

Hiện pháp lạc trú & hiện sinh

[Phan Minh Đức](#)

Trong thời gian gần đây có một số ý kiến cho rằng phương pháp thực hành chánh niệm, hiện pháp lạc trú mà các nhà Phật học trình bày trong nhiều sách báo, tạp chí Phật giáo là không đúng tinh thần Phật dạy, vì những điều này gần giống với chủ trương của triết thuyết hiện sinh (Existen-tialism) phương Tây hơn là tư tưởng Phật giáo. Thực tế, hiện pháp lạc trú của đức Phật khác và vượt lên trên chủ nghĩa hiện sinh phương Tây. Sau đây là vài phân tích và so sánh.

Cần nên xác định rõ phương pháp chánh niệm, hiện pháp lạc trú mà bài kinh Người biết sống một mình hay Nhất dạ hiện giả, A Nan nhất dạ hiện thuộc Trung Bộ kinh III, A Nan Đà thuyết kinh thuộc Trung A

Hàm số 167 đề cập là phương pháp dứt trừ vọng tưởng, làm chủ tâm ý, không để tư tưởng đi hoang, không mơ ước, tưởng tượng viễn vông, không ưu tư, lo lắng vu vơ, thái quá, không nuôi tiếc, sầu muộn, bận lòng bởi những gì đã qua. Tóm lại là không để cho tâm ý bị những gì đã qua và những gì chưa tới ràng buộc, chi phối. Dĩ nhiên là vẫn có thể nghĩ về quá khứ, nghĩ về tương lai khi cần thiết, cũng như đức Phật nhớ lại các tiền kiếp tu nhân của mình và thuật lại để giáo huấn các đệ tử, đức Phật cũng quán xét nhân duyên trước khi hóa độ cho người nào, hoặc đức Phật cũng dự báo những gì sẽ xảy ra trong thời kỳ tượng pháp, mạt pháp v.v...

“Đừng tưởng nhớ quá khứ, đừng lo lắng tương lai. Quá khứ đã không còn, tương lai thì chưa tới. Hãy quán chiếu sự sống trong giờ phút hiện tại, bậc thức giả an

trú, vững chãi và thanh thoi...” Ý nghĩa bài kệ này cũng tương tự như bài kệ trong phẩm Cây lau thuộc Tương Ưng Bộ kinh I: “Không than việc đã qua, không mong việc sắp tới, sống ngay với hiện tại, do vậy sắc thù diệu. Do mong việc sắp tới, do than việc đã qua, nên kẻ ngu héo mòn, như lau xanh lìa cành”. Ở đây, đức Phật khuyên hành giả nên an trú tâm trong hiện tại, đừng để tâm rong ruổi đi hoang trong hai miền quá khứ và tương lai, tức là đừng vọng tưởng, cần phải chánh niệm tỉnh giác (vì có vọng tưởng thì tâm không an định sáng suốt, phiền não sẽ phát sinh, tâm si mê điên đảo).

Đây cũng chính là bước đầu căn bản của thiền: Tâm hành giả như con trâu chưa chịu đứng yên, nó cứ đi rong, phá hại lúa mạ. Người chăn phải nắm dây dầm giữ nó ở yên một chỗ (xem thêm Thập mục ngu

đồ). Như thế gọi là “chế tâm nhất xứ” (Lời kinh Di Giáo, chương Dục phóng dật khô), gọi là định. Trong kinh Niệm Xứ, bài kinh số 10 thuộc Trung Bộ kinh, đức Phật dạy về pháp thiền Tứ niệm xứ như sau: “Tỳ kheo sống quán thân trên thân, quán thọ trên các thọ, quán tâm trên tâm, quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời”. Trong kinh Thân hành niệm, đức Phật cũng dạy các thầy Tỳ kheo niệm hơi thở vô, hơi thở ra trên thân, quán các oai nghi của thân (đi, đứng, nằm, ngồi đều có chánh niệm tỉnh giác), quán các cử chỉ của thân (nhất cử nhất động đều ý thức rõ ràng, trọn vẹn).

