

SÁU PHÁP MÔN MẦU NHIỆM

Thích Thái Hòa

Sáu pháp môn mầu nhiệm, Hán gọi là Lục diệu pháp môn. Nghĩa sáu phương pháp thực tập thiền quán, giúp ta đi vào cửa ngõ của định và tuệ, cửa ngõ giải thoát hay Niết bàn.

1. Sổ tức môn:

Đây là pháp môn nhiếp phục phiền não nơi tâm, hay các vọng niệm nơi tâm bằng cách đếm hơi thở. Thở vào và ra thông thả, rồi bắt đầu đếm hơi thở từ một đến mười và ngược lại từ mười xuống một với ý thức rõ ràng không lầm lẫn. Ta có thể đếm từ một đến mười và từ mười xuống một nhiều lần. Nhờ vậy, những phiền não hay vọng niệm sinh khởi nơi tâm đều được nhiếp phục, khiến tâm ta được định tĩnh, sáng trong không còn bị phiền não khuấy che.

2. Tỳ tức môn:

Đây là pháp môn theo dõi hơi thở vào và ra, dài và ngắn, nhanh chậm, sâu cạn. Nghĩa là ý thức của ta bám lấy và theo dõi hơi thở vào ra, dài ngắn, nhanh chậm, sâu cạn một cách đơn thuần. Nhờ vậy, những phiền não hay vọng niệm nơi tâm ta lắng xuống, khiến tâm ta định tĩnh sáng trong không còn bị phiền não khuấy che.

3. Chỉ môn:

Chỉ, tiếng Phạn gọi là samatha, Hán phiên âm là xa ma tha. Đây là pháp môn buông bỏ và dừng lại. Nghĩa là ý thức không bám sát và theo dõi hơi thở nữa, mà dừng lại và đồng nhất với tâm tĩnh lặng, các phiền não hay các vọng niệm trên tâm hoàn toàn ngưng lắng, không còn làm cho tâm thức lay động, khiến tâm ta ở vào trạng thái, ngưng lắng, an tịnh của thiền định.

4. Quán môn:

Quán, tiếng Phạn gọi là vipaśyanā và Pāli là vipassāna, Hán phiên âm là tỳ bà xá na. Quán là nhìn sâu vào đối tượng để thấy rõ bản chất, hay tác nhân, tác duyên của chúng.

Nên, chỉ là ý thức dừng lại ở nơi đối tượng và quán là nhìn sâu vào đối tượng để thấy rõ bản chất và nhân duyên sinh khởi của chúng để chuyển hóa. Chỉ là ôm lấy phiền não, hay gom phiền não lại ở một điểm và quán là thả sáng ý thức rơi vào nơi khối phiền não đã gom lại ấy, khiến cho phiền não tự chuyển hóa dần, phiền não càng chuyển hóa thì tâm minh giác càng hiện ra.

Chỉ là tâm tự lắng yên và quán là từ nơi tâm lắng yên mà tự chiếu dụng. Chỉ ví như nước trong, gương sáng; quán là từ nơi nước trong, gương sáng ảnh tượng của muôn vật hiện ra. Nên, chỉ và quán tuy là hai pháp môn, nhưng đồng nhất một thể tính tịch chiếu.

Ở trong Tam vô lậu học, chỉ thuộc về giới và định, còn quán thuộc về tuệ. Và đối với Ngũ căn, Ngũ lực trong ba mươi bảy phẩm trợ đạo, tín căn – tín lực; tấn căn – tấn lực; niệm căn – niệm lực; định căn – định lực liên hệ đến chỉ và tuệ căn – tuệ lực liên hệ đến quán.

Do đó, chỉ và quán thường hỗ trợ và tương dung nhất thể với nhau trong một pháp hành.

5. Hoàn môn:

Đây là phương pháp thiền quán phản chiếu lại tâm. Dùng trí quán quay nhìn lại nơi tâm ta để thấy cái gì nơi tâm ta tạo ra sự quán chiếu. Từ đó nhận ra tâm thể không có tự ngã. Nghĩa là thấy tâm rỗng lặng không có chủ thể nào tạo ra sự quán chiếu. Chủ thể vốn hư ngụy, do tưởng giả lập mà hoàn toàn không có thật chất, khiến mọi ngã tưởng hiện khởi nơi tâm tự lắng yên, các pháp vô lậu, giải thoát nơi tâm tự chiếu sáng. Tâm sáng trong, vì do sự chấp ngã không còn, chứ không có chủ thể nào làm cho tâm sáng lên cả. Nên, hoàn môn là pháp thiền quán phản chiếu lại tâm, để thấy rõ bản thể của tâm vốn rỗng lặng, không có ngã thể, không có tự tánh. Nhờ vậy mà trí tuệ vô lậu giải thoát phát sinh.

6. Tịnh môn:

Phương pháp lắng yên, tâm ở vào trạng thái hoàn toàn thanh tịnh. Nghĩa là tâm không còn bất cứ tác ý vọng tưởng nào đối với các hình thái của ngã. Nhờ vậy, các loại phiền não chướng và sở tri

chương nơi tâm tự lắng yên, các mê lầm do tư duy hoàn toàn dứt bật, bản tính chân thật của tâm hiện ra một cách tự nhiên và trí tuệ vô lậu từ nơi tâm chân thật tự tỏa sáng.

Nếu thực tập sáu pháp môn này thuần thực, thâm diệu, ta có thể thành tựu được giới định tuệ. Và cũng từ nơi giới định tuệ mà đạt tới cứu cánh Niết bàn của chư Phật.