**Vài suy nghĩ về Sắc - Không**

*Khái niệm Sắc Không định Sắc Không,*

***Sắc Không, Không Sắc tự nơi lòng****,*

(Q1.23.72)

Hai chữ Sắc và Không đã được các bậc Đại Giác đề cập trong kinh điển và các hiền giả xưa nay đã dành nhiều giấy mực để luận bàn. Kinh điển đề cập đến Tánh Không, Không tướng, Không môn (cửa Không), Tâm Không, Tướng Không, rồi "Sắc tức thị Không, Không tức thị Sắc", v.v. Đặc biệt là chữ Không bao hàm diệu lý rất thâm sâu. Hành giả tìm cầu giải thoát cần chứng ngộ tánh Không mới có thể thâm nhập đại trí huệ của Phật hay tri kiến Phật nơi Không môn. Cửa Không là nơi con người quay về với tự tánh, bản lai diện mục hay Cao Đài nội tại. Cửa Không là nơi con người ra đi từ Thượng Đế và trở về hiệp nhứt cùng khối Đại Linh Quang. Cửa Không cũng là nơi hành giả bước vào an trú trong cõi thanh tịnh (thiên đàng) tại chốn nầy và siêu xuất thế gian. Hành giả muốn thể nhập vào cửa Không đó cần phải có Tánh Không, Tâm Không. Đây cũng chính là thiên địa chi tâm, tâm vô ngại, tâm vô dục, tâm vô niệm, tâm thanh tịnh. Song, cửa Không cũng là khái niệm để con người dễ hình dung mà thôi. Cửa Không cũng chính là Tánh Không của Trời, Thái cực, đại linh quang, đại trí huệ của Phật, Cao Đài nội tại, hay Chơn tâm nơi con người.

Trong thế giới nhị nguyên, mọi sự vật đều bao hàm hai phương diện đối đãi với nhau: âm-dương, động-tịnh, thiện-ác, tốt-xấu, phước-họa, khen-chê, vinh-nhục, đúng-sai, phải-trái, sâu-cạn, sau-trước, cao-thấp, đẹp-xấu, giàu-nghèo, trắng-đen, thương-ghét, v.v. Thí dụ như giáo lý khuyên con người đoạn trừ tham và sân. Nhưng, tham hay lòng ham muốn nơi cõi nhị nguyên vẫn có hai khía cạnh tích cực và tiêu cực, tốt và xấu. Nếu tham về danh-lợi-tình-tiền, tư dục bản ngã sẽ đưa con người đến khổ đau, phiền não, đọa lạc. Giáo lý khuyên con người đoạn trừ lòng tham về mặt tiêu cực nầy. Tuy nhiên, nếu con người ham thích việc thiện, tu thân, tích đức, hướng thượng sẽ giúp người tu an vui, thanh thản, siêu thoát. Lòng ham muốn tích cực nầy lại được giáo lý đề cao.

*Muốn phải hợp tình, nhuần lễ nghĩa,*

*Muốn cần thuận lý, đượm thanh cao,*

*Tu là tiết chế mong và muốn,*

*Bằng chẳng, độc Tham đến rất mau.* (Q3.105.18)

Không thuộc về bản thể tuyệt đối, còn Sắc thuộc về hiện tượng tương đối. Sự phân biệt đơn giản giữa bản thể và hiện tượng là tính biến đổi, sinh diệt. Về phương diện bản thể, Không mang tính thường hằng thường tại, bất sinh bất diệt, vô thủy vô chung, vô khứ vô lai, vượt thời không, thuộc về tiên thiên. Về phương diện hiện tượng, Sắc luôn biến đổi vô thường, có sinh có diệt, hữu thủy hữu chung, không độc lập tồn tại mà cần phải hội đủ nhân duyên; đủ duyên thì pháp (bao gồm: vạn vật, hiện tượng, khí chất) sinh ra, hết duyên thì pháp diệt, thuộc về hậu thiên.

Hành giả trên bước đường tu cần nghiền ngẫm, xét suy cho thấu đáo hai chữ Sắc và Không để phân định bản thể và hiện tượng chung quanh và nơi chính thân-tâm của chúng ta. Thân tứ đại của con người là giả tạm do đủ duyên hợp lại mà thành nên mang tính sinh diệt, vô thường, thuộc về hiện tượng. Chơn tâm hay tự tánh con người từ Thượng Đế, Thái Cực, hay Đại Linh Quang phú bẩm, hàm tàng bên trong xác thân giả tạm nầy lại hằng thường bất tử, linh thông nhiệm mầu, thuộc về bản thể. Song, khi Chơn tâm tiếp xúc với ngoại cảnh (lục trần) thường bị dính cảnh phát sinh ra lòng ham muốn, sân giận và si mê. Chính ngoại cảnh làm cho con người bị quay cuồng trong thất tình, lục dục làm cho Chơn tâm bị lu mờ, gọi là vô minh. Trạng thái nầy của tâm được gọi là phàm tâm hay vọng thức; nó luôn sinh diệt, biến đổi, vô thường. Mặt khác, tâm tiếp xúc với cảnh qua lục căn mới phát sinh tham-sân-si; mà lục căn từ thân tứ đại mà có. Vì thế, nếu một trong hai chủ thể là thân hoặc đối tượng là cảnh không hiện hữu, tham-sân-si hay thất tình lục dục không có chỗ phát khởi. Cho nên, thất tình lục dục và ngoại cảnh cũng thuộc về thế giới hiện tượng. Thật vậy, sự vận hành của Tâm (Tâm hành) rất vi diệu, tuyệt nhanh hết sanh diệt rồi lại diệt sanh bất tận theo hai chiều siêu thăng (vô ngã) hoặc đọa lạc (vị ngã). Đó cũng chính là trạng thái của hiện tượng.

Vậy nên, hành giả cần phân biệt được hai trạng thái của Tâm, cái gì là chơn thật trường tồn, điều gì là giả tạm hư ảo trên cõi đời nầy, cái gì chúng ta có thể mang theo được và điều gì con người phải để lại chốn nầy trên hành trình về nguyên. Đó chính là phân biệt thế nào là hiện tượng hay phàm Tâm do nhân duyên giả hiệp, sinh diệt vô thường nơi thế gian; điều gì là bản thể hay thánh Tâm, Tâm Không nhiệm mầu bất tử, biến thông vô tận, thanh tịnh vô ngại, đồng nhứt cùng Thượng Đế nơi cõi Trời. Các bậc Đại Giác tạm mượn lời để diễn tả cái Tâm Không đó là "Tâm như gương mà chẳng phải như gương, Tâm chẳng phải gương mà lại như gương", hay là "Bát nhã Ba-la-mật không phải là Bát nhã Ba-la-mật mới chính là Bát nhã Ba-la-mật" vậy.

**1) Phương diện bản thể**

Thuở ban sơ khởi thỉ của vũ trụ chỉ có Tiên thiên khí (chất khí có trước Trời) lưu hành, biến thông cùng khắp, bất sanh bất diệt, vô thỉ vô chung, mông lung trầm mặc, thanh tịnh vô vi; Đạo gia gọi là Vô cực, là Đạo. Vô cực hóa sanh Thái cực hay Đại linh quang. Thái cực là trước Cực hay chưa phân Cực, là trạng thái chưa phân Một (Thái cực) thành Hai Cực (Lưỡng nghi), Bốn (Tứ tượng), Tám (Bát quái) và nhiều Cực (64 quẻ, 384 hào) nữa. Thái cực cũng chính là tình trạng chưa phân hóa, biến thiên; hoặc hình tượng im lìm, tĩnh lặng. Như vậy, Thái cực là Đạo, Vô cực, Tiên thiên khí, Đại linh quang, Thượng Đế. Thái cực cũng là Chơn Tâm nơi con người.

*Luận vô vi Thầy là Thái cực,*

*Bàn xa hơn, Vô cực chính Thầy,*

*Tiên Thiên Chánh Lý cũng Thầy,*

*Tiên Thiên Nhứt Khí vẫn Thầy đó con!* (Q3.73.82)

Đặc tính của Thái cực là bất động, mênh mông, im lìm, an nhiên, yên tĩnh, bằng bặc, vô hạn, thanh tịnh. Thái cực trạng thái động hóa sanh ra hai nguồn năng lượng là Nguyên Lý (Dương) và Nguyên Khí (Âm), cũng là Tiên thiên khí. Đây chính là cơ sanh hóa từ Thái cực biến sanh ra Càn khôn thế giới hay vạn pháp dựa vào hai nguồn năng lượng (hay động năng) ban đầu là Nguyên Lý và Nguyên Khí hay dương và âm. Khi nói đến âm-dương, chúng ta liên tưởng đến hai trạng thái đối đãi là động-tịnh, thăng-giáng, vào-ra, sinh-diệt trong quá trình hóa sanh ra Càn khôn Vũ trụ. Thái cực, Vô cực, Đại linh quang, Tiên thiên khí hay Đạo thì vô hình, vô vi, vô tướng; nên các bậc Đại giác gọi bản thể đó là **Không**; có nghĩa là **không có chi cả**. Cũng cần nhắc lại đây là Không thuộc về bản thể nên thường hằng, vô sanh, bất diệt. Mặt khác, Thái cực, Vô cực, Đại Linh Quang, Tiên thiên khí hay Đạo hiện hữu từ vô thỉ đến vô chung, bất sanh bất diệt, vượt ngoài thời không, lại **chứa đựng cả Càn khôn Vũ trụ, cả vạn pháp**. Như vậy, Trong Không (bản thể) lại hàm tàng cái Có (hiện tượng), và trong cái Có (hiện tượng) luôn ẩn tàng cái Không (bản thể). Cho nên, "Sắc tức thị Không, Không tức thị Sắc" cũng chính là đây.

Nói đến Càn khôn, Vũ trụ là nói đến Pháp. Vậy Pháp là gì? Pháp là hiện tượng, sự vật hữu hình và vô hình mà chúng ta có thể phân biệt hay nhận thức. Pháp có dạng vật chất cụ thể, hình tướng hay có dạng trừu tượng như ý nghĩ, cảm tưởng về một sự vật nào đó. Như vậy, pháp là sự sự vật vật. Pháp cũng là Càn khôn, Vũ trụ.

