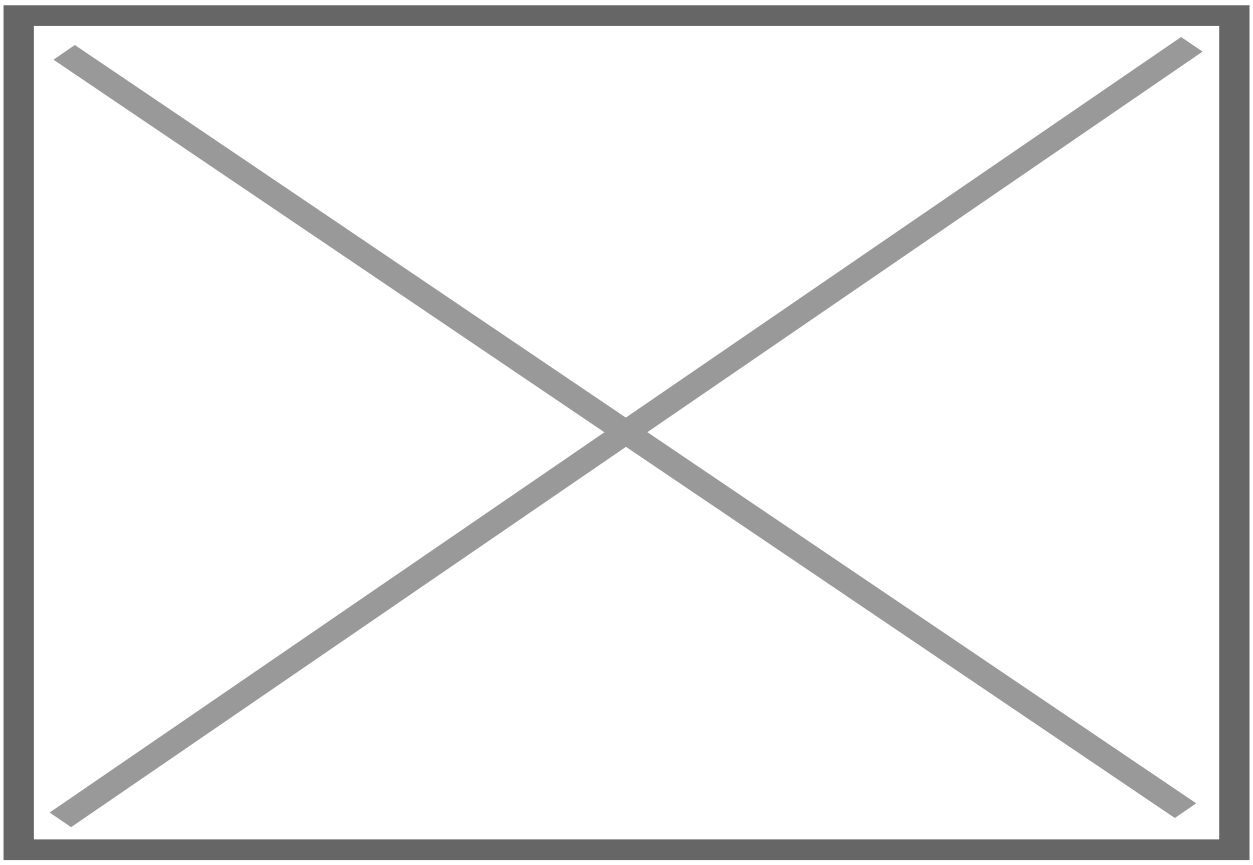
Nhưng cái sạch ấy không phải là cái sạch vĩnh viễn. Nếu hằng ngày chúng ta không trông chừng, thì năm bảy tháng sau, cỏ mọc lại nữa, vì có đất là có cỏ. Cái miếng đất tâm ta cũng thế: Cỏ dại hoa rừng dễ mọc nơi đó lắm. Cỏ dại, hoa rừng tức là những tính xấu. Cứ ngồi nghĩ đến những tính xấu ấy, như nghĩ đến tham, sân, si là làm tăng sức mạnh ham muốn, của giận hờn, của si mê.

