

THI KỆ VỀ TÂM

- Tín Tâm Minh Giảng Lục

Tác giả: Pháp sư Thánh Nghiêm

Người dịch: Tỳ kheo Đồng Thọ



THI KỆ VỀ TÂM — Tín Tâm Minh Giảng Lục
心的詩偈 — 信心銘講錄

Tác giả: Pháp sư Thánh Nghiêm
聖嚴法師 著

Người dịch: Tỳ kheo Đồng Thọ
同壽法師 翻譯

Printed for free distribution by
The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation
11F., 55, Sec 1. Hang Chow South Road , Taipei, Taiwan, R.O.C.
Tel: 886-2-23951198 , Fax: 886-2-23913415
Email: overseas@budaedu.org
Website: <http://www.budaedu.org>
This book is strictly for free distribution, it is not to be sold.
KINH ẨM TỔNG KHÔNG ĐƯỢC BÁN

Thư mục

LỜI GIỚI THIỆU.....	5
越文版序言.....	7
THI KỆ VỀ TÂM.....	9
Lời tựa của tác giả.....	9
Lời nói đầu.....	12
信心銘.....	18
TÍN TÂM MINH.....	21
Phần giảng giải.....	29
Đạo lớn dễ thôi.....	29
Đừng chống đừng theo.....	40
Tự tâm bình đẳng.....	49
Chẳng không chẳng có.....	59
Sạch lời hết lo.....	72
Không bám hai kiến.....	81
Tâm không một niệm.....	90
Buông hết ảo giác.....	100
Rõ biết phiền não.....	108
Không cần suy nghĩ.....	120
Không còn lo nghĩ.....	132
Thỏa tình thông dong.....	141

THI KỆ VỀ TÂM

Chớ lánh sáu trần.....	152
Bậc trí vô vi.....	159
Pháp không khác pháp.....	167
Hoa đốm hu không.....	174
Vạn pháp nhất nhu.....	184
Niềm tin chính trực.....	195
Sáng suốt tự nhiên.....	205
Lòng tin không hai.....	214

LỜI GIỚI THIỆU

“TÍN TÂM MINH” là tác phẩm nổi tiếng của đại sư Tăng Xán mà các thiền đường ở Việt Nam đều lưu trữ ít nhất một bản để làm quy chuẩn cho riêng mình.

Năm 1974, có một thiền giả phát tâm dịch tác phẩm “Tín Tâm Minh Nghĩa Giải” của ngài Trung Phong Minh Bồn thiền sư. Nhưng tác phẩm này, ngài giải thích theo lối dung thông vô ngại, lý tánh tuyệt đối, nên khó nắm bắt đối với người sơ cơ mới vào đạo.

Đầu hạ năm nay, chúng tôi nhận được bản “Tâm Đích Thi Kệ - Tín Tâm Minh Giảng Lục” do Pháp Cổ Sơn gửi sang nhờ chuyển dịch sang tiếng Việt. Chúng tôi nhận thấy tác phẩm này rất phù hợp với mọi trình độ từ người mới phát tâm nhập đạo cho đến người đã tu lâu trong thiền môn. Vì vậy Trung tâm Dịch thuật Hán Nôm Huệ Quang chúng tôi phân công Thầy Thích Đồng Thọ chuyển dịch tác phẩm này sang tiếng Việt để gửi sang Pháp Cổ Sơn xuất bản và Phật Đà Giáo Dục Cơ Kim Hội ấn hành.

Đặc biệt, tác phẩm này lời lẽ thật đơn giản dễ hiểu. Pháp sư Thánh Nghiêm phân ra từng đoạn từng phần giải thích rất cặn kẽ rõ ràng, thật xác đáng, giúp hành giả vứt bỏ những tình chấp, mê lầm, khó khăn, phải trái, ngộ nhận phát sinh trên con đường tu tập của mình. Tôi nghĩ rằng với sự lợi ích hiếm có này, các vị học giả thiền học Việt Nam đọc nơi đây cũng có thêm phần rũ bỏ tình chấp, tiến tới ngộ nhập bản tâm tròn sáng rộng lớn tự tại của mình.

Tôi xin nhất tâm giới thiệu đến quý độc giả gọi là tạo chút cơ duyên đối với các Phật tử Việt Nam.

Tu viện Huệ Quang, Quý hạ năm Mậu Tuất (2018)
Tỳ kheo Thích Minh Cảnh

越文版序言

《信心銘》是僧璨大師的著名作品，在越南的各個禪堂中，都至少會珍藏保有這一本書，做為自己修行的指南。

1974年，曾有一位禪者發心翻譯了中峰明本禪師的《信心銘義解》。但這一部作品，作者採用了一種融通無礙、絕對理性的方式來解釋，使得初學的修行者很難理解。

今年初夏，我們收到由台灣法鼓山寄來的《心的詩偈—信心銘講錄》一書，並請託協助翻譯成越文。我們覺得這本書的內容對於禪門各種程度的修行者都非常適合，從初學者到成就者都可以受用，得到啟發。因此，我們慧光漢喃翻譯中心決定請同壽法師負責翻譯成越文，然後寄回法鼓山，由佛陀教育基金會來印行流通。

特別是，這本著作所使用的文字非常淺顯易懂，

聖嚴法師將每一段銘文分析得很徹底，解釋得很清楚，有助於修行者在自己修行的道路上，能夠放下及突破執情、迷誤、困難、是非、誤認等發生的問題。我認為藉由這種難得的裨益效用，越南的禪學修學者們閱讀此書，也能獲得更多的禪學見地與體悟，幫助放下自己的情執，進一步悟入本心的自在圓明。

在此，我誠心地向讀者們介紹推薦這本書，也算是跟越南佛教徒結下了一些佛法的機緣。

慧光修院，戊戌季夏 2018

比丘 釋明鏡

THI KỆ VỀ TÂM

Tác giả: Pháp sư Thánh Nghiêm
(Pháp Cổ Sơn – Đài Loan)

Người dịch: Tỳ kheo Đồng Thọ
(Trung Tâm Dịch Thuật Hán Nôm Huệ Quang)

Lời tựa của tác giả

Những tác phẩm tiếng Anh liên quan đến nội dung hướng dẫn tu tập thiền của tôi, cho đến nay đã xuất bản được tám thể loại.

Tên bản dịch tiếng Anh của cuốn sách này là ***Faith In Mind*** do nhà xuất bản Pháp Cổ Sơn tại New York ấn hành vào năm 1987, đến năm 1991 thì được công ty xuất bản Ubaldini tại Rome nước Ý cho ra đời bản dịch tiếng Ý, sau đó còn có thêm bản dịch tiếng Tiệp-khắc, tiếng Pháp, đồng thời sách còn được một số học giả dùng làm trích dẫn tham khảo trong các tác phẩm của họ. Do đó, bản dịch tiếng Anh của cuốn sách này đã trở thành một trong những cuốn sách tiếng Anh được giới trí thức Âu Mỹ quan tâm nhất.

Cuốn sách này là những lời giảng trong bốn lần chủ trì thiền thất tại trung tâm thiền ở Mỹ của tôi, dựa trên tác phẩm *Tín tâm minh* của Tam tổ Tăng Xán giảng giải theo từng câu, nhằm hướng dẫn việc tu tập thiền; sau đó được một số học trò chỉnh sửa thành văn bản từ những bản thu âm, rồi biên tập thành sách bằng tiếng Anh.

Mãi đến năm 1994, ban đầu được giáo sư Đan Đức Hưng đem bản tiếng Anh dịch sang tiếng Trung, rồi sau có ba cư sĩ Du Chân Vinh, Trương Văn Yên, Giang Mỹ Bảo lại dựa theo tiếng Trung trong băng thu âm khai thị để chỉnh sửa ghi chép thành bản thảo. Mùa Hạ năm 1994, giáo sư Đan Đức Hưng trong thời gian làm học giả nghiên cứu tại trường đại học Harvard, đã dành thời giờ đem hai bản dịch thảo và bản ghi chép này gộp lại đối chiếu, lược bỏ phần lớn của bản dịch thảo, trở lại chiếu theo cách trình bày và câu cú của bản ghi chép rồi trau chuốt lại câu cú, phần chương tiết thì vẫn giữ lại như bản dịch tiếng Anh, hoàn thành phần sơ bộ của bản thảo. Sau cùng, được cư sĩ Ôn Thiên Hà căn cứ vào phần tiếng Trung trong băng thu âm gốc hiệu đính bổ sung. Mùa Hạ năm 1995, bản thảo hoàn chỉnh được đưa đến

tay tôi, tôi không ngừng thẩm duyệt lại và mang theo sang nước Mỹ, thời gian bằng đi hơn một năm. Trước khi trở về nước, tôi đọc lướt qua một lần và nhận thấy rằng sách đã có thể cho xuất bản trong nước.

Nhân cơ hội này, tôi muốn được bày tỏ lòng quý kính và cảm ơn đến quý vị biên tập, dịch thuật, nhuận văn, dò đọc. Tuy bận rộn trăm công nghìn việc, nhưng quý vị vẫn góp phần cống hiến tâm lực và thời gian của mình, công đức ấy sẽ được truyền lưu theo cùng tập sách này.

Ngày 11 tháng 12 năm 1995

Thánh Nghiêm viết lời tựa tại Trung tâm Thiên New York

Lời nói đầu

Những ghi chép về cuộc đời của Tam tổ Tăng Xán (?-606 Tây lịch) không mấy rõ ràng, trong “Truyện Pháp Xung – *Đường cao tăng truyện*” chỉ nhắc đến “Khả thiên sư chi hậu Xán thiên sư” (*Sau thiên sư Huệ Khả là thiên sư Tăng Xán*). Cuốn *Lãng-già sư tư ký* có sử dụng những sử liệu ở thời kỳ đầu của Thiền tông, cũng chỉ nhắc đến thiên sư Tăng Xán rằng “Ẩn cư không sơn, tiêu nhiên tĩnh tọa, bất xuất văn ký, bí bất truyền pháp” – (*Ngài ở ẩn trong núi vắng, ngồi tĩnh lặng an nhiên, không sáng tác ghi chép, không công khai truyền pháp*), nhưng luận điểm này không đáng tin. Bởi vì căn cứ theo những ghi chép trong sử ký đời Tùy, vào thời vua Tùy Văn Đế năm thứ 12 niên hiệu Khai Hoàng (592 Tây lịch), tổ Tăng Xán độ ngài Đạo Tín, vị tổ thứ tư, không hề có chuyện “không công khai truyền pháp”; tiếp nữa, bởi vì thi kệ này xưa nay được xem là của tổ Tăng Xán trước tác, do đó quan điểm cho rằng “không sáng tác ghi chép” cũng khó đứng vững. Tuy nhiên, “Tín tâm minh” (Bài minh về lòng tin) có thật là của ngài Tăng Xán trước tác hay không, trong

thời cận đại đã có học giả nêu lên sự hoài nghi, với lý do rằng: Trong các tác phẩm của Nguru Đầu Pháp Dung, đệ tử của tổ Đạo Tín, có một bài thi kệ “Tâm minh” (Bài minh về tâm), một số học giả liền chú ý đến một số điểm tương đồng của hai bài minh này, nhân đây đã có chủ trương “Tín tâm minh” phải hình thành sau thời Lục tổ Huệ Năng, là bản sửa đổi và cô đọng lại từ bản “Tâm minh”. Sự thật là, tư tưởng biểu đạt trong “Tín tâm minh” rạch ròi, cụ thể, súc tích, hoàn chỉnh hơn bản “Tín tâm” của ngài Nguru Đầu Pháp Dung.

Tuy nhiên, dù tác giả là ai thì đối với việc giảng giải “Tín tâm minh” của chúng ta ở đây không có gì liên quan. Bài thi kệ này sở dĩ quan trọng đối với chúng ta là chính bởi nó đóng vai trò hướng dẫn việc tu tập thiền và ý nghĩa của nó trên mặt lịch sử Thiền tông tại Trung Quốc và Nhật Bản. Trong nhiều bài thơ ca thảo luận về vấn đề khai ngộ, thì thi kệ được quan tâm nhất đó là “Vĩnh Gia Huyền Giác chứng đạo ca” và “Tín tâm minh”, bởi vì hai thi kệ này đã cung cấp sự chỉ dẫn rõ ràng cho phương pháp thiền. Do vậy, tôi đặc biệt nhân cơ hội chủ trì các khóa thiền thất này để giảng giải thi kệ “Tín tâm minh”.

Cuốn sách này gồm có 20 bài giảng, căn cứ vào những lời khai thị trong bốn lần thiền thất, sau khi được chỉnh sửa và biên tập chung lại, dùng cho việc xuất bản. Do đây là những bài giảng trong pháp hội thiền thất với nhiều thành phần thính chúng, nên không sử dụng nhiều quan điểm học thuật và góc độ phân tích, nhằm đến việc giảng giải từng câu từng chữ của chánh văn, mà là mượn ý chỉ của lời thi kệ để khích lệ người tu, cũng như xử lý một số vấn đề phát sinh trong quá trình tu tập.

Cho đến nay, “Tín tâm minh” ít nhất cũng đã có năm bản dịch tiếng Anh, có thể nói mỗi bản dịch đều có cái hay riêng. Bản dịch tiếng Anh của tôi tuy là có sự tương đồng với các bản kia, nhưng cũng có những điểm rất khác biệt, phản ảnh lại sự lĩnh hội của bản thân tôi đối với bài thi kệ này.

Trong lúc giảng “Tín tâm minh”, tôi thường nói với đại chúng rằng: “Quý vị đã là đang tu hành rồi, tôi giảng hay không giảng “Tín tâm minh” thật ra cũng không quan trọng gì. Cốt yếu là tôi mượn bài thi kệ này để chỉ cho quý vị phương pháp tu hành”. Cảnh giới tâm

của người tu, tình huống mỗi ngày một khác, thiên thất cũng vậy, thứ tự không giống nhau. Do đó, tôi lấy những thảo luận của mình về bài thi kệ này dùng để xử lý những tình huống phát sinh trước mắt, nhưng lại không đi xa phạm trù của toàn văn. Tôi tin rằng, những lời khai thị này cho dù đối với người mới tập tu hay là những vị đã tham thiền lâu năm đều có lợi ích, đối với cá nhân tôi cũng có lợi ích, để theo từng hoàn cảnh khác nhau mà tôi có được sự lĩnh hội mới đối với bài thi kệ này.

Chữ “Tín tâm” (lòng tin) có đầy đủ hai nghĩa: “tâm tin tưởng” và “tâm thực hiện”. Thiên tông đặc biệt nhấn mạnh chữ “Tâm”. “Tín tâm” chính là tin tưởng rằng chúng ta có một cái tâm cơ bản, không lay động, không đổi thay. Cái tâm ấy tức là tâm Phật, cũng chính là Như Lai tạng của hết thảy chúng sinh. “Nhưng tâm của người phàm phu thể nghiệm trọng phiền não đó là tâm vọng, không phải tâm chân thật. Người tìm cầu thoát ly khỏi phiền não tưởng tượng ra có một chân tâm có thể chứng đắc. Thế nhưng, nói theo quan điểm của đức Phật, thì chỉ có một tâm, không chân không vọng, không cần phân biệt, bởi do mọi lúc mọi nơi đều vĩnh

hằng bất biến. Một khi chúng ta thật sự nhận ra được tâm Phật, tâm tin tưởng và tâm bị tin tưởng hợp nhất làm một, vốn cả hai tâm không khác, thì đâu cần phải có tín tâm nữa.

Điều mâu thuẫn ở đây là, người khai ngộ mới có lòng tin đối với pháp này. “Tam tổ Tăng Xán đứng trên quan điểm của người đã triệt ngộ để khai thị cho người tu hành tìm cầu cái tâm chân thật, hướng dẫn cho người tu làm thế nào để đem tâm phân biệt của phàm phu chuyển hóa thành tâm không phân biệt như Phật”, làm thế nào để từ CÓ vào KHÔNG, chuyển như thành tịnh. Ngài dạy chúng ta biết trên bước đường tu hành phải nên tu trì như thế nào, nên nắm giữ loại tâm nào: Tâm không thương ghét, vừa không nên phủ định phiền não, lại cũng không nên mong cầu sự khai ngộ. Bản thân của việc tu hành chính là mục đích, chỉ cần không ôm giữ mục đích khác, cuối cùng sẽ thực hiện được tâm bình đẳng – không còn phân biệt, không cần nói năng, không còn hạnh gì để tu.

Một vài quan niệm trong bài thi kệ này về sau có ảnh hưởng rất lớn đối với thiền phái Tào Động, chẳng

hạn như quan niệm của “Nhất niệm vạn niên” muốn biểu đạt rằng một niệm bất động nhưng lại sáng soi. Quan niệm này về sau trở thành tiêu chí của thiền mặc chiếu của Hoằng Trí Chánh Giác. Khuynh hướng này cũng đã xuất hiện ở một văn bản ghi chép khác còn lưu lại có liên quan lời dạy của tổ Tăng Xán, đó là “Tứ thụ bi” (Bia ký tượng niệm dành cho những bậc có công, quan lại đã qua đời được vua ban tặng) của Đại sư Tăng Xán do Độc Cô Cập, thứ sử Thư Châu soạn vào năm thứ 6 niên hiệu Đại Lịch, Đường Đại Tông (năm 771 Tây lịch). Ý chỉ quan trọng của văn bia là ở chỗ “Tịch” “Chiếu” cùng tu: “Quán bốn hướng trên dưới, không thấy pháp, không thấy thân, không thấy tâm, cho đến tâm lìa tên gọi, thân như pháp giới hư không v.v., pháp như mộng huyễn, không đắc không chứng, rồi sau gọi đó là giải thoát”.

信心銘

三祖僧璨

至道無難，唯嫌揀擇。但莫憎愛，洞然明白。
毫釐有差，天地懸隔。欲得現前，莫存順逆。
違順相爭，是為心病。不識玄旨，徒勞念靜。
圓同太虛，無欠無餘。良由取捨，所以不如。
莫逐有緣，勿住空忍。一種平懷，泯然自盡。
止動歸止，止更彌動。唯滯兩邊，寧知一種。
一種不通，兩處失功。遣有沒有，從空背空。
多言多慮，轉不相應。絕言絕慮，無處不通。
歸根得旨，隨照失宗。須臾返照，勝卻前空。
前空轉變，皆由妄見。不用求真，唯須息見。
二見不住，慎勿追尋。才有是非，紛然失心。
二由一有，一亦莫守。一心不生，萬法無咎。

無咎無法，不生不心。能隨境滅，境逐能沈。
境由能境，能由境能。欲知兩段，元是一空。
一空兩同，齊含萬像。不見精麤，寧有偏黨。
大道體寬，無易無難。小見狐疑，轉急轉遲。
執之失度，心入邪路。放之自然，體無去住。
任性合道，逍遙絕惱。繫念乖真，沈昏不好。
不好勞神，何用疏親。欲趣一乘，勿惡六塵。
六塵不惡，還同正覺。智者無為，愚人自縛。
法無異法，妄自愛著。將心用心，豈非大錯。
迷生寂亂，悟無好惡。一切二邊，妄自斟酌。
夢幻空華，何勞把捉。得失是非，一時放卻。
眼若不眠，諸夢自除。心若不異，萬法一如。
一如體玄，兀爾忘緣。萬法齊觀，歸復自然。
泯其所以，不可方比。止動無動，動止無止。
兩既不成，一何有爾。究竟窮極，不存軌則。

啟心平等，所作俱息。狐疑盡淨，正信調直。
一切不留，無可記憶。虛明自然，不勞心力。
非思量處，識情難測。真如法界，無他無自。
要急相應，唯言不二。不二皆同，無不包容。
十方智者，皆入此宗。宗非促延，一念萬年。
無在不在，十方目前。極小同大，妄絕境界。
極大同小，不見邊表。有即是無，無即是有。
若不如是，必不須守。一即一切，一切即一。
但能如是，何慮不畢。信心不二，不二信心。
言語道斷，非去來今。

TÍN TÂM MINH (BÀI MINH VỀ LÒNG TIN)

TAM TỔ TẶNG XÁN

Phiên âm Hán Việt

Chí đạo vô nan,
Duy hiềm giản trách.
Đã mặc tặng ái,
Đồng nhiên minh bạch.
Hào ly hữu sai,
Thiên địa huyền cách.
Dục đắc hiện tiền,
Mặc tồn thuận nghịch
Vi thuận tương tranh,
Thị vi tâm bệnh.
Bất thức huyền chỉ,
Đồ lao niệm tịnh
Viên đồng thái hư,
Vô khiếm vô dư.