*Pháp là từ gọi chung sự vật,*

*Đã duy trì tánh chất gì riêng,*

*Để người nhận chúng được liền,*

*Mà không nhầm lẫn vật riêng khác nào.*

*Từ cụ thể, sắc màu vạn tướng,*

*Đến khái niệm, trừu tượng vô hình,*

*Thân căn cảm thọ phân minh,*

*Biệt phân vật được rõ rành, lớp lang.* (Q3.151.229)

Thái cực là Chủ tể Càn khôn Vũ trụ, hóa sanh ra vạn pháp, vạn thù; cũng có nghĩa là từ Không biến sanh ra vạn pháp, vạn thù. Thái cực ẩn tàng trong từng cấu thể của vạn pháp (nơi nhơn thân con người, Thái cực chính là Tâm). Mỗi cấu tử của vạn pháp hay Càn khôn Vũ trụ đều bao gồm Nguyên Lý (dương) và Nguyên Khí (âm) của Thái cực hay Tánh Không. Nguyên Lý là Thái cực ẩn tàng bên trong vạn pháp và Nguyên Khí chính là hình hài sắc tướng bên ngoài của vạn pháp.

*Vận Lý Khí hóa sanh vạn hữu,*

*Đại linh quang diệu hữu lồng vào,*

*Bên trong vạn vật muôn màu,*

*Mà Tiên Thiên Khí chẳng hao, chẳng mòn.*

*Lý thế nào, khí bày hình đó,*

*Xét khí hình tỏ rõ dữ lành,*

*Nhị nguyên thanh trược phân rành,*

*Âm dương, lý khí hiệp thành nhứt nguyên.* (Q3.117.74)

Như đã trình bày, Thái cực hay Không (thuộc về bản thể) sanh hóa ra vạn pháp là do từ trong bản thể của Thái cực hay Không (Tánh Không, Không Tướng) hàm tàng, **ngậm chứa cả** **vạn pháp**. Nói một cách khác, vũ trụ vạn pháp nằm trong Thái cực. Tương tự, Như Lai tạng (kho tàng của chư Phật), Đại trí huệ Phật, Tri kiến Phật hay Chơn Như Không Tướng vẫn hàm chứa, ẩn tàng vạn pháp nên mới có thể sanh ra tất cả các pháp (hữu vi và vô vi).

Vậy nên, Thái cực, Vô cực, Tiên Thiên Khí, Đạo về phương diện bản thể thuộc về tiên thiên, là Không. Nhưng bên trong cái vô vi, vô hình, vô tướng đó lại lại hàm chứa tất cả vạn pháp là cái Có. Bởi vì thật khó mà dùng cái hữu hạn của ngôn từ để diễn tả cái tuyệt đối của bản thể nên các bậc Đại Giác tạm gọi tên là Thái cực, Vô Cực, Tiên thiên khí, Đạo là "**Không nhưng chẳng phải là Không**, là **Có nhưng chẳng phải Có**"; hay là "**dường như Không và cũng dường như Có**"; hay là "**nhược thiệt nhược hư**" vậy.

**2) Phương diện hiện tượng**

Thái cực, Vô cực, Tiên thiên khí, Đạo là bản thể Không (hay tánh Không, tướng Không, chơn Không) hóa sanh ra Càn khôn thế giới, vạn vật chúng sanh. Quá trình nầy từ Đạo hóa hóa sanh ra vạn pháp; kinh Dịch gọi là Thái cực sanh Lưỡng nghi. Lưỡng nghi sanh Tứ tượng, Tứ tượng sanh Bát quái. Đây là chiều phóng phát của Đạo, từ bản thể Không hóa sanh ra thế giới hiện tượng là Sắc.

Sắc là có, là vật chất, hình tướng, hữu hình, hữu vi, vọng động, v.v. Vật chất được hiểu là sự sự vật vật, gồm cả những gì có hình tướng và phi hình tướng hay trừu tượng. Sắc nơi thế giới hậu thiên nên luôn biến đổi, vô thường, có sinh có diệt. Sắc thể hiện dưới hai hình thức là hữu hình, hữu tướng (phần nặng) và khí chất, trừu tượng, vô hình, vô tướng (phần nhẹ). Về phương diện hiện tượng, Sắc cũng có thể hiểu là "**có chi chi đó**".

Trong con người, thân tứ đại và lục căn vẫn là vật chất. Bởi lẽ, thân tứ đại (trong đó có lục căn) do duyên đủ điều kiện hợp thành, mà vật gì hễ có sanh tức có diệt theo luật vô thường sanh-lão-bệnh-tử hay thành-trụ-dị-diệt. Do đặc tính không thường hằng, luôn biến đổi nên thân tứ đại vẫn là vật chất, hay là Sắc có hình tướng. Mặt khác, khi lục căn tiếp xúc với trần cảnh (sắc, thinh, hương, vị, xúc, pháp) sinh ra sự ham muốn của lục căn, gọi là lục dục (sắc dục, thinh dục, hương dục, vị dục, xúc dục, pháp dục). Sự ham muốn này luôn đi kèm theo các trạng thái tâm lý là thất tình gồm: vui, buồn, thương, ghét, giận, lo, sợ. Cho nên, thất tình lục dục cũng là Sắc. Bởi lẽ, không có thân tứ đại, sẽ không có lục căn; mà không có lục căn thì không có chi tiếp xúc với trần cảnh để phát sinh thất tình lục dục. Nói một cách khác, tâm vọng động hay phàm tâm luôn biến đổi sinh diệt, nên cũng là Sắc. Đây lại Sắc loại khí chất, trừu tượng, không có hình tướng.

*Tứ đại rõ ràng là vật chất,*

*Lục căn, thể xác đều là vật,*

*Lục trần, lục thức biến thiên luôn,*

*Nên Sắc gồm luôn trò lục thất.*  (Q1.40.135)

Sắc được đề cập trong kinh điển gồm: một trong sáu trần (**sắc**, thinh, hương, vị, xúc, pháp) hay ngoại sắc, một trong sáu căn hay nội sắc (**nhãn**, nhĩ, tỉ, thiệt, thân, ý), một trong năm uẩn (**sắc**, thọ, tưởng, hành, thức).

*Căn nhiểm trần phát sinh ra thức,*

*Là sáu "biết" về vật quanh mình,*

*Pháp, hương, sắc, vị, xúc, thinh,*

*Nói chung là sắc, tức hình chất chi,*

*Nói căn nhiễm, nhiễm chi chi đó?*

*Là nhiễm sắc, tướng "có" chất hình,*

*Nói "sắc" là nói hữu hình,*

*Ngược là vô sắc, vô hình, hư không.* (Q3.143.190)

Không là không có, là vật chất ở trạng thái hoại diệt hay tàn lụi (của chu kỳ sanh-già-bệnh-chết, sinh-trưởng-thâu-tàn, thành-trụ-dị-diệt). Nơi con người, Không là trạng thái "chết" của chu kỳ sanh-già-bệnh-chết. Nơi vạn vật, Không là trạng thái "tàn" hay "diệt" của chu kỳ sinh-trưởng-thâu-tàn hay thành-trụ-dị-diệt. Quá trình sinh-diệt trong thế giới hiện tượng nầy chi phối bởi lý nhân duyên. Điều nầy có nghĩa là khi hội đủ duyên tác động vào nhân sẽ tạo ra quả là sự sự vật vật. Quả mới nầy lập tức trở thành nhân hoặc duyên mới liên tục tác động lẫn nhau tạo nên hiện tượng "trùng trùng duyên khởi", sinh-sinh diệt-diệt. Ngược lại, nếu không đủ duyên tác động hoặc hết duyên, vật sẽ hoại diệt, đào thải, biến mất. Xin lưu ý là vạn vật hoại diệt về hình tướng sinh diệt mà thôi, còn bản thể Thái cực hay Không ẩn tàng bên trong lại trường tồn bất diệt.

*Sắc tướng vốn chỉ in là thật,*

*Lý nhân duyên giải rất rõ ràng,*

*Vì là vật đổi khôn lường,*

*Nên chi sắc tướng vốn thường tướng Không.* (Q3.143.192)

Hơn nữa, vật không có tự tánh, không thể tự mình hiện hữu độc lập, mà cần phải có sự tác động giữa các vật với nhau; gọi là vô ngã. Vật nầy là nhân (trạng thái tịnh) và vật khác là duyên (trạng thái động) hội đủ điều kiện sẽ tạo thành một vật mới. Khi duyên tác động thay đổi hoặc chấm dứt, vật mới lại thay đổi thành vật khác nữa hoặc hoại diệt, liên tục biến đổi, vô cùng vô tận. Lý nhân duyên tác động bên trong sự vật, còn lẽ vô thường diễn ra bên ngoài sự vật theo nguyên lý âm dương: tương sinh, tương khắc, tương liên, tương hành.

*Nhân với duyên đều là vật cả,*

*Tùy tương quan mà hóa nhân duyên,*

*Nhân là tịnh, động là duyên,*

*Tương sanh, tương khắc, tương liên, tương hành.* (Q3.134.147)

*Nếu* ***lý nhân duyên*** *trong sự vật,*

*Thì* ***vô thường*** *nói bên ngoài vật,*

*Cả hai tựa lý khí, âm dương,*

*Sanh khắc, khắc sanh, thành vạn vật.* (Q3.134.147)

Ngoại cảnh chỉ là vật; mà vật bao gồm người, sự và việc. Vật luôn vận động, biến chuyển, dời đổi nên được gọi là vô thường. Thật vậy, khi một hay nhiều vật hội tụ với vai trò là duyên (trạng thái động) đủ điều kiện vào một thời điểm nào đó sẽ tác động vào một vật khác đóng vai trò là nhân (trạng thái tịnh) tạo thành một vật mới gọi là quả. Quả nầy lại liên tục biến đổi do một hay nhiều duyên khác. Như vậy, trong Càn khôn Vũ trụ nầy suy cho cùng, chỉ là một tổng tập hợp của muôn ngàn hiện tượng, là nhân duyên lẫn nhau, do sự tác động của trùng trùng duyên khởi. Các bậc Đại giác gọi vật luôn biến chuyển nầy là vô thường.

*Trong vũ trụ, vạn thù sự vật,*

*Hằng tương liên, tương khắc, tương sanh,*

*Tương giao, tương nhượng, tương tranh,*

*Tùy vào* ***động tĩnh*** *mà thành nhân duyên.*

*Nhân tịnh yên, nhiễm duyên thành quả,*

*Duyên động lay giữa quả và nhân,*

*Hình thành liên hệ "quả-nhân",*

*Rồi từng chuổi ngắn, quả nhân nối dài.* (Q3.136.159)

Trong Sắc có Không và trong Không có Sắc. Nếu cho rằng Không là vô vi và Sắc là hữu vi; thì trong vô vi có hữu vi và ngược lại. Điều nầy cũng dễ hiểu vì thế gian thường nói trong phúc có họa và trong họa có phúc, điển hình trong trường hợp "Tái ông thất mã". Tương tự, trong điều xấu đó nếu nhìn kỹ chúng ta cũng thấy được có chút gì đó tốt, v.v. Đây chính là bản chất của thế giới nhị nguyên hay thế giới hiện tượng.