Tinh thần thực tiễn, thực tại của các pháp tu trên giúp chúng ta ý thức trọn vẹn về sự sống, những gì đang diễn ra trong hiện tại, giúp tâm chúng ta an ổn không xao động

(buồn, thương, oán, giận...), không rơi vào những trạng thái tâm lý tiêu cực như lo lắng, sầu não, nuối tiếc, hoài nghi, bất mãn, tham luyến v.v.. Nhờ đó mà cuộc sống có an lạc hạnh phúc. Phương pháp đó giúp cho chúng ta có khuynh hướng sống tích cực, tìm được những cảm xúc có lợi cho bản thân trong quá trình sống và tu tập.

Chính các bậc giác ngộ cũng trải qua các cấp độ hỷ lạc (trạng thái hỷ lạc tinh tế, thánh thiện chứ không phải hỷ lạc do các dục mang lại) trong thiền định trước khi đi vào trạng thái thanh tịnh, giải thoát rốt ráo. Tứ thiền là bốn cấp độ thiền định ban đầu làm cơ sở để đi đến các cấp độ thiền định cao hơn có:

1. Ly sinh hỷ lạc (trạng thái hỷ lạc có được do ly dục)

2. Định sinh hỷ lạc (trạng thái hỷ lạc có được do tâm an định)

3. Ly hỷ diệu lạc (trạng thái an lạc vi diệu do xả bỏ trạng thái hỷ ở cấp độ 1 và 2)

4. Xả niệm thanh tịnh (sự thanh tịnh có được do xả bỏ tất cả niệm).

Đức Phật khi chưa thành đạo cũng từng nhớ lại sự trải nghiệm thuở ấu thơ khi Ngài cùng vua cha tham dự lễ tịch điền. Lúc đó Ngài ngồi dưới gốc cây Jambu xem phụ vương thân hành cày ruộng, lòng Ngài thanh thản trong trạng thái thư giãn, cảm giác khoan khoái lạ thường, Ngài bỗng nhập vào trạng thái ly dục, ly bất thiện pháp, một trạng thái thiền định đầu tiên của Tứ thiền (tức sơ thiền: ly sinh hỷ lạc). Thế là Ngài bắt đầu cho hành trình tu tập mới sau khi từ bỏ các pháp tu khổ hạnh ép xác. Ngài thực tập lại phương pháp ấy, tìm lại sự trải nghiệm của ngày

xưa, và rồi từ cơ sở đó Ngài đã đi sâu vào các cấp độ thiền định cao hơn, sau cùng là thành tựu tuệ giác giác ngộ (chứng đắc Túc mạng minh, Thiên nhãn minh và Lậu tận minh, giác ngộ, giải thoát hoàn toàn).

“Quán chiếu sự sống trong giờ phút hiện tại” không có nghĩa là suy nghĩ về những gì đang có mặt, đang diễn ra trong hiện tại với tâm phân biệt chủ thể và đối tượng quán chiếu, với tâm tham ái, chấp thủ, mà “quán chiếu” ở đây là nhận diện, thấy rõ thực tại một cách trung thực, tiếp xúc với sự sống mà không bị sự sống lôi cuốn, ràng buộc, chi phối. Điều này đúng với tinh thần nhà thiền: “Phi tư duy thị thiền chi yếu giả (không suy nghĩ là điểm thiết yếu của thiền).

“An trú trong hiện tại” không có nghĩa là bị các pháp hiện tại lôi cuốn, dẫn dắt, trôi buộc. “An trú trong hiện tại” là giữ tâm an

định, không dao động, vọng tưởng, tâm tự do không dính mắc, hệ lụy các pháp quá khứ, vị lai và cả hiện tại. Nhận diện những gì đang có mặt, đang diễn ra xung quanh và trong chính bản thân mình nhưng chỉ đơn thuần là nhận diện chứ không dính mắc. Ý thức, nhận diện rõ các cảm thọ (khổ, lạc, xả) nhưng không chấp trước, không yêu thích cũng không chán ghét, không khởi tham ái, chấp thủ, không khởi các phiền nao tham, sân, si.