Bản dịch tiếng Việt

*Đạo lớn dễ thôi,
Chỉ ngại chọn lựa.
Không thương chẳng ghét,
Thấu suốt rõ ràng
Sai trong hào ly,
Xa cách đất trời.
Muốn được trước mặt,
Đừng chống đừng theo.
Sai đúng hơn thua,
Đó là tâm bệnh.
Không rõ tôn chỉ,
Nghĩ tịnh nhọc công.
Đầy khắp thái hư,
Không thiếu không dư.*

Lương do thủ xả,
Sở dĩ bất như
Mạc truy hữu duyên,
Vật trụ không nhãn
Nhất chủng bình hoài,
Mãn nhiên tự tận
Chỉ động quy chỉ,
Chỉ cánh di động
Duy trệ lưỡng biên,
Ninh tri nhất chủng.
Nhất chủng bất thông,
Lưỡng xứ thất công
Khiển hữu một hữu,
Tùng không bội không.
Đa ngôn đa lự,
Chuyển bất tương ưng.
Tuyệt ngôn tuyệt lự,
Vô xứ bất thông
Quy căn đắc chỉ,

*Bởi do lấy bỏ,
Nên thành không như.
Đừng theo duyên có,
Chớ bám nhãn không.
Tự tâm bình đẳng,
Vắng bật hoàn toàn.
Ngừng động về tịnh,
Tịnh càng thêm động.
Cứ kẹt đôi bên,
Thà chỉ biết một.
Một ấy không thông,
Đôi bên phí công.
Đuổi có đấm có,
Theo không trái không.
Lắm lời nhiều lo,
Thành chẳng tương ưng.
Sạch lời hết lo,
Muôn việc đều thông.
Về cõi được tông,*

Tùy chiều thất tông.	Quán chiều mất tông.
Tu du phản chiếu,	<i>Giây lát phản chiếu,</i>
Thắng khước tiền không.	<i>Hơn cả không kia.</i>
Tiền không chuyển biến,	<i>Không kia chuyển biến,</i>
Giai do vọng kiến	<i>Đều do thấy sai.</i>
Bất dụng cầu chân,	<i>Chẳng cần cầu chân,</i>
Duy tu tức kiến.	<i>Chỉ lo dứt kiến.</i>
Nhị kiến bất trụ,	<i>Không bám hai kiến,</i>
Thận vật truy tầm.	<i>Khéo chớ truy tìm.</i>
Tài hữu thị phi,	<i>Vừa nghĩ đúng sai,</i>
Phân nhiên thất tâm.	<i>Tâm liền lạc mất.</i>
Nhị do nhất hữu,	<i>Do một có hai,</i>
Nhất diệt mạc thủ.	<i>Một cũng không giữ.</i>
Nhất tâm bất sinh,	<i>Một niệm không sanh,</i>
Vạn pháp vô cữu.	<i>Vạn pháp chẳng sai.</i>
Vô cữu vô pháp,	<i>Không sai không pháp,</i>
Bất sinh bất tâm	<i>Không sinh không tâm.</i>
Năng tùy cảnh diệt,	<i>Năng theo cảnh diệt,</i>
Cảnh trực năng trầm.	<i>Cảnh chìm theo năng.</i>

Cảnh do năng cảnh,	<i>Cảnh do năng có,</i>
Năng do cảnh năng	<i>Năng từ cảnh sinh.</i>
Dục tri lưỡng đoạn,	<i>Muốn biết hai đoạn,</i>
Nguyên thị nhất không.	<i>Chính Một và Không.</i>
Nhất không lưỡng đồng,	<i>Một mà như Không</i>
Tề hàm vạn tượng.	<i>Bao hàm muôn vật.</i>
Bất kiến tinh thô,	<i>Không thấy tinh thô,</i>
Ninh hữu thiên đấng	<i>Há lại thiên chấp.</i>
Đại đạo thể khoan,	<i>Đạo lớn thênh thang,</i>
Vô dị vô nan	<i>Không dễ chẳng khó.</i>
Tiểu kiến hồ nghi,	<i>Hiểu cạn sinh nghi,</i>
Chuyển cấp chuyển trì	<i>Chuyển nhanh thành chậm.</i>
Chấp chi thất độ,	<i>Chấp ấy thành sai,</i>
Tâm nhập tà lộ.	<i>Tâm lạc nẻo tà.</i>
Phóng chi tự nhiên,	<i>Buông ấy tự nhiên,</i>
Thể vô khứ trụ.	<i>Thể không đi ở.</i>
Nhậm tình hợp đạo,	<i>Mặc tình thông dong,</i>
Tiêu dao tuyệt não.	<i>Sạch không ưu não.</i>
Hệ niệm quai chân,	<i>Buộc niệm trái Chân,</i>

Trâm hôn bất hảo	<i>Trâm mê không tốt.</i>
Bất hảo lao thân,	<i>Không tốt nhọc thân,</i>
Hà dụng sơ than	<i>Cần gì sơ thân.</i>
Dục thú nhất thừa,	<i>Muốn hưởng nhất thừa,</i>
Vật ồ lục trần	<i>Chớ lánh sáu trần.</i>
Lục trần bất ồ,	<i>Sáu trần không lánh,</i>
Hoàn đồng chánh giác	<i>Chánh giác chẳng sai</i>
Trí giả vô vi,	<i>Người trí vô vi,</i>
Ngu nhân tự phục	<i>Kẻ ngu tự rối.</i>
Pháp vô dị pháp,	<i>Pháp không khác pháp,</i>
Vọng tự ái trước.	<i>Làm tự đấm trước.</i>
Tương tâm dụng tâm,	<i>Đem tâm dụng tâm,</i>
Khải phi đại thác	<i>Há chẳng sai quá?</i>
Mê sinh tịch loạn,	<i>Mê có tịch loạn,</i>
Ngộ vô hảo ác	<i>Ngộ không tốt xấu.</i>
Nhất thiết nhị biên,	<i>Hết thấy hai bên,</i>
Vọng tự chiêm chước	<i>Tự nhàm thêm bớt.</i>
Mộng huyễn không hoa,	<i>Hoa đốm hư không,</i>
Hà lao bả tróc.	<i>Nhọc chi nắm bắt.</i>

Đắc thất thị phi,
Nhất thời phóng khước
Nhân nhược bất miên,
Chư mộng tự trừ
Tâm nhược bất dị,
Vạn pháp nhất như.
Nhất như thể huyền,
Ngọt nhĩ vọng duyên
Vạn pháp tề quán,
Quy phục tự nhiên
Mẫn kỳ sở dĩ,
Bất khả phương tử
Chỉ động vô động,
Động chỉ vô chỉ.
Lưỡng ký bất thành,
Nhất hà hữu nhĩ
Cứu cánh cùng cực,
Bất tồn quỹ tắc
Khải tâm bình đẳng,

*Được mất đúng sai,
Cùng lúc buông hết
Nếu mắt tỉnh táo,
Mộng寐 tự tiêu.
Tâm nếu không hai,
Vạn pháp nhất như.
Nhất như huyền diệu,
Vắng bật vọng duyên.
Vạn pháp như nhau,
Về với tự nhiên.
Lặng mọi nguyên do,
Chớ đem so sánh.
Dừng động không động,
Động dừng không dừng.
Cả hai không thành,
Lấy đâu ra một.
Rốt ráo tận cùng,
Không còn quy tắc.
Mở tâm bình đẳng,*

Sở tác câu tức	<i>Mọi việc đều xong.</i>
Hồ nghi tận tịnh,	<i>Dứt mọi nghi ngờ,</i>
Chánh tín điều trực	<i>Niềm tin chính trực.</i>
Nhất thiết bất lưu,	<i>Hết thảy không giữ,</i>
Vô khả ký ức.	<i>Không đáng nhớ nghĩ,</i>
Hư minh tự nhiên,	<i>Rỗng rang tự nhiên,</i>
Bất lao tâm lực	<i>Không nhọc tâm sức.</i>
Phi tư lượng xứ,	<i>Chỗ không nghĩ lường,</i>
Thức tình nan trắc	<i>Tình thức khó dò.</i>
Chân như pháp giới,	<i>Pháp giới chân như,</i>
Vô tha vô tự	<i>Không người không ta.</i>
Yếu cấp tương ưng,	<i>Cốt phải tương ưng,</i>
Duy ngôn bất nhị.	<i>Chỉ nói Bất nhị.</i>
Bất nhị giai đồng,	<i>Bất nhị dung thông,</i>
Vô bất bao dung.	<i>Bao hàm muôn vật.</i>
Thập phương trí giả,	<i>Bậc trí mười phương,</i>
Gia nhập thủ tông.	<i>Đều theo tông này.</i>
Tông phi tróc diên,	<i>Tông không mau chậm,</i>
Nhất niệm vạn niên.	<i>Một niệm vạn năm.</i>

Vô tại bất tại,
Thập phương mục tiền
Cực tiểu đồng đại,
Vong tuyệt cảnh giới.
Cực đại đồng tiểu,
Bất kiến biên biểu
Hữu tức thị vô,
Vô tức thị hữu.
Nhược bất như thị,
Tất bất tu thủ
Nhất tức nhất thiết,
Nhất thiết tức nhất.
Đãn năng như thị,
Hà lự bất tất.
Tín tâm bất nhị,
Bất nhị tín tâm
Ngôn ngữ đạo đoạn,
Phi khứ lai kim.

*Có mặt khắp nơi,
Mười phương trước mặt.
Nhỏ nhất bằng lớn,
Quên luôn cảnh giới.
Lớn nhất bằng nhỏ,
Chẳng còn bờ mé.
Có tức là không,
Không tức là có.
Nếu không như vậy,
Ắt không nắm giữ.
Một là tất cả,
Tất cả là một.
Chỉ được như vậy,
Lo gì không xong.
Lòng tin không hai,
Tin không hai lòng.
Đường ngôn ngữ dứt,
Không quá, hiện, lai.*

Phần giảng giải

Đạo lớn dễ thôi

Nguyên văn:

Chí đạo vô nan,
Duy hiem giản trạch.
Đã mặc tăng ái,
Đồng nhiên minh bạch.
Hào ly hữu sai,
Thiên địa huyền cách.

Dịch nghĩa:

*Đạo lớn dễ thôi,
Chỉ ngại chọn lựa
Không thương chẳng ghét,
Thấu suốt rõ ràng
Sai trong hào ly,
Xa cách trời đất.*

Quý vị đến đây tham dự khóa thiền thất là vì tu. Tu hành vốn là mục đích của quý vị, là thành tích và kết quả của quý vị, đừng hy vọng tham dự thiền thất là đến để khai ngộ, hay là nóng vội muốn đạt được một thành quả nào đó. Trong số quý vị ở đây, có một số không nề đường xá xa xôi đến dự thiền thất, có một số thì khó khăn lắm mới tranh thủ được thì giờ đến dự thiền thất, do vậy mà ôm ấp trong lòng một sự trông đợi và mục đích đối với việc tu tập của khóa thiền thất. Điều đó không có gì sai. Thế nhưng, một khi đã bước vào thiền

đường, thì ắt phải buông hết mọi sự trông mong và mục đích. Do đó, chuẩn bị tâm lý tốt nhất trước khi vào thiền thất là thân thể, đầu óc, tâm trạng phải được thư giãn.

Những ai mang trong lòng sự trông mong và mục đích đến tu hành, cũng giống như cầm chiếc quạt đuổi theo lông chim đang bay phiêu bồng giữa trời không, càng đuổi càng cách xa; nếu như tập trung hết tinh thần, từng bước chân nhẹ nhàng chậm rãi bước tới, thì ngược lại có thể đến gần được. Tu hành là sự rèn luyện tâm của chúng ta, khiến tâm trở lại ổn định, an tịnh, bất động. Nếu như một mặt thì tu hành, một mặt thì tham cầu không dứt, thì chỉ tăng thêm phiền não, hoàn toàn không có gì là tu hành đúng nghĩa. Bởi vì, bất cứ sự bám víu hoặc mong cầu nào cũng đều khiến cho tâm không thể an định.

Hôm nay có người nói với tôi rằng anh ta đang tham thoại đầu, nhưng càng tham càng thấy rối, càng tham càng cảm giác như mối tơ vò trong lòng, cảm thấy rất ngọt ngào, không biết phải làm thế nào. Tôi liền nói với anh ta: “Vấn đề của con chính là vì quá hy vọng

mau đạt được thành quả, như sợi dây bị rối thắt chặt vào nhau, lại cứ như mũi dao châm chích vào tâm con”. Quý vị càng điều khiển mình, càng thấy lo lắng, lo lắng thì thành ra không thoải mái. Cũng với lý ấy đem áp dụng cho thân thể. Thân thể nếu cảm thấy đau, liền rất lo lắng, chỉ muốn làm cho hết cái đau ngay lập tức, như vậy chỉ làm cho nó càng đau hơn, lúc này chỉ cần cho cơ thể thư giãn, cái đau sẽ không nghiêm trọng hơn.

Có người lúc bình thường thì hơi thở rất thoải mái, nhưng khi ngồi thiền thì hơi thở trở nên có vấn đề, đó là vì anh ta mong muốn làm cho hơi thở thoải mái hơn. Thật ra, hơi thở vốn không có vấn đề, bởi vì muốn yêu cầu cho hơi thở có quy luật hơn, thoải mái hơn, đầy hơn, ngược lại khiến cho hơi thở càng khó khăn. Do đó, cứ hễ để tâm chú ý vào cơ thể thì cơ thể lại có vấn đề: một khi để ý đến hơi thở thì hơi thở có vấn đề; để ý đến khí quản thì khí quản lại có vấn đề; để ý đến đầu, để ý đến chân, để ý đến lưng... chỉ cần để ý đến bất cứ bộ phận nào trong cơ thể thì ở đó lại có chuyện. Thế nên, mỗi khi cơ thể phát sinh bất cứ hiện tượng hay phản ứng nào đó, cách xử lý tốt nhất là đừng quan tâm đến nó. Trước hết, không màng đến bất cứ phản ứng nào trên

cơ thể; tiếp theo, không quan tâm bất cứ hiện tượng tâm lý nào đã xuất hiện. Cho nên, khi cơ thể không thoải mái thì hãy thả lỏng bộ phận cơ thể không thoải mái đó. Trong bất kỳ trường hợp run rẩy hoặc rung lắc ngoài ý muốn, đều bởi do các cơ bắp căng chặt, cần phải thả lỏng ngay. Nếu trong tâm lý sản sinh hiện tượng ngột ngạt, cũng không nên chú ý nó, luôn luôn trở lại với phương pháp tu tập, không những chỉ trở về với phương pháp đang thực tập, mà còn phải chuyên tâm nhất ý vận dụng phương pháp ấy, đừng suy nghĩ rằng phương pháp ấy có những lợi ích gì. Tóm lại, cả thân và tâm đều phải buông lỏng.

Chữ “chí đạo” trong câu đầu tiên của toàn bài thi kệ “Chí đạo vô nan” là chỉ cho trí tuệ của Phật, quả vị Phật, đại diện sự thành tựu cao nhất. Tôi thường nói, việc thành Phật là rất dễ, chỉ cần một niệm không sinh là có thể thành Phật rồi, bởi vì đức Phật cơ bản là chưa hề xa rời chúng ta, Ngài vốn vẫn đang ở cùng chúng ta. Thế nhưng, vì sao chúng ta không đạt được trí tuệ của Phật, không thành tựu được quả vị Phật chứ?

Câu thứ hai “Duy hiem giản trách” chính là câu trả

lời hay nhất – chính bởi chúng ta sợ phiền não mà muốn thấy được Phật tánh, muốn đạt được trí của Phật, vậy nên trái lại không thấy được, không chứng được. Một nguyên nhân khác là chúng ta bị bó buộc bởi mớ quan niệm, cho rằng có sự khác nhau giữa sinh tử và niết bàn, chúng sinh và Phật, phiền não và bồ đề, dẫn đến việc không thể thấy Phật tánh, thấy được trí tuệ Phật.

“Đãn mạc tắng ái, đồng nhiên minh bạch” là muốn nói: Chỉ cần dẹp hết thương ghét, đạo lớn lập tức hiện diện trước mặt. Tổ Đạo Tín dạy: “Bất tác chư thiện, bất tác chư ác” (*Không làm các việc lành, không tạo các điều ác*); Lục tổ Huệ Năng dạy: “Bất tư thiện, bất tư ác” (*Không nghĩ thiện, không nghĩ ác*), đều nhắm đến cùng một việc: Chỉ cần dừng sự phân biệt thiện và ác, lập tức có thể thấy được bộ mặt thật xưa nay, cũng là liễu ngộ “chí đạo” (đạo lớn *hay* trí tuệ của Phật).

Lúc các vị ngồi thiền có chán ghét những việc như chân đau, tâm phiền não, ngủ gật, uể oải không? Ban đêm khó ngủ, trong khi người bên cạnh thì ngủ rất say, trong lòng quý vị có thấy phiền não không? Lúc ấy mà

có người ngủ ngáy, trong lòng quý vị có thấy bực bội hơn không? Bởi trong lòng phiền chán nên càng khiến quý vị khó ngủ. Gặp những trường hợp như thế, không ngại hãy dẹp bỏ tâm phiền chán ấy, thay vào đó bằng thái độ tâm thương thức rồi bắt đầu nằm đếm tiếng ngáy, dần dần tiếng ngáy ấy trở thành âm điệu ru ngủ cho chính mình, khiến quý vị điềm nhiên vào giấc ngủ.

Trái lại, khi ngồi thiền, nếu cứ bám giữ một kinh nghiệm tốt đẹp thì cũng có thể trở thành điều chướng ngại. Có người khi ngồi thiền cảm thấy cơ thể lắc lư rất dễ chịu, rồi cứ mặc nó lắc lư. Tôi bảo họ đừng lắc, họ bảo lắc như vậy rất dễ chịu. Tôi nói: “Cứ như vậy thì không cách gì mà tu hành được, tu hành không phải là bảo anh dễ chịu, cần phải khống chế bằng được sự lắc lư đó”. Anh ta lại cảm giác như không thể điều khiển được, cơ thể cứ tự động lắc lư. Thực ra, việc lay động đó không nhất thiết là do cơ thể quá căng thẳng gây ra, mà bởi do cảm thấy lắc lư như vậy thì dễ chịu, thích lắc lư, tự trong vô thức nó khiến cho cơ thể lay động. Cho nên phải chế ngự tâm, làm chủ tâm mình rồi tìm ra đúng nguyên nhân của nó, cơ thể run rẩy, lắc lư hoặc lay động chắc chắn là có bộ phận nào đó trong cơ thể

còn căng thẳng, chân run có thể là do chân đang bị căng thẳng hoặc do cơ bụng căng thẳng, chính bạn không khó để cảm nhận được điều này, cảm nhận ra được ở đâu đang bị căng thẳng thì bộ phận đó liền được thư giãn, bằng không thì việc tu tập không hiệu quả. Từ đó, có thể thấy rằng còn có tâm thương ghét thì còn cách xa với đạo lớn, không còn tâm thương ghét thì liền tương ứng với đạo lớn.

“Hào ly hữu sai, thiên địa huyền cách” ý nói chỉ cần nhận thức có chút sai lầm trong đường tơ kẽ tóc thì sự cách ngăn giữa quý vị và Đạo trở thành vời vợi như trời và đất. Cũng chính là nói, chớ ngộ nhận, tâm đã không nên thương ghét, thì đối với mọi việc đều mang một thái độ bình thản để đối phó. Nếu giữ được thái độ như vậy, thì không cần phải đến dự thiên thất nữa.

Khi phát tâm tu hành, nhất định cần phải có mục tiêu. Bởi lẽ biết mình còn nhiều vấn đề, mong muốn sửa đổi bản thân, mới an tâm tu hành. Do vậy, ngay bản thân việc tu hành cũng đã mang trong nó một ý nghĩa của mục đích. Để hiện thực được nguyện vọng ban đầu, bắt buộc phải để tâm vào phương pháp tu tập. Nhưng

trong lúc áp dụng phương pháp, đừng nghĩ rằng: “Tâm tôi tại sao không thể an ổn được? Tại sao có nhiều vấn đề như vậy làm cho tôi phải suy nghĩ lung tung? Phật tánh mà tôi muốn thấy, tại sao vẫn chưa thấy?”. Đừng lao nhọc tâm trí vào những vấn đề như vậy. Tâm không an định, suy nghĩ vu vơ, thì đừng chú ý đến nó, chỉ lo việc áp dụng phương pháp.

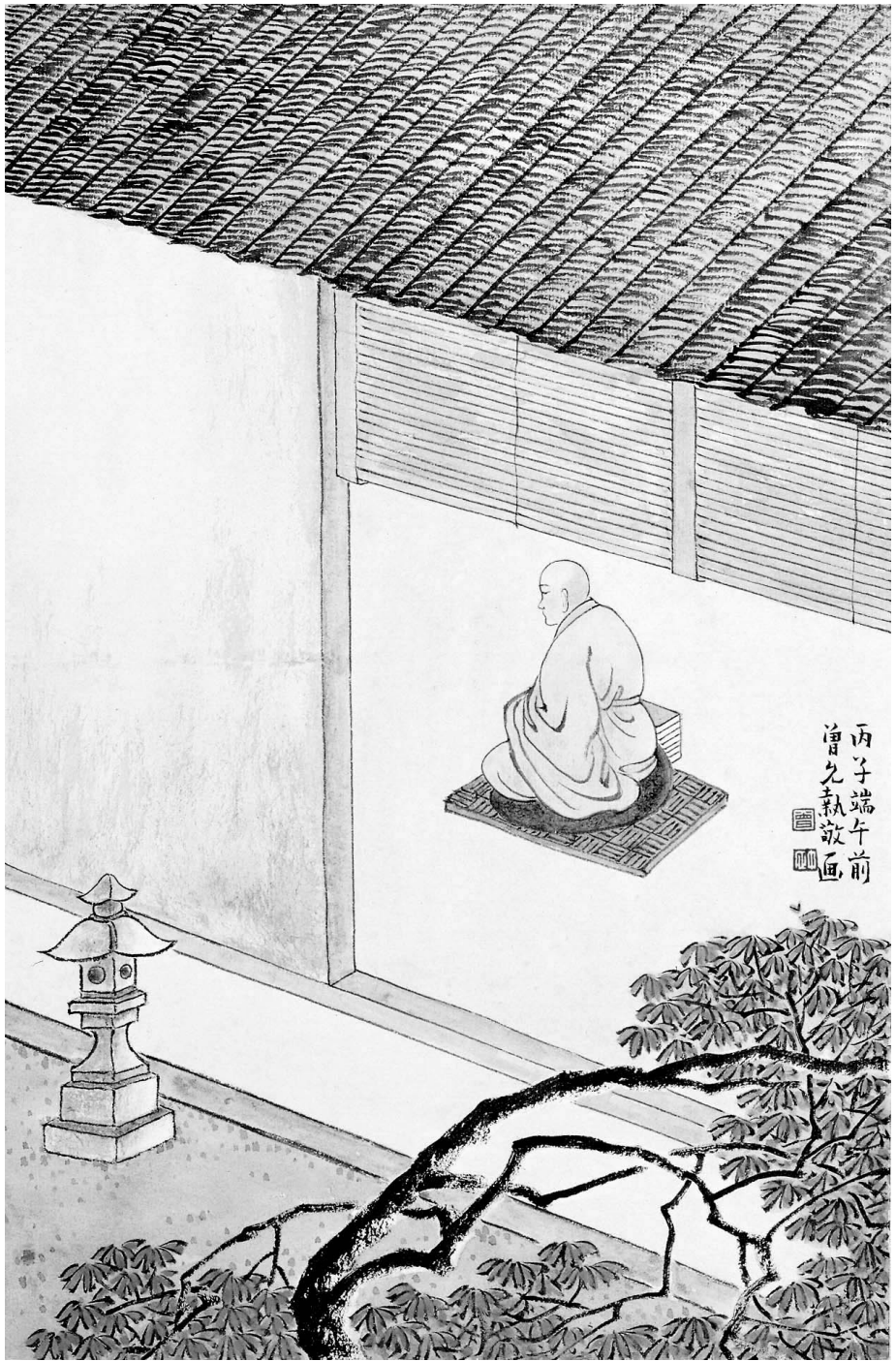
Vậy nên, có hai câu nói rất quan trọng đối với người tu tập: “Buông hết muôn niệm, giữ chặt công phu”. “Muôn niệm” là đủ thứ các loại tạp niệm, “công phu” là chỉ cho việc áp dụng phương pháp. Mọi lúc mọi nơi, tâm chúng ta đều có thể khởi lên vô số tạp niệm, chỉ cần thấy được thời khắc của mọi ý niệm sinh khởi ngay đó liền buông, và kịp thời quay trở lại với phương pháp hành trì, phải nhớ là đừng buông luôn cả phương pháp. Chẳng hạn như: bà xã xấu tính, ông chồng kém cỏi, bóng dáng của người yêu, cơ hội kiếm tiền v.v., tất cả đều buông hết, đem tâm trở lại với phương pháp tu tập.