Xin nêu thí dụ minh họa về phương diện hiện tượng sinh diệt do Lý nhân duyên nơi cây mai. Nhân thuộc trạng thái tĩnh, còn duyên thuộc trạng thái động. Cây mai có thể trồng bằng cách gieo hạt hoặc chiết cành (gọi là nhân). Nếu trồng cây mai bằng cách gieo hạt với vai trò là nhân. Khi duyên hội đủ gồm: đất trồng, phân bón, nước tưới, ánh sáng, nhân công, v.v. cây hoa mai mọc lên từ nhân là hạt mai. Nếu duyên không hội đủ (không gieo hạt, không tưới nước, không chăm sóc, v.v.), hạt hoa mai không thể biến đổi thành cây mai (gọi là quả). Cây mai cũng luôn biến đổi theo luật vô thường là sinh-trưởng-thâu-tàn. Khi duyên không hội đủ (nước, phân bón, ánh sáng, thổ nhưỡng, nhân công) hoặc duyên mới tác động, cây mai sẽ phát triển thêm hoặc tàn lụi (gọi quả mới). Người giác ngộ không những nhận thấy sự tàn lụi của cây mai theo nhân duyên và vô thường, đồng thời cũng thấy được mầm sinh mới từ những hạt hoa mai rơi xuống đất sẽ mọc lên những cây mai khác, chu kỳ sinh-diệt mới lại bắt đầu. Như vậy, quá trình sinh-diệt luôn không ngừng thay đổi, biến thiên. Song, dù trên phương diện sắc tướng hay hình tướng, vạn vật có sinh-diệt; bản thể của từng cấu thể của vạn vật đều hàm chứa, ẩn tàng cái Nguyên Lý hay Đạo thường hằng bất biến, vô sinh bất diệt.

Tương tự, nơi con người cũng vậy thôi, gồm Nguyên lý là Thái cực ẩn tàng bên trong và Nguyên khí qui định xác thân hữu hình muôn hình sai khác. Nguyên khí do nghiệp quyết định chi tiết cho từng cá thể con người như hình dáng (chiều cao, nước da, cơ thể, v.v.), thọ mạng, trình độ, cá tính, v.v. Thân tứ đại cũng theo qui luật vô thường biến đổi là sanh-già-bệnh-chết, cũng sinh-diệt liên tục, không gián đoạn; thuộc về hiện tượng, có sinh có diệt. Tuy nhiên, trong phàm thân giả tạm lại ẩn tàng cái Nguyên lý tuyệt đối bất sanh bất diệt đồng nhứt bình đẳng với nhau (phàm và thánh không khác nhau). Nguyên lý nầy nơi con người được gọi là Thiên tánh, Tiểu linh quang, Chơn tâm, tiểu Thái cực, tiểu Vô cực. Song, cũng cần nói thêm là Thiên tánh nơi người tuy bình đẳng nhiệm mầu nhưng mức độ ô nhiễm trần tục (bức màn vô minh che lấp Chơn tâm) hay sự huân tập tiến hóa nơi mỗi người khác nhau nơi thế gian diễn ra trong vô lượng kiếp, được gọi là căn trí chúng sanh. Kinh sách gọi là chúng sanh căn trí vô lượng.

Như đã trình bày, nói đến Càn khôn Vũ trụ hay thế giới hiện tượng là nói đến pháp. **Thực tướng của các pháp là vô tướng hay Không tướng**. Không tướng hay tướng Không là tướng như như, như không như có, chẳng phải thiệt có - cũng chẳng phải thiệt không, chỉ là như vậy, chỉ vậy đó thôi. Đây cũng chính là Tánh Không của các pháp. Về mặt hình tướng, vạn pháp không có cái Ngã, vì các pháp không có tính độc lập và tính riêng biệt. **Một pháp có mặt trong vạn pháp và vạn pháp có mặt trong một pháp**. Vạn pháp là Không, vì vạn pháp do duyên hợp đủ điều kiện mà sinh ra và hoại diệt khi thiếu duyên hoặc duyên không còn nữa. Như vậy, vạn pháp chỉ là hư huyễn, giả tạm. Còn về mặt bản thể, vạn pháp do chơn tâm biến sanh ra; chơn tâm là Không tướng, nên **vạn pháp cũng là Không tướng**.

Suy cho cùng, vạn pháp cũng là Đạo, Thượng Đế hay Chơn tâm. Như vậy, vạn pháp cũng bất sanh bất diệt. Cái sanh diệt của vạn pháp chỉ là hình tướng sanh diệt mà thôi. Bởi lẽ, vạn pháp do nhân duyên hội đủ mà có, hễ có sanh ắt có diệt theo định luật vô thường. **Từ chơn tâm thanh tịnh, động biến sanh ra vạn pháp; vạn pháp tịnh quay trở lại chơn tâm**. Đây chính là cơ động tịnh từ chơn tâm sanh hóa vạn pháp (chiều ra đi) và vạn pháp trở về chơn tâm thanh tịnh (chiều trở về). Ngược lại, nếu tâm vọng động hay vô minh, sẽ phát sinh pháp điên đảo, vọng tưởng, tạo ra nghiệp chướng.

*Trẻ lại hiểu rành Không và Sắc,*

*Nói Có mà không thật Có đâu,*

*Không cũng chẳng thật Không đâu,*

*Sắc Không ẩn hiện khác nào thiệt hư,*

*Thiệt với hư, nhược hư nhược thiệt,*

*Khá tận tường mới thiệt sạch trần,*

*Nhị nguyên vốn thiệt duyên trần,*

*Mảy trần còn bợn, tâm an được nào.* (Q3.108.33)

**3) Ứng dụng Sắc - Không**

Hành giả thấm nhập lý Sắc-Không để chuyển hóa thân và tâm từ trạng thái sinh diệt sang vô sinh diệt, từ vô thường biến đổi sang hằng thường bất biến, từ vọng động mê lầm sang thanh tịnh giác ngộ. Thân tứ đại, thân ngũ uẩn hay thân phàm sinh diệt chuyển hóa thành pháp thân hay nhị xác thân bất diệt nơi cõi Trời. Tâm phàm sinh diệt gồm tham-sân-si và thất tình lục dục chuyển hóa thành thánh tâm, thiên địa chi tâm hiệp nhứt cùng Thái cực. Từ ngữ "hiệp nhứt" có nghĩa là bản chất và đặc tính chơn tâm hay tiểu thái cực nơi con người và Thái cực nơi Trời hoàn toàn giống nhau, là một; nên gọi con người hiệp nhứt với Trời, hiệp nhứt cùng Thái cực vậy.

Tuy thân con người từ Nguyên khí của Thái cực hay Đại linh quang hóa sanh, nhưng thân lại do nhân duyên hội đủ mà thành nên phải theo qui luật vô thường sinh diệt. Do đó, thân tứ đại chính là Sắc, là có. Song, trong nhục thân giả tạm nầy lại chứa đựng, ẩn tàng Nguyên lý của Thái cực đồng thể cùng Thượng Đế (Thái cực lồng vào nhơn sanh) hay là bản thể Không vốn vô sanh diệt, minh linh sáng suốt, chưa hề lay động, thanh tịnh như nhiên, gọi là thiên tánh, đạo tâm, thiên địa chi tâm, Phật tâm, tiểu linh quang, linh hồn, chơn thần, v.v.

*Vận Lý, Khí hóa sanh vạn hữu,*

*Đại linh quang, diệu hữu lồng vào,*

*Bên trong vạn vật muôn màu,*

*Mà Tiên thiên khí, chẳng hao chẳng mòn,*

*Nơi nhơn sanh, hai huyền năng đó,*

*Luôn ẩn tàng ngay ở thân mình,*

***Khí*** *từ* ***mạng****, lộ dạng hình,*

***Lý*** *là tâm,* ***tánh****, tâm linh, tánh Trời.* (Q3.117.73)

Song, khi lục căn tiếp xúc với lục trần (trần cảnh) sẽ ít nhiều bị đắm nhiễm, lục dục liền sanh khởi, cũng gọi là dính cảnh. Mà hễ **dính cảnh thì niệm sanh**. Khi ấy, ý sẽ thay thế tâm và được gọi là **tâm âm**. Trong đó, ý dục hay lục soái luôn duyên với lục trần là vạn vật, vạn thù. Vạn thù bao gồm hiện tượng, hình tướng; trong đó tinh tế và phức tạp nhứt là danh lợi, tình tiền, quyền lực. Vạn thù luôn biến đổi vô thường tùy nhân duyên, nên nó là hư huyễn, giả tạo.

*Sao là giữ ý để gìn tâm?*

*Căn ý làm gì hệ đến tâm?*

*Cảm, thọ, ý liền sanh niệm, nghĩ,*

*Và chuyền niệm để lấp đi tâm.*

*Lấp khuất tâm rồi, ý thế tâm,*

*Cưỡng lời gọi* ***ý*** *hoặc* ***tâm âm****,*

*Giống tâm mà động theo hai hướng,*

*Thanh trược, vọng chơn, đúng với lầm.* (Q3.106.24)

Con người vô minh luôn cho rằng vạn thù là thật tướng, có thật nên khởi lòng ham muốn, tranh giành, chiếm hữu gây biết bao phiền não, khổ đau, nghiệp chướng. Chơn tâm trở thành phàm tâm. Chơn tâm bất biến không sinh diệt, nhưng phàm tâm lại luôn sinh diệt do sự vận hành liên tục của ý dục.