Muốn diệt tham, sân, si cho tận gốc rễ không phải dễ như làm cỏ, mà dầu có nhổ được như cỏ đi nữa, miếng đất tâm ta chỉ sạch trong một thời gian rồi cỏ tham, sân, si sẽ mọc trở lại, vì tâm địa chúng ta không thể trống không. Cái bẩm tánh của tâm là phải chứa một hay nhiều tánh gì đó, không xấu thì tốt. Do đó phải áp dụng phương pháp trồng cây cho hoa thơm trái ngọt, để cây choáng chỗ của cỏ và tàng cây che rập làm chết cỏ.

Phương pháp thiền định tương tự như thế Thiền là suy ngẫm về đôi đường thiện ác, tốt xấu, xem xét trong ta có những thói hư, tật xấu nào. Muốn thấy rõ, nhận tường, phải chú ý đến sự xao động trong tâm ta. Trong tâm ta vừa phát ra một ý gì, một tư tưởng gì, chúng ta phải biết rõ. Chú ý như thế là định.

Công phu đầu tiên này là công phu của ông chủ đang dẫm chân lên thửa vườn của mình xem coi chỗ nào có cỏ. Biết những nơi có cỏ rồi sang đến giai đoạn diệt cỏ, bằng cách trồng lên những nơi ấy các cây tốt để cho cây thay chúng ta diệt cỏ và đồng thời cho những hoa thơm, trái ngọt, tiện lợi đôi đường.

Trước thiền định để quán sát thân tâm, và tìm ra cỏ dại. Bây giờ, thiền định về những loại cây ăn những cỏ ấy, tức là gieo trồng những tánh tốt, nghịch với những tánh xấu trước, để cái tốt đánh bạt cái xấu. Biết mình có tánh nóng giận, thì đừng nghĩ đến sự nóng giận nữa, mà nghĩ đến sự ôn hòa, vừa nghĩ tưởng, vừa suy ngẫm đến cái tốt đẹp và lợi ích của sự ôn hòa.



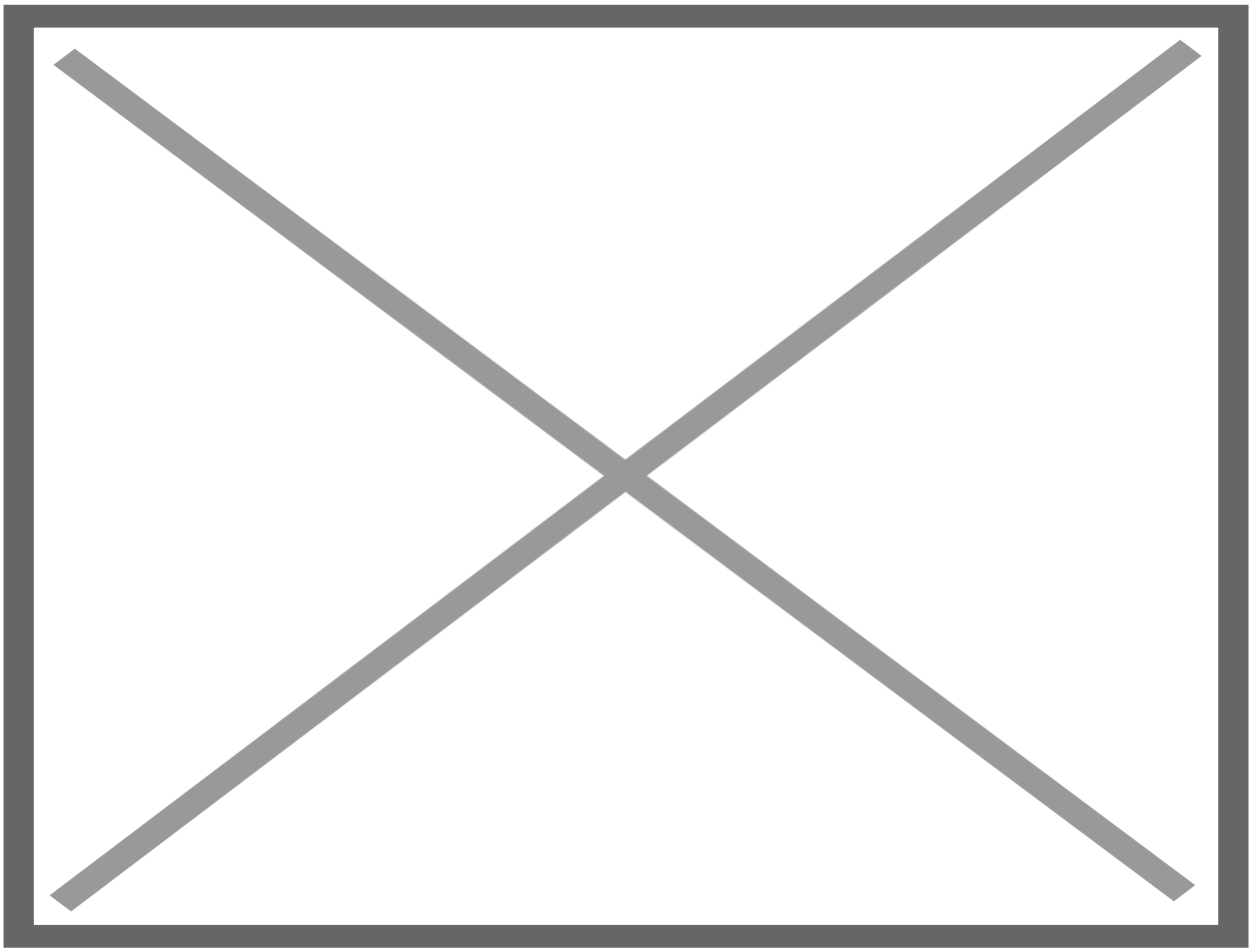
Với thời gian tu tập công phu, trí ta chỉ còn nghĩ đến ôn hòa và nóng giận đã chết vậy. Mà ta chỉ nghĩ đến ôn hòa, thì trong ta phát sinh sức mạnh xui ta làm việc ôn hòa, do đó nóng giận chết hồi nào không hay, mà ôn hòa phát sinh lúc nào cũng không biết. Đối với những tánh xấu khác cũng thế, cứ lấy những tánh tốt đối chiếu, gieo trồng trên miếng đất tâm của ta, bằng lối thiền định vừa nói, thì sự thành công y như nhau.