Người tu học Phật luôn ý thức được rằng “chư hành vô thường, chư pháp vô ngã”, hay nói cụ thể như kinh Bát Đại Nhân Giác là: “Thế gian vô thường, quốc độ nguy thuy, tứ đại khổ không, ngũ ấm vô ngã, sinh diệt biến dị, hư ngụy vô chủ” (Thế gian vô thường, cõi nước mong manh, bốn đại là khổ, không, năm ấm (năm uẩn) là vô ngã, luôn sinh diệt biến

đôi, giả dối không có chủ thể) thì làm sao có thể tham đắm, chấp trước các pháp trong hiện tại. Điều này khác xa với triết thuyết hiện sinh, bởi triết học hiện sinh chủ trương chú trọng vào sự trải nghiệm chủ quan của con người, những diễn biến nội tâm, những khám phá để từ đó xác định yếu tính của thế giới, bản chất của đời sống. Theo họ, con người phải ý thức đầy đủ về bản ngã của mình trong hoàn cảnh đặc thù mà mình tìm thấy chính mình trong đó.

Trong khi đó tuệ giác của Phật giáo thấy rằng “chư pháp vô ngã” (tất cả sự vật, hiện tượng hữu hình hay vô hình, vật chất hay tinh thần, từ vật lý cho đến tâm lý đều không có tự thể, tự tính, tất cả chỉ là duyên sinh). Trong Tương Ưng Bộ kinh II, đức Phật dạy chúng ta không nên chấp thủ, không nên nghĩ bất cứ cái gì là tự ngã

của mình, và khi khổ (hoặc lạc) sinh thì xem là sinh, khi khổ (hoặc lạc) diệt thì xem là diệt mà không xem có tôi khổ (hoặc lạc) hay tôi hết khổ (hoặc lạc). Luận Thanh Tịnh Đạo (Visudhi Magga) cũng nhắc lại điều này như sau: “Chỉ có trạng thái khổ, không có người khổ. Cũng không có người hành động, không ai hết, chỉ có sự hành động...”

Trong kinh Kim Cương Bát Nhã ba la mật đa (ngài Cưu Ma La Thập dịch) hay Năng Đoạn Kim Cương Bát nhã ba la mật đa (Ngài Huyền Trang dịch), đức Phật dạy: “Ứng vô sở trụ nhi sinh kỳ tâm” (Đừng nên trụ vào đâu cả mà sinh tâm, có nghĩa là đừng để tâm bám víu, dính mắc vào đối tượng nào cả). Trong kinh Pháp Cú, câu 348, đức Phật dạy: “Bỏ quá khứ, hiện tại, vị lai mà vượt qua bờ kia; tâm giải thoát hết thảy, không còn bị sinh già”.

Trong kinh Năm Vị (Anatta Lakkhana sutta) thuộc Tương Ưng Bộ kinh III, tức kinh Vô ngã tướng, đức Phật dạy: “Phàm sắc gì, quá khứ, vị lai, hiện tại, trong hay ngoài, thô hay tế, liệt hay thắng, xa hay gần, cần phải được như thật quán với chánh trí như sau: “Cái này không phải là của tôi, cái này không phải là tôi, cái này không phải là tự ngã của tôi. Phàm thọ gì, tưởng gì, hành gì, thức gì, quá khứ, hiện tại, vị lai, trong hay ngoài, thô hay tế, thắng hay liệt, xa hay gần, cần phải được như thật quán với chánh trí như sau: “Cái này không phải là của tôi, cái này không phải là tôi, cái này không phải là tự ngã của tôi”. Thật vậy, đa văn Thánh đệ tử nhằm chán đối với sắc, thọ, tưởng, hành, thức, do nhằm chán, vị ấy ly tham, do ly tham vị ấy giải thoát”.