*Đổi thay, thay đổi, ấy vô thường,*

*Chẳng đổi, chẳng thay, được gọi thường,*

*Thói tục, thường tình như sóng biển,*

*Như nhiên, thanh tịnh ấy chơn thường.* (Q3.131.132)

Như vậy, trên bước đường tu hành giả chuyển hóa những gì vô thường giả tạm, biến đổi sinh diệt, phiền não khổ đau nơi thân và tâm mình trở nên chơn thường hằng tại, vô sinh bất diệt, an lạc thanh tịnh. Chuyển hóa tâm còn gọi là tu tánh, chuyển hóa thân là luyện mạng. Thân và tâm không thể tách rời nhau, mà liên hệ hổ tương với nhau, hễ tâm bệnh sẽ làm cho thân bệnh và ngược lại. Cho nên, tu tánh và luyện mạng cần song hành cùng một lúc, gọi là tánh mạng song tu. Tu tánh hay luyện kỷ rất quan trọng trên con đường giải thoát. Bởi lẽ, nếu tâm hành giả còn vọng động, chưa thanh tịnh tất nhiên sẽ bị thất tình lục dục chi phối làm cho điên đảo, vọng tưởng làm sao cho thể thiền định công phu cho kết quả. Cho nên, người xưa mới nói "luyện kỷ tối nan, hườn đơn thậm dị". Các đạo gia dành ra bảy mươi (70) ngày đầu để luyện kỷ và ba mươi (30) ngày sau mới luyện đơn. Đó là nền tảng đầu tiên của ngôi nhà đạo pháp là Bá nhựt Trúc cơ. Bước khởi điểm nầy có thành tựu thì các bước sau mới chứng đắc.

*Tánh, Tâm, Thần ngược về Nguyên Lý,*

*Mạng, Tức, Khí nguồn là Nguyên Khí,*

***Tánh mạng song tu****, bản Đạo huyền,*

*Phục huờn bản thể Tiên Thiên khí.* (Q3.72.81)

Như đã trình bày, Thái cực, Đạo, Tiên thiên khí phối hợp hai huyền lực là Nguyên lý (Lý) và Nguyên khí (Khí) vận hành một lên một xuống, một qua một lại, một vào một ra luôn tương giao tương tiếp tạo ra Vũ trụ, Càn khôn và con người. Bản thể của Thái cực lồng vào vạn hữu. Nơi con người, trạng thái Tiên thiên (trước khi sanh ra thân), Tánh là Lý, là Nguyên thần; Mạng là Khí, là Nguyên Khí. Trạng thái hậu thiên (sau khi sanh ra thân), Tánh là Tâm (Tánh trong Tâm) và Mạng là Tức (gồm Tinh và Khí). Trạng thái Tiên thiên, Tánh và Mạng (trong thai bào) huân chưng với nhau thành một thể Tiên thiên khí đồng nhứt với Thái cực. Trạng thái Hậu thiên, ngôi trung bị thiên lệch bởi khí chất và nhơn dục nên Tánh và Mạng tách rời nhau.

Kinh Thượng thừa Chơn giáo dạy rằng Tánh sanh ra từ ngũ hành tiên thiên (kim, mộc, thủy, hỏa, thổ) và Mạng sanh ra từ ngũ hành hậu thiên. Xin được nói thêm về ngũ hành tiên thiên và ngũ hành hậu thiên. Ngũ hành tiên thiên sanh ra ngũ ngươn (ngươn thần, ngươn khí, ngươn tinh, ngươn tình, ngươn tánh), ngũ ngươn lại sinh ra ngũ đức (nhân, lễ, nghĩa, trí, tín). Ngũ hành hậu thiên sinh ra ngũ thức (thức thần, vọng ý, trược tinh, du hồn, quỷ phách), ngũ thức lại sinh ra ngũ tặc (mừng, vui, buồn, giận, muốn).

Lại nữa, Sắc nơi con người là khí chơn Diên, là chơn thủy (âm); Không nơi con người là khí chơn Hống, là chơn hỏa (dương). Sắc và Không chia lìa hóa phàm phu tục tử, còn Sắc và Không hiệp nhứt với nhau tạo ra Hiền Thánh Tiên Phật. Đây chính là thủy hỏa ký tế hay âm dương hiệp nhứt thuộc về phương tu luyện mạng trong thiền định công phu.

**3.1. Tu tánh**

Tu tánh là chuyển hóa tánh của người hay tâm phàm luôn sinh diệt, phân biệt, vị ngã, tham dục, chấp trước, phiền não, khổ đau, vọng động trở lại trạng thái ban đầu là tánh Trời hay chơn tâm vô sinh diệt, bình đẳng, vô ngã, vị tha, ly dục, an lạc, thanh tịnh.

Hiểu một cách đơn giản, tu tánh là chuyển hóa trạng thái vọng động sang thanh tịnh của tâm: tam độc thành tam (vô lậu) học, lục dục thành lục thông, thất tình thành thất bửu là hỉ (mừng), nộ (giận), ái (thương), ố (ghét), ai (buồn), lạc (vui), cụ (sợ) thành giới (giới luật), tín (đức tin), văn (lắng nghe), tàm quý (hổ thẹn), niệm (chánh niệm), định (chánh định). Khi ấy, phàm tâm sinh diệt chuyển hóa thành chơn tâm bất diệt. Mặt khác, thân và khẩu nghiệp cũng được chuyển hóa từ ngũ tặc gồm: sát sanh, trộm cắp, tà dâm, tửu nhục, vọng ngữ thành ngũ hạnh: từ bi, trang nghiêm, thanh tịnh, trí sáng và chơn thật.

Tu tánh còn gọi là luyện kỷ, là tu sửa chính bản thân mình. Kỷ còn có nghĩa là niệm trong tâm (tâm trung chi niệm). Chuyển hóa tạp niệm hay tà niệm thành chánh niệm hay vô niệm. Bởi lẽ, ý căn là yếu tố quyết định của lục căn chỉ dựa vào chấp ngã, chỉ nhìn và hiểu biết Càn khôn vũ trụ bằng khả năng phân biệt nhị nguyên (đúng-sai, phải-trái, hơn-thua, tốt-xấu, vinh-nhục, v.v.) hay tri thức chỉ chuyên phân biệt giữa ta và người mà thôi. Từ cái ý phát sinh cái dục hay sự ham muốn. Cái ý rất hiếu động như con khỉ, con ngựa; cho nên khi tiếp xúc với lục trần hay trần cảnh liền dính cảnh, hoặc ý liên tưởng đến tam tâm (tâm quá khứ, tâm hiện tại, tâm vị lai). Chỉ trong giây phút liền khởi lên một niệm, một tưởng tượng, một suy nghĩ nào đó. Từ một niệm ban đầu tiếp tục tuôn trào thành một chuổi niệm, hay niệm niệm sanh diệt, do vô minh mà dấy khởi.

*Nhân nhân, ngã ngã, ấy ta người,*

*Ta chỉ biết ta, chẳng biết người,*

*Có lợi ta nhiều, người phải ít,*

*Miễn ta thỏa thích, mặc cho người.* (Q3.116.69)

*Thích vật gì, cuối cùng phải chiếm,*

*Ghét món gì, nhứt diện loại trừ,*

*Ngã Ta vốn thật dục tư,*

*Chi chi là phải riêng tư cho mình.* (Q3.116.70)

*Trong cuộc sống, ý cầu lợi ích,*

*Lợi riêng mình hay ích cả người?*

*Riêng mình, ý hướng luân vơi,*

*Cả người, ý hiệp Tánh Trời, đạo tâm.* (Q3.136.158)

Mặt khác, ý chính là cái quả do nhân là ý căn tiếp xúc và cảm nhiểm với duyên là trần cảnh. Sau đó, ý trở lại là nhân tiếp tục nhiểm duyên trần sanh ra niệm niệm dấy lên. Ý cũng có thể là duyên nên không ngừng tác động sai khiến ý căn nhiễm trần cảnh làm cho thất tình lục dục và tham sân si luôn dấy động làm cho con người điên đảo, khổ đau, nghiệp lực không thoát ra được.

*Nhân là ý, duyên là ngoại cảnh,*

*Ta, Người là ngoại cảnh cho nhau,*

*Đều là duyên giữa trần lao,*

*Trước duyên, ý dễ vướng vào thế thôi.*

*Nhị nguyên, ý chẳng lơi phân biệt,*

*Càng biệt phân, càng lệch riêng mình,*

*Thì sao ý được công minh,*

*Sổ trung cứ lệch mà mình nào hay!* (Q3.136.158)

Vì vậy, rốt ráo của việc tu tánh hay luyện kỷ là hành giả nhiếp thu cái ý hay niệm, cũng gọi là **gìn tâm, giữ ý**. Người tu giữ cái ý để gìn cái tâm; giữ gìn cái ý cho được nhu hòa, thanh cao, hướng thượng. Ý nối liền giữa thân và tâm trong quan hệ thân-tâm-ý. Cho nên, ý tịnh thì thân an lạc, thanh tịnh; ý động thì thân phiền não, khổ đau.

*Ý là gạch nối thân tâm,*

*Nối thân vật chất vào phần tâm linh,*

*Ý định, thì tâm linh nhàn hạ,*

*Ý buông lung, rộn rã não phiền.* (Q3.123.101)

*Nên tu tâm hằng thường* ***kềm ý****,*

*Luôn hỏi lòng xem ý muốn gì?*

*Cửu niên diện bích là chi?*

*Người xưa diện bích nhìn gì hở con?* (Q3.123.103)

Thật vậy, Khi sáu căn (nhân) tiếp xúc với sáu trần (duyên) sẽ phát sinh ra sáu thức (quả) là sáu loại phân biệt như vừa nêu. Sáu loại phân biệt nầy nếu nhẹ là sáu tên trộm, còn nặng là sáu kẻ cướp mặc tình tung hoành trộm cướp vì sáu căn lúc bấy giờ giống như sáu cánh cửa đã mở hoát. Trộm cướp sẽ vào lấy tất cả kho báu của con người là tinh-khí-thần, gây ra phiền não, mất tâm (chơn tâm trở thành phàm tâm).

Cũng cần nói thêm là trong quan hệ ta-người, người khác cũng chính là ngoại cảnh hay trần cảnh của ta và ngược lại. Mà đã là ngoại cảnh thì thiên biến vạn hóa, thay đổi khôn lường. Cho nên, chúng ta thường nghe nói pháp lữ giúp đỡ và cũng khảo lẫn nhau là vậy. Hễ dính cảnh nhiều thì bị khảo nhiều và ngược lại. Do đó, khi nhận thức được điều nầy, người tu không để bị đắm chìm trong cảnh làm trở ngại, trì trệ đến bước đường tu của mình.

*Có điều, giữa trần manh chung sống,*

*Nhân sanh hằng tác động lại qua,*

*Người là ngoại cảnh của ta,*

*Còn ta thuộc cảnh bày ra cho người.* (Q2.69.71)

Vậy nên, hành giả được ví như người lái đò khéo léo điều khiển chiếc thuyền nhỏ của mình hạn chế tối đa va chạm với các thuyền khác mới có thể mau chóng về đến bến khởi nguyên. Còn ngược lại, thuyền của chúng ta cứ mãi loay hoay trên sóng biển.

