

Vài Nét Về Pháp Hành Thiền Quán

Kalama xin tri ân bạn tam-loan ghi chép

Không ai trong chúng ta muốn khổ, ai cũng muốn vui, khi tu hành ai cũng muốn tu nhanh, tu dễ, cho nên muốn một đường mà lại thành ra một nẻo, tại sao lại như vậy ? Tại vì do ý muốn ham sướng sợ khổ mà ra. Cái ý muốn ham nhàn, ham sướng, sợ khổ đó, tự bản thân nó không có tội, không ai đại gì mà thích đau, thích ngứa, thích khổ cả, nhưng tại sao người ta càng muốn sướng lại càng khổ nhiều? Vì khi mình càng muốn dễ, muốn nhanh thì mình càng hay làm những chuyện lấp liếm, sằng bậy, hoặc dễ dãi. Có một cô Phật tử ở VN, đi chùa từ nhỏ, giữ gìn 5 giới, cô ta rất hiền lành, nhưng khi lập gia đình với người chồng giàu có, muốn giữ hạnh phúc gia đình, cô phải chiều ý mẹ chồng. mẹ chồng cô thích ăn tôm, cá, cua còn tươi sống, cô từ người không dám giết con muỗi, đã phải vừa khóc vừa đập đầu cá, sau quen dần dần, cô đập đầu cá một cách vô cảm, cười nói như không.

Vì thói quen thích dễ, nhanh, sướng vui, người không biết đạo sẽ luôn luôn tìm mọi đường, mọi phương cách để nhanh đạt được cái mình muốn, còn người biết đạo thì họ không chọn bất cứ con đường nào khác ngoài thiện pháp hết, người tu càng thâm sâu, họ coi việc dễ nhanh sướng vui là việc nhỏ, còn chuyện tốt, chuyện tu mới là việc lớn; người không biết tu chú ý đến quả lành, không chịu trồng cây lành, người biết tu coi quả lành nhẹ hơn cây lành giống lành, khổ thay, cây lành giống lành rất khó trồng, cây dại hoa dại thì tràn lan khắp chốn, thí dụ, ngày cuối tuần quý vị muốn đi shopping hơn hay vào nhà già chăm sóc người thân, ốm đau nhiều nhão hơn.

Cũng chính khuynh hướng thích dễ, nhanh, sướng, vui đó mà người ta dễ làm sai, làm bậy, trong số những người hay làm sai quấy ấy lại chia thành hai nhóm, nhóm thứ nhất tuy làm sai nhưng biết tu tỉnh, nhóm thứ hai đã làm sai mà còn không biết tu là gì. không kể đến nhóm thứ hai, nhóm thứ nhất khi có duyên gặp Phật pháp thì họ sẽ tu hành rất khó khăn, do đó ta thường thấy những người tu rất siêng năng, tinh tấn, nhưng họ gặp toàn nghịch cảnh, toàn chuyện bức mình, bất như ý, tu nơi đói rách, không người hộ

trì, do trong quá khứ họ không tạo phước nên không có mà hưởng , hoặc có tạo nhưng lại chưa tới kỳ trở quả. Còn có một số người sống tẻ nhạt nhưng do duyên lành quả lành của quá khứ đã trở nên họ được sung sướng.

Đức phật dạy có 4 trường hợp tu hành, 1) tu khó mà đắc dễ . 2) tu khó đắc khó, 3) tu dễ đắc dễ , 4) tu dễ đắc khó .

Thế nào là tu khó? Tu khó là tu trong các hoàn cảnh không thuận lợi, hoặc là đề mục tu tập khó nghĩ , khó nhìn ,khó tìm kiếm , td như đề mục quán tử thi, quán bất tịnh vv. Hoặc phải trải qua những cơn đau bệnh quần quai, quán chiếu sự đau rồi mới đắc.

Tu dễ là có phước , tu trong các hoàn cảnh thuận lợi, sung sướng, có thầy có bạn, và tu bằng những đề mục sạch sẽ, dễ kiếm, thí dụ như quán hơi thở. Thở ra thở vào lâu ngày thấy được vô thường trong từng hơi thở rồi đắc đạo, Không tốn nhiều công sức và thời gian thì là dễ là mau.