Có một cậu thanh niên đến dự thiền thất. Tôi hỏi cậu ta: “Mấy hôm nay có tạp niệm không?”. Cậu ta trả

lời: “Có nhưng không nhiều lắm”. Tôi hỏi tiếp: “Cái gì khó buông nhất”. Cậu ta trả lời: “Không có gì mà không buông được”. Tôi nói: “Có một điều mà con khó buông nhất: Con và bạn gái chia cách xa xôi như vậy, chắc là nhớ cô ấy lắm!”. Cậu ta trả lời: “Bạch thầy! Con không hề nhớ cô ta. Sao thầy lại nói như vậy?”. Sau khi kết thúc kỳ thiền thất, cậu ta liền nói với tôi: “Bạch thầy, trước đây vốn là con thật không nhớ nhưng gì bạn gái của con, nhưng khi nghe thầy nói như vậy, tự dưng con lại nhớ đến cô ấy, không thể ngăn được”. Tôi nói với cậu ta: “Tu hành cần phải nắm được và buông được, nắm được rồi mà buông không được thì không thật là buông, chỉ là tự dối mình cho rằng không nhớ mà thôi”.

Bắt đầu vào thiền thất, không thể nói buông là liền buông được. “Buông chưa được cũng không ngại gì”, nghĩ được như vậy cũng chính là đã buông rồi. Đừng cứ mãi lo lắng rằng “Tại sao tôi không buông được?”, như vậy càng khiến cho mình thêm rắc rối. Đừng sợ thất bại, thất bại cũng không sao, nhưng cũng đừng cho rằng: “Thôi thì cũng đã thất bại rồi, ngày mai chi bằng về nhà quách cho rồi!”, hoặc là: “Lần này mình chưa chuẩn bị đàng hoàng, cơ thể không thoải mái, lúc đến đây đầu óc

không tỉnh táo, có thể do chịu quá nhiều kích động hoặc là do quá phấn khích, lần này chưa chuẩn bị tốt, thôi bỏ đi, lần sau tham dự lại!”. Đừng bao giờ chịu khuất phục trước những tâm trạng thất bại ấy. Trung Quốc có câu tục ngữ: “Bách điều tại thụ, bất như nhất điều tại thủ” (*Hàng trăm con chim đậu trên cây cũng không bằng một con chim ở trong tay*). Nếu thả mất con chim duy nhất trong tay rồi mơ tưởng đi bắt hàng trăm con chim trên cây, cuối cùng một con cũng không bắt được. Do đó, tuy là quý vị nhận thấy rằng tình huống hiện tại không mấy lý tưởng, nhưng đặt mình vào trong bảy ngày thiền thất thì cũng là một cơ duyên rất tốt cho việc tu hành.



丙子端午前
曾允執敬画

Đừng chống đừng theo

Âm Hán Việt:

Dục đắc hiện tiền,
Mạc tồn thuận nghịch.
Vi thuận tương tranh,
Thị vi tâm bệnh.

Dịch nghĩa:

*Muốn được trước mắt,
Đừng chống đừng theo.
Sai đúng hơn thua,
Đó là tâm bệnh.*

Nếu muốn thấy được Đạo lớn, Phật đạo trước mắt, thì đừng ôm giữ hai loại tâm “thuận”, “nghịch”. “Thuận” ấy là gì? “Nghịch” ấy là gì? “Thuận” là chỉ cho tâm ưa thích, “nghịch” là chỉ cho tâm không ưa thích. Nếu còn hai tâm thích và không thích này thì Phật đạo không thể hiện bày trước mắt. Trong lúc tu hành không nên có tâm thương ghét, lo được lo mất. Có người ngồi thiền rất hiệu quả, tự cho là sắp được khai ngộ rồi, thế rồi ở đó chờ đợi khai ngộ. Thật ra, lúc tự thấy mình sắp khai ngộ thì tâm đã bị tán loạn rồi, làm sao có thể khai ngộ được chứ?

Đã từng có một người tham dự thiền thất, lúc mới bắt đầu thì rất siêng năng, do vậy mà tâm lý có sự biểu

hiện thay đổi rõ rệt. Khi nhận ra điều này, anh ta liền hốt hoảng, trong lòng nghĩ: “Giờ thì mình rất tốt, nhưng nếu như thay đổi đến mức ngay cả bản thân, bạn bè đều nhận không ra nữa thì phải làm sao đây?”. Và kết quả của suy nghĩ ấy khiến khóa tu thiền thất của anh ta trở thành một mớ hỗn độn. Kiểu tâm trạng mâu thuẫn như vậy thường làm ảnh hưởng đến người tu hành. Mục đích đến dự thiền thất là vì cải thiện bản thân, mà mới thay đổi đôi chút lại thấy lo lắng sợ hãi. Thật ra, tu hành có thể làm cho bản thân thêm thuần thực, điềm đạm, ổn định, càng giống một con người hơn chứ không thể biến thành quỷ thành ma. Từ xưa đến nay, biết bao nhiêu đại hành giả khi đã trải qua một thời gian tu hành, họ càng trở nên vững chãi, càng có trí tuệ. Do đó, đã đến tu thì không nên lo sợ đổi thay.

Tâm trạng mâu thuẫn vừa mong đạt được vừa sợ đạt được, vừa muốn bước vào trong vừa sợ bước vào trong, thực ra cũng là một phản ứng thường tình. Nhớ lúc còn trẻ mới đi xuất gia, tôi cũng như vậy, cứ nghĩ đến bản thân có thể xuất gia được là trong lòng phấn khích, lúc được chính thức lên núi xuống tóc thành người xuất gia thì lại lo sợ, không biết mai sau sống

trong chùa sẽ gặp những chuyện gì, trong lòng vừa mừng vừa lo. Một số người tin có thiên đàng cũng có thể lo lắng sau khi chết phải lên thiên đàng, vì không biết sau khi được lên thiên đàng thật rồi thì kết quả sẽ thế nào.

Thường thì loại tâm “Ngã ái” (tự thương mình) ẩn kín trong lòng mỗi người, không biểu hiện gì ra bên ngoài, trong lúc tu hành lại dễ dàng bộc lộ ra. Khi điểm yếu bộc lộ ra ngoài sẽ biểu hiện qua việc tu hành gặp chướng ngại. Tôi kể tình huống này cho quý vị nghe, mong rằng một khi xuất hiện kiểu sợ hãi ấy, quý vị phải kịp thời nhận biết, đừng để nó trở thành chướng ngại cho việc tu hành.

Thuận và nghịch chỉ là tương đối, bởi khi đã có cái thích thì chắc chắn sẽ có cái không thích, vật gì mình thích mà không có được thì biến thành cái không thích. Loại tâm trạng xung đột này ở nơi một người bình thường thì đó là bệnh, còn đối với người tu thì đó là một loại bệnh nặng. Do đó, trong quá trình tu tập, chúng ta không chỉ nhận thức rõ nó mà còn phải trị lành căn bệnh đó; khi căn bệnh không còn thì sẽ thấy Đạo.

Thế nên, tu hành chính là đi trị bệnh.

Âm Hán Việt

Dịch nghĩa:

Bất thức huyền chỉ,

Không rõ tôn chỉ,

Đồ lao niệm tịnh

Nghĩ tịnh nhọc công.

Nếu không nắm được yếu chỉ của những câu trước, thì dù có miệt mài tinh tấn đến đâu cũng trở nên nhọc công vô ích, cũng không đạt được an tịnh. Bởi vì đó không phải là sự dụng công đúng, mà niệm trước niệm sau trái nghịch nhau. Trong tình huống này, làm sao để tâm có thể được an tịnh đây chứ?

Tiếp nữa là tâm chán ghét sự tán loạn, thích sự an tịnh. Thế rồi trong mỗi ý nghĩ một mực tự nhủ “Đừng tán loạn, đừng tán loạn...”. Điều này cũng có thể khiến cho niệm từ từ an tịnh, nhưng tâm lại nghĩ: “Ta được an tịnh rồi, đây mới đúng là điều ta muốn...”. Kết quả lại thành ra bám chấp vào sự an tịnh của tự tâm. Tu hành với tâm trạng này, thứ nhất, tâm không dễ gì được an tịnh; thứ hai, dù có được an tịnh đi nữa thì cũng chỉ là tâm bám chấp vào sự an tịnh mà thôi. Tuy nói là vậy, cũng không phải là dễ dàng, nhưng vẫn tốt hơn là trong

lòng cứ dẫn đo suy nghĩ. Nhưng đó vẫn chưa phải là điều tốt lắm, nếu dừng lại ở đó sẽ tạo nên những khó khăn rắc rối không đáng có. Ví dụ như nói, không cần gì nữa, chỉ cần yên tâm tu hành. Sống một mình có thể sẽ giữ được trạng thái tâm an tịnh này, nếu bắt buộc dĩ phải giao tiếp với mọi người, có thể sẽ sinh ra phiền muộn. Tiếng trẻ con chơi đùa la hét, bạn bè viếng thăm, áp lực công việc... đều có thể làm bạn thấy khó chịu. Trong quý vị đây, có một người lúc ngồi thiền cứ ngửa người về phía sau. Tôi nhắc nhở cô ấy đừng ngả người như thế, sợ là sẽ dẫn đến chứng rung não. Cô ấy trả lời: “Vậy cũng tốt, khiến cho con không còn biết gì cả, như vậy thì quá tuyệt!”. Tôi nói: “Con ngửa như vậy thì tốt cho con, nhưng ai sẽ chăm sóc cho con đây? Ai sẽ lo lắng cho chồng của con, con cái của con? Não rung là dễ sinh bệnh, không phải là khai ngộ, vấn đề của con vẫn không được giải quyết”. Ngay cả tu hành và ngu si, trí tuệ và vô minh, phiền não và thanh tịnh cũng không phân biệt được, hạng người tu hành như vậy cũng giống như loài trùng vô phương hướng.

Sở dĩ không nên chỉ mong duy trì cảnh giới an tịnh, là bởi nó sẽ khiến rơi vào tiêu cực. Nếu không thể định

tâm, không nên sinh tâm chán ghét. Đối với những chuyện không vui, cũng không nên bài xích; đối với chuyện vui, cũng không nên nắm giữ. Lấy tâm trạng vui vẻ rồi nhận nhảm đó là khai ngộ, sẽ tự làm cho mình thêm phiền não. Nếu như cảnh giới an vui tăng thêm, đừng chấp vào nó mà cứ việc tiếp tục tu hành.

Trong một kỳ thiền thất, có người ngồi lâu đến bốn cây hương. Tôi thấy vậy tự nhủ “Thật là quý hóa!”, rồi dùng gậy canh thiền đánh anh ta vài cái. Anh ta liền nổi nóng, nắm luôn cây hương bản đánh lại tôi: “Sự định tâm của tôi đã bị thầy đánh mất luôn rồi, thầy có biết không hả?”. Tại sao tôi đánh anh ta? Bởi người tu thiền không được tham trước, vả lại thiền không phải muốn người ta rơi vào cảnh giới định tiêu cực. Quý vị đã an định được tâm thì phải tiến thêm một bước là tùy lúc tùy nơi đều có thể an định và khởi định được, như trong động mà có thể an định, thì khi xả định rồi vẫn an định trở lại bất cứ lúc nào muốn. Thiền là một cách tu hành hết sức linh hoạt. Trong tịnh được tịnh thì không có gì lạ, cần phải tu luyện được khả năng trong động mà an tịnh được, như vị thiền sinh kia làm ví dụ. Tôi phải dùng sức và đánh cho anh ta tỉnh ra, rồi sau hướng dẫn

lại chi tiết. Giờ đây tôi ít sử dụng phương pháp này, bởi lẽ để cho người ta có sự thể nghiệm trong sự an tịnh ổn định cũng tốt.

Âm Hán Việt:

Viên đồng thái hư,
Vô khiếm vô dư.
Lương do thủ xả,
Sở dĩ bất như.

Dịch nghĩa:

*Đây khắp thái hư,
Không thiếu không dư.
Bởi do lấy bỏ,
Nên thành không như.*

Hai câu trước nói cho chúng ta biết thái độ và tình huống đúng đắn. “Thái hư” không phải không có thứ gì mà là thứ gì cũng có; trong thái hư không có cái tồn tại riêng biệt, chỉ có chính thể, cùng tồn tại. Đối với người tu mà nói, trước khi chưa đạt đến “Đạo lớn” thì trước tiên phải luyện tập bỏ đi thái độ ghét thương, bởi vì có sự tham cầu, có chán ghét thì còn có sự muộn phiền. Vì cái mà quý vị chán ghét cũng chính là cái mà quý vị yêu thích, chỉ là hai mặt của một vấn đề mà thôi.

Trước đây có một ông địa chủ giàu có cần tìm nhiều người về làm ruộng. Ông ta rất hài lòng trước sự nỗ lực làm việc của họ, nhưng lại ghét sức ăn của họ

quá hao tổn. Ông tự nhủ, phải chi những người này chỉ làm mà không ăn thì tốt biết chừng nào. Thực ra, điều ta thích và không thích chỉ cùng trên một việc, đã cùng một việc thì không cần phải mừng vì được cái mình thích, nói thẳng ra thì cái mình được cũng chính là cái mình ghét, ngược lại cũng như vậy.

Có một số người dành nhiều thời gian cho việc yêu đương, khó khăn lắm mới tìm ra được một cô bạn gái, sau khi cưới về chung sống được một thời gian, điều êm ấm không thể còn mãi, người vợ vì thương chồng mà giới hạn việc đi đứng của chồng, nhưng không được như ý muốn, bèn nghĩ lại chuyện sống độc thân, thế nhưng việc đã muộn rồi.

Thế nên, người tu phải luôn luôn luyện tâm mình, không truy cầu gì cả, cũng không ghét bỏ gì cả, vì mọi cái tốt - xấu vốn là một. Khi chúng ta cho là đã được, thực chất không có gì được; khi cho là mất, cũng không hề mất thứ gì. Vốn đã một thể thì không có gì được hay mất. Khi nhận ra được trí tuệ của Phật pháp, chúng ta nhìn vạn vật đều là hoàn chỉnh, sẵn sàng, không có một vật gì ngoài tâm, mọi thứ đều hiện bày từ nơi tâm. Con

người sở dĩ không được tự do, chính bởi có sự lựa chọn, lấy bỏ, do đó mà thấy rằng có thiếu có dư. Không lấy không bỏ thì mọi thứ đều sẵn sàng, tròn đầy. Do vậy, trong lúc tu hành, không nên tham cầu có hiện tượng tốt, cũng không chán ghét cảnh giới xấu, chỉ cần không cự tuyệt không mong cầu mới có thể không thiếu không dư.

Tự tâm bình đẳng

Âm Hán Việt:

Mạc trụ hữu duyên,
Vật trụ không nhân.

Dịch nghĩa:

*Đừng theo duyên có,
Chớ bám nhân không.*

Người ta thường thì nếu không chấp trước vào “Có”, cho rằng ý niệm, tư tưởng của mình, vật ngoài thân đều thật sự tồn tại, thì cũng chấp vào “Không”, cho rằng dù thế nào thì chết rồi cũng không còn gì, mọi việc sẽ được giải quyết, hoặc là mọi thứ đều là giả tạm, không có gì đáng quan tâm, do đó mà cứng đầu không biết khiêm cung, thậm chí còn tự sát.

Thật ra thì chấp CÓ hay chấp KHÔNG đều là thái độ sai lệch. Tôi từng nói đến nguy hiểm của việc chấp CÓ, “có lấy có bỏ”, tìm kiếm cái mình thích, từ chối cái mình ghét. Ngoài ra, có người lúc ngồi thiền có thể là do trong tâm trống rỗng, nghĩ đây chắc là sắp được khai ngộ, thực chất thì không phải vậy. Cảnh giới của khai ngộ là niệm trước không sinh, niệm sau không sinh, ngay đó cũng không sinh. Nhưng với người ở trong

cảnh giới trống không thì chỉ ngồi đó, không nghĩ, không làm, hoàn toàn không phải đang tu hành. Hạng người này rõ ràng có một ý niệm: Niệm trước sinh nhưng không tương quan, niệm sau có thể sinh nhưng cũng không tương quan, ngay cả đương niệm hiện tiền cũng mặc nó đến đi. Người này có thể đã nghĩ rằng, bản thân không chấp trước vào niệm, thực tế thì cảnh tượng này hoàn toàn khác xa với cảnh tượng khai ngộ, chỉ là “Ngoan không” (lầm cho là không), mà thực thì không phải “Chân không” (Cái Không chân thật).

Nếu như đến chỗ không còn niệm, rất bình lặng, an ổn, dễ chịu, cảnh giới bình yên này cao nhất cũng chỉ đạt đến “Tứ không định” của Vô sắc giới. Nhưng nếu chấp vào “Tứ không định” thì thành ngoại đạo, vĩnh viễn không thấy được tự tánh.

Âm Hán Việt:

Nhất chủng bình hoài,
Mẫn nhiên tự tận.

Dịch nghĩa:

*Tự tâm bình đẳng,
Vắng bật hoàn toàn.*

“Bình hoài” là chỉ cho tâm đã chứng đạt cảnh giới hết thấy bình đẳng, phạm thánh là một, không có bất cứ

sự phân biệt, đối lập nào, cũng là không bám vào Có - Không như đã nói ở trước, vì Không - Có không hai mới thật bình đẳng, đã không còn phân biệt, cũng là hoàn toàn giống nhau, nhưng cũng không có vật gì tồn tại.

Lúc giảng kinh *Viên giác*, tôi từng nói: “Đức Phật nhìn hết thấy chúng sinh đều bình đẳng, mà đồng thời biết rõ từng ý niệm, suy nghĩ trong mỗi chúng sinh”. Có người liền nói: “Điều đó sao có thể được chứ? Tất cả chúng sinh đều quẳng ý niệm của mình vào trong não của Phật, vậy thì có khác gì một mớ hỗn độn của cái thùng rác chứ?”.

Tôi nói là: Không thể, tình cảnh này cũng giống như dùng máy ảnh có độ phân giải cao để chụp, chỉ cần nhấn nút, mọi cảnh vật trước ống kính trong nháy mắt đều được ghi lại. Máy ảnh không hề nói: “Đáng ghét, làm gì mà lảm thú như vậy làm sao mà chụp được!”. Máy ảnh cũng không phân loại ra thành tốt xấu, dài ngắn, màu sắc, mà chỉ chụp lại toàn bộ mọi thứ đúng như chính nó. Nói cách khác, tuy cảnh vật bị máy ảnh chụp mỗi mỗi đều khác nhau, nhưng máy ảnh vẫn bình

đẳng đối đãi, trình hiện lại đúng nguyên hình của chúng.

Tâm Phật cũng như vậy. Tâm bình đẳng nghĩa là trước muôn hình vạn trạng không có quan niệm đối nghịch. Tất cả mọi đối lập của trong với ngoài, ta với người, quá khứ và vị lai v.v. không còn tồn tại. Mỗi một vật đều tuyệt đối, không còn phân biệt. Một khi không còn phân biệt thì sự tồn tại của “Có” cũng biến mất, đó gọi là “mãn nhiên tự tận”. Ví dụ nói, nếu như toàn thế giới đều là đàn ông, thế thì cái tên gọi “đàn ông” cũng không cần nữa, bởi vì mục đích duy nhất của nó là để phân biệt với “phụ nữ”. Xem như mỗi người đều đã là như nhau, thì không còn cần cái tên gọi nữa. Nếu quý vị dùng thái độ bình đẳng đối với tất cả vạn vật, thì mọi sự phân biệt đều dứt sạch, và rồi bản thân của “có” cũng biến mất.

Có một lần, tôi đưa hương bản cho một thiền sinh và hỏi: “Cái gì đây?”. Anh ta nắm hương bản nhíp nhíp. Sở dĩ anh ta làm như vậy, là vì không biết phải gọi tên gì. Chúng ta có thể gọi đó là “hương bản”, nhưng đó chỉ là tâm phân biệt của chúng ta. Tại sao chúng ta phải gọi

nó là “huong bản” chứ?

Còn một lần khác, tôi đứng trước mặt một người và hỏi anh ta: “Đứng trước mặt con là ai?”. Anh ta trả lời: “Trúng gà”. Lúc khóa thiền thất kết thúc, tôi hỏi anh ta: “Vì sao sư phụ là trúng gà?”. Anh ta đáp: “Khi sư phụ hỏi con, lúc đó con không suy nghĩ gì, buột miệng liền trả lời “trúng gà”. Vì sao nói “trúng gà”, chính con cũng không hiểu. Sau đó con nghĩ: “Không đúng rồi, sư phụ sao có thể là trúng gà được chứ? Nhưng đã lỡ nói vậy rồi thôi cứ kệ nó đi”. Khi anh ta nói “trúng gà”, chính là câu trả lời đúng. Thực ra, lúc ấy anh ta cứ việc nói gì cũng đúng, bởi trong tâm anh ta không có một suy nghĩ nào – trong trạng thái tuyệt đối, không có mảy may phân biệt, nhưng một khi nghi hoặc khởi lên, suy nghĩ, là đã mất lời giải đáp.