*Được trẩy khéo thuyền không chạm lẫn,*

*Lách đúng thời, thuyền đặng ổn an,*

*Chạm thuyền người, phải ngổn ngang,*

*Thì sao thuyền chóng băng ngàn về nguyên.* (Q3.112.55)

Tu tánh cũng là tu tâm là làm sao cho chủ nhơn ông hay chơn tâm nắm quyền chủ sử, điều khiển thân. Trong trường hợp ngược lại, khi thân làm chủ thực hiện theo sở thích vọng động của thân (bao gồm cả thân và khẩu), chơn tâm liền mất quyền chủ sử. Trạng thái này được gọi là phàm tâm. Mặc dù, đối tượng của tu tánh chính là tâm. Song, thân, khẩu, ý không tách rời nhau được, là một thể thống nhứt, tác động qua lại với nhau. Cho nên, tu tánh cũng là chuyển hóa từ trạng thái vọng động trở thành thanh tịnh của thân, khẩu và ý (tam nghiệp thanh tịnh). Hành giả dùng giới luật để ngăn ngừa nghiệp thân và nghiệp khẩu. Thân có ba nghiệp là sát sanh, trộm cắp và tà dâm (gọi tắt là: dâm, sát, đạo), còn khẩu có bốn nghiệp là nói dối (vọng ngữ), nói lời thô ác (ác khẩu), nói thêu dệt (xảo ngôn), nói lưỡi đôi chiều (lưỡng thiệt). Hành giả hành trì giới luật (giới-định-huệ) và chánh niệm (niệm-định-huệ) để chuyển hóa ba nghiệp của tâm là tham ái, sân giận và si mê.

*Lục soái vận hành, tập khí dâng,*

*Thì Tham dâng trước, kế là Sân,*

*Tham Sân hội đủ, Si liền đến,*

*Tam độc đồng hành, muội Khẩu Thân.* (Q3.137.162)

Tu tánh cũng là chuyển hóa từ chỗ thái quá hay bất cập của tâm để trở về trung đạo. Thế nào là trung đạo, điểm trung hay ngôi trung chơn chánh? Đây chính là điểm chứa đựng, tụ hội tất cả và đầy đủ các niệm lự, các nhân duyên; nhưng các niệm lự nầy chưa sanh khởi và chưa phát ra bên ngoài. Đây cũng là trạng thái vô niệm, thanh tịnh. Trung cũng có nghĩa là hàm dưỡng các thứ tình (thất tình) vừa phóng phát ra và hóa giải chúng trở về điểm trung. Đây cũng chính là đem Tình về Tánh vậy.

Tu tánh cũng là sự chuyển hóa từ tâm nhỏ bé ích kỷ chỉ biết có bản thân hoặc gia đình, họ hàng sang tâm rộng lớn bao la, quên cả bản thân mà lo cho đại chúng, thương tất cả chúng sanh theo hạnh nguyện Bồ Tát là "chúng sanh vô biên thệ nguyện độ".

Sự chuyển hóa của tâm từ trạng thái vọng động (động) sang trạng thái thanh tịnh (tịnh) hóa giải được tham-sân-si, thất tình lục dục sẽ thể hiện ra bên ngoài phong thái của người chơn tu (tướng tự tâm sinh) là tác phong đạo hạnh, khiêm cung thuần hậu, dễ mến dễ thương, ích chúng lợi sanh, an bần lạc đạo. Sự chuyển hóa cần được thực hiện hai chiều: từ bên trong tâm (dùng chánh niệm để an tâm) và từ bên ngoài thân (giới luật để rèn thân và khẩu). Nghiêm trì giới luật giống như thuốc phòng bệnh, cái thắng, cái cương, cây roi, hàng rào, v.v. Đạo hữu Chiếu Minh tụng kinh Cảm ứng vào thời Mẹo hàng ngày để luôn ngỏ hầu ngăn ngừa thân nghiệp và khẩu nghiệp. Kinh Cảm Ứng được xem như một "mô hình nhị nguyên" lành dữ, thiện ác để ngôn hành (lời nói và hành động) dao động trong khuôn khổ những điều thiện lành của kinh Cảm Ứng.

*Kinh Cảm Ứng xé màn u tối,*

*Giúp con nhìn tội lỗi mà chừa,*

*Mỗi ngày một tốt cũng vừa,*

*Ngày qua con sẽ mến ưa răn mình.*

*Răn mình mãi, giữ gìn hành động,*

*Lỗi cỏn con là mống tội dày,*

*Người xưa đen đỏ lựa hoài,*

*Cuối cùng là đạt hình hài thanh cao.* (Q1.6.16)

Các tín đồ Cao Đài giữ Ngũ giới cấm và Tứ đại điều qui cũng là hạn chế tạo nghiệp thân và nghiệp khẩu. Song, hễ làm người sao tránh khỏi tạo nghiệp. Cho nên, tụng kinh Sám hối là phương thức ăn năn tội lỗi, quyết tâm hối cải để được Đức Chí Tôn ban ơn xá tội. Đó chính là "*Nhìn lỗi tội tiêu*" như trong Sám hối văn đã ghi, nếu hành giả chí thành ăn năn hối cải. Như vậy, tụng kinh Cảm ứng, giữ Ngũ giới cấm và Tứ đại điều qui có tác dụng "phòng bệnh" để hạn chế tạo nghiệp thân và khẩu; cũng là "giới thân và răn khẩu*"*. Kinh Sám hối lại có tác dụng "trị bệnh" giúp người tu không còn mặc cảm tội lỗi và thành tâm cầu nguyện Đức Chí Tôn chế giảm và tha thứ lỗi lầm, nghiệp quả đã gây tạo.

Đối với thế gian, luật pháp không trừng phạt khẩu nghiệp giống như thân nghiệp; vì thân nghiệp gây ra hậu quả trực tiếp đến thể xác, sinh mạng con người, trong khi khẩu nghiệp chỉ tác động đến tinh thần và tâm lý. Thật ra, lời nói ác khẩu làm cho người khác đau đớn, thậm chí như trăm ngàn cây kim đâm vào người, thậm chí tác động tiêu cực còn hơn cả thân nghiệp gây ra, đôi khi không bao giờ quên được. Cho nên, cổ đức thường răn chúng ta "một câu thất đức thiên niên đọa". Thật vậy, "họa tùng khẩu xuất" nghĩa là tai họa từ miệng mà ra, hay "thiệt động thị phi sanh" là thị phi cũng sanh ra từ miệng của con người. Con người có dục vọng hay lòng ham muốn, trong đó có ham thích nói nhiều. Mà hễ nói nhiều lại không kiểm soát được lời nói. Mỗi người đều có bản ngã cho ý kiến của mình là hay, lời nói của mình là đúng, việc làm của mình là giỏi hơn kẻ khác. Vì vậy, các bậc Đại giác khuyên người tu nên giảm khẩu hay bớt nói để hóa giải bản ngã tự tôn, tránh phê bình chỉ trích, bớt khen chê thị phi nhằm tránh khẩu nghiệp cho bản thân và tạo ra niềm hòa khí trong tập thể đồng đạo, đồng môn.

*Tham lẽ lời, cho lời mình nói,*

*Phải đúng hơn lời nói của người,*

*Chỉ mình có lý mà thôi,*

*Nên chi đối thoại phải noi theo mình.* (Q3.137.163)

*Vậy bớt nói là thường phải bớt,*

*Bớt lời xằng, hời hợt lăng nhăng,*

*Nói về người khác đâu cần,*

*Thì tình đồng đạo mới phần đẹp tươi.* (Q2.54.14)

*Điều đáng nói, tùy câu mà nói,*

*Điều không nên, cố nói làm chi?*

*Ngôn hành đúng lúc, đúng thì,*

*Đường tu ít khảo, bước đi dễ nhiều.* (Q2.79.110)

Tâm lý người đời lại thích phán xét, chê khen việc của người khác gây ra biết bao thị phi, bất hòa; trong khi đó lại không phản chiếu bản thân để thấy được khuyết điểm của chính mình. Lục dục thất tình (hay lục thất) của người khác hãy để cho người đó tự lo liệu; còn lục thất của chính mình mới là bài thi tự bản thân mình phải hóa giải, chế ngự, đoạn trừ. Bởi lẽ, dù chúng ta có góp ý chân thành đến đâu đi nữa cũng khó được người khác lắng nghe; vì bản ngã của mỗi người luôn cho mình đúng hay giỏi hơn tất cả. Mặt khác, người chơn tu không thấy lỗi của người thế gian; vì tâm thanh tịnh chỉ thấy cảnh thanh tịnh, không thấy cái vọng động của người khác. Nếu người tu không quán chiếu tự thân mà chỉ nhìn người khác để phê bình chỉ trích (tu dùm cho người khác), dần dà lỗi của người sẽ trở thành lỗi của mình. Bởi vì, tâm cứ luôn nghĩ đến khiếm khuyết của người làm cho mình khó chịu, bức xúc, phiền não, không tu được. Mà tâm phiền não sẽ tác động đến thân và khẩu phiền não, tạo ra nghiệp chướng. Điều nầy cũng giống như tự kỷ ám thị vậy.

*Nhiều lúc ta, người đồng quấy lỗi,*

*Lắm khi đây đó, lại sai lầm,*

*Lỗi người thì để người lo liệu,*

*Sửa chính lỗi mình, ấy đạo tâm.* (Q2.69.70)

*Lục thất người, làm sao con rõ?*

*Thập tam con, con tỏ tường thôi,*

*Sao không tự trọng, nể người,*

*Cho người tự liệu, việc người hay hơn!* (Q3.122.96)

*Người sai, đúng vốn là vật cảnh,*

*Hiểu vậy rồi, chớ dính vướng vào,*

*Vướng vào phiền não theo sau,*

*Cuốn nhăn thảm dạ, tản hao khí thần.* (Q2.78.107)

Như đã trình bày, giới luật chỉ giúp ngăn ngừa thân nghiệp và khẩu nghiệp. Còn nghiệp ngay trong tâm của hành giả lại giữ vai trò quan trọng, quyết định đến lời nói và hành động. Tâm con người luôn vọng động theo hai tình huống là lục căn tiếp xúc với lục trần bị dính cảnh và lục căn không tiếp xúc với lục trần nhưng hồi tưởng lại chuyện quá khứ, nghĩ ngợi việc hiện tại, toan tính chuyện tương lai. Thân tuy đang ở đây mà tâm ý lại dong rủi, tung nhảy, phóng chạy đến việc chi đó hoặc nơi nào đó. Tình trạng nầy gọi là mê muội hay thất niệm. Do đó, người tu lúc nào cũng giữ gìn chánh niệm hay tỉnh thức. Chánh có nghĩa là ngay thẳng, đúng đắn. Chữ niệm theo Hán tự gồm hai từ là chữ Kim phía trên có nghĩa là hiện tại, là ngay bây giờ và tại nơi đây; và chữ tâm phía dưới có nghĩa là nghĩ, nhớ điều gì đó. Chánh niệm là niệm khởi trong giây phút nầy và ở chính thân mình. Chánh niệm là nghĩ nhớ về chi đó ngay bây giờ và tại nơi đây. Nghĩa đen của từ "chánh" là "chỉ vì mỗi lý do đó". Muốn xác định một niệm nào đó là chánh khi sự nghĩ hay nhớ chi đó thật sự mang đến sự bình an, từ bi, hướng thượng cho con người.