Tại sao như vậy? Cũng vì nghiệp báo, có những người bố thí rất rộng, nhưng tay rộng mà lòng hẹp, có thể cúng dường cho ba, bốn chục người, nhưng với người mà bà ta không ưa thì một chút cũng không cho, vậy khi bà đắc đạo thì đắc cái kiêu gì, ganh ghét với người ta thì khi gần đắc đạo cũng lại bị ganh ghét, ngày xưa mình tu thế nào ngày nay mình sẽ gặp y chang như vậy dù là sắp đắc đạo, ngày xưa tu với lòng bao dung rộng rãi thì ngày nay mình sẽ gặp đề mục thoải mái, này xưa mình chịu khó học giáo lý thì bây giờ khi tu mình hiểu rất nhanh, rất ham học hỏi, ngày xưa lười học giáo lý, ngày nay ngoài hai buổi công phu, quét dọn rồi là xong, không chịu tìm tòi học hỏi , khi nghe pháp một là không hiểu , hai là hiểu mà không nhớ, mà nhớ thì đến lúc thực hành lại bị trục trặc.

Không ai trên đời này lại muốn lựa kiêu tu hành khó khăn; nhưng khổ thay trong quá trình huân tu tích góp hạnh lành để đắc đạo thì kiêu tu của ta có vấn đề, bị lấn cản bị lộn cợn, nên lúc gần đắc vẫn bị trục trặc, lấn cản, lộn cợn.

Đừng nghĩ là mình biết đạo rồi mà không canh chừng những suy nghĩ trong đầu mình, mình không hại ai, không nói xấu ai, tay chân

không làm tổn thương ai vv. Nhưng chưa, còn cái đầu nữa, một ý niệm sai lạc cũng làm cản trở chuyện tu. Như trong một chuyến hành hương ở Việt nam, thầy trụ trì nhắc nhở mọi người phải gìn giữ hành lý của mình. Hôm sau phát hiện một số hành lý bị mất, mọi người nghĩ rằng cửa thiền thanh tịnh không ai lấy của ai, cửa thiền thanh tịnh nhưng đâu phải ai cũng thanh tịnh, hành lý không tự giữ mất mát rồi la làng làm chủ nhà rất ngại, những người lành thiện cũng bị nghi ngờ, mình ko tham ko lấy của ai nhưng đâu phải là người khác cũng không tham, nhiều người suy nghĩ rất đơn giản, đơn giản không có tội nhưng đơn giản phải cặn kẽ, không thì cuối cùng tạo ra tâm nghi ngờ. Khổng tử đã nói “ lòng hại người thì không nên có nhưng lòng đề phòng thì không nên không”

Mình vô tình làm ai chảy máu có tội ko? Đó là lỗi chứ chưa phải tội. Cũng chừng ấy máu đổ ra, chừng ấy nỗi đau người ta gánh chịu. Nhưng vô tình và cố ý thì tội đó khác nhau rất nhiều. Do ý là cái quan trọng. Nói như vậy, chỉ cần suy nghĩ tầm bậy về người khác là đã có tội rồi. cho nên muốn đường tu mình suông sẻ, thì ngay từ bây giờ về sau không làm việc hại người , không nói, không nghĩ đến chuyện hại người , mai mốt tu hành mới nhanh mới mau được. Có nhiều Phật tử rất chịu khó, thông minh, đạo tâm đầy đủ, ngỡ rằng tu sẽ chứng đắc tới gì đi nữa, nhưng rồi việc nhà, tiền bạc, sức khỏe vv, làm trở ngại không thể tu được, ngay cả gia đình thương nhau quá cũng là chướng duyên cho việc tu tập.

Tại sao có người tu trơn tru, có người trúc trắc ,trục trặc. Tất cả chỉ vì cái kiêu hành tri của chúng ta, từ thói quen ham sướng sợ khổ, nên tu rồi cũng theo sướng, trốn khổ, không biết rằng trong việc giải thoát quan trọng nhất không phải là sướng khổ mà là thiện ác. Không ai muốn tu hành lại gặp khó khăn khổ sở, hay tu lại chọn đề mục hơi hám khó tìm, nhưng do căn cơ nhiều đời nó đẩy, đẩy mãi cho đến cuối cùng họ phải theo đề mục đó họ mới đắc được.