Chúng ta thử xét bộ máy tàu thủy. Do đâu mà chạy được, chẳng phải do sức mạnh hơi nước trong nồi? Sức mạnh hơi nước tự nó không thiện, không ác, nghĩa là không làm lợi, làm hại gì cho ta. Nó làm cho máy động, cho tàu chạy là một việc ích lợi, mà nó cũng có thể làm cho nồi nước bể, tàu nổ, rất tai hại cho khách đi tàu.

Lợi hay hại đều do sự điều hòa các bộ phận trong máy. Mỗi bộ phận này phải ở đúng chỗ, phải giữ vai trò của nó đúng thời đúng khắc, đúng với bổn phận của nó, thì cái tốt sẽ có, bằng không cái hại sẽ sinh.

Cái tâm của chúng ta có thể ví như cái máy, mà là cái máy vô cùng phức tạp không máy nào trên thế gian phức tạp hơn. Cái sức mạnh, cái động lực sai khiến người hiếu chiến, gieo rắc tang tóc và tàn phá, với động lực chi phối nhà bác học khảo cứu, tìm tòi để phát minh những lợi ích cho nhân loại, hai động lực này chỉ có một tánh cách. Biết điều động cho hợp đạo thì đó là thiện lực, nếu sai

thì đó là ác lực.



Nếu trong tâm chúng ta, các bộ phận được sửa đổi, sắp đặt sao cho điều hòa với nhau thì sức mạnh do bộ máy thân tâm ta, sẽ vô cùng mạnh mẽ. Những cơn giận dữ, hành hung của ta khác nào nồi nước dưới tàu bị nổ, do một vài bộ phận không còn điều động hòa hợp với những bộ phận khác.

Nếu người thợ máy không lơ đãng, hằng chăm chú, tức là định, thì khi vừa thấy đồng hồ hơi lên quá độ, liền cho bớt lửa, hay mở nút cho hơi ra bớt, thì nồi nước không nổ. Nói tóm lại, thiền định là chăm chú xét mình, xét bộ máy thân tâm của mình để biết đâu hỏng là sửa ngay cho toàn thể bộ máy chạy điều hòa, mà có điều hòa là nhờ đã giải thoát ngoại cảnh. Mà có giải thoát là có giác ngộ vậy.

Tác giả: **Chánh Trí** Trích Tạp chí Từ Quang số 71 tháng 12 năm 1957