Chánh niệm cũng có nghĩa là nhận biết mình đang làm gì trong lúc nầy và tại nơi đây, hay thân đâu tâm đó trong giây phút hiện tại. Chánh niệm là tập trung tư tưởng vào việc mình đang suy nghĩ, đang làm. Chánh niệm cũng là "giờ nào việc đó". Chánh niệm cũng là thiền định công phu. Xin được nêu lên một vài thí dụ minh họa. Thân (miệng) đang đọc kinh và tâm chuyên chú vào từng lời kinh, không nghĩ chuyện khác gọi là đọc kinh trong chánh niệm. Thân ngồi thiền và tâm tập trung vào hơi thở ra-vào, không phóng tâm nghĩ ngợi chuyện gì khác gọi là ngồi thiền trong chánh niệm. Thân (miệng) đang ăn cơm và tâm chỉ biết có ăn cơm, không nói chuyện hay đọc báo gọi là ăn cơm trong chánh niệm. Thân đang lái xe và tâm chuyên chú vào việc lái xe, không nghe điện thoại hay nhắn tin là lái xe trong chánh niệm. Như vậy, khi chúng ta làm bất cứ một việc gì mà tập trung tư tưởng vào việc đó, được gọi là chánh niệm. Điều nầy có nghĩa là lúc nào chúng ta cũng cột tâm vào việc đang làm, lúc nào tâm cũng bận rộn, không có một khoảnh khắc nào để rong chơi, phóng tán. Như vậy, tâm sẽ đạt được trạng thái an định, thanh tịnh. Người tu thực tập chánh niệm trong mọi động tác, mọi sinh hoạt thường nhật, đi-đứng-nằm-ngồi đều trong chánh niệm, gọi là thường hành chánh niệm. Tâm sẽ an vui thư thái, an lạc tự tại, vô niệm vô dục. Hành giả mượn chánh niệm để đạt đến vô niệm. Vậy nên, **chánh niệm là vô niệm**; vô niệm cũng là chánh niệm vậy. Khi hành giả thực tập thuần thục chánh niệm; lúc bấy giờ mắt cứ thấy, tai cứ nghe mà tâm vẫn thanh tịnh.

*Chính lúc nầy và ở nơi đây,*

*Chánh niệm dấy, nhận biết ngay,*

*Vật nầy, sự nọ đang bày quanh thân,*

*Nên người thấy xuyên qua màn thất niệm.* (Q3.156.250)

*Niệm mà chánh niệm thành năng lượng,*

*Chiếu xuyên màn hiện tượng bên ngoài,*

*Soi chân như, vật chẳng hai,*

*Giúp người giác ngộ, minh khai Tánh Trời!* (Q3.152.235)

Khi tâm con người đạt đến trạng thái chánh niệm hay tỉnh thức, được gọi là Tâm Không hay tâm thanh tịnh. Thế nào là thanh tịnh? Thanh là lòng trong sạch, sáng suốt; tịnh cũng là trong sạch, không cấu nhiễm. Thanh tịnh cũng là rỗng không, trống không. Thanh tịnh cũng là trạng thái vô niệm, không dục vọng, đối cảnh mà không dính mắc vào cảnh nên không khởi lòng tham ái. Thanh tịnh cũng là tỉnh thức, tỉnh giác. Thanh tịnh cũng là công phu, thiền định. Thiền định là gì? Thiền là ngoài lìa trần duyên, sắc tướng; còn định là trong phẳng lặng, không động loạn. Thiền định cũng là thấy như không thấy, nghe mà như nghe; cảnh là cảnh, tâm là tâm; cũng gọi là "đối cảnh vô tâm".

Ngoài ra, phép tức tâm cũng làm cho tâm dừng lại, nghỉ ngơi, không cho dung rủi phóng tán, cũng là chánh niệm. Niệm luôn tuôn trào thành một chuổi niệm, trùng trùng không dứt. Nếu chúng ta cắt đứt một niệm nào đó trong chuổi niệm thì tại điểm đó có một khoảng cách phân ly giữa hai niệm. Nếu thực tập kéo dài khoảng cách giữa hai niệm càng dài ra, khoảng thời gian nầy chính là trạng thái tĩnh lặng, vô niệm. Cũng chính là đem tâm trở lại tình trạng Thái cực hay tâm Không lúc ban đầu.

*Tĩnh lặng đó là cái* ***cảnh Không****,*

*Ao lòng bằng bặt, trống mênh mông,*

*Lự tư, niệm dục đều lui vắng,*

*Là phép Tức tâm lúc tọa vong.* (Q2.84.127)

Vậy nên, một đời tu tâm là một đời luôn thực tập chánh niệm để an trụ vào vô niệm hay tâm thanh tịnh. Đạt được tâm thanh tịnh là điều cần thiết nhưng gìn giữ, tồn dưỡng tâm luôn ở trạng thái thanh tịnh là một điều rất khó và cũng là mục tiêu của hành giả trong suốt cuộc đời tu.

*Lòng* ***vô niệm*** *vốn lòng* ***chánh niệm****,*

*Bởi niệm do ý nhiễm trần sanh,*

*Nơi lòng đã được tịnh thanh,*

*Ý đà lìa tướng, thoát mành tam tâm.* (Q3.135.151)

Như trên đã trình bày, ý nối liền giữa thân và tâm. Tương tự, hơi thở cũng là gạch nối liền giữa thân và tâm. Cho nên, hành giả muốn đạt chỗ "thân tâm hiệp nhứt" hay chánh niệm, cần hết sức chú ý đến hơi thở. Công phu thiền định là chuyển hóa hơi thở của phàm phu thành hơi thở của tiên gia, cũng gọi là hơi thở chánh niệm. Xin được nhắc lại: chánh niệm có nghĩa là tập trung tư tưởng, thân đâu tâm đó trong giây phút hiện tại. Cho nên, hành giả cần tập trung sự chú ý trong lúc hít vào và thở ra, không phóng tâm nghĩ ngợi bất cứ điều gì khác ngoài việc theo dõi hơi thở. Hơi thở cần hội đủ bốn yếu tố: chậm, đều, sâu và nhẹ. Ngoài ra, hành giả có thể kết hợp hơi thở chánh niệm với trì niệm danh hiệu Thầy, cung thỉnh Đức Chí Tôn vào tâm của mình. Khi hít vào niệm: Nam mô Cao, thở ra niệm: Đài Tiên Ông. Trong khi chuyên tâm vào hơi thở chánh niệm, tâm của chúng ta không nghĩ bất cứ điều gì khác ngoài sự sự chú tâm vào hơi thở vào và hơi thở ra.

Như vậy, chỉ cần 10 giây của một hơi thở chánh niệm, tâm của hành giả đạt đến trạng thái chánh định hay thanh tịnh. Trong 10 giây nầy chắc chắn rằng, mọi phiền não, buồn, giận, lo, sợ không hề xuất hiện. Mà không có phiền não tức là an lạc, hạnh phúc. Thật vậy, định sanh hỉ lạc, định sanh trí huệ, định sanh công đức. Chỉ cần hơi thở chánh niệm trong 10 giây, hành giả đã thực hiện đồng thời tam công: công phu vì tập trung tư tưởng vào hơi thở chánh niệm, công trình vì hóa giải thất tình lục dục, công quả vì tịnh hóa cõi thế gian. Trong 10 giây hơi thở chánh niệm, hành giả đã an trú vào cõi niết bàn cực lạc ngay tại thế gian. Bởi lẽ, tâm tịnh thì cảnh tịnh. Hành giả có thể kiểm chứng được kết quả mà không cần phải chờ đợi thêm một thời gian nào. Chúng ta có thể kéo dài hơi thở chánh niệm từ 10 giây thành 5 phút, 15 phút, 30 phút, thậm chí 1 giờ hay lâu hơn nữa. Điều nầy có thể thực hành mọi lúc, mọi nơi, mọi động tác khi đi-đứng-nằm-ngồi. Đây là một phương pháp công phu rất đơn giản, dễ thực hiện nhưng kết quả không thể nghĩ bàn. Cũng cần nói thêm là tác dụng của sáu chữ hồng danh (rút gọn) của Thầy là "Nam mô Cao Đài Tiên Ông" trong lúc thanh tịnh sẽ tạo ra một năng lượng vô cùng mầu nhiệm, cũng không thể nghĩ bàn.

*Ngọc đường sáng rỡ đoan trang,*

*Một câu lục tự muôn ngàn hóa sanh.* (Q1.3.8)

Cổ đức có dạy rằng hễ nhơn dục tịch tận thì thiên lý lưu hành. Thật vậy, hễ lòng dục vọng, ham muốn, tham ái của con người giảm bớt một phần thì phần đạo tâm, chơn tâm gia tăng thêm một phần tương ứng. Lòng ham muốn chính là trở ngại trong việc trì hành chánh niệm. Bởi vì lúc đó tâm và thân chỉ biết có tư dục và bản ngã của mình. Vậy nên, hành giả cần "thiểu tư quả dục" là biết đủ và tiết giảm lòng ham muốn. Đó cũng là thanh bần. Thanh bần là gì? Thanh là trong sạch, không nhiễm trần cấu, không vướng trần duyên; Bần là thiểu tư quả dục, nghèo lòng lợi riêng cho mình, nghèo lòng ham mê mong muốn. Như vậy, thanh là sạch trần duyên, bần là trong được tư dục.