Chúng sinh có nhiều hạng, hạng nặng về tham thì thích tùm lum; hạng nặng về sân bắt mẫn giận hờn đủ thứ, nặng về si thì nhớ chậm hiểu khó. Rồi lại thêm bản tánh lằng xằng, đưng đầu tin đó. Ngoài ra người có ngộ tánh thì có đủ ba điều, một là giỏi văn nghiệp biết hay,

dở; hai là luôn hướng đến cái tốt hơn; ba là khả năng buông bỏ nhanh. Chính vì thói quen thích sợ khổ, công với sáu khuynh hướng trên, khiến chúng ta tạo vô số nghiệp, để rồi mai này trên đường tu hành, vừa tu vừa phải trả các nghiệp ấy.

Người tham nhiều phải tu bằng đề mục nào có thể dập tắt cái tham ấy, người lụy tửu sắc dính mắc vào sắc dục phải tu bằng đề mục tử thi, họ nhìn người đẹp sẽ liên tưởng tới một xác sinh chương chảy nước, như ngài Achaan Chah đã từng khuyên một đệ tử ham sắc là: Hãy xin cô người yêu một vật gì bất tịnh nhất của cô ấy về để trước mặt nhìn ba ngày, ba đêm thì sẽ hết mê sắc. Người thích ăn ngon phải tu đề mục vật thực bất tịnh, họ quán chiếu thịt, cá, tôm cua, ăn lâu ngày bao tử cũng giống như cái thùng rác, cái nghĩa trang; Dù món ăn có ngon bao nhiêu, không được bảo quản trong điều kiện thích hợp một hai ngày, người còn không dám chứ đừng nói gì ăn, dù món ăn có quý hiếm bao nhiêu một khi đã cho vào miệng rồi mà nhả ra lại thì chẳng còn ai muốn ăn nữa kể cả chính mình, Những người mê thích ăn ngon phải thường xuyên quán vật thực bất tịnh như vậy mới có thể bỏ được thói quen.

Đề mục tu thiền là phương tiện để đánh vào nhược điểm của hành giả, tìm cái nhược để gỡ tâm dính mắc ra, Ngày xưa các vị tu chỉ nương vào Đức Phật hay một bậc Ala hán, ngày nay ngoài thầy, bạn, kinh sách, chúng ta phải nương vào chính bản thân, muốn tu phải tìm mọi lối thoát khỏi phiền não. Có khi chúng ta phải tu tập bằng cách nhìn thẳng vấn đề, có những trường hợp mình phải chịu đựng, phải dung chữ nhẫn như nắng, mưa, đói, khát, chửi bới, đánh đập. có trường hợp phải dung trí tuệ quán chiếu, lại có khi phải tu bằng cách né tránh. Trong kinh Trung Bộ, bài kinh số hai, Nhất Thiết Lậu Hoặc, Phật dạy bảy cách để đối phó với phiền não chứ không phải lúc nào cũng dung chữ nhẫn. Trong ngành y dược, có khi cần phải bổ xung một chất nào đó vào cơ thể, có khi có chất nào đó quá dư phải tìm cách lấy bớt ra, chữa bệnh ngoài đời còn đa dạng như vậy nói chi đến chuyện tu hành chuyển hóa nội tâm của mình.

Có vị thiết tha tu, nghĩ ra kiểu ép xác, vào biên biệt nơi rừng núi tu mà không có khả năng tự lo, mất mạng nơi núi sâu rừng thẳm, chính

Đức Phật đã dạy; Này các tỳ kheo , núi sâu rừng vắng không thích hợp cho tất cả các thiện nam tử, như con voi với sức vóc của nó có thể xuống hồ sen tắm rửa, còn con thỏ con chồn thì không làm được việc đó. Vì vậy không nhất thiết rừng sâu, núi thẳm mới là tu.

