

Thiền Giúp Tan Khổ Đau

I -Dẫn Nhập:

a/- Trăm sông đều dồn về biển cả, Phật Giáo tuy nhiều Tông phái nhưng có một điểm chung cho mọi hành giả: Đó là giác ngộ, giải thoát khỏi khổ đau và luân hồi mà không dùng thần khai siêu hình.

b/- Lời Phật dạy khiến người ứng dụng sẽ trở nên "Nhân Hậu," bao dung, dần dần phát triển Tứ Vô Lượng Tâm. Thế nên trong lịch sử Phật Giáo không có "Thánh Chiến," chưa có ai bị bức tử hay trả thù vì giáo điều.

Tóm lại Đạo Phật nói chung và Thiền nói riêng được Đức Thế Tôn diễn bày ở cõi đời này là vì con người, giải tỏa những ưu tư khổ đau của con người.

II- Giới Thiệu Thiền Trong và Ngoài Phật Giáo:

A- Nhìn chung Phật tánh mọi người đều bình đẳng, không như sạch Phàm Thánh, nhưng bị vọng tưởng nghiệp thức che đậy từ vô lượng kiếp đến nay nên có sai biệt. Nay muốn trở về tánh giác uyên nguyên, ta ứng dụng các pháp môn của Phật như Tịnh, Mật và Thiền....

Riêng ở đây nếu hành giả muốn tu Thiền, trước hết ta phải biết Thiền đó là Thiền nào để tránh lầm lạc.

* Hiện nay có phong trào mọi người đua nhau tìm đến những vị Thầy Ấn Độ học Thiền, để khỏi uống thuốc khi đau, được sống lâu, dù các vị Thầy dạy Thiền người Ấn này là cư sĩ.

* "Ngoài lia tướng là Thiền, trong tâm không loạn là Định" nếu ngộ được nơi mình có cái chơn tánh bản giác như Phật dạy đó gọi là Huệ. Ý nơi đó để tu cho lặng vọng tưởng, tâm được nhất như gọi là Định. Có Huệ, có Định thì gọi là Thiền.

Hoặc khi thấy người nào ngồi yên lặng là cho người đó Tu Thiền, mà không biết họ tu pháp nào, dụng công ra sao? Chánh hay tà. Đôi khi có người tu một lúc rồi la lên, miệng nói xàm xàm hoài... Thấy vậy,

đổ thừa tại tu Thiền điên là oan cho Thiền. Vì sao? Vì chẳng rõ họ dụng thế nào? Hướng tâm ra sao? Cho nên khi muốn tu Thiền chúng ta phải nghiên cứu kỹ, đâu là Thiền của phàm phu, của Phật.

B- Các loại Thiền:

(i) Thiền Ngoại Đạo: Người ưa cõi trên chán cõi này, bỏ tâm tìm cầu các cảnh giới trừu tượng khác lời Phật dạy mà tu đó là Thiền ngoại đạo. <Đạo là Tâm, ngoài tâm không có đạo.> Phương pháp tu Thiền nào mà không chú trọng dẹp tâm lăng xăng vọng tưởng để biểu lộ chơn tâm, đó là Ngoại đạo (Ngoại tâm cầu Phật.)

a)- Thiền chuyển luân xa (Chakra)

b)- Thiền xuất hồn.

c)- Thiền Thai tức.

d)- Thiền luyện tinh hóa khí luyện khí hóa thiên.

e)- Thiền Yoga (Du già.)

(ii) Thiền Phàm Phu: Người tin rõ lý nhân quả cũng do ưa trên chán dưới mà ta cũng gọi Thiền phàm phu, vì mong về các cõi Trời hưởng phước căn cứ theo pháp sanh diệt để tu nên không chứng được Thánh quả.

(iii) Thiền Tiểu Thừa: Người ngộ lý Thiên chơn thấy ngã không mà tu, phá được ngã còn chấp Pháp tu.

(iv) Thiền Đại Thừa: Người ngộ Ngã Pháp đều không, hiển bày chơn lý mà tu gọi là Thiền Đại thừa... Nào là lục trần, thập nhị xứ, tứ đế, thập nhị nhân duyên cho tới chứng đắc cũng không thật. Phá được Ngã pháp để đạt chơn lý cứu cánh.

(v) Như Lai thanh tịnh Thiền, còn gọi là Tối Thượng Thừa: Cũng gọi là Nhất Hạnh Muội: Người đốn ngộ tự tâm xưa nay thanh tịnh, vốn không có phiền não, trí tánh vô lậu, sẵn tự đầy đủ. Tâm này tức là Phật, cứu cánh không khác.

III- Trục Nhận Tánh Giác Ngộ Nơi Ta:

- Cơm ăn mà không biết ngon dở.
- Lái xe mà ta không ý thức đang lái xe, vì thân ngồi nơi xe mà tâm bay bổng.

- Hòa Thượng Thiện Long, một hôm có vị Tăng đến hỏi:
 - Bạch Hòa Thượng, làm sao ra ba cõi?
 - Hòa Thượng hỏi: Ông đang ở đâu? Khách Tăng đại ngộ...
- * Vị Tăng Nghiêm Dương hỏi Hòa Thượng Triệu Châu:

- Bạch Hòa Thượng, một vật chẳng mang đến thì nào nào?

- Hòa Thượng: Buông

- Tăng Nghiêm Dương thưa: Đã một vật không mang đến thì buông sao được?

- Hòa Thượng: Buông không được thì gánh lên.

Ngay đó vị Tăng Nghiêm Dương đại ngộ.

- Hòa Thượng Càn Phong vừa ngồi vào pháp tòa, có một vị Tăng bước ra hỏi:
 - Bạch Hòa Thượng, mười phương Bạc Già Phạm nhập Niết Bàn, dùng đường nào?
 - Hòa Thượng đang ngồi bèn đứng lên cầm gậy chỉ vào hư không bảo: "Đi bằng đường này." Vị Tăng đại ngộ bèn đánh lễ.

IV- Các Hiện Tượng Đúng Sai Khi Hành Thiền:

a)- Khéo khéo lúc dụng tâm - Khéo khéo không tâm dụng - Không tâm khéo khéo dụng - Thường dụng khéo khéo không.

b)- Nhận rõ các trạng thái:

(i) Phong

(ii) Xuyên

(iii) Khí

(iv) Tức

c)- Cách điều tâm khi gặp trạng thái:

(i) Phú

(ii) Trầm

(iii) Khoan

(iv) Cấp

V- Hóa Giải Khổ Đau:

♥ *Sống ở cuộc đời này, bất cứ người nào cũng có những nỗi khổ niềm đau, dù ít hay nhiều. Bởi thân ta đau là khổ, giận hờn là khổ... tiếc thương cũng khổ. Có rất nhiều yếu tố mang lại cho ta khổ đau, nhưng chung quy cũng đều phát xuất từ tâm dính mắc của ta. Tóm lại sáu trần dù dính mắc thương cũng khổ mà khi giận cũng khổ. Người vui vẻ không phải là người không có khổ đau trong lòng, mà là người đó khéo không để cho những nỗi niềm đau khổ ấy không chế dầy dò. Chư Phật Chư Tổ đã dạy muốn sống ở đời không còn khổ đau thì:*

♥ *Chuyện đời tiếp nhận như bóng chim bay qua sông không lưu dấu vết.*

♥ *Việc đến không nhận, tất cả chỗ vô tâm thì sẽ không còn khổ đau.*