*Con nương đời là mong trả nghiệp,*

*Nghiệp xưa và bao nghiệp hôm nay,*

*Đủ no, đủ ấm thường ngày,*

*Tri túc, thường túc, học bài Phật Tiên.* (Q1.13.40)

*Thanh là trong sạch, sạch trần duyên,*

*Bần dục, bần tư đoạn não phiền,*

*Sống học thanh bần, thường chuyển đạo,*

*Là phương giữa tục, tạo lòng tiên.* (Q2.67.61)

Đối với đạo hữu Chiếu Minh, con đường tu tánh rất cụ thể, có thể tóm tắt ba việc: trì tụng kinh Cảm ứng vào thời Mẹo hàng ngày để ngăn ngừa tội lỗi và tu sửa bản thân, luôn nhớ đến tấm gương tu của Đức Ngôi Hai Giáo Chủ hồi còn sanh tiền và lời khuyến dạy của Ngài qua các đàn cơ. Ngoài ra, Ngài còn để lại Mười điều khuyên (Thập thanh điều) cho các hàng đệ tử hằng ngày tự quán chiếu để hoàn thiện bản thân mình.

***Gương Lời*** *Thầy chẳng rời tâm não,*

*Pho* ***Cảm Kinh*** *tiết tháo giữ gìn,*

***Thập Thanh*** *hành học cho tinh,*

*Thì con ngầm rõ Tam Thanh mối giềng.* (Q1.4.12)

Khi còn xác thân tứ đại, con người còn phải kiên trì tu thân luyện kỷ hay tu tánh cho đến giờ phút cuối của cuộc đời. Con người có thói quen phản ứng nhanh khi tiếp xúc với tuồng đời, trần cảnh làm cho chúng ta phải trả giá cho sự nôn nóng, thiếu kềm chế. Tục ngữ khuyên ta nên uốn lưỡi bảy lần trước khi muốn nói điều gì để tránh khẩu nghiệp và trước khi làm điều gì phải tỉnh thức, suy nghĩ cho cẩn thận tránh các hậu quả đáng tiếc tạo thành thân nghiệp. Vậy nên, trong đời sống thường nhựt hàng ngày, trước khi muốn nói gì, muốn làm một điều chi, chúng ta hãy **chậm lại một chút** để tưởng nhớ đến Thầy hằng đang kề cận theo dõi hộ trì mà biết kỉnh sợ; để nghĩ nhớ đến kinh Cảm ứng (đối với đạo hữu Chiếu Minh), Ngũ giới cấm và Tứ đại điều qui (đối với đạo hữu phổ độ) mà sợ những điều lành dữ báo ứng không sai chạy.

Nói cho dễ hiểu, tu tánh là "tập hay, bỏ dở". Ta và Người chính là ngoại cảnh, đối tượng, đề thi lẫn nhau. Cho nên, "tập hay" là bắt chước điều phải của người, tiếp tục thực hành cái đúng của mình; còn "bỏ dở" là tránh lỗi của người và tự chừa sửa cái sai của mình. Ngoài ra, ta cũng cần giúp đỡ người vượt tự qua khó khăn, đồng thời nghiêm khắc với chính mình để quyết tâm tự sửa lỗi bản thân.

Người tu thân vẹn tròn, viên mãn là tùy duyên giải quyết hài hòa các bổn phận của bản thân đối với gia đình, thân tộc, láng giềng, đồng môn, xã hội, quốc gia. Đó là đời đạo song tu, cũng là tu tánh vậy.

*Đủ đầy bổn phận một công dân,*

*Lễ giáo nhân quần vẹn thục thuần,*

*Mỹ tục nghiêm gìn cho xã hội,*

*Gia đình, thân quyến chẳng phiền phân.* (Q1,39.132)

*Mái gia đình, nơi tu chốn ẩn,*

*Là địa linh con bận bịu nhà,*

*Tao khang, hiếu để, từ hòa,*

*Thân bằng quyến thuộc hài hòa nghĩa nhân.* (Q1.29. 98)

**3.2. Luyện mạng**

Phàm thân con người do nhân duyên hợp thành theo luật vô thường biến đổi, mang tính sinh diệt nên thuộc về hiện tượng. Con cá chỉ sống được dưới nước, đem cá lên bờ không thể sống được. Tương tự, thân tứ đại nầy chỉ sống được nơi cõi thế gian hữu hình nầy, không thể thể tồn tại nơi cõi Trời vô sắc giới được. Chuyển hóa thân hay còn gọi là luyện mạng là chuyển hóa thân tứ đại hay thân ngũ uẩn (ngũ ấm) trở thành pháp thân hay nhị xác thân (anh nhi, chơn thân, kim thân, huệ mạng, kim đơn, xá lợi) trường tồn bất diệt. Đó chính là ngũ uẩn sanh thân tức pháp thân. Sự chuyển hóa nầy là chiều quay về của Đạo từ hiện tượng vọng động sinh diệt trở về bản thể vô sanh bất diệt, thanh tịnh hư vô.

Tu tánh cần trì hành phương tu vô lậu học là giới-định-huệ và niệm-định-huệ để chuyển hóa phàm tâm vọng động, tham dục, vô minh thành chơn tâm thanh tịnh, từ bi, trí huệ. Luyện mạng dụng công phu thiền định để chuyển hóa tinh-khí-thần trở thành huệ mạng, pháp thân bất tử.

Tinh, khí, thần là tam bửu nơi con người, sánh cùng Trời đất. Song, tam bửu nơi thế giới nhị nguyên nầy cũng có hai trạng thái là tiên thiên và hậu thiên, động và tịnh, chơn và giả. Muốn luyện tinh hóa khí, khí hóa thần, thần hườn hư, hư hườn vô, hành giả cần chuyển hóa tam bửu trạng thái tiên thiên, chơn thật, thanh tịnh.

Thế nào là tam bửu (tinh, khí, thần)? Khi tâm con người vọng động, sinh diệt (trạng thái hậu thiên), dâm tâm sẽ sinh ra dâm tinh, ngũ cốc sinh ra âm tinh và tâm niệm sinh ra trược tinh. Khi hành giả trì hành tâm thanh tịnh, âm tinh trở thành chơn tinh còn gọi là chơn dược hay "nước trong" có thể dùng để chuyển hóa. Khi con người còn trong bào thai, không giao tiếp với không khí bên ngoài nên sự sống của bào thai được duy trì bằng thai tức, tiên thiên khí. Đây chính là hô (thở ra) hấp (hít vào) tiên thiên nối liền hai mạch nhâm và đốc. Khi ra khỏi bào thai, sự sống con người dựa vào khí hô hấp hậu thiên, không khí bên ngoài. Cho nên, nếu không có không khí hay con người không thở được, sự sống của con người chấm dứt ngay. Trong khi đó, chơn tức (thai tức, khí tiên thiên) dựa vào vòng châu thiên nhâm đốc bên trong thân con người chứ không cần không khí bên ngoài. Khi hành giả đạt đến trạng thái đại định (yểu minh) trong giờ phút công phu thiền định, phàm tức chuyển thành chơn tức (khí hậu thiên chuyển thành khí tiên thiên). Lúc động, tinh sanh; còn khi tịnh, tinh ở trong khí. Còn khí lúc động thì bàn bạc khắp vũ trụ, còn khi tịnh thì qui về Tử vi cung. Thần con người trạng thái vọng động, mê muội gọi là thức thần có đặc tính: niệm tưởng, phân biệt, bản ngã, v.v. Như vậy, công phu nhằm chuyển hóa tam bửu trạng thái vọng động sang thanh tịnh hay hậu thiên sang tiên thiên.

Tam bửu bên trong của con người là tinh, khí, thần liên hệ với tam bửu bên ngoài là mắt, tai, miệng. Hai mắt không phóng ra ngoài theo ngoại cảnh (mắt vô lậu), thần sẽ qui tụ. Tai không nghe chuyện thị phi (tai vô lậu), tinh sẽ gom tụ lại. Miệng không nói nhiều (miệng vô lậu), khí sẽ qui tàng. Như vậy, tam bửu bên ngoài vô lậu tác động đến tam bửu bên trong được vững bền. Ngược lại, tam bửu bên ngoài hữu lậu làm cho tam bửu bên trong phóng tán.

Quá trình chuyển hóa tam bửu có thể hình dung một cách đơn giản như sau: Khi thân tứ đại gồm ngũ tạng lục phủ, lục căn vận động điều hòa, không cho lao thân, lao lực, lao tâm, lao trí sẽ tác dụng chuyển hóa tất cả thức ăn thành chất dinh dưỡng. Người tu ăn trong chánh niệm, tức là khi ăn chỉ tập trung vào việc ăn cơm; không đồng thời làm bất cứ việc gì khác, không nghĩ đến chuyện phiền não thị phi, toàn bộ thức ăn sẽ được tiêu hóa thành chất tinh túy dinh dưỡng, được gọi là Tinh. Người tu biết tồn dưỡng, tiết chế hoạt động điều hòa hàng ngày, những tinh túy dinh dưỡng hay Tinh luôn được bảo tồn và chuyển hóa thành Khí, nhẹ nhàng khinh thanh hơn Tinh rất nhiều. Nhờ vậy, người tu sẽ có sức khỏe tráng kiện, hơi thở dồi dào, khí lực sung mãn. Khi thân-khẩu-ý thanh tịnh, an nhàn tự tại, thanh bần lạc đạo, Khí tích tụ sẽ hóa Thần. Thần vô vi, vô hình, minh linh nhứt nơi thân. Thần thường thoát ra ngoại giới qua đôi mắt. Cho nên, hành giả cần tồn dưỡng Thần bằng cách hồi quang phản chiếu, mắt ly duyên trần. Sống trong cảnh mà không dính cảnh. Đó chính là "thị chi bất kiến, thính chi bất văn".

*Chẳng nhọc thân, thì Tinh hóa Khí,*

*Không lao tâm, thì Khí hóa Thần,*

*Ý định, ý được ổn an,*

*Thì Thần ngưng tụ, dần dần hườn hư.* (Q3.120.87)

*Chơn nhơn hiện biến nội tâm con,*

*Tâm trống lòng trong quyện tụ đơn,*

*Tinh khí đủ đầy, thần tích tụ,*

*Linh quang một điểm, rạng đầu non.* (Q1.9.25)

Ngoài ra, người tu cần thiểu tư quả dục là an phận biết đủ để ngăn ngừa lòng ham muốn; hóa giải thất tình lục dục để trừ lòng sân giận; ngưng vọng tưởng để trừ lòng si mê. Đoạn trừ được ba nghiệp của tâm là tham, sân, si, hành giả đạt được kết quả trên bước đường tu là Tinh tồn, Khí dưỡng, Thần tụ. Công phu gìn tâm giữ ý lâu ngày chầy tháng, ý sẽ đại định, thần sẽ hườn hư. Lúc bấy giờ, tam gia là Thân-Tâm-Ý hay Tinh-Khí-Thần hiệp nhứt.