Phải luôn nhớ là trong từng giờ, từng ngày quý vị đang chuẩn bị cho mình chỗ đi về trong tương lai, chuẩn bị cảnh giới tái sinh cho mình trong tương lai, chuẩn bị và lựa chọn cho mình một kiểu tu hành nào đó trong kiếp sau, do chính mình chứ không ai trao cho ta điều đó. Anh đã từng gieo nghiệp sát thì anh sẽ tu theo kiểu nào đó không biết nhưng sẽ dây dưa tới nghiệp sát, anh phải bệnh hoạn, bị đâm chém, tai nạn rồi anh mới đắc đạo ngay ở trên vũng máu đó. Anh bị nghiệp sắc thì mai này đắc đạo cũng dây dưa đến sắc, bị trục trặc tai tiếng, tương tự đau khổ, nói chung nó có liên hệ phản phát tới sắc.

Mình sống kiểu nào thì mình sẽ tu hành theo kiểu đó, tu theo kiểu nào sẽ đắc theo kiểu đó, cho nên mới có tứ niệm xứ chứ không phải là một, hai, ba niệm xứ.

Ngoài nghiệp đã tạo ra lôi kéo hành giả trong đường tu hành, còn có cái tâm nữa. Ái nhiều phải tu đề mục nào thích hợp để trị ái; Sân nhiều thì tu với cái đối chọi với sân, rồi mình thích cái gì, thích ăn mặc, thích quyền lực, thích vui chơi vv, những cái đó sẽ dẫn đến đề mục đối chọi để tu hành.

Có vị đắc đạo khi quán tưởng về địa ngục, có vị đắc khi tưởng về cõi trời, có vị đắc trong cảnh bệnh hoạn chí tử, có vị chỉ cần một cảm giác nhẹ nhàng là họ đắc. Xưa có một vị tỳ kheo bước vào rừng sau cơn mưa, cảnh vật tươi tốt, ngai tự nhủ, sao sau cơn mưa cái gì cũng tươi tốt phát triển mà tâm tu của mình không phát triển, hôm nay tươi rói ngày mai chắc gì còn, ngai thấy rõ vô thường trong phút chốc đắc đạo.

Thời đức Phật, có một vị tỳ kheo đau bệnh quằn quại, Phật đến thăm nhắc nhở rằng, “Đừng nghĩ cơn đau này là tôi hay của tôi, chỉ nhận biết cơn đau đang có mặt, cơn đau đó do duyên mà đến rồi cũng sẽ do duyên mà đi, ở đây không có tôi đau, nếu không có tôi đau thì

làm gì có cơn đau của tôi.” Nghe xong vị ấy đắc A la hán. Cái kiêu mình đắc đạo hoàn toàn do cái kiêu mình huân tập trong lúc tu hành.

Cho nên từng ngày, từng giờ chúng ta phải nghĩ rằng, mỗi giây mỗi phút trôi qua tôi đang chuẩn bị cho mình hai việc, việc thứ nhất: Tôi sanh tử kiêu nào, việc thứ hai: Tôi tu hành kiêu nào. Hôm nay mình sống nhiều về cái gì, mai này mình sinh tử luân hồi theo cái hướng dây dưa với cái đó, đến lúc tu hành đắc đạo cũng theo con đường phảng phất với lối sống đó, cho nên không có thượng đế nào khác, chỉ có mình đang tạo dựng tương lai cho chính mình, điều này rất là khoa học, mình chọn con đường nào mình sẽ đi con đường đó.

Ngoài việc trả nghiệp, thì hôm nay ta sống nặng với tâm trạng nào, mai sau ta sẽ tu hành bằng tâm trạng ấy, đó là lý do tại sao có người ban đầu thích đến chùa nghe pháp, bố thí, thích học giáo lý rồi sau này mới tập hành thiền, có người muốn vào rừng tu liễn, có người đi đâu cũng chỉ muốn đi chung với Phật, thời Phật tại thế có vị tỳ kheo rất ái mộ Phật đi đâu cũng đi theo Phật, ngắm nhìn Phật không chán. Phật dạy rằng, Thấy Như Lai không quan trọng, thấy pháp mới quan trọng, thấy pháp là thấy ta, thấy ta là thấy pháp.

Nguyễn Bính có câu thơ :

Hôm nay có một người du khách,

Ở Ngự viên mà nhớ Ngự viên.