Kinh Đại Bát Nhã nói: “Không trụ vào tất cả pháp, gọi là trụ Bát nhã” (Bát trụ nhất thiết pháp danh trụ Bát nhã). Theo những lời dạy đó thì không phải là chúng ta bịt tai bịt mắt, đóng tất cả các giác quan, biến mình trở thành người vô tri vô giác như cỏ cây sắt đá. Chính đức Phật đã từng nhận định các pháp thiên Vô sở hữu xứ (ở trong trạng thái không có gì hết, như là hư không) và Phi tưởng phi phi tưởng xứ (không có tri giác, cũng không phải không có tri giác) của Alàrama Kàlāma và Uddaka Ràmaputta không đưa đến cứu cánh giác ngộ, giải thoát, Niết bàn.

Trong Vạn pháp quy tâm lục, Thiền sư Tổ Nguyên có nói: “Đạo như (người hành đạo) vô tâm chẳng đồng với cây đá. Vô tâm là không tâm phân biệt, không tâm yêu ghét, không tâm thủ xả, không tâm thị phi, không tâm thiện ác, không tâm có

không, không tâm ở giữa hay một bên, không tâm trong ngoài, không tâm chấp trước, chứ chẳng phải không chơn tâm linh tri tịch chiếu” (Vạn pháp quy tâm lục, chương V Giáo thừa sai biệt). Vô tâm như lời dạy của Sơ tổ Trúc Lâm Trần Nhân Tông trong bài phú Cư trần lạc đạo cũng đồng nghĩa đó, ở đây Tổ nói cụ thể trong đời sống hàng ngày: “Ở đời vui đạo hãy tùy duyên, hễ đói thì ăn, mệt ngủ liền. Trong nhà có báu thôi tìm kiếm. Đối cảnh vô tâm, hỏi chi thiên?” Tổ dạy rằng tính giác, Phật tính có sẵn nơi mỗi người, đừng hướng tâm tìm cầu đâu chi nữa, tự mình trở về với tính giác, với Phật tính đó, đừng xem Phật tính là đối tượng tìm cầu. Không truy tầm, tìm cầu, không vướng mắc (vô tâm) chính là yếu lĩnh của sự tu tập.

Trong kinh Thủ Lăng Nghiêm, đức Phật nói với Tôn giả A Nan, tâm không ở trong thân, không ở ngoài thân, không ở khoảng giữa... Chỉ khi nào chúng ngộ mới biết tâm ở đâu. Trong kinh Kim Cương đức Phật dạy: “Quá khứ tâm bất khả đắc, hiện tại tâm bất khả đắc, vị lai tâm bất khả đắc”. Ở đây đức Phật muốn nói đến thực tướng của các pháp (kể cả tâm), nhưng muốn chứng thực điều đó cần phải có sự tu tập.

Sau đây xin nhắc lại lời đức Phật dạy trong các kinh, khẳng định giá trị lợi ích của pháp tu chánh niệm, hiện pháp lạc trú, Tứ niệm xứ quán:

- Định niệm hơi thở vô, hơi thở ra là Thánh trú, là Phạm trú, là Như Lai trú” (Trung Bộ kinh I)

- Đề đoạn trừ ba lậu hoặc (dục lậu, hữu lậu và vô minh lậu), Tứ niệm xứ cần được tu tập” (Trung Bộ kinh I)
- Thế Tôn trong mùa mưa đã an trú vào định niệm hơi thở vô, hơi thở ra. Các Tỷ kheo hữu học tu tập niệm hơi thở vô, hơi thở ra để đoạn tận lậu hoặc, các bậc A la hán làm cho sung mãn niệm hơi thở vô, hơi thở ra để được hiện tại lạc trú” (Tương Ưng Bộ kinh V).
- Cầu thiện tri thức, cầu thiện hộ trợ không bằng không quên chánh niệm. Người không quên chánh niệm, các giặc phiền não không làm gì được. Nếu niệm lực vững chắc, tuy vào trong ngũ dục cũng không bị chúng làm hại, ví như mặc áo giáp vào trận thì không còn phải lo sợ điều gì. (Kinh Di Giáo).