***Kim thân*** *là thân thường lắng trược,*

*Hằng tồn thanh tạo được an nhiên,*

*Lực, hùng, bi, tráng là duyên,*

*Giúp con hiểu biết Phật Tiên thế nào.*

*Gọi* ***Kim đơn*** *khác nào nhựt nguyệt,*

*Soi sáng con hư thiệt cân phân,*

*Một đời tịnh dục chuyên cần,*

*Kim thân, chơn ý, đạo tâm đắc thành.* (Q2.83.125)

Luyện mạng cần phải trường trai và tuyệt dục. Trường trai để trưởng dưỡng lòng từ bi, thương chúng sanh; trường trai để thân dần trở nên thanh đạm, sạch trong hơn vì không còn được nuôi dưỡng bằng thực phẩm trọng trược. Tuyệt dục để chế dằn lòng tham ái dục vọng; tuyệt dục để thân dần trở nên cao thượng, thanh cao hơn không còn chi phối bởi sự cám dỗ của trần tục và sự sai khiến của nhục dục. Mặt khác, khi xác thân lành mạnh, nhẹ nhàng sẽ tác động đến tâm linh sáng suốt, mẫn tuệ. Đó chính là sự liên hệ mật thiết giữa vật chất và tinh thần, giữa cơ thể và tâm lý.

*Tứ đại trường trai rời trược chất,*

*Lục căn tuyệt dục tạo thanh tâm,*

*Thanh tâm ẩn chốn thân thuần khiết,*

*Thân tục lụy tàng trữ dục tâm.* (Q1.39.133)

Luyện mạng cần phải gắn liền với tu tánh. Nếu hành giả quyết tâm công phu thiền định để luyện mạng, mà không quyết chí đại hùng đại lực tu sửa phàm tánh. Đó là lệch "dấu mòn" của tánh mạng song tu. Luyện mạng có tròn sáng đến đâu thì tu tánh cũng phải tương đối thuần chơn tương ứng, thì mới kết tụ được kim đơn, chuyển hóa thành pháp thân. Cốt lõi của tánh mạng song tu là cần mẫn tỉnh sát cái vọng, cái muốn. Lúc nào cần phải bế lục căn, nhứt là mắt nhìn ra bên ngoài thì thần trong tâm sẽ theo đó mà hao tản ra nơi đó. Bế lục căn cho ý mới bớt quàng xiêng, chạy nhảy. Lục căn thanh tịnh thì thân yên, tâm định, thần khí ngưng tụ.

*Tu tánh là tập hay, bỏ dở,*

*Luyện mạng là gắn bó công phu,*

*Song tu là phép vẹt mù,*

*Không phương nào khác đời tu cậy nhờ.* (Q2.74.92)

**Tạm kết luận**

Xin liệt kê một vài so sánh về Sắc và Không như sau:

|  |  |
| --- | --- |
| Không (bản thể) | Sắc (hiện tượng) |
|  Đạo |  Pháp (vạn pháp) |
|  Thái cực, Vô cực |  Càn khôn, vạn hữu |
|  Tiên thiên (khí) |  Hậu thiên (khí) |
|  Lý (ẩn tàng bên trong) |  Khí (hiện bày hình tướng) |
|  Dương |  Âm |
|  Tịnh |  Động |
|  Nhứt bổn |  Vạn thù |
|  Một |  Tất cả |
|  Nhứt nguyên |  Nhị nguyên |
|  Chơn không |  Diệu hữu |
|  Chơn thường |  Vô thường |
|  Tuyệt đối |  Tương đối |
|  Chơn tâm |  Phàm tâm |
|  Chơn ý |  Vọng ý |
|  Bồ đề |  Phiền não |
|  Trí huệ |  Vô minh |
|  Giải thoát |  Mê lầm |
|  Thanh tịnh |  Vọng động |
|  Chơn  |  Giả |
|  Có |  Không có |
|  v.v. |  v.v. |

Trong Không có Sắc, trong Sắc có Không. Điều nầy có nghĩa là trong bản thể (Đạo hay Thái cực) hàm chứa tất cả hiện tượng (vạn pháp); và ngươc lại, trong hiện tượng (vạn pháp) có ẩn tàng bản thể (Đạo hay Thái cực). Khi hiện tượng hay vạn pháp sinh diệt theo lý nhân duyên và luật vô thường chỉ có hình tướng bên ngoài là biến đổi sinh diệt, còn bản thể ẩn tàng bên trong (Đạo hay Thái cực) lại luôn bất biến.

Nói một cách khác, bản thể hàm chứa tất cả hiện tượng và từng cấu thể hiện tượng ẩn tàng bản thể. Từ thực tế nầy, chúng ta có thể hiểu (điều nầy rất quan trọng): bản thể chính là hiện tượng và hiện tượng cũng chính là bản thể. Tương tự, Thầy là các con, các con là Thầy; Phật là chúng sanh, chúng sanh cũng chính là Phật; phiền não là bồ đề, bồ đề chính là phiền não; một là tất cả, tất cả cũng chính là một, **Sắc tức là Không, Không cũng chính là Sắc**.

Ứng dụng của Sắc và Không trên bước đường tu là chuyển hóa từ cái sinh diệt của phàm tâm thành cái vô sinh diệt của chơn tâm (tu tánh), từ cái sinh diệt của phàm thân thành cái vô sinh diệt của pháp thân (luyện mạng), Đây chính là song tu tánh mạng vậy.

Nếu nói cho thật đơn giản, **Không tức là (thanh) tịnh, và Sắc tức là (vọng) động**. Như vậy tâm Không vô sinh diệt tức là chơn tâm, tâm thanh tịnh, tâm chánh niệm, tâm vô niệm, tâm tỉnh thức, thiên địa chi tâm. Ngược lại, tâm phàm sinh diệt là tâm âm, tâm vọng động.

Tu tánh còn gọi là luyện kỷ. Hành giả thực hành giới-định-huệ và niệm-định-huệ để hóa giải tam nghiệp thân-khẩu-ý từ vọng động thành thanh tịnh, chuyển hóa tánh của người thành tánh của Trời. Luyện kỷ cần thực hành giới luật (kinh Cảm ứng, Ngũ giới cấm, Tứ đại điều qui, kinh Sám hối) và chánh niệm (tỉnh thức trong mọi động tác ngay tại giây phút nầy và nơi đây). Kết quả của tu tánh giúp hành giả có tác phong đạo hạnh, vô ngã vị tha, an lạc thanh tịnh, tình thương đủ đầy, trí huệ sáng suốt, đời đạo vẹn toàn, v.v.

Luyện mạng là chuyển hóa xác thân tứ đại giả tạm nầy trở thành chơn thân bất tử bằng cách thực hành công phu thiền định để trau luyện tam bửu (tinh hóa khí, khí hóa thần, thần hườn hư, hư hườn vô). Tam bửu bên trong (tinh, khí, thần) liên hệ mật thiết với tam bửu bên ngoài là mắt (thần), tai (khí) và miệng (tinh). Tam bửu bên ngoài không phóng tán sẽ giúp tam bửu bên trong được bảo tồn.

Tu tánh hay luyện kỷ rất quan trọng quyết định đến sự thành tựu của luyện mạng. Bởi lẽ, tâm không an, ý không định thì không thể hiệp nhứt tam bửu là tinh, khí và thần. Vì thế, người xưa mới căn dặn: "luyện kỷ tối nan, hườn đơn thậm dị". Thân và tâm không thể tách rời nhau. Cho nên, hành giả cần phải song hành tu tánh và luyện mạng cùng một lúc. Đây chính là tánh mạng song tu vậy.

*Tâm còn Có, khó lòng viếng Phật,*

*Tâm còn Không, đang đạt cơ mầu,*

*Giữ tâm Không đó dài lâu,*

*Càng lâu càng được Ni Mâu rạng ngời.* (Q1.3.8)

Mùa xuân 2016

TH

**Phụ chú về Ngũ uẩn**

**Ngũ uẩn** (Năm uẩn), ngũ ấm hay ngũ âm gồm: Sắc (thân thể), Thọ (cảm thọ), Tưởng (tri giác), Hành (tâm hành) và Thức (nhận thức). Ngũ uẩn cũng chính là thân và tâm. Thân chính là Sắc (thân thể), còn tâm là các uẩn còn lại. Về mặt bản thể, Ngũ uẩn là Không tướng, bất sanh bất diệt; về mặt hiện tượng của Ngũ uẩn là có hình tướng nên có sanh có diệt. Trong Ngũ căn (mắt, tai, mũi, lưỡi, da), mỗi căn có năm mô hình tích tụ rất linh hoạt, biến hóa, vô thường. Trong năm uẩn, uẩn nào cũng liên hệ chặt chẽ nhứt là bộ máy thần kinh và tuần hoàn của cơ thể.

Sắc là có, là có chi chi đó qua lục căn. Sắc vừa có hình chất (hữu hình, hữu tướng) và khí chất (vô hình, vô tướng). Sắc là một trong sáu trần (sắc, thinh, hương, vị, xúc, pháp) hay ngoại sắc; là một trong sáu căn (nhãn, nhỉ, tỉ, thiệt, thân, ý) hay nội sắc; là một trong năm uẩn (sắc, thọ, tưởng, hànhm thức). Thí dụ như vật gì xúc chạm đến thân căn cần phải có thời gian, dù nhanh đến đâu, thân căn mới cảm xúc được vật nóng hay lạnh, khô hay ướt, v.v.

Thọ là cảm giác (thân), cảm thọ (tâm). Khi lục căn tiếp xúc với lục trần cần phải có một thời gian tiếp xúc tối thiểu để căn mới có thể xúc chạm hay nhiễm thọ, thân căn mới có thể cảm biết được vật nóng hay lạnh, khô hay ướt, v.v.

Tưởng là tri giác, cảm giác. Hiểu biết ban đầu của thọ phải được huân tập, hiểu biết để căn mới có thể hình dung lại, nhớ lại, tưởng lại về vật đó một cách rõ ràng, đậm nét hơn. Thí dụ như khi tưởng nhớ mùi thơm của trà ta có cảm giác thèm muốn uống ngay tách trà.

Hành là tâm hành, là sự vận hành làm thay đổi sự tích tập của khí chất, là hiện tượng sanh diệt.

Thức là nhận thức của ý căn, là sự huân tập phức tạp nhứt của khí chất nơi mỗi căn, nên được gọi là uẩn soái. Sự huân tập của thức rất nhiệm mầu, kỳ ảo, tuyệt nhanh, vừa là nhân và vừa là duyên, là chủng tử sanh diệt nơi con người.