Ngự viên đang được nhớ này không phải là Ngự viên người du khách đang đứng ngắm, mà là Ngự Viên của ngày xưa nơi vua chúa ở, cho nên khi mình có nhau trong lòng thì dù cách xa ngàn dặm cũng chỉ là khoảng cách địa lý không đáng kể; Còn đã không nghĩ tới nhau, thì sát bên cũng vậy chỉ là đồng sàng dị mộng mà thôi. Phật nói rằng : “ Người tu đúng lời ta dạy dầu cách ta nghìn dặm cũng như ở cạnh ta. Người nắm chéo y ta không làm như ta dạy cũng như xa ngàn dặm”. Gần xa chỉ là khoảng cách tâm lý, nếu ta nhớ Phật hành theo lời Phật, suy nghĩ như Phật thì Phật rất gần ta, ta suy nghĩ đến cái gì thật nhiều thì ta trở thành cái đấy, ta có thể trở thành một với Phật, khi ta sống giống Phật, ăn giống Phật, sống

giống Phật, suy tư giống Phật, còn khi ta không giống như Phật , thì mình và Phật là hai chủng thể tách biệt.

Có người hỏi tôi rằng, “ thờ Phật trong nhà có hết sợ ma không ?”
Xin trả lời : Không! Thờ Phật còn bị ma vương quấy phá, huống chi là tượng Phật, Có ma hay không không phải là vấn đề quan trọng, vấn đề là ta có sợ ma hay không. Nhưng làm sao để thờ Phật mà không sợ ma?

Có hai cách thờ Phật, thứ nhất là thờ cho vui, chưng cho đẹp thì vẫn sợ ma như thường. Còn thờ Phật để để mỗi khi nhìn thấy hình tượng Phật lại nhớ tới đức lành của P, mỗi lần nhìn tượng P là lòng chùng xuống không xao động, mỗi lần nhìn tượng Phật là mình không dám nói bậy, nghĩ bậy, thực hành kiểu đó mỗi khi sợ hãi chỉ nhìn tượng ngài là hết sợ, rồi là hết sợ, bởi vì bức tượng mình thờ đó bây giờ là một đối tượng sống, không phải một miếng đồng, một miếng vàng , một miếng cẩm thạch, mà là một vật thể sống, mình thờ ngài như mình cung kính một người sống thì khi gặp chuyện mình mới thấy ngài ở bên cạnh mình. Bức tượng mình hay quên nhất là bức tượng mình đeo trên ngực, tôi không thích việc đeo tượng Phật trên ngực, vì thứ nhất người mình có khi không sạch sẽ, thứ hai nhiều khi phải mang vào những chỗ không tôn nghiêm, thứ ba tạo khác biệt giữa mình và những người theo tôn giáo khác, mình nên là giọt nước trong đại dương, chứ đừng là chiếc lá trong cái lỵ.

Tu hành là tu tâm, ngoài việc chọn đề mục gì để tu, thì còn bốn thứ quan trọng nữa hỗ trợ cho việc tu tập của mình đó là : Pháp, tài, lữ, địa.

Pháp là đề mục, và phương pháp tu tập, tại sao ta chọn đề mục đó? Do nghiệp đẩy đưa tới, hay đề mục đó phù hợp với khuynh hướng tâm lý nhiều đời của ta.

Tài là điều kiện vật chất, chỗ ở, thức ăn, phương tiện đi lại, giao tiếp, tuyên thông. Cũng tùy theo nghiệp kiếp trước mà chữ tài này biểu hiện khác nhau. Có người đầy đủ vật chất, có người thiếu thốn, người phải chịu chật hẹp, người cần trống rỗng, người ở khung

cảnh sang trọng, người thì phải vào rừng sâu hẻo lánh mới đắc vv. tất cả đều do nghiệp.

Lữ là thầy bạn, những người mình thường gặp gỡ, thường sống cạnh đều gọi là lữ.

Địa là khu vực địa lý mình đang ở.

Tất cả bốn điều kiện pháp, tài, lữ, địa chúng ta phải cẩn thận lựa chọn, lưu ý một điểm, đó là cần phải phân biệt giữa ưa thích và phù hợp. Thích không phải là hợp, nhiều cái phù hợp nhưng lại không thích, con nít uống thuốc cần phải thơm ngọt, người lớn uống thuốc phải chữa được bệnh. Nhiều khi hành giả thích người đó, điều đó, pháp môn đó lắm, nhưng cái thích đó không giúp được cho việc tu của mình, cái mình không thích nó lại trợ giúp việc tu nhiều hơn. Không tự tỉnh để bị dính vào sự ưa thích, cản trở việc tu tập của mình, cảm thấy trùng trùng, ác ma không phải là người hại mình, đôi khi lại là người chiều chuộng mình làm cản trở việc tu hành của mình.