Có thể trong kỳ thiền thất này, tôi cũng sẽ đứng trước mặt quý vị để hỏi: “Đứng trước mặt quý vị là ai?”. Quý vị lại nhớ những gì sư phụ vừa kể, có người trả lời là trúng gà, vậy thì tôi sẽ cho anh ta một câu trả lời tương tự, nói đại sư phụ là thịt heo. Như vậy, chỉ cần mống tâm đi tìm câu trả lời, dù câu trả lời là gì thì đều

sai, bởi đó là tâm phân biệt, không phải là tâm bình đẳng.

Âm Hán Việt:

Chỉ động quy chỉ,
Chỉ cánh di động.

Dịch nghĩa:

*Ngừng động về tịnh,
Tịnh càng thêm động.*

Phản trước giảng về tâm bình đẳng, cũng là tâm rộng khắp bất động, không lên xuống, không phân biệt. Hai câu này tiếp liền nhau để nhắc nhở chúng ta phương pháp dụng công. Tâm của quý vị có thể đã ở trong trạng thái tương đối vắng lặng. Nhưng một khi đã nghĩ đến tâm ta chưa được hoàn toàn bất động, không còn bình lặng, không còn phân biệt, thế rồi cố gắng làm cho tâm được hoàn toàn bất động, mà kết quả lại tương phản, tâm càng động dữ dội, càng bứt rứt, còn bất ổn hơn tâm ban đầu. Điều này cũng giống như nhìn chút gợn sóng của mặt nước trong chậu, lại muốn dùng miệng thổi cho gợn sóng ấy tan, cuối cùng thì càng thổi gợn sóng càng nhiều. Tiếp theo còn dùng tay giữ cho nước lặng, nhưng kết quả thì càng giữ nước càng không yên. Ngược lại, nếu cứ để yên không cần quan tâm, gợn sóng sẽ tự biến mất, mặt nước trở nên bình lặng. Người

thường tình đều hiểu như vậy, nhưng xử lý tâm trong lúc tu tập lại không biết đúng như pháp để rèn luyện tâm. Chúng ta cũng nên học thêm tri thức này.

Chúng tôi hay nói rằng, lúc tu tập phải đặt toàn tâm toàn ý vào phương pháp, không cần phải lo lắng để ý đến những ý nghĩ xấu hay tốt trong lòng, tu hành hiệu quả hay không hiệu quả. Trong lúc tu tập, tâm không nên vội vã, chỉ cần áp dụng pháp tu liên tục không gián đoạn, không cần cứ phải lo kiểm tra bản thân xem có tốt hơn được chút nào không, có tiến bộ hơn hôm qua không.

Trong giờ giải đáp thắc mắc buổi tối, có thể tôi sẽ hỏi quý vị: “Tình hình hôm nay thế nào?”. Lúc này, quý vị có thể trả lời: “Hôm nay con khá hơn nhiều” hay “Hôm nay không ổn lắm”, nhưng trong lúc dụng công, tuyệt đối không nên kiểm tra, đánh giá sự tiến bộ trong việc tu tập của mình.

Có người nói với tôi rằng:

- Bạch sư phụ, con thật xấu hổ, lần này đến lần khác tham dự khóa thiền thất mà không thấy có tiến bộ

gì.

Tôi trả lời:

- Con còn đến tham dự khóa tu, đó là sự tiến bộ rồi.

Anh ta nói:

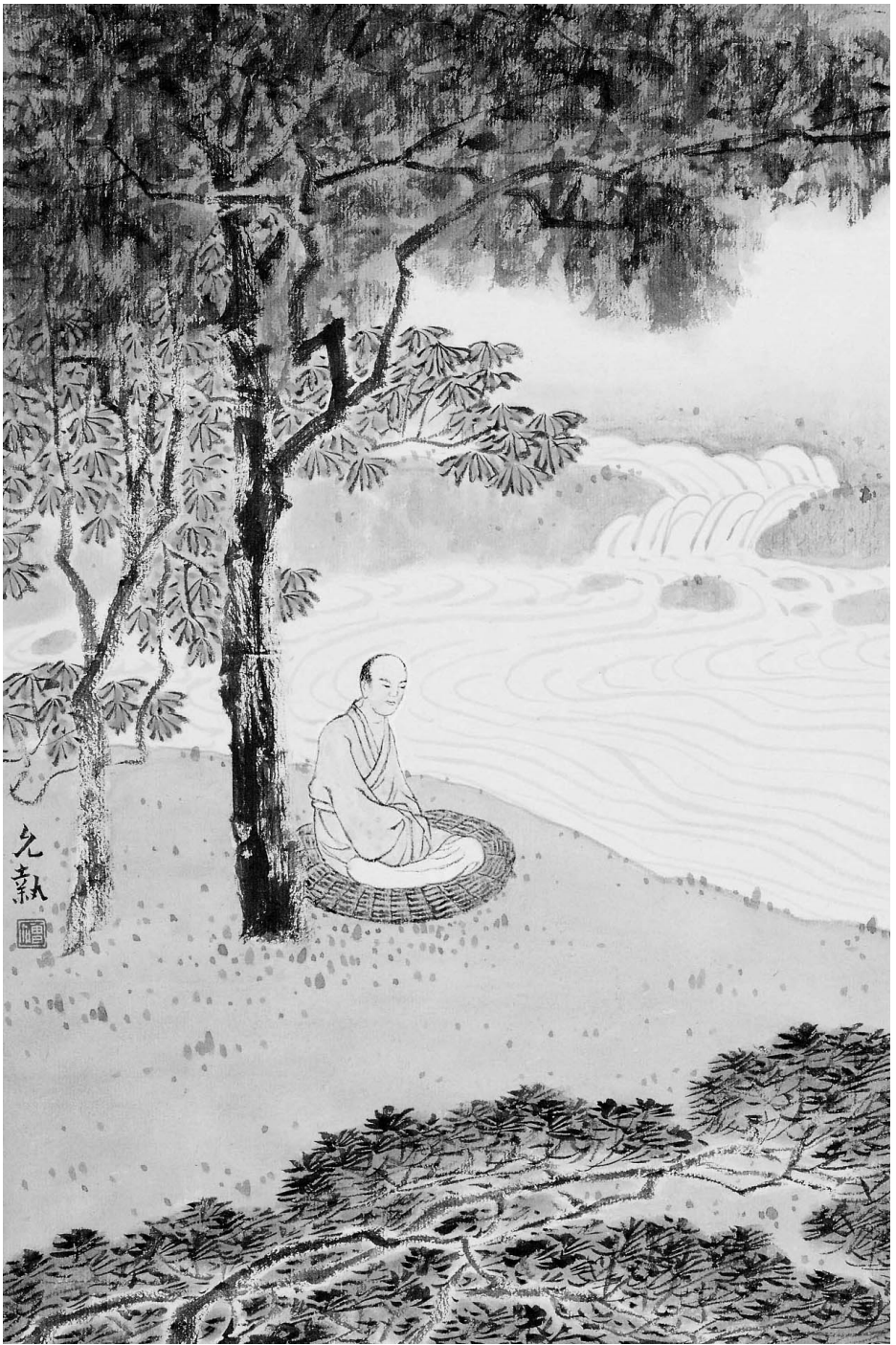
- Mà con không cảm thấy mình có gì đang tiến bộ hết.

Tôi nói:

- Con không cần phải cảm thấy tiến bộ; đến tham dự khóa thiền, đó là tiến bộ rồi.

Vì vậy, chúng ta nên đến tham dự khóa thiền với tâm bình đẳng, đừng phân biệt tốt xấu, đừng kiểm thảo đúng sai, đừng so sánh khóa thiền trước với khóa thiền lần này. Nếu pháp tu còn phù hợp thì không nên tùy tiện thay đổi cách thức hành trì. Hoặc nếu khi cảm thấy pháp này không thể áp dụng, có thể đổi một pháp khác, nhưng phải hiểu rõ vì sao bản thân mình không hợp với pháp ấy. Tuyệt đối không nên vì sự tò mò, hôm nay một pháp tu, ngày mai thay một pháp tu khác, hay là trong vòng một cây hương một pháp, đến cây hương sau lại

đổi pháp khác, điều này là không đúng. Thực chất thì mọi pháp đều như nhau, đã chọn một pháp nào thì cần phải chuyên trì tinh tấn với pháp ấy. Cũng như trong tình cảm, khi đã thương ai thì nên thủy chung đến cùng mới phải, không thể hôm nay yêu anh Ba, ngày mai yêu anh Tư. Trong lúc tu hành, không thể liên tục thay đổi pháp tu hoặc quan điểm, nếu không thì chỉ tăng thêm phiền não.



Chẳng không chẳng có

Âm Hán Việt:

Duy trệ lưỡng biên,

Ninh tri nhất chủng.

Nhất chủng bất thông,

Lưỡng xứ thất công.

Dịch nghĩa:

Cứ kẹt đôi bên,

Thà chỉ biết một.

Một ấy không thông,

Đôi bên phí công.

Bốn câu này là nhắm vào tâm phân biệt mà nói. Có tâm phân biệt là có đối lập. Gọi là “đối lập” thì nhất định phải có hai cái trở lên mới có thể phát sinh. Nói cách khác, “đối lập” nghĩa là “không thống nhất”, cũng có nghĩa là “hai bên”. Nếu không thể thống nhất thì sự biết đối với cái đối lập cũng là giả. Nói cách khác, lúc không thể thống nhất được, thì không thể nhận thức được sự vật một cách rõ ràng.

Đối với người tu mà nói, điều mà họ tìm cầu, đó là cảnh giới giác ngộ hoặc là con đường tối hậu của Phật (Phật đạo). Bây giờ, Phật đạo là một đối tượng, người truy tìm là một đối tượng khác; hoặc nói, Phật đạo là một vật, tâm truy tìm Phật đạo là một vật khác. Khi truy

tìm Phật đạo, là đem Phật đạo làm đối lập với chính mình. Đợi khi anh ta hiểu được rằng Phật đạo và chính mình chưa hề rời nhau, chỉ vì chưa tự mình chứng được, do đó hy vọng phát triển Phật đạo của chính mình. Thế nhưng, tuy là tự mình phát triển, vẫn cũng chỉ là sự đối lập giữa tâm đang tìm kiếm (phát triển) và Phật tánh (được phát triển), như vậy thì vẫn còn hai, đã là hai bên thì không thể làm một.

Đã là như vậy, thì không truy tìm bất cứ điều gì là đúng hay sai. Mỗi ngày, trong thời công phu sớm chiều, chúng ta đều phát “Bốn lời nguyện lớn”, nguyện thứ tư “Phật đạo vô thượng, thề nguyện thành”, đó là thể hiện hy vọng chúng ta thành Phật. Nếu hy vọng làm Phật trở thành đối lập, vậy phát lời nguyện này có dụng ý gì? Hay ngược lại, nếu chúng ta không đặt ra mục tiêu thành Phật, thì mãi mãi không thành Phật được. Vậy chúng ta phải giải thích thế nào đây? Thật ra, tu tập thiền, điều trước tiên phải có lòng tin lớn, thứ hai là phải có tâm nguyện lớn, thứ ba là phải có tâm phần nộ lớn, thứ tư phải có tâm nghi ngờ lớn. Nên trước hết có lòng tin lớn là đúng, tin rằng nó vốn là một, cũng chính là tin vào một loại, rồi sau đó theo pháp mà tu hành.

Người phàm phu kẹt vào hai bên. Triết học, tôn giáo học phương Tây cũng rơi vào trạng thái nhị nguyên đối lập. Tuy họ cũng nói “nhất thân”, được gọi là “duy nhất một thân”, nhưng biết được thân ấy chính là con người. Thân là đối với người mà có ra. Thân ấy, trước khi tu hành phải tin rằng chỉ có “một thân”. Thực chất thì “một” trong cái gọi là “một thân” ấy không phải căn bản của thiên, mà là căn bản của Đạo trong Đạo gia. “Một” không phải thiên, thiên không phải “một”. “Một” được nói ở đây là muốn chúng ta nghĩ đến câu “Vạn pháp quy nhất, nhất quy hà xứ?” (*Mọi pháp đều trở về một, một trở về đâu?*) được nêu lên trong công án. Nếu tất cả pháp, tất cả sự vật đều thuộc về “Thân”, vậy thì “Thân” sẽ thuộc về đâu?

Phương pháp mà “Tín tâm minh” dạy người ta tu hành – bình đẳng, không hai chính là điểm khởi đầu của việc dụng công. Chúng ta ở đây, có nhiều người tu pháp đếm hơi thở, hy vọng tâm có thể đạt đến chỗ nhất tâm – đếm hơi thở đếm đến không còn số để đếm, không còn hơi thở để đếm, ngay cả ý niệm đếm cũng tiêu mất, chỉ còn lại cái “Ta” tồn tại.

Tham công án, tham thoại đầu, trong giai đoạn đầu cũng có thể giống như vậy – tham, tham, tham, tham đến chỗ không còn câu thoại đầu, không phải nỗ tung mà là không còn nữa. Nhưng câu thoại đầu biến mất không có nghĩa là đã nhất tâm – bởi vì tuy rằng câu thoại đầu không còn, niệm tham thoại đầu của quý vị có thể vẫn còn. Nếu câu thoại đầu không còn, niệm muốn tham cũng không còn, điều này biểu hiện trong một trạng thái vô cùng tĩnh lặng ổn định không còn cảm giác của cái ta, không còn phương pháp, không còn ý niệm cần đến phương pháp, cũng không còn ý niệm ta đang tu hành, lúc ấy mới là tâm thống nhất thành một. Người được thể nghiệm qua trạng thái nhất tâm, ít nhiều không giống người bình thường. Lòng tin của họ đặc biệt vững vàng, bởi họ đã tự thân thể nghiệm được khi không còn tâm phân biệt là một trạng thái siêu tuyệt như thế nào, mà đối với người bình thường cùng lắm là chỉ có thể biết được tâm vô phân biệt trên mặt tri thức.

“Một” được mượn từ câu nói của Đạo gia: “Đạo sinh nhất, nhất sinh nhị, nhị sinh tam, tam sinh vạn vật” (*Đạo sinh ra một, từ một có hai, từ hai có ba, từ ba có vạn vật*). Ở đây, Tam tổ đã mượn lại cách nói của Đạo

gia để giải thích, nếu muốn đạt đến “chí Đạo” – Phật đạo cao tột, thì trước hết phải đạt được “một”. Nói cách khác, phải đạt đến “một” trước, mới có thể vào được “chí Đạo”, cũng chính là thiên.

Tôi thường nói, tu tập thiên nên nương theo thứ tự sau đây: *tâm tán loạn, tâm tập trung, nhất tâm, vô tâm*. Trước hết phải tập trung được tâm tán loạn lại, rồi từ tâm tập trung đến nhất tâm, bước cuối cùng từ nhất tâm vào cảnh giới vô tâm. Quá trình từ nhất tâm đến vô tâm, vận dụng công án hoặc thoại đầu tương đối dễ dàng có hiệu quả. Cũng là nói, vận dụng công án hoặc thoại đầu nghiền nát, nổ tung cái “một”. Mất đi “một”, phải chẳng là mất tất cả? Mất đi “một” là từ trong “một” đạt được tự do, trở về lại với tự nhiên. Nếu đứng lại ở trạng thái của “một” thì sẽ thành “một” của tôn giáo “duy thần”, hoặc là rơi vào cảnh giới định của ngoại đạo. Do đó, phải vượt qua “một” và lấy lại cái tự nhiên, cũng chính là vô tâm, bởi vì “Vô” ấy là “Đạo lớn”, là “thiên”. Do đó, Tam tổ Tăng Xán đã mượn tư tưởng của Đạo gia, nhưng lại vượt ra ngoài tư tưởng của Đạo gia.

Trong khi tu hành, không được ôm lòng mong cầu

có “một” hoặc “vô”, đừng mong khởi ý niệm “Tôi muốn nhất tâm”, “Tôi muốn nghiền nát tâm”. Bởi có lấy, có bỏ thì ngay đó đã cách xa con đường tu tập. Nên chỉ đơn thuần giữ pháp tu, nắm lấy pháp tu “từ đầu đến cuối”, ngay khi nắm giữ pháp tu thì đã gần với “một”, cứ không gián đoạn nương theo pháp, dần dần phương pháp cũng không còn, thì liền đến được “một”.

Có một người tuổi đã ngoài sáu mươi, chưa từng tham dự khóa tu thiền nào. Ông ta nói với tôi rằng: “Bạch thầy, con lớn tuổi như vậy, mong rằng sớm được khai ngộ, nếu không khai ngộ thì không còn hy vọng nữa rồi!”. Tôi trả lời: “Chính vì tuổi tác của ông lớn như vậy, thì ông càng không nên chỉ nghĩ đến khai ngộ, mà nên phải chuyên tâm vào việc tu hành”. Người ấy liền hỏi: “Bạch thầy, sao thầy cứ dạy con tu hành, mà không dạy con khai ngộ vậy?”. Tôi đáp: “Thầy không thể chỉ cứ dạy ông khai ngộ, nếu không thì suốt đời này cũng không có hy vọng được khai ngộ. Nếu chỉ dạy cho ông tu hành, và ông cũng có thể tinh tấn tu trì, ít ra cũng có thể đến gần với sự khai ngộ. Tu hành là sự dụng công không hề vô ích”.

Âm Hán Việt:

Khiển hữu một hữu,
Tùng không bội không.

Dịch nghĩa:

*Đuổi có đấm có,
Theo không trái không.*

Ý nghĩa của hai câu này là nói: Cố ra sức muốn bỏ cái “có”, ngược lại bị rơi vào vũng lầy của “có”; mãi đi tìm cái “không”, ngược lại càng cách xa “không”.

Trương Thương Anh, một danh tướng đời Tống, ban đầu không hề tin Phật, lại rất ủng hộ Hàn Dũ – người phản đối Phật giáo, do đó ông ta muốn viết một bài “Luận không Phật” để khuyên người đời đừng tin vào Phật. Ông ta tranh thủ thời gian rảnh rỗi ban đêm để suy nghĩ nội dung bài viết. Người vợ thấy ông ta đã nửa đêm rồi mà vẫn chưa ngủ, liền hỏi ông ta đang làm gì. Ông ta đáp: “Ông Phật thật đáng ghét! Ta muốn viết một bài “Luận không Phật” để phản đối ông ta”. Người vợ rất lấy làm lạ: “Đã không có Phật, còn viết “Luận không Phật” làm gì nữa chứ? Đây chẳng khác nào đấm vào hư không sao?”. Câu nói này làm ông ta tỉnh ra. Ông lại nghĩ, có thể Phật cũng có cái lý gì đó, thế rồi bắt đầu tìm tòi học hỏi Phật pháp, về sau được khai ngộ, trở thành vị đại cư sĩ trong lịch sử Thiên tông, cùng Đại

Huệ Tông Cao¹ đều là môn đồ của thiền sư Viên Ngộ Khắc Cần (Tây lịch 1063-1135).

Tôi kể câu chuyện này, chủ yếu để giải thích rằng: Quý vị muốn phủ nhận sự tồn tại của một sự vật nào đó, mà thực tế đã khẳng định sự tồn tại của nó rồi, cho nên, muốn đuổi cái “có” kết cục lại chìm trong “có”.

Lại như, thường thì người ta cho rằng vứt bỏ một vật gì đi thì xem như nó đã tiêu mất, nhưng có phải thật là đã tiêu mất không? Nhìn trên mặt cục bộ thì đúng là đã tiêu mất, nhưng nhìn trên góc độ chỉnh thể thì hoàn toàn không như vậy. Giống như chúng ta có mặt trên trái đất này, dù có vứt đi vứt lại một vật nào đó thì nó vẫn cứ nằm trên trái đất này.

Nhân vật Tề Thiên Đại Thánh Tôn Ngộ Không trong *Tây du ký* rất có bản lĩnh, có thể lộn một vòng là

1 Đại Huệ Tông Cao (1089-1163 Tây lịch) là thiền sư đề xướng vĩ đại nhất của pháp môn công án thiền. Ngài thường đàm đạo cùng thiền sư Mặc Trí Chánh Giác thuộc Thiền phái Mặc Chiếu. Trong số đệ tử của ngài Đại Huệ, số người được khai ngộ nhiều hơn tất cả các đệ tử của các Thiền phái khác, đồng thời nổi tiếng trong việc truyền thừa thiền cho hàng đệ tử cư sĩ. Những tác phẩm và lời khai thị của ngài đã được kết tập và xuất bản sang tiếng Anh.

xa đến một vạn tám ngàn dặm. Ông ta thách đố với Như Lai Phật Tổ rằng có thể dễ dàng bay ra khỏi bàn tay Như Lai, thốt lên một câu: “Ta đi đây!” rồi lộn một vòng bay đi, sau khi đáp xuống đất, thấy trước mặt có năm trụ thịt màu đỏ, cứ ngỡ là đã đến cổng trời, trong lòng nghĩ mình đã thắng cuộc, vì muốn để lại chứng cứ nên đã viết lên trụ ở giữa dòng chữ “Tề Thiên Đại Thánh đã ghé qua đây”, sẵn đó lại tiểu luôn lên trụ thứ nhất, rồi lộn một vòng bay về trước mặt Như Lai. Như Lai Phật Tổ ngả bàn tay ra cho Tôn Ngộ Không xem, ông mới nhận ra trên ngón giữa của Như Lai có dòng chữ viết “Tề Thiên Đại Thánh đã ghé qua đây”, còn ngón cái thì đang vươn ướt nòng nọc mùi khai của nước tiểu, khiến phải giật mình khiếp sợ.

Ngụ ý của câu chuyện này là: Chúng sinh dù có bay lộn thế nào cũng không thể nào thoát được năm uẩn². Ở trong ngũ uẩn, dù làm bất cứ việc gì thì cuối cùng tự mình phải chịu lấy. Nếu quý vị có vứt bỏ cái gì thì cuối cùng mình cũng phải nhận hết trở lại. Ví dụ, mọi người ngồi thành vòng tròn, tôi đem một gói đồ bản quẳng đến người thứ hai, người thứ hai vội vàng

2 Năm uẩn: sắc, thọ, tưởng, hành, thức.

quảng đến người thứ ba, hết người này đến người kia quảng cho nhau, cuối cùng quảng về cho tôi. Rốt cuộc không những là mình phải lo dọn mà còn làm khó cho người khác.

Vậy nên, chúng ta có phiền não thì không nên vứt đi, chỉ cần坦然 nhiên đối diện với nó, khéo léo xử lý là tốt rồi. Có người hỏi: “Bạch thầy, nghiệp chướng của con rất nặng, phiền não rất nhiều, nhờ thầy niệm chú giúp con, để tiêu hết nghiệp chướng và phiền não của con”. Tôi nói: “Nghiệp chướng của mình, phải tự mình gánh lấy. Nếu như thầy niệm chú mà tiêu được nghiệp chướng của con, thì chẳng phải là đem nghiệp chướng của con biến làm nghiệp chướng của thầy rồi sao?”. Cho nên, có vấn đề, gặp khó khăn, không nên xem nó là vấn đề, là khó khăn, thì sẽ tự nhiên vô sự. Nếu cứ xem nó là vấn đề, khó khăn, rồi cố gạt bỏ nó, thì ngược lại càng khiến cho bản thân càng rắc rối.

Câu “Khiển hữu một hữu” (Ruồng bỏ có thì chìm trong có) ở đây là chỉ cho người mới bắt đầu tu hành, thân và tâm họ thường gặp nhiều vấn đề, do vậy cứ luôn phải chống chọi với thân và tâm. Tôi thường nghe

một vài người tu nói rằng: “Giờ tôi muốn khắc phục tất cả mọi vấn đề, phải tiêu trừ chúng”. Điều này trái lại, là biểu hiện sự đấu tranh với thân, tâm của mình, tự mình làm khó mình.

“Tùng không bội không” (Chạy theo không thì trái nghịch với không) thì tiến thêm một bước, trình độ tu đã đến chỗ “không” rồi. Bản thân có thể cảm nhận được mọi vật không còn tồn tại, khi có thể buông mọi thứ là đã đạt đến trạng thái tất cả đều không. “Ta không còn phiền não, chấp trước, ngu si, ta không có gì cả”. Đây là người đã tu tập đến trình độ cao, đạt đến trạng thái hết thấy đều không. Nhưng nếu chỉ dừng lại ở đây thì chỉ là cảnh giới tu hành của ngoại đạo, cao nhất cũng chỉ ở “Định không xứ”, “Định Phi tướng phi phi tướng xứ” mà thôi.

Tôi thấy qua rất nhiều người tu, lúc mới bắt đầu rất mạnh mẽ tinh tấn, nhưng duy trì không được bao lâu là ngã như núi đổ, bỏ bê việc tu. Vì sao vậy? Vì họ muốn khắc phục vấn đề của mình mà không thể khắc phục được, cho rằng bản thân tinh tấn tu hành như vậy mà kết quả càng tu thân thể càng thêm bệnh, trong lòng

phiền não thêm nhiều, việc tu rõ ràng không phải là việc của người bình thường làm được, cuối cùng liền thối thất, từ bỏ đường tu. Bên cạnh đó cũng có một số khác vẫn nỗ lực siêng năng tu hành nhưng cuối cùng lại bị cho là ma quỷ, ma vương. Vì sao vậy? Vì bị cho rằng ma quỷ nhập. Ngược lại, người không tu hành thì không sao, được cho là người tốt, bình thường. Hai hạng người tu như vậy đương nhiên là đều có vấn đề. Người tu nếu không có thầy hướng dẫn đi dắt đúng cách, hoặc có người tự cho là mình biết cách tu, có thể tu mà không cần sự giúp đỡ của thầy hướng dẫn, kết quả là không phải do thân hay tâm sinh chuyện mà chính mình mất đi niềm tin nơi việc tu thì có thể vướng vào ma bệnh.

Còn nhớ lúc tôi hơn 30 tuổi, bé quan trong núi ở miền Nam Đài Loan, ngày ngày ngoài việc ngồi thiền và xem kinh sách ra, cũng thường viết lách gửi bài đăng. Thế rồi có vài người lặn lội đến thăm tôi, có lòng tốt khuyên tôi: “Thầy nên lo việc tu hành đi! Sao lại có thể giải đãi như vậy được chứ! Chúng tôi mỗi ngày chỉ ngủ được bốn tiếng, lại không ngả lưng (ngủ ngò), mỗi ngày chỉ ăn một bữa, thời gian còn lại hầu như chỉ lo

ngồi thiền, việc sinh tử là cấp thiết! Sao có thể còn thời gian xem kinh, viết lách chứ?”. Những người ấy lúc đó cũng trạc tuổi tôi, nhưng không bao lâu thì họ đều vãng sinh hết, không ai còn sống. Vậy nên, rất mong quý vị lưu ý, tinh tấn đương nhiên là cần thiết, nhưng tâm trạng trong lúc tu hành cũng rất quan trọng. Cứ chăm chăm nghĩ phải trừ bỏ điều gì đó hoặc phải đạt được gì đó, đều có thể đưa đến phiền toái.

Ở đây xin nhắc lại thái độ và nguyên tắc cơ bản của việc tu hành: Đừng mong ước tìm cầu điều gì, nắm giữ điều gì, hoặc trừ bỏ điều gì, chỉ cần liên tục thực dụng phương pháp tu tập; đừng quan tâm mình đã đạt đến nhất tâm hay chưa, có thể đạt đến đâu thì tốt đến đó; nếu không nắm rõ pháp tu hoặc không biết cách hành trì pháp tu hoặc là bản thân chưa nắm rõ pháp đang tu, đều có thể đến hỏi tôi.

Sạch lời hết lo

Nguyên văn:

Đa ngôn đa lự,
Chuyên bất tương ưng.
Tuyệt ngôn tuyệt lự,
Vô xứ bất thông.

Dịch nghĩa:

*Lắm lời nhiều lo,
Thành chẳng tương ưng.
Sạch lời hết lo,
Muôn việc đều thông.*

Thích tìm người nói chuyện là bởi vì thấy mình trống vắng cô đơn. Người nói nhiều thường thì đầu óc đơn giản, cá tính không ổn định, không những tu tập không tiến bộ mà còn làm trở ngại cho người khác. Trong thời gian thiền thất là cấm nói chuyện, vẫn có người không nhịn được mà phải lén nói vài câu, có người tuy là không dám tìm người nói chuyện nhưng lại nói chuyện với chính mình, phân thành hai vai, mình nói mình đáp, suốt cả thời gian cây nhang ngồi một chỗ lẩm bẫm, nghĩ suy đủ thứ chuyện.

Có lần nọ, một vị tác gia đến tham dự khóa thiền thất, ngày thứ nhất bắt đầu đến ngồi và nghĩ là ngồi thiền xong sẽ viết một câu chuyện tiểu thuyết thật hay,

thế là vừa ngồi thiền vừa suy nghĩ ra nhân vật, tình tiết trong câu chuyện. Ngày thứ hai trong thời gian giải đáp thắc mắc, tôi hỏi anh ta: “Anh đang làm gì vậy?”. Anh ta đáp: “Con đang lên kế hoạch viết một chuyện tiểu thuyết”. Tôi nói với anh ta rằng: “Vậy thì anh nên mau về nhà để viết tiểu thuyết, giờ mà không viết thì sau khóa thiền thất sẽ quên hết”. Thường thì người nói nhiều và người nghĩ nhiều tu tập sẽ không có tiến bộ. Tỉnh thoảng nói này nói nọ, là do vọng tưởng, đó và việc khó tránh được. Người không tập trung được tu tưởng thì dễ lảm bảm một mình, khó lòng kiểm soát được.

Bốn câu thi kệ này còn một tầng nghĩa sâu hơn: Đừng nên dùng logic hay lý luận để trả lời những vấn đề trong quá trình tu tập. Ví dụ nói: “Vì sao phải ngồi thiền? Ngồi thiền có lợi ích gì? Ngồi thiền có khai ngộ được không? Khai ngộ rồi thì sao? Sao phải cần khai ngộ? Khai ngộ thế nào?”. Nếu một ngày từ sáng đến tối đi tìm lý do để biện giải, thì thôi đừng mong chuyện tu hành làm gì!

Thông thường, người đến tham dự thiền thất đều

có đôi chút kinh nghiệm: Sau khi ngồi thiền được vài hôm, bản thân sẽ nghĩ ngợi lung tung, nhưng đối với những lời sư phụ dạy thì khó quên được, cứ luẩn quẩn trong đầu. Thực ra, bất cứ những gì tôi nói đều là vì hướng dẫn quý vị tu tập, nhưng thực tế trong khi tu là chỉ lo hành trì pháp tu, không thể trong đầu cứ nhớ lời tôi nói. Bởi vì, lời nói càng nhiều thì tạp niệm càng nhiều, cách Phật đạo càng xa; lời càng ít thì tạp niệm ít, cách Phật đạo càng gần.

Có lần tôi nói với một thiền sinh: “Con thật ngu si, phải siêng năng lên nhé!”. Thế rồi, trong khi ngồi thiền, cậu ta cứ nghĩ: “Hừ! Sư phụ nói mình ngu si, mình biết ăn, biết ngủ, biết đi, ngu si gì chứ?”. Ngồi xong hai cây hương, cuối cùng hết nhịn được, cậu ta đến trước mặt tôi hỏi: “Bạch thầy, thầy nói con ngu si, sao lại nói con ngu si chứ? Người không biết ăn, ngủ, không biết đi mới ngu chứ. Con đây việc gì cũng biết, có thể thấy là con không hề ngu si như thầy nói!”. Tôi trả lời: “Chó, mèo, cá, côn trùng cũng đều biết ăn, biết ngủ thì chúng không ngu si sao? Ngay cả nghĩa của ngu si cũng không rõ, con không ngu si thì ai ngu si đây?”. Cậu ta nói: “Làm sao mới không ngu si đây?”. Tôi nói: “Khéo dụng

công lo niệm Phật, ngồi thiền đi!”. Cậu ta trở về lại ngồi thiền trên chiếc bồ đoàn, nhưng trong lòng lại nghĩ: “Biết niệm Phật, biết ngồi thiền thì không ngu si, nên người ngồi thiền đều không ngu si, vậy bây giờ mình ngồi thiền ở đây là không ngu si, vậy ngu si là gì chứ?”. Không lâu sau, cậu ta lại đến hỏi tôi: “Bạch thầy, thầy nói ngồi thiền thì không ngu si, vậy con không ngu si rồi?”. Tôi nói: “Con cứ lo tu tập cho tốt đi!”. Anh ta lại nói: “Bạch thầy, con ngồi thiền ở đó rất thoải mái, không một tý phiền não nào, là thầy đang phiền não thôi”. Tôi nói: “Sao thầy lại phiền não chứ?”. Cậu ta trả lời: “Bạch thầy, thầy muốn tụi con như thế này, cấm tụi con như kia, đương nhiên là phiền não rồi!”. Sau đó tôi nói: “Người như con đây, thực sự không nên đến tu thiền thất, chỉ cần siêng lạy Phật là tốt rồi”. Hạng người như vậy không thể tu tập được, trong đầu đầy vọng tưởng, tôi nói cậu ta một câu là khơi trong cậu ta vô vàn sự nghi ngờ, vọng tưởng, mà cậu lại không chịu theo lời thầy hướng dẫn, theo đúng pháp để hành trì.

Không nói năng, không nghĩ ngợi cũng chính là “Tuyệt ngôn tuyệt lục”, ngay lúc ấy bốn bề thông đạt, kinh nghiệm của viên mãn thực tại mới hiện bày, Phật

đạo vô thượng mới được hiện tiền.

Ý của câu “Vô xứ bất thông” là không cần phải ở đâu, bản thân nó có mặt khắp nơi. Cần phải buông hết mọi duyên, nắm lấy phương pháp. Chỉ có nắm chắc pháp hành trì mới có thể thật sự buông được mọi duyên. Cuối cùng ngay cả pháp tu cũng không còn, một niệm không sinh, chính là cảnh giới của “tuyệt ngôn tuyệt lộ”.

Âm Hán Việt:

Quy căn đắc chỉ,
Tùy chiếu thất tông.
Tu du phản chiếu,
Thắng khước tiền không.

Dịch nghĩa:

*Về cội được tông,
Quán chiếu mất tông.
Giây lát phản chiếu,
Hơn cả không kia.*

Mấy câu thi kệ này muốn nói: Trong lúc tu hành, nếu có thể trở về ngọn nguồn thì đạt được tông chỉ; nhưng nếu theo pháp quán chiếu, thì chỉ luẩn quẩn trong hiện tượng, không thể đạt được ngọn nguồn. Chỉ cần phút chốc không “Tùy chiếu” (quán chiếu theo hiện tượng), mà “Phản chiếu” (quán chiếu lại ngọn nguồn), “quán chiếu lại tự tánh”, thì còn hơn cả “Vật trụ không

nhẫn” đã nói ở trước, chữ “không” trong “tùng không bội không” tức là không ngoa.

“Quy căn” (trở về nguồn cội) ở đây là chỉ cho sự trở về nguồn cội, là Phật tánh của chúng sinh. Nhưng làm thế nào để trở về với Phật tánh? Trước đã nói “Vô thủ vô xả, tuyệt ngôn tuyệt lự” đó chính là phương pháp “trở về nguồn cội”, có thể “trở về nguồn cội”, trở về với Phật tánh, cũng chính là đã đạt được mục đích rồi. Khi bắt đầu tu tập, phải theo phương pháp tu, nhưng cũng không thể ôm chặt pháp môn ấy mà không buông. Tiến thêm một bước nữa là cần phải bỏ luôn pháp tu, buông bỏ kinh nghiệm, rồi sau đó không cần đến pháp tu nữa, kinh nghiệm cũng chỉ là hiện tượng của quá khứ, bây giờ mới là “trở về nguồn cội”, quay về với tự tánh, là đại tự tại, đại trí tuệ được hiển bày chứ không phải là “Không”.

Âm Hán Việt:

Tiền không chuyển biến,
Giai do vọng kiến.

Dịch nghĩa:

*Không kia chuyển biến,
Đều do thấy sai.*

Ý của hai câu này là: Sự chuyển biến từ có đến không, hoặc là chấp trước không mà mong trụ ở nơi không, cả hai đều là kiến giải của hư vọng.

Từ có đến không là trong quá trình tu tập có thể phát sinh những kinh nghiệm. Nếu tự nghĩ rằng kinh nghiệm ấy là giải thoát, là đại tự tại thì ngay đó liền tự hại mình, tự lừa dối mình. Cho nên, chấp vào không và muốn trụ nơi không, đó là vọng kiến, không phải trí tuệ chân thật. Tại sao lại chấp trước? Là bởi cho rằng “Không” là chân thật, là giải thoát, nào hay rằng “cho rằng không là thật, là giải thoát”, ngay chính suy nghĩ ấy là vọng kiến, rốt cuộc thì vẫn còn lấy bỏ, vẫn còn chấp trước.

Thường khi người ta có chút kinh nghiệm thì liền chấp lấy kinh nghiệm ấy. Như ngày đầu ngồi thiền rất tốt, ngày thứ hai liền mong rằng tiếp tục duy trì trạng thái tốt ấy, kết quả lại ngồi không đâu vào đâu. Đó là do tham chấp, truy cầu mà ra. Muốn dùng cùng một phương pháp đạt đến cùng một cảnh giới, dù rằng đôi khi cũng thành công nhưng đó cũng chỉ là ngẫu nhiên như mèo mù gặp chuột chết. Do vậy, chớ cho rằng

mình được ít kinh nghiệm mà cứ bám chấp vào kinh nghiệm ấy.

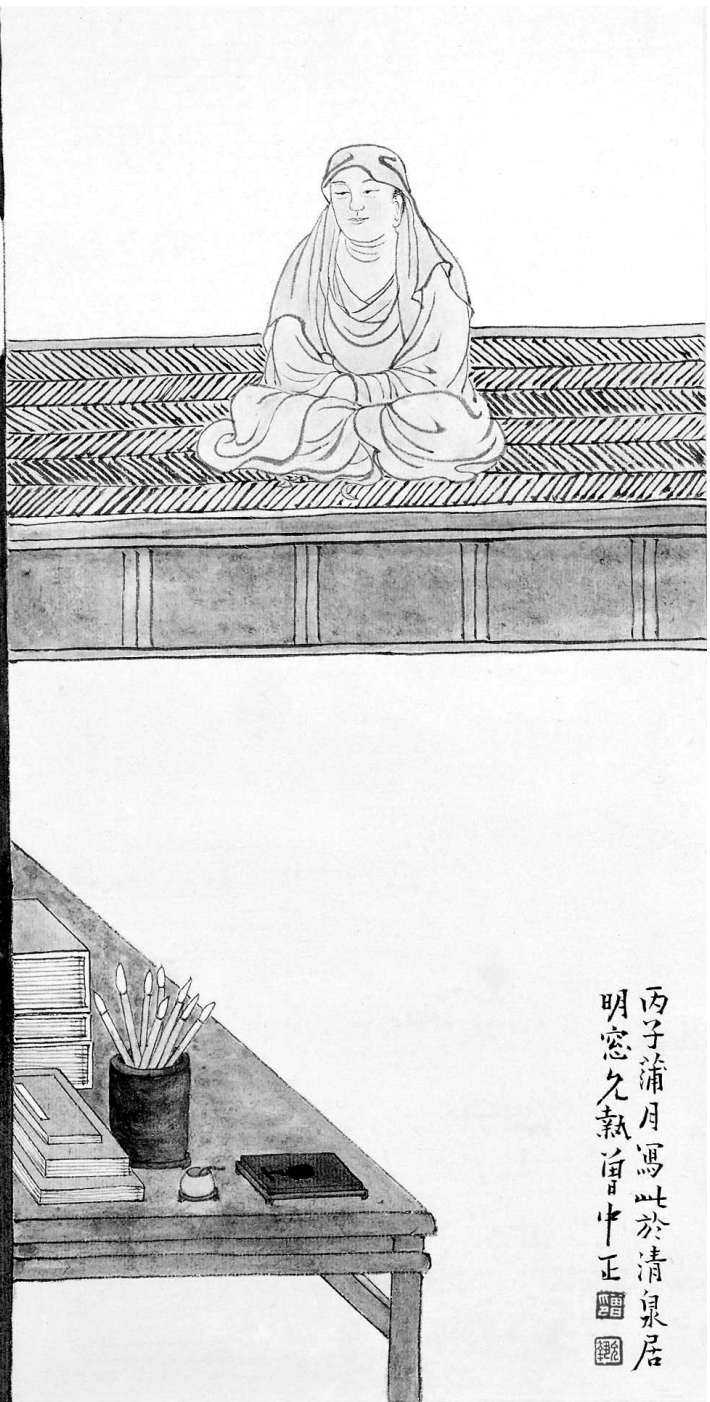
Âm Hán Việt:

Bất dụng cầu chân,
Duy tu tức kiến.

Dịch nghĩa:

*Chẳng cần cầu chân,
Chỉ lo dứt kiến.*

Trong lúc tu tập, không được mong ước chân tâm hay Phật tánh hiển lộ, tâm không được cứ nghĩ ngợi: Phật tánh, tự ngã còn cách ta bao lâu nữa? Khi nào thì có thể thấy được Phật tánh? Ngồi thiền là vì thấy Phật tánh v.v., nếu nghĩ như vậy thì mãi mãi không thể thấy được Phật tánh, bởi vì Phật tánh là toàn thể, thì làm sao có thể nắm bắt hay ôm giữ được chứ? Thế nên, chỉ cần lo việc nỗ lực tu tập, tâm không màng ước vọng. Khai ngộ là một việc hoàn toàn tự nhiên.



條行時不要企盼真心或佛性的顯現不要一直心想佛性自性離我有多遠
 何時可見佛性打坐是為了成佛等；若做如是想則永遠見不著佛
 性因為佛性是全體又如何能捕捉執取呢所以只要好、努力修行不要
 心存企盼開悟是自然而然而然的事

聖嚴師父信心銘講錄果正敬書



丙子蒲月寫此於清泉居
 明窓久執曾中正



Không bám hai kiến

Âm Hán Việt:

Nhị kiến bất trụ,
Thận vật truy tâm.
Tài hữu thị phi,
Phân nhiên thất tâm.

Dịch nghĩa:

*Không bám hai kiến,
Khéo chớ truy tìm.
Vừa nghĩ đúng sai,
Tâm liền lạc mất.*

Chúng ta giảng “Tín tâm minh” trong khóa thiền thất, là dùng bài minh này làm pháp đối trị với những tình huống phát sinh mỗi ngày, cùng hướng dẫn cho mọi người làm sao để dụng công. Đây là một cách lấy phương pháp làm sự dụng công, hoàn toàn không chỉ là nói chuyện học vấn, tri thức, hướng là trong thiền thất thì việc học vấn, tri thức không hề có chút gì liên quan. Điểm quan trọng ở đây chính là cách vận dụng phương pháp.

“Nhị kiến” là chỉ tâm phân biệt, bao gồm cả tâm hoài nghi pháp tu của mình có đúng không, suy đoán chuyện tham dự khóa thiền lần này đúng hay sai, có ích hay vô ích. Mọi quan niệm hoặc suy nghĩ đều có thể khiến cho quý vị không thể nào dụng công được. Nếu

thiếu niềm tin vào bản thân, thì sẽ nghi ngờ luôn cả pháp mình đang tu; nếu quá tự tin vào bản thân, thì lại sinh tâm mong cầu, tâm kỳ vọng nơi việc tu tập. Hai trường hợp này đều không phải là thái độ mà người tu nên có.

Nếu chỉ đến để “xem thiên thất”, hoặc đến thử sức xem thiên thất có hiệu quả gì không, thì đối với bản thân cũng như việc tu hành đều đã mất niềm tin. Chỉ cần gặp bất cứ điều trắc trở nào, dù đó là cú sốc của hoàn cảnh hay thân thể bệnh tật, đều có thể khiến cho mình không biết phải làm sao (vô pháp dụng công). Đó là do luôn luôn nghi ngờ bản thân, lúc nào cũng phủ nhận cái duyên của chính mình. Không những vậy, lại thường khó chịu với cái này, chán ghét cái kia. Dụng công như vậy, làm sao có thể dốc hết tâm lực được. Khi ngồi, thấy chân đau, không như ý mình, liền nổi giận. Lúc ăn cơm, thức ăn không hợp ý, nuốt không trôi, thì ôm lòng trách móc. Không quen dậy sớm, dẫn đến tinh thần bất ổn. Cứ như vậy thì suốt ngày chỉ ôm một đống phiền não trong lòng, không thể nào dụng công được.

Người có lòng tự tin quá lớn cũng phiền phức.

Trước đây, tôi có chủ trì khóa thiền thất ở chùa Đại Giác. Có một thanh niên tuổi còn rất trẻ, ở trường học tập rất giỏi, làm việc gì cũng rất tận tụy. Lần đầu cậu ta đến tham dự thiền thất, trong lòng nghĩ: “Người như mình mà không khai ngộ thì còn ai khai ngộ được chứ?”. Kết quả là, sau ngày thiền thất đầu tiên kết thúc, cậu ta cảm thấy toàn thân đau nhức, mệt mỏi không chịu được. Tôi đến nghe sư phụ nói: “Nếu ai ban đêm không ngủ thì có thể tiếp tục dụng công, như vậy thì quá tốt”, trong lòng cậu ta nghĩ: “Nếu không ngủ mà có thể khai ngộ thì mình quyết tâm không ngủ”. Cứ như vậy, cậu ta thức luôn đến ngày thứ ba thì không thể chịu nổi nữa, liền đến nói với tôi: “Bạch thầy, thiền thất của thầy là dạy cho người ta khai ngộ, bây giờ thì con đã hiểu, bảo mọi người cố thức không ngủ là để khai ngộ”. Tôi nói: “Việc dụng công cũng như việc nấu nướng, không thể dùng lửa mạnh, nếu mới bắt đầu mà dùng lửa mạnh để nấu cơm, thì không mấy chốc là cháy khét. Cách con dụng công bây giờ cũng giống vậy, nên thông thả dụng công”. - “Thông thả mà cũng khai ngộ được sao?”. Tôi đáp: “Đúng vậy, nhưng tâm không được cứ mong khai ngộ, mà phải dụng công”. Sau khi đi xuống,

cậu ta thay đổi thái độ khác, toàn thân dường như đã được nhẹ nhàng, ngồi trên bồ đoàn ngủ gật rất ngon lành, buổi ngồi thiền rất tẻ. Sau ngày thứ tư, cậu ta bèn ra về, còn nói: “Thầy dạy con dụng công thông thả, con lại cứ buồn ngủ; kêu con đừng ngủ, ra sức dụng công, con lại không khai ngộ được, việc tu này quả thật không phải là chuyện của con người”. Thật ra, tu hành không phải đơn giản như cậu ta nghĩ.

Đến dự thiền thất, phải có thái độ đúng, quý vị không phải đến đây để khai ngộ, mà đến để dốc lòng học tập, nên đừng lo bản thân mình kỳ này tu tốt hay tệ, đừng lo bản thân có thể khai ngộ hay không, đừng lo bản thân có đủ căn cơ tu hành hay không, chỉ cần lo giữ vững pháp mà tu, không nghi ngờ pháp, không nghi ngờ hình thức thiền thất, chỉ cần tin rằng tu hành có lợi cho bản thân, phương pháp ấy có lợi cho bản thân là đủ. Với niềm tin như vậy, chứ không được tin rằng mình là tài giỏi, ghê gớm, nhưng cũng không được phủ nhận bản thân mình, cho rằng mình không thích hợp với tu hành.

Có người lần đầu tham dự thiền thất thì rất tốt, thế

rồi lần sau cũng lại tham dự, mới đầu thì cũng sốt sắng, dần dần cảm thấy pháp đếm hơi thở chán quá. Cô ta nghĩ, suốt ngày cứ ngồi đếm từ 1 đến 10 thì có ích gì chứ? Nếu để thời gian đó mà niệm danh hiệu Phật, Bồ tát thì ít ra cũng tích tụ được chút công đức, sản sinh cảm ứng. Cả ngày cứ nghĩ như vậy, tối đến cô ta liền lại hỏi tôi: “Bạch thầy, con không dự thiền thất nữa. Một - hai - ba - bốn - năm - sáu - bảy - tám - chín - mười, ngay cả trẻ mẫu giáo cũng biết đếm, con ở lại đây ngồi đếm những thứ này làm gì chứ?”. Sinh tâm nghi ngờ phương pháp là phiền toái rồi, bởi phương pháp là phương pháp, không có gì khác, là dùng để luyện tâm của chúng ta. Việc tu hành, vốn dĩ là không nên cứ lo nghĩ nó có công đức hay không.

Giống như ngồi thiền, lạy Phật, hai thời kinh sớm chiều..., đều có thể đưa ra lý do phản đối, chất vấn tại sao tu phải làm như vậy? Cũng có người hỏi: “Thiền tông là pháp môn đốn ngộ, sao phải tu hành ngồi thiền? Khai ngộ đâu phải là việc ngồi thiền tu hành mà có thể đạt được, sao phải thiền thất, lại còn dạy người ta cách thức tu tập nữa? Như vậy chẳng thể gọi là “thiền” rồi!”. Tôi hỏi ngược lại: “Anh có muốn tu thiền hay không?”.

Họ trả lời: “Muốn”. Tôi nói: “Nếu đến đây học thiền với tôi, phương pháp dạy thiền của tôi là vậy”. Họ nói: “Vậy thầy dạy con không phải thiền”. Tôi nói: “Đã không phải là thiền, vậy thì phải làm sao đây? Thôi thì anh đành phải tự mà đi tìm lấy, anh đi đâu để tìm?”. Thế nên tu hành cần phải nương theo phương pháp của người đạo sư mà mình tin tưởng chỉ dạy rồi theo đó mà hành trì. Nếu chỉ tin vào bản thân, không tin bất cứ ai khác hoặc bất cứ pháp môn nào, cuối cùng nếu không bỏ phé việc tu thì cũng gặp nhiều ma chướng của thân và tâm.

Có người nói với tôi: “Thiền ngày xưa đâu cần tu hành, là thiền đốn ngộ. Đáng tiếc là đến thời nay không tìm được một vị thiền sư nào ấn chứng cho con, cho nên con muốn tìm đến đây để sư phụ giúp con ấn chứng”. Người này đi khắp nơi, chỉ mong là có người ấn chứng giùm cho mình, chứ không phải tìm một vị thầy hướng dẫn tu tập. Anh ta còn nói rằng: “Con nghe nói thiền của sư phụ cũng hay lắm, nên đến đây xin thầy ấn chứng xem con đã khai ngộ hay chưa. Chỉ cần sư phụ chứng minh thôi, là con có thể đem thiền ngày xưa hoàng truyền đến nước Mỹ. Hiện tại vì chưa ai ấn

chúng cho con, nên con không thể hoảng pháp được. Chỉ cần ấn chứng cho con xong, sau này con có thể phụ giúp cho sư phụ”. Tôi nói chuyện với anh ta vài câu, phát hiện có vấn đề nên nói với anh ta: “Tôi không khai ngộ, cũng không biết anh khai ngộ hay chưa. Thật xin lỗi! Nhưng, anh cũng không dễ dàng để tìm ra một người có thể ấn chứng cho mình”. Anh ta nói: “Lạ thật, thầy đã không khai ngộ, sao lại đi dạy thiền chứ?”. Tôi nói: “Tôi có thể dạy cho người khai ngộ đó chứ! Cũng như bác sĩ khoa tim, không nhất định phải có bệnh tim, nhưng có thể trị bệnh tim cho người khác”. Anh ta nói: “À, nói như vậy cũng có lý, vậy thì con có thể dạy thiền cho người khác không?”. Tôi trả lời rằng: “Tôi không biết. Tôi vốn không hề biết anh như thế nào, nên không thể trả lời được câu hỏi của anh”.

Ngồi thiền, tu hành là một phần của cuộc sống. Nếu với tâm mong cầu mà ngồi thiền, tu hành, thì chắc chắn không thể ngồi tốt. Nếu chân đau, lưng mỏi hay thân thể có chỗ nào không thoải mái, đừng mong nó không đau hay tìm cách khắc phục cơn đau đó, vượt qua nó, đuổi nó đi..., chỉ cần đón nhận nó, cho nó đau, không quan tâm nó – nó đau việc nó, mình tu việc mình.

Nếu dùng được phương pháp có hiệu lực thì dùng phương pháp ấy, không màng việc đau chân, đến cuối cùng chân cũng tự hết đau. Nếu đau đến độ không chịu đựng được, thì tạm thời ngưng phương pháp, rồi chú ý vào chỗ đau, để cho nó đau, đau đến lúc không còn đau nữa. Thực ra, khi phương pháp có hiệu lực rồi thì trên cơ thể không có thấy đau chỗ nào nữa. Do đó, không thể mong khắc phục được khó khăn, mau mau thoát được khó khăn, càng không thể mong chờ khai ngộ, hay làm thiền sư.

Đối với phong cách sống, phương pháp tu hành, hoàn cảnh chung quanh... mọi cái có thể tiếp xúc được, đều không được ghét bỏ, phải đón nhận. Nếu trong lúc tu tập mà mang tâm lìa khổ được vui, mong được khai ngộ, đây đều đã bị rơi vào “Nhị kiến”. Phải tránh xa cái nhìn phân biệt khổ - vui, thương - ghét v.v., một lòng dụng công. Nếu không, khi những ý niệm thích - không thích, ghét - không ghét, bỏ - không bỏ... khởi lên, ngay đó đã rời xa phương pháp tu hành rồi.

Quý vị cũng nên hiểu rằng điều kiện hoàn cảnh tu tập của trung tâm này không phải là lý tưởng lắm, trước

sau trái phải đều ồn ào. Hôm nay, đặc biệt giống như đang thử sức chúng ta, sát một bên búa dùi đang đục khoét tường, bên ngoài thì tiếng xe cộ inh ỏi, trên đầu thì thỉnh thoảng máy bay vù qua. Quả đúng là “muôn dặm hồng trần”³. Tuy là sống trong cõi “muôn dặm hồng trần”, nhưng chúng ta vẫn còn có một góc nhỏ này để tu hành. Ngoài kia cứ việc ồn ào hỗn loạn, ở đây vẫn cứ rất an toàn. Do đó, đừng để ngoại cảnh làm phân tâm chúng ta. Nếu tâm bị cảnh chuyển thì cơ bản là không thể tu hành được.

Người đến tham dự khóa thiền rất đông. Cũng vì người đông, những việc khó chịu tự nhiên cũng thành nhiều. Không được tiện lợi, tự do, quen thuộc như ở nhà mình. Mặt khác, vì mọi người cùng nhau tu tập ở một chỗ, khiến mình không thể không tu, ít ra cũng phải lo ngồi đó tạo dáng tạo kiểu. Cho nên, nên quý trọng cơ hội tham dự thiền thất. Cho dù việc tu có hiệu quả hay không, cũng phải khéo lo tu hành.

3 萬里紅塵 Vạn lý hồng trần: chỉ cho đời sống phồn hoa náo nhiệt của thành thị.

Tâm không một niệm

Âm Hán Việt:

Nhị do nhất hữu,
Nhất diệc mạc thủ.
Nhất tâm bất sinh,
Vạn pháp vô cữu.

Dịch nghĩa:

*Do một có hai,
Một cũng không giữ.
Một niệm không sanh,
Vạn pháp chẳng sai.*

Theo cách nói của *Thánh kinh* đạo Cơ-đốc, đầu tiên nhất là một, một này là Thượng đế; Thượng đế tạo ra một người, tức Adam, sau đó cảm thấy còn thiếu, lại tạo thêm một người là Eva. Thế là một biến làm hai, hai biến thành ba. Khi một nam một nữ kết hợp lại thì thành thêm một cái một khác, đó là “một” cặp vợ chồng, “một” gia đình. Vợ chồng sinh con đẻ cái. Con cái sau khi lớn lên, lại kết hợp làm vợ chồng khác, một gia đình khác. Thế là “một” đôi vợ chồng, “một” gia đình từ đó mà thành hai, hai rồi tăng lên ba. Khi con người ta già yếu, cuối cùng là chết, sau khi chết thì đi về đâu? Thượng đế tạo ra Adam và Eva, nghe đâu lại trở về với Thượng đế rồi, làm kẻ tùy tùng cho Thượng đế. Đó cũng là nói, từ một biến thành hai, từ hai biến thành ba,

thành bốn..., sau khi biến xong thì không thể trở về một nữa. Thế nên, Thượng đế tạo ra con người, người lại sinh ra người, con người ngày càng đông, người chết rồi được lên trời ngày càng đông. Còn có một số kẻ phạm tội, sau khi chết đi xuống địa ngục lửa, người chịu tội trong địa ngục lửa ngày càng đông. Thế là con người bị phân thành ba hạng, hạng sống trên trái đất, hạng sống trên thiên đàng, hạng sống dưới địa ngục lửa. Người sống trên trái đất nhiều vô số, người trên thiên đàng nhiều vô số, người sống dưới địa ngục lửa cũng nhiều vô số. Nhưng người học Phật thì không phải như vậy. Tu học Phật pháp, hiểu được hết thủy từ một mà ra, phải trở về một. Không những chỉ trở về một, ngay cả một hay số không, thứ ấy cũng không còn luôn! Như vậy mới thật sự rất ráo.

Cho nên, nền triết học hay tôn giáo Tây phương cuối cùng không thể hoàn toàn thống nhất làm một, càng không thể siêu việt. Thiền hoặc tu tập Phật pháp, không chỉ phải thống nhất làm một mà đối với cái một thống nhất này cũng không chấp trước, như thế mới được xem là tu tập thành tựu thật sự.

Hôm qua tôi đã nhắc nhở quý vị không nên có tâm “Nhị kiến” (phân biệt), nhưng cũng phải có phương pháp, vì phương pháp là cách thức để đạt đến chỗ thống nhất tâm. Tâm của chúng ta luôn luôn vọng tưởng đủ điều, phải dùng phương pháp để thay thế cho vọng tưởng, dùng phương pháp khiến tâm tập trung, tiến thêm một bước là không còn thấy phương pháp nữa, lúc đó là đã đến chỗ tâm được thống nhất. Hôm nay trong giờ tham vấn, có một thiền sinh nói với tôi rằng: “Con đã tu tập một vài năm rồi, nhưng đến nay vẫn chưa đạt được kinh nghiệm buông được phương pháp, quên luôn cả thân thể”. Tôi nói: “Con đừng trông mong quá nhiều, phải từ từ lên. Tuy rằng sư phụ thường nói khi tu miên mật có thể bỏ luôn cả phương pháp, nhưng đó là sự tự nhiên mà đến. Con đừng cố gắng bỏ phương pháp, mà phương pháp tự mất, vậy mới đúng. Nếu cố ý bỏ phương pháp đi rồi tự cho là tôi không còn phương pháp nữa, tôi đã nhất tâm rồi, như vậy là sai lầm”. Cho nên, không thấy “hai” là muốn nói thống nhất làm “một”. Là phương pháp tự rời bỏ con một cách tự nhiên, tâm con cũng tự nhiên thống nhất. Những gì muốn nói hôm nay, là tiến bước xa hơn, ngay cả cái “một” cũng

buông.

Trong kinh dạy: “Vô bất tùng thử pháp giới lưu, vô bất hoàn quy thử pháp giới” (*Vạn vật đều từ pháp giới này mà sinh ra, vạn vật cũng trở về pháp giới ấy*). Đó chính là “một”, chỉ cho việc từ một sinh ra tất cả, mà tất cả cũng trở về với một. Đây chính là quan niệm mà nền triết học Đông, Tây đều bàn đến. Nhưng Phật pháp thì cho rằng như vậy vẫn chưa viên mãn. Bởi trên phương diện triết học còn chấp vào cái “một” thì đó không phải duy tâm thì cũng là duy vật, trên phương diện tôn giáo thì đó là Duy thần luận. Có lúc thì giống như cách nói “Thượng đế tạo ra con người” của đạo Cơ-đốc ở phần trước. Sau khi từ một biến thành nhiều, thì không thể trở về lại một nữa. Nhưng từ góc độ tu tập Phật pháp mà nói, thống nhất thành “một” là một quá trình đương nhiên. Đạt đến “một” mới rõ được “một” ấy chưa phải là cái rốt ráo chân thật. Từ đó, tiến xa hơn là đột phá và siêu việt luôn “Một”, nếu không thì chỉ có thể xem là pháp thế gian chứ không phải là Phật pháp.

Quá trình tu tập, là từ tâm tán loạn biến thành tâm tập trung chú ý. Nhưng ý niệm tập trung chú ý không

phải là “một”, mà chỉ là trạng thái nỗ lực để hướng đến “một”. Lúc này trong ý thức vẫn còn phân biệt giữa chủ quan và khách quan, giữa ta và pháp. Khi tâm đạt đến trạng thái tập trung cao độ, thì như tôi vừa giảng, phương pháp sẽ rời quý vị, chỉ còn lại một cái “ta” thực tại, bấy giờ mới được gọi là “một”, nhưng cũng chỉ là “một” sơ khởi, mà chưa phải là “một” đã vào sâu. “Một” ấy tức là Định. Nhưng Định cũng có nhiều tầng, “một” sơ khởi chỉ cảm giác được sự tồn tại của chính mình, phương pháp không còn, ý niệm không còn, rõ ràng rành mạch. Một số người tham thiền đến trình độ này rồi thì không tiếp tục vào sâu. Tuy nhiên, bước cố gắng tiếp theo lại là dung hóa tan mất cái “một” ấy.

Hôm nay có người nói với tôi rằng anh ta thường cảm thấy bản thân ngồi thiền rất thoải mái. Tôi nói với anh ta: “Đừng tham đắm vào cảm giác thoải mái ấy, thực ra thứ cảm giác đến từ thân thể đều thuộc về phạm vi của dục lạc. Dục gồm có tham dục, xúc dục, tình dục v.v.. Nếu người tu không buông được những thứ dục lạc ấy thì căn bản không thể đạt đến chỗ nhất tâm, và cũng không thể tiến sâu vào cảnh giới của định. Do vậy, phải tìm cách tiêu trừ, nếu không thì ít nhất cũng có ba

ý niệm: Ta - sự thoải mái - cơ thể đang thoải mái. Bởi vì ngồi thiền có cảm giác thoải mái dễ chịu hơn cả tham dục, xúc dục, tình dục... nên người ta không ngừng ngồi thiền, tu hành. Thế nhưng cũng phải xả bỏ, vượt lên trên kinh nghiệm ấy, mới có thể lên tầng cao hơn.

Khi tâm được gom về một mối nhờ tập trung ý niệm, cũng có nghĩa là “Nhất tâm” hay “Đại ngã”, nhưng đó chỉ là đem cái “ngã” làm lớn đến vô hạn, mà vẫn còn tồn tại cái “ngã”. Cái ngã còn tồn tại như vậy thì chưa thể được giải thoát, phải tiếp tục vượt qua cái “nhất tâm” và “đại ngã” mới được giải thoát. Nói cách khác, không thể an trụ nơi cảnh giới của “định” hay “hoàn mỹ”. Có người cho rằng mình là một vị thầy hoàn hảo. Lời nói ấy là có vấn đề. Nói theo lập trường của thiền, nhất định phải phá trừ “đại ngã” mới có thể siêu việt được. Từ “một” mà có “hai”. Đã vậy thì ngay cả “một” cũng không tiếp nhận, không tham chấp mới có thể đạt được cảnh giới của thiền.

Do đó, “Nhất diệp mạc thủ” (*Một cũng chớ giữ*) có hai tầng nghĩa: thứ nhất là không nắm giữ cái trạng thái “nhất tâm”, thứ hai là không giữ cảnh giới “đại

ngã”. “Nhất tâm” và “Đại ngã” là cảnh giới cao nhất của tu hành theo thế gian, nhưng theo góc độ của pháp môn thiền, hai thứ ấy đều chưa thể thoát ngoài sinh tử, chưa thể giải thoát. Thế nên, Tam tổ Tăng Xán dạy tiếp: “Nhất tâm bất sinh, vạn pháp vô cữu” là ý nói rằng, người đạt đến cảnh giới nhất tâm (Định), vẫn còn có vấn đề; ngược lại, nếu có thể “Nhất tâm bất sinh” thì dù bất cứ pháp nào khởi lên đều không có vấn đề, dù là có vấn đề thì cũng đón nhận mà tự tại giải thoát.

Ở đây cần nói rõ rằng, tâm chúng ta sở dĩ phát sinh vấn đề, chế tạo phiền não, là do trong tình huống có ‘hai’ có ‘ba’. Tâm ở trong trạng thái ‘một’ (Định) thì phiền não không xuất hiện. Nhưng ‘một’ ấy chỉ có thể duy trì được một thời gian, không thể duy trì mãi mãi, bởi vì có ‘một’ thì nhất định sẽ biến thành ‘hai’; nếu không có ‘hai’ đối lập với ‘một’, thì ‘một’ làm sao tồn tại được chứ? Nếu có một cái ‘một’ chân thực, duy nhất, hoàn chỉnh, tuyệt đối, thì không thể gọi đó là ‘một’, vì nó hiện hữu khắp nơi, cũng có nghĩa là không thể dùng tên để đặt. Có ‘một’ thì tất yếu sẽ có ‘hai’, chỉ là bản thân không biết mà thôi. Do đó, khi ý thức trong cảnh giới của ‘một’, sẽ không phiền não, không vấn đề,

nhưng vẫn chìm trong sự mê hoặc, kích thích, ảnh hưởng của ‘một’, nhưng điều đó không hề được lâu dài. Có khi nó chịu sự mê hoặc, kích thích, ảnh hưởng mà từ đó sinh ra vấn đề, phiền não đua nhau xuất hiện. Thế nên, không thể nhận nhầm ‘nhất tâm’ cho đó là cảnh giới cao nhất.

Âm Hán Việt:

Vô cữu vô pháp,
Bất sinh bất tâm.

Dịch nghĩa:

*Không sai không pháp,
Không sinh không tâm.*

Sau khi ‘Nhất tâm’ đã vỡ vụn rồi thì tiến vào ‘vô tâm’, cũng là cảnh chứng ngộ của thiền. Đến lúc này thì không hoàn toàn tịnh lặng, không sinh diệt, mà ngay cả ‘tâm bất động’ cũng không. Đã không bất cứ một pháp nào còn tồn tại, thì đương nhiên sẽ không còn gì phiền nhiễu quý vị nữa.

Thân tâm chúng ta đều cần thức ăn, nếu không thì chất dinh dưỡng sẽ không liên tục, khó sinh tồn được. Thân thể chúng ta ngoài nhu cầu về Đoàn thực ra (những thức ăn thường ngày), lại còn cần có Xúc thực (những cảm xúc khi giao tiếp với người khác, hay cảm

giác thoải mái khi tắt gội), thì tâm của chúng ta càng cần phải có Thức thực. Nếu có thể đoạn trừ được hai thứ thức ăn trước, thì có thể ra khỏi cõi Dục; nếu có thể đoạn trừ được thức ăn thứ ba, thì có thể ra khỏi ba cõi. Do đó, hai tâm hoặc ba tâm đều có đối tượng của nó trong cõi Dục, riêng ‘nhất tâm’ vẫn còn yếu tố của ‘thức’, cũng có nghĩa là còn tồn tại với cảm thọ của một cái ‘mình’. Ba loại thức ăn trên, chỉ cần còn một thứ chưa xả bỏ được thì khó bề thoát được sinh tử.

Dù là một tâm, hai tâm, ba tâm hay tâm tạp loạn đều không phải là tâm tốt, mà đó là tâm vọng tưởng. Nhưng lúc tu hành, chúng ta vẫn phải bắt đầu từ trong các tâm ấy. Muốn có sự tập trung, trước hết phải dọn dẹp buông hết những thứ bên ngoài thân, buông hết những việc bên ngoài thiền đường, buông hết những việc trước và sau khóa thiền thất, buông hết những việc đã qua hay việc chưa đến, mỗi phút mỗi giây đều chuyên chú tâm vào phương pháp. Cũng chính là đem tâm từ một phạm vi rộng, trong khoảng thời gian lâu xa (quá khứ, vị lai) thu gọn lại để vào phương pháp. Trải qua các giai đoạn từ tâm tập trung, đến nhất tâm, cuối cùng đến chỗ vô tâm.



丙子長夏馮此曾允執



Buông hết ảo giác

Âm Hán Việt:

Năng tùy cảnh diệt,
Cảnh trục năng trầm.
Cảnh do năng cảnh,
Năng do cảnh năng.

Dịch nghĩa:

*Năng theo cảnh diệt,
Cảnh chìm theo năng.
Cảnh do năng có,
Năng từ cảnh sinh.*

‘Năng’ là chủ quan, ‘cảnh’ là khách quan, nói theo danh từ Phật học thì ‘năng’ (nhân), ‘sở’ (duyên). Một cách nói tương tự là “Tâm bất tự sinh, nhân cảnh nhi sinh”, chỉ cho cái tâm tự nó vốn bất động, chắc chắn phải do cảnh giới bên ngoài mà động. Nói cách khác, tâm pháp không thể tự nó sinh khởi niệm, phải nhờ cái nhân sắc pháp bên ngoài. Trong Thiền tông nói “Chích thủ cổ chưởng” (*vỗ tay bằng một bàn tay*), cho thấy đó là điều không thể có. Ý là nói, nếu đi tìm tâm nơi sắc pháp, hoàn cảnh là chuyện không thể được.

Thiền sư Nam Tuyền muốn đến thăm một trang điền nọ, khi ngài đang trên đường đi, ông chủ trang điền đã chuẩn bị mọi nghi thức đón tiếp. Thiền sư lấy làm ngạc nhiên, liền hỏi người chủ kia vì sao lại biết

ngài sẽ đến. Ông chủ trang điền đáp: “Đêm qua Thổ thần đã báo mộng cho con”. Thiền sư nói: “Lão tăng ta đây tu hành không ra gì, tâm ta bị Thổ địa nhìn thấy, thật đáng xấu hổ”. Công án này cho thấy, tâm của thiền sư còn động, khi suy nghĩ muốn đến trang điền kia, phương hướng của trang điền kia, thì cảnh tượng của trang điền đã hiện ra trong tâm của thiền sư, dẫn đến việc bị Thổ thần nhìn ra được.

Có một thiền sư tu thiền trong một túp lều cỏ bên bờ sông. Một hôm ngài nghe thấy có hai con quỉ chuyện trò với nhau. Một con quỉ nọ thích thú nói: “Ngày mai ta có thể đi khỏi nơi đây rồi”. Con quỉ kia liền hỏi: “Tại sao vậy?”. Quỉ nọ liền trả lời: “Ngày mai sẽ có một người đội nón sắt đến đây thế mạng cho ta”. Thiền sư trong lòng suy nghĩ: “Hai con quỉ này đang nói cái giọng quỉ quái gì đây?”. Ngày hôm sau trời mưa rất lớn, bờ sông nước dâng cao, thiền sư thấy từ xa có một người trên đầu đội một cái nồi để tránh mưa đang đi về phía bờ sông, dường như chuẩn bị qua sông. Thiền sư liền cảnh báo anh ta rằng: “Hôm nay mưa lớn, nước sâu chảy xiết, rất nguy hiểm, tốt nhất là đừng qua sông”. Người kia còn ngập ngừng, thiền sư nói tiếp:

“Tốt nhất là nên nghe lời ta, nếu không thì khó toàn tính mạng”. Người kia liền nghĩ: “Lão hòa thượng nay đã nói vậy rồi, chắc cũng có lý”. Thế là anh ta quay trở về. Tối hôm ấy, lúc ngồi thiền, thiền sư lại nghe hai con quỷ kia nói chuyện. Con thứ nhất than thở: “Ta kẹt ở đây đã bao nhiêu năm rồi, khó khăn lắm mới có một người đến thế mạng, vậy mà ông hòa thượng già kia lại cứ xía vào chuyện người ta, làm hư chuyện hết rồi. Ta sẽ đến tính sổ với ông ta”. Nói xong, con quỷ ấy liền đào một cái hố bên bờ sông, muốn dồn nước vào đìm túp lều tranh của thiền sư. Biết con quỷ này muốn cho nước nhấn chìm mình, thành linh thiền sư biến mất không còn thấy nữa. Con quỷ kia trở mắt nhìn, lều tranh sao không một bóng người thế này. Thực ra vị thiền sư vẫn ở trong đó, ngài vẫn nghe rõ tiếng con quỷ nói. Sở dĩ thiền sư khiến mắt quỷ không thấy được mình, là bởi tâm ngài bất động. Nói cách khác, khi tâm không loạn động theo cảnh trần, bất cứ ai cũng không thể tìm thấy quý vị; nếu thần chết hay Diêm vương đến bắt quý vị, tâm quý vị mà bất động thì họ không thể bắt được quý vị; thường thì người ta bị bắt là bởi trong tâm có cảnh, mà bị cảnh đỗi đời, quỷ thần có thể lần theo manh mối

mà bắt được họ.

Lúc chúng ta ngồi thiền tu tập, trong tâm nghĩ bất cứ điều gì thì cảnh giới theo đó mà hiện ra. Nếu không có cảnh giới làm tín hiệu thì vọng niệm cũng không thể phát sinh được. Thực ra, pháp đếm hơi thở vốn cũng là vọng niệm, nhưng nếu giữ lấy hơi thở không bị đứt đoạn, liền thành chánh niệm, thành phương pháp tu hành. Nếu ý niệm luôn luôn thay đổi không thể khống chế, đó chính là vọng niệm. Hai loại này đều là có cảnh giới trong tâm, không phải tâm thanh tịnh hoặc vô tâm, thậm chí còn không được xem là nhất tâm. Nếu ngay lúc ấy mà qua đời, muốn bản thân có chút tư lương thì phải làm sao, điều đó thật không dễ dàng, sẽ phải theo nghiệp lực dắt dẫn đến đầu thai vào một cảnh giới mà mình chấp trước nhất, đó chính là tâm chuyển theo cảnh. Vậy nên, việc chính của tu hành là luyện tâm để có thể khống chế được chính mình, không chạy theo cảnh, có thể tự chủ được vãng sinh chứ không bị nghiệp lưu chuyển trong dòng sinh tử, có thể tự tại và giải thoát trong sinh tử.

Trong tâm còn bất cứ ý nghĩ nào, đều có cảnh giới

tương ứng với nó. Nếu những ý nghĩ trong tâm chúng ta tương ứng với tham, sân, si thì rơi vào phiền não, khổ đau. Khi tu hành, chỉ cần có một chút tham, sân, si thì không thể thanh tịnh, ngay cả cõi trời, nước trời đều không thể vắng sinh về được, còn nói gì đến việc giải thoát, bởi vì điều kiện sinh lên trời là bố thí, trì giới. Nếu có một đối tượng khiến quý vị không thể buông được sự tham ái, lòng sân hận, thì không thể nhất tâm được; mà nhất định đó là tâm tán loạn. Định còn chưa đạt được thì còn nói gì đến việc giải thoát.

Do đó, khi tu hành, bất cứ ý niệm nào trong tâm đều phải xem đó là cảnh giới của ma để xử lý nó. Có người đếm hơi thở đến chỗ thuần thực, cảm thấy vô cùng thoải mái tự tại, cứ như đang ở thiên đường. Có người quay mặt vào tường tụng công tu tập, thấy vách tường nứt thành một lỗ, tự mình đi vào, cảm giác như đã ở một thế giới khác trong khoảng thời gian đến mấy cây hương, tiếng khánh lệnh vang lên khiến họ tỉnh lại. Lần sau, lúc ngồi thiền, họ lại nghĩ muốn đi vào cảnh giới diệu kỳ ấy nữa. Đây là thuộc cảnh giới luôn hấp dẫn người ta yêu thích. Đương nhiên cũng có cảnh giới đáng sợ. Ví dụ, trong cảnh giới ấy thấy hổ, sư tử, ba đầu

sáu tay...

Có thiền sinh sau khi tham dự khóa thiền thất xong lại biết nói tiếng Phạn, tiếng Tây Tạng, tiếng Thổ Nhĩ Kỳ, cho đến tiếng của cõi trời. Có người còn thu lại âm thanh mở cho tôi nghe: “Bạch thầy, rốt cuộc thì anh ta đang nói tiếng gì vậy?”. Tôi đáp: “Vút vào sọt rác đi! Đó là những thứ nhảm nhí thôi”. Hôm qua tôi hỏi người đó: “Bây giờ con có còn muốn nói nữa không?”. Anh ta nói: “Không muốn nói nữa”. Những thứ ấy là do trong tâm có vật, trong lòng muốn đạt được gì đó, mới phản ánh ra ngoài tình trạng ngôn ngữ tương ứng. Do vậy, chỉ cần khi trong tâm có vật, mà vật đó không phải là phương pháp, tất cả đều là cảnh giới ma.

Trước hết chúng ta cần phải hiểu rõ được điểm này, mới có thể đi bước tiếp theo. Dù là pháp môn đếm hơi thở, niệm Phật, trì chú cũng không như tham thoại đầu hoặc công án. Vì sao? Đếm hơi thở thì phải chú ý đến hơi thở ra vào, niệm Phật phải chú ý danh hiệu Phật, trì chú phải chú ý đến câu chú, những thứ ấy đều có một đối tượng cụ thể. Tham thoại đầu thì không như vậy. Vì bản thân nó chỉ là phương pháp mà không có đối tượng.

Do vậy, khi mới tập tu, sử dụng phương pháp nhất định cũng cần có đối tượng, không có đối tượng thì khó hiệu quả, nhưng dùng pháp môn đến một thời điểm nào đó thì tiến vào cảnh giới không có đối tượng. Đó cũng là lý do vì sao thiền phải dùng công án và tham thoại đầu. Phương pháp này nói: “Vô”, ngài Triệu Châu nói: “Con chó không có tính Phật”. Vì sao? Không có câu trả lời. Như vậy là sao? Là không ai có thể nói cho quý vị biết tại sao, bởi vì phía sau câu hỏi không hề có câu trả lời. Quý vị chỉ cần dùng cách tự hỏi đi hỏi lại bản thân liên tục không dứt “Vô là gì? Tại sao lại vô?”, là được rồi. Bởi vì “Vô” không có đối tượng, thêm vào đó là sự miên mật dụng công của mình, đến cuối cùng cả ý niệm “tôi” cũng không còn! Cứ vậy mà chuyên tâm không gián đoạn, sẽ khởi nghi ngờ, trong trạng thái nghi ngờ lớn. Lúc đó, ngay cả Thượng đế, quỷ thần cũng không ai tìm ra được quý vị, bởi vì bản thân quý vị không còn tồn tại.

Nếu dùng pháp môn thích hợp để tu tập thiền, tuy là chưa khai ngộ nhưng cũng rất lợi ích. Hai câu thi kệ vừa được giảng ở trên có thể sản sinh hiệu quả tương tự như tham công án và tham thoại đầu. Hoặc là nói người

đã khai ngộ cũng như trong thi kệ mô tả, vừa không có
đối tượng lại càng không có cái tôi.

Rõ biết phiền não

Âm Hán Việt:

Dục tri lưỡng đoạn,
Nguyên thị nhất không.
Nhất không lưỡng đồng,
Tê hàm vạn tượng.

Dịch nghĩa:

*Muốn biết hai đoạn,
Chính Một và Không.
Một ấy như Không,
Bao hàm muôn vật.*

Bốn câu này là đang nói đến không phân biệt, nhưng trong cái không phân biệt ấy thì rõ ràng lại có phân biệt. Trong quá trình tu tập phát hiện ra bản thân càng bản thủ, càng xấu xa, càng đáng hận, càng đáng sợ thì càng tốt. Vì sao? Vì tu hành là kiểm tra bản thân, càng thấu rõ bản thân, càng biết rõ làm thế nào để tiến bộ.

Tôi vào quân đội chính phủ Đảng Quốc dân, rời Trung Quốc Đại lục, đến Đài Loan, lúc ấy thời cuộc đang hỗn loạn. Quân đội chúng tôi đóng lại trong một nhà kho bằng gỗ Lim – ăn, uống, vệ sinh đều ở trong đó. Nhà kho không có cửa sổ, cũng không có đèn điện. Tối đến, không thấy đường đi ra nhà vệ sinh, nhiều người ị

luôn trên đất. Người đi ra ngoài vệ sinh trong những hôm ấy, trong khi lần mò đường đi ra vào lại giẫm trên những bãi phân mà bản thân họ cũng không hề biết, đợi đến trời sáng mới thấy rõ khắp nơi đều là thứ ô ւế. Ngay lúc nhìn thấy phân nhơ, tuy cảm thấy bẩn thỉu, gớm ghiếc, nhưng lại tốt hơn nhiều so với giữa đêm tối mù không nhìn thấy được gì.

Từ góc độ người chưa tu cũng giống như giữa đêm tối đang ở trong nhà ấy. Dù đi đến đâu cũng giẫm đạp đồ ô ւế. Đến tham dự khóa thiền thất cũng giống như ánh đèn trong tâm từ từ sáng lên, có thể là chỉ lóe lên một lúc, nhưng sẽ biết rằng nơi ấy có vật nhơ, cơ hội giẫm lên đó sẽ giảm bớt. Do vậy, phát hiện ra vấn đề của bản thân là biểu hiện tốt; nhưng phát hiện vấn đề rồi chán ghét bản thân, không nắm rõ phương pháp, cứ vơ đạ một nắm, thì chỉ tạo thêm nhiều vấn đề cho bản thân.

Tu hành cũng như công việc sửa đường, người công nhân lúc sửa đường sẽ đào đường lên để sửa những đường dây điện hư hỏng chôn dưới mặt đường, đường dẫn gas hoặc ống nước. Sau khi sửa xong thì đắp

vá lại. Thế nên khi sửa đường, người ta phá hư mặt đường, có vẻ như làm cho nó càng xấu tệ hơn ban đầu. Sau khi vá sửa đường xong, bề mặt thì trông rất giống trước kia, mà thực ra thì đã khác rất nhiều. Cũng vậy, trong quá trình tu tập, có thể bới móc vấn đề, khuyết điểm của bản thân, mà những vấn đề và khuyết điểm ấy rõ ràng là đang tồn tại. Điều này rất có lợi cho chính mình. Cho nên phải từ chỗ ‘có’ để nhìn ‘không có’.

Khi phát hiện bản thân còn nhiều chướng ngại, chẳng hạn như lúc ngồi thiền theo phương pháp, tâm không dễ dàng tập trung được, chân lại rất đau, ngủ nghỉ không đủ giấc..., tất cả những thứ này đều là vấn đề. Thế nhưng, chúng ta phải biết, cái chân vốn ban đầu không hề đau, chỉ đau sau khi ngồi thiền, duỗi chân ra thì hết đau. Do vậy, khi cái chân đau, cần phải quán rằng cái chân ấy vốn không hề đau. Việc cái chân vốn không hề đau ấy – nếu cái đau là thật, không ngồi thiền cũng đau, hoặc là hết ngồi vẫn cứ đau.

Một vấn đề khác là: Khi làm theo phương pháp mà tâm không tập trung được, liền nghĩ rằng tại sao tâm tôi cứ không thể tập trung. Dầu vậy, tôi cũng không tin là

trong những ngày tu tập, ngồi thiền ở đây, tâm quý vị chỉ có vọng tưởng mà hoàn toàn không thể tập trung. Tâm quý vị ít nhất cũng có khoảng thời gian chuyên chú vào phương pháp, bằng không thì sớm đã tìm đường về dinh rồi, chẳng phải vậy sao? Cho nên, chỉ cần dùng đúng phương pháp, cũng đã cho thấy rằng hiện tượng tâm tán loạn cũng không phải là thật. Do vậy, lúc tâm tán loạn cũng không nên sợ hãi lo âu, bởi đó chỉ là giả thôi, không phải thật.

Khi từ tâm tán loạn chuyển thành tâm tập trung, tâm tập trung ấy là thật chăng? Đương nhiên là không thật. Nếu tâm thật sự có thể tập trung thì không bao giờ có tán loạn rồi. Điều đó có thể cho thấy rằng tâm tán loạn và tâm tập trung đều không thật. Những tâm ấy đều đã là không thật, thì đã biểu hiện “không tâm” rồi. Vốn nó đã là “không tâm” thì chúng ta tu hành rất dễ thành công! Tuy rằng hiện tại chúng ta chưa đạt đến chỗ “không tâm”, nhưng vẫn biết được không có một cái tâm ấy, niềm tin của chúng ta cũng được kiến lập. Trước mắt, chúng ta chỉ cần có lòng tin như vậy là tốt rồi, đạt được ‘nhất tâm’ hay ‘không tâm’ hay không cũng không sao cả, chỉ cần tin rằng ‘tâm tán loạn’, ‘tâm

tập trung’, ‘nhất tâm’ đều là giả (không thật), thì tự nhiên dụng công tinh tấn mà không vội vã cũng không thất vọng.

Tôi gặp một vài người sau khi tham dự một lần khóa tu thiền thất rồi bảo: “Tâm tôi loạn như vậy, dù có dụng công thế nào cũng vô ích, thôi thôi không tu không hành gì nữa”. Hạng người này do không tin hoặc chưa thể nghiệm được: Không thành công không có nghĩa là chuyện đáng khiến người ta phải thất vọng. Tu tập chưa đắc lực không có nghĩa là thất bại, mà chỉ là thời gian chưa đến mà thôi. Cũng như việc leo núi, leo được một nửa rồi không tiếp tục leo không có nghĩa là thất bại. Chỉ cần tiếp tục leo tới đỉnh là thành công rồi.

Có lần tôi ngồi xe đến một xứ cao nguyên, cả chặng đường phải chạy mất mấy tiếng. Xe đã chạy lên độ cao hai ngàn mét rồi mà tôi vẫn cứ cảm giác như đang ở dưới đồng bằng. Tôi liền hỏi bác tài: “Chúng ta vẫn còn ở dưới đồng bằng à? Sao tôi không thấy núi non gì vậy?”. Bác tài đáp: “Chúng ta đã lên đến đỉnh núi rồi”. Tôi nói: “Nhưng tôi nào thấy núi gì đâu chứ”. Anh ta trả lời: “Vâng, là do chúng ta từ từ leo dốc, nên

không cảm giác được”. Từ cái ‘có’ nhìn thấy cái ‘không’ là nhìn từ góc độ tu tập, nên cần phải đầy đủ lòng tin, lâu ngày công phu thâm hậu, chắc chắn sẽ thành tựu.

Giờ đây chúng ta lại từ cái ‘không’ để nhìn cái ‘có’. Ngày hôm kia chỗ chúng ta ở đây đã có tuyết rơi, giờ thì tuyết đã tan rồi. Bây giờ không có tuyết, vậy có phải là không có tuyết hay sao? Tuyết từ trên trời rơi xuống, giờ đây quý vị có lên trời tìm cũng không thấy tuyết, nhưng không thể vì vậy mà nói trên trời không có tuyết, bởi vì tuyết từ trên trời rơi xuống mà! Bạn nói giờ không có tuyết, đúng, điều đó không sai. Nhưng có thể vài hôm sau tuyết lại rơi tiếp. Quá khứ tuyết đã rơi, tương lai tuyết trên trời vẫn còn rơi tiếp, chỉ có điều hiện tại trên trời không có tuyết, không thể nói bây giờ không có tuyết là tuyết không có. Không thể chấp chặt cái ‘không’ như thế. Thiên tông có một công án: Có một bà lão từ lâu thường cúng dường cho một thiền sư. Một hôm bà lão quyết định thử đạo hạnh của vị thiền sư ấy, xem ông ta đã ngộ đạo hay chưa. Bà lão liền bảo người con gái trẻ trung xinh đẹp của mình khi mang cơm đến cho thiền sư, tìm thời cơ ôm lão thầy tu ấy thử

xem. Người con gái nghe lời mẹ dặn cũng làm theo như thế, thiền sư không phản ứng gì. Ngày hôm sau, bà lão đích thân đến hỏi thiền sư: “Thầy thấy con gái của con thế nào?”. Thiền sư trả lời: “Cây khô bên bờ lạnh”. Bà lão vừa nghe xong liền cầm cây chổi đuổi thiền sư đi và nói: “Hai mươi năm nay tôi chỉ cúng dường cho một người trần tục! Rồi bà châm lửa đốt rụi am thất của vị thiền sư kia. Tuy đạo hạnh của vị thiền sư này cao thâm, nhưng vẫn chưa thể ngộ được thiền, bởi vì ông ta còn chấp lấy cái ‘không’ mà phủ định cái ‘có’.

Trong thời gian thiền thất, khi mà tâm của bạn vẫn còn tán loạn, tôi muốn bạn tập trung tâm lực vào bất cứ công việc gì mình đang làm, mỗi cử chỉ của mình đều phải rõ rõ ràng ràng. Khi bạn đạt được tâm tập trung, thì có thể đi vào giai đoạn tiếp theo mà không hề hay biết: khi ăn cơm, không biết đang ăn gì; khi đi, không biết đang bước đi ở đâu; nhìn thấy người khác, không biết người ấy là ai. Bạn cũng vậy, cùng đại chúng làm việc, nghỉ ngơi mà không biết mình đang làm gì, tâm hoàn toàn không bị phân tán, chuyên tâm vào pháp và đi vào trạng thái đại nghi. Lúc bấy giờ, tình trạng dụng công trở thành sự tu hành hết sức tự nhiên, cũng giống

như quả cầu da từ đỉnh núi dốc đứng lăn trượt một mạch xuống tận chân núi. Đến được trình độ này rồi, bản thân không cần tu hành gì nữa mà thực chất thì đã cảm thấy tốt lắm rồi. Đây là từ tình trạng ‘không’ đến ‘có’ trong quá trình tu hành: Trên mặt cảm giác thì đó là ‘không’, thực ra là ‘có’, bởi vì nó không có mặt trong cảm xúc và tư tưởng, nhưng tâm của nó thì ‘có’.

Bước thứ ba là trở về tri giác hoàn chỉnh. Lúc bấy giờ sẽ không giống so với bước thứ nhất ở chỗ: Sẽ không còn bất cứ ý niệm tán loạn nào, khi ăn cơm thì biết ăn cơm, khi ngủ nghỉ thì biết ngủ nghỉ, không hơn không kém.

Nếu trong lúc tu tập gặp trường hợp không còn thấy phương pháp nữa, nghĩ rằng mình không còn gì để làm, cơ thể có vẻ như cũng không còn, thì bấy giờ có thể rơi vào một trong hai tình huống: một kiểu là tiêu cực, là lười biếng không muốn làm gì cả; một kiểu nữa là tích cực, thể hiện được sự dụng công tu hành đúng cách, áp dụng phương pháp rất tốt, cũng như chàng kỵ sĩ điêu luyện khi cưỡi trên lưng ngựa tốt thì người và ngựa đã thành một mà quên luôn sự có mặt của ngựa.

Thêm một kiểu khác là sau khi ngộ, từ ‘không’ thấy ‘có’. Có người đệ tử hỏi vị thiền sư: “Bạch sư phụ, giả sử bao nhiêu việc dồn dập xuất hiện trước mặt thì phải làm sao?”. Ý nói: “Ở chỗ này hỏa hoạn, ở chỗ kia khiêu vũ, chỗ nọ giết người, chỗ đó có cọp xuất hiện..., sống trong hoàn cảnh giống như vậy, trong nhất thời ấy các bạn phải ứng phó thế nào?”. Dĩ nhiên, đây là sự giải thích của tôi. Vị thiền sư kia chỉ đáp: “Đỏ thì không trắng, xanh thì không vàng”. Là cái gì thì tự nó là cái ấy. Nhưng nếu anh ta nhìn thấy được cái gì là cái gì, thì không phải cũng như người bình thường khác hay sao? Cái khác với người bình thường là anh ta không thấy bói rôi.

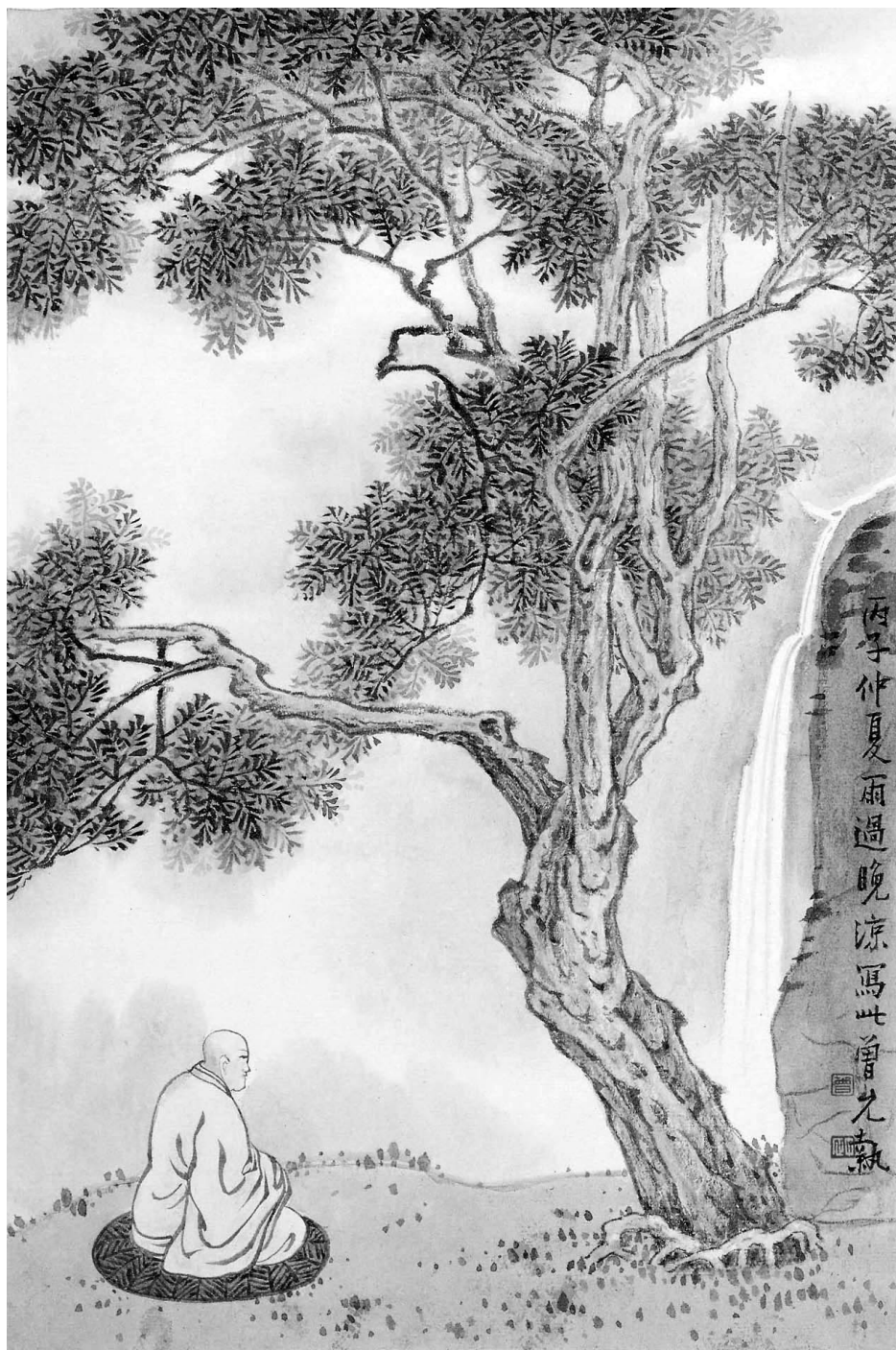
Cuối đời Tống có một vị thiền sư Vô Học Tô Nguyên⁴. Khi quân Nguyên tiến đến, bao nhiêu người khác đều tháo chạy, chỉ mình ngài không chạy. Tướng của quân Nguyên thấy trong chùa chỉ còn lại một người, liền bắt ngài ra để tra hỏi: “Bao nhiêu người khác bỏ chạy hết, sao ông không trốn? Chắc là muốn gây bất lợi cho quân Nguyên chăng!”. Thiền sư đáp: “Tôi không

4 Vô Học Tô Nguyên (1226~1287), có tên gọi khác là Từ Nguyên, một cao tăng thuộc tông Lâm Tế đời nhà Tống

cần phải chạy trốn. Nếu tôi đáng chết thì đến đâu cũng sẽ chết; nếu tôi không đáng chết, thì dù ông có đến đây, tui cũng không chết”. Ông tướng quân hỏi tiếp: “Lẽ nào ông không sợ chết sao?”. Thiền sư nói: “Đương nhiên là tôi không muốn chết, nhưng nếu nhất định phải bắt tôi chết, thì tôi cũng đành chấp nhận vậy thôi”. Ông tướng quân nói: “Được lắm! Giờ thì ta sẽ giết ông!”. Thiền sư bèn nói thêm: “Trân trọng ba tác gương nước Đại Nguyên. Trong ánh điện chớp lòa chém ngọn gió xuân”. Viên tướng quân nước Nguyên cuối cùng đã tỉnh ngộ, và không giết thiền sư.

Cái ‘có’ sau khi đã khai ngộ, không phải là mình có, mà là: Tất cả đều có, chỉ là bản thân không có. Bản thân đã không có, đương nhiên là cả đầu, thân thể cũng không có luôn. Cho nên, giết là việc của tướng quân, không phải là chuyện của thiền sư; dù cho đầu thiền sư bị chém thì cũng không liên quan gì với thiền sư. Có thể các bạn lại nghĩ, ông thiền sư này đang muốn tự sát. Tôi thì cho rằng ngài không hề muốn tự sát, nếu ngài muốn tự sát thì đồng nghĩa ngài thấy thân thể đang tồn tại. Do vậy, dù là ‘có’ hoặc ‘không’, từ ‘không’ có thể thấy ‘có’, từ ‘có’ có thể thấy ‘không’, giữa cái ‘không’

và ‘có’ đôi bên đều có, đôi bên đều không có. Cũng chính là cả hai bên đều ‘có’ cả hai bên đều ‘không’. Các bạn hiểu không? Nếu không hiểu thì cần tin là được rồi; nếu thật đã hiểu thì bản thân đã ngộ rồi.



丙子仲夏雨過晚涼寫此曾允



Không cần suy nghĩ

Âm Hán Việt:

Bất kiến tinh thô,
Ninh hữu thiên đẳng.

Dịch nghĩa:

*Không thấy tinh thô,
Há lại thiên chấp.*

Nói đến tâm phân biệt, trong kỳ thiền thất, tâm phân biệt nặng nhất có lẽ là sư phụ rồi. Từ lúc bắt đầu khóa thiền thất là bắt các bạn giữ phép tắc, thực hành phương pháp, yêu cầu thế này, yêu cầu thế nọ, không được như vậy, không được như kia, nhắc nhở cái này, rầy quở cái kia. Các bạn thấy tâm phân biệt của thầy có lớn không!

Bắt đầu từ ngày đầu tiên của khóa thiền thất, tôi liền dạy cho các bạn từ có phân biệt đến chỗ không phân biệt, từ tâm phân biệt đến tâm không phân biệt. Cũng chính là tâm tán loạn đến tâm tập trung, rồi đến nhất tâm, cuối cùng đến chỗ vô tâm. Tâm lý của thiền sinh thường có hai loại trạng thái khác nhau: một loại là hy vọng sư phụ yêu cầu càng cao, càng nghiêm khắc càng tốt, nghĩ rằng như vậy mới mau thành Phật; một loại là khi đến đăng ký tham dự, nghe tôi nói thiền thất

rất nghiêm khắc, rất khổ cực, họ đều tỏ ra không ngại gì, trong lòng sớm đã có sự chuẩn bị, nhất định phải cần nghiêm khắc mới được, thế nhưng sau khi vào khóa thiền lại hy vọng tốt nhất là sư phụ đừng nhìn thấy mình, mình ngủ gật, nói chuyện, thức muộn... những cái này phải không bị phát hiện mới được. Đó là tính lười biếng, ai cũng có. Nếu thầy không ân cần nhắc nhở, thì các bạn cũng không cần phải đến đây ngồi thiền rồi.

“Tinh Thô” là chỉ cho việc tu tốt xấu, sự khác biệt của trình độ cao thấp, sâu cạn. Người tu không được so sánh, không được đem mình so với người khác. Hôm nay có người khóc trong thiền đường. Có thể các bạn đã nghĩ: “Tại sao anh ta khóc nhỉ? Chắc là chắc sắp khai ngộ rồi ư? Nếu không thì bệnh tâm thần tái phát?”. Thấy người khác khóc, các bạn sẽ nghĩ đủ điều. Thực ra, tốt hay xấu là chuyện của người ta, có liên gì các bạn đâu? Khai ngộ hay không, bệnh tâm thần tái phát hay không, là chuyện của người ta, có liên quan gì các bạn chứ?

Dem mình ra so sánh, sãm soi với người khác cũng đủ thứ chuyện. Ví như bình thường đã quen ở nhà một

mình rồi, giờ đây bỗng dung có nhiều người như vậy cùng tọa thiền, nhìn cái này không vừa mắt, cái kia không vừa mắt. Cũng có người thấy người khác ngồi lâu đến 3 cây hương thì trong lòng liền xì xào: “Lạ thật, không lẽ chân anh ta không đau sao ta? Sao chân mình lại cứ đau hoài vậy chứ?”, thế rồi cứ chằm chằm nhìn người kia, nhìn cho đến khi họ cử động trở lại, trong lòng lại khởi ý nghĩ: “À, chân anh ta cuối cùng cũng biết đau rồi”.

Tình cảnh tự mình so sánh với mình cũng rất nhiều. Có người suốt mấy ngày, ngày nào cũng có chuyện, không thoải mái, không tinh thần. Hôm nay thì không còn vấn đề gì, chân hết đau, cơ thể cũng tốt hơn, ngồi ra đó mà lòng vô cùng thích thú, cả người tinh thần sảng khoái. Kết quả thì ngược lại, ngồi thiền không tốt. Có người thì suốt mấy ngày đều ngồi không tốt, chỉ ngồi được một cây hương, rồi trong lòng cứ nghĩ đến cây hương mà tự nhủ làm sao ngồi cho tốt đây, nghĩ hết cách để yêu cầu bản thân ngồi lại lần nữa, trong lòng chỉ toàn những suy nghĩ nghi hoặc: “Tại sao lần trước có thể ngồi tốt vậy, bây giờ lại không được như vậy?”.

Những hiện tượng ấy đều là tâm so đo, có so đo là đang vọng ngữ, cơ thể trong tình trạng vọng ngữ thì không thể đi vào trạng thái thiền lý tưởng. Khi dụng công, không nên để ý những chuyện ngoài thân, cũng không nên để ý chuyện đã qua hay chuyện chưa đến, hãy tập trung toàn tâm ý vào phương pháp. Đến được điểm này thì việc tu sẽ tự nhiên có hiệu quả.

Trong tối đầu tiên, tôi từng nhắc quý vị phải dần dần bắt đầu từ sự cô lập bản thân.

Quá trình này gồm bốn giai đoạn:

- 1.Cô lập bản thân khỏi hoàn cảnh bên ngoài thiền thất;
- 2.Không bận tâm đến hoàn cảnh trong thiền thất, nắm chắc ý niệm mình là người duy nhất ở đây;
- 3.Buông hết những ý nghĩ quá khứ hoặc tương lai;
- 4.Hạn chế bản thân vào trong ý niệm hiện tại, cũng chính là chỉ lo tập trung vào phương pháp.

Dẫu vậy ma quỷ vẫn có thể quấy nhiễu bạn, vì bạn vẫn còn một điểm nhỏ ở “cái ngã” đang tồn tại ấy. Thế

nhưng, nếu có thể duy trì một tâm niệm chuyên nhất vào phương pháp là có thể rời được ‘nhất niệm’ để đạt đến ‘vô niệm’.

Dù cho hoàn cảnh hay nội tâm đang bình lặng hoặc tán loạn, đều phải nhận biết nó thật rõ ràng, đừng sinh tâm tốt xấu. Cảm giác về hoàn cảnh hay sự tốt xấu của bản thân, thực ra đều là sự phản chiếu của tâm chấp trước trong tâm. Bản thân của mọi sự việc, mọi sự vật không hề có tốt hay xấu. Ví dụ nói, gậy canh thiền (huong bản) chẳng qua cũng chỉ là một khúc gỗ, bản thân nó không có gì là tốt hay xấu. Người canh thiền không kinh nghiệm nếu đem roi thiền đánh trật chỗ, như trên cổ hay xương bả vai, người bị đánh có thể sinh tâm oán ghét, người canh thiền có thể trách rằng roi thiền khó sử dụng; nếu người canh thiền có kinh nghiệm, khi đánh ai thì người bị đánh sẽ cảm giác mình đang được giúp đỡ rất nhiều, người canh thiền cũng có thể cho rằng cây roi thiền ấy tốt, dùng rất thuận tay. Cũng với một cây roi thiền ấy, có người thấy nó tốt, có người thấy nó không tốt.

Hôm nay tôi muốn mở cánh cửa sổ bị kẹt ra, kết

quả là làm ngón tay bị thương. Có thể tôi cũng nghĩ rằng cánh cửa có vấn đề, nhưng bản thân cánh cửa nào có gì tốt hay xấu chứ? Là do tay tôi không tốt nên mới bị kẹp vào, tay tôi cũng không có gì tốt hay xấu, chỉ là một thớ thịt bị kẹp vào mà thôi. Tóm lại, đã xảy ra câu chuyện như vậy, không có gì tốt hay xấu đáng bàn cả.

Người khai ngộ khi nhìn sự việc, trong tâm họ không hề mang ý niệm tốt, xấu, tinh, thô. Có thể có người lại nghĩ: “Nếu không phân biệt được tốt, xấu thì chẳng phải là mọi thứ trở nên rối loạn hết hay sao?”. Người khai ngộ không hề có vấn đề như vậy. Các bạn xem chư tổ sư Thiên tông thời xưa sau khi đại ngộ các ngài đều tràn ngập lòng từ bi, trọn đời trọn kiếp cứu giúp chúng sinh. Đức Phật Thích Ca Mâu Ni sau khi khai ngộ, Ngài hoằng pháp độ sinh hơn bốn mươi chín năm, nếu không phân biệt được tốt xấu thì Ngài độ chúng sinh nào đây. Điều đó không có nghĩa là đức Phật muốn độ chúng sinh, mà là chúng sinh cần sự cứu độ của Phật. Đức Phật có độ cho ai không, vấn đề không phải ở nơi đức Phật, mà ở nơi bản thân của chúng sinh: nếu có thể được cứu độ, thì Phật liền cứu độ; khi chúng sinh cần Ngài cứu độ, Ngài liền cứu độ,

nếu chúng sinh không cần đến sự cứu độ của Ngài thì Ngài cũng không thể cứu được. Do đó, Ngài cứu độ chúng sinh, cũng không cho rằng chúng sinh ấy là do Ngài cứu độ; chúng sinh không để Ngài cứu độ thì Ngài cũng không thất vọng hay trách móc hoặc nguyên rủa họ xuống địa ngục. Đó chính là thái độ của đức Phật và các vị thiên sư.

Tâm Phật cũng giống như một tấm gương. Tấm gương không có bóng dáng riêng của nó. Gương phản chiếu ảnh tượng của chúng sinh hoàn toàn chân thực mà không chướng ngại, theo nhu cầu của chúng sinh mà ban bố Phật pháp, khiến muôn loài chúng sinh khác nhau có được lợi ích của Phật pháp không giống nhau. Một người đang tu tập chưa khai ngộ, đang còn dùng phương pháp, vẫn còn tâm phân biệt, phải tiếp tục cố gắng, cho đến lúc không còn phương pháp, ngay cả ý nghĩ “ta phải tu” cũng không còn, tâm sẽ như chiếc gương – bên trong không còn một vật, chiếu soi vô ngại.

Âm Hán Việt:

Đại đạo thể khoan,

Dịch nghĩa:

Đạo lớn thênh thang,

Vô dị vô nan.

Không dễ chẳng khó.

Khi tâm niệm chuyên chú vào phương pháp, hiện tiền vẫn còn pháp còn người. Tại sao mình lại tu phương pháp này? Tu hành pháp này để mong được kết quả gì? Vì muốn được khai ngộ hay muốn được định? Do đó, trong quá trình tu tập, nhất định phải cần dừng đến phương pháp, tu tập phương pháp càng ổn định càng tốt. Nếu khi có thể thường đạt được trình độ muốn nhất tâm thì nhất tâm, muốn không vọng tưởng thì không vọng tưởng, thiên sư bắt đầu phá trừ luôn tâm chấp trước cuối của người tu tập, cũng chính là tâm bám víu vào sự tu hành.

Thiên sư dùng pháp thiên để phá trừ mọi ý niệm, chấp trước trong đầu của hành giả. Tốt xấu đều cần trừ bỏ tận gốc. Cho nên thành Phật mà lại không Phật có thể thành. Có người muốn thành Phật, nhưng lại sợ tẩu hỏa nhập ma. Ma ở đâu chứ? Thực ra không có Phật cũng không có ma. Có người đệ tử tu hành mong được thành đạo. Vị thầy mới nói với người ấy rằng: “Đạo không phải tu mà thành; đạo vốn nó đã sẵn ở đó, cần gì phải tu?”. Có người đệ tử lại hỏi người thầy rằng: “Làm

sao để giải thoát?”. Thầy đáp: “Ai đã trói buộc con vậy?”. Những chuyện này đều nói cho chúng ta hiểu rằng không có cái gì là tu hành, cũng không có gì là giải thoát.

Có người đệ tử hỏi vị thiền sư rằng: “Con nghe nói đức Phật Thích Ca ra đời tại Ấn Độ