Bốn điều này đều do tiền nghiệp, do khuynh hướng tâm lý, do lối sống và cách tư duy đưa đẩy mình đến, cần coi chừng những thứ mình thích, mình muốn, nó có thể cản trở cho việc tu tập của mình. Đừng coi thường những người mình ở gần. Đôi khi nghĩ rằng ở với người tốt sẽ hay hơn ở gần người xấu. Chưa chắc, bởi vì chỉ có phật mới tốt 100% .

Có một vị giới luật nghiêm ngặt, thiền định chuyên cần, học pháp sâu xa, được sống gần họ một thời gian, đến khi mình rời xa họ, mình đã không giống họ về giữ giới, thiền định, học pháp vv mà mình lại giống họ ở cái tính đa cảm, hoặc là lây cái tình nhỏ mọn, bủn xỉn vv.

Riêng về người xấu trong trường hợp pháp, tài, lữ, địa này lại có hai loại. Thứ nhất là người bất thiện. Thứ hai, không bất thiện, là người tốt nhưng không thích hợp cho pháp môn mình đang theo đuổi, như tu Tứ niệm xứ, rất kỵ gần người nói nhiều, hay hỏi vv.

Ở gần người xấu mình sẽ bị một trong hai điều này, điều thứ nhất là lây lan, cảm nhiễm tánh xấu của người ta; điều thứ hai là mình không nhiễm nhưng phải luôn luôn sống trong tình trạng đối kháng. Ví như chung sống với một người vừa bừa bãi, vừa keo kiệt, chuyên lấy vật dụng của mình xài rồi bỏ mất, mình không lây tính của họ, nhưng có thể mình sẽ đem cất dấu đồ của mình, lâu ngày tâm đối kháng lớn dần thành tâm ích kỷ.

Trước khi hành giả ghi danh tu tập ở một chỗ nào cần phải tìm hiểu xem xét kỹ bốn yếu tố pháp, tài, lữ, địa, nhiều khi vào khóa tu rồi, tu 7 hay 10 ngày nhưng không gặt hái lợi lạc, vì mình ghi danh, nên người ta phải từ chối một người khác. Cho nên trước khi quyết định tu tập phải suy xét kỹ lưỡng.

Có người tốt trên quan điểm xã hội, nhưng không tốt về mặt hỗ trợ tu tập, Như một pháp sư, một người bạn vui tính, người tốt bụng, đó là người tốt về mặt xã hội, nhưng trong việc tu tập họ không hỗ trợ mình được, thì phải xem họ là người xấu. Về mặt kỹ thuật, để gán một cái máy phải cần bù lon số 6 mà người ta đưa bù lon số 8 thì không dùng được. Trong việc tu cũng vậy, người đó không tệ, nhưng gần gũi họ mình không tu được, thì bắt buộc mình phải xem họ là người xấu.

Pháp, tài, lữ, địa là bốn điều quan trọng, mình phải để ý để chuẩn bị tâm lý, hoặc để đối phó trước khi quyết định lựa chọn một trú xứ tu hành. Điều đáng sợ nhất là nhẹ dạ cả tin, cho rằng nơi thiền môn bạn đạo sẽ hỗ trợ mình, người tu lúc nào cũng thanh tịnh, an hòa. Nhưng mà không, có nhiều lý do để người ta đến trường thiền lắm. Đến để cầu giải thoát, đến vì tò mò, vì rảnh rỗi, vì muốn tham khảo, có người muốn học thiền để về làm sư phụ nữa. Cạm bẫy trong việc tu tập là trùng trùng dày đặc, vấn đề là mình có tìm hiểu cẩn thận ngay từ đầu không, thầy bạn có thể hỗ trợ mình rất nhiều, kinh sách có thể hỗ trợ mình, nhưng quan trọng nhất vẫn là chính bản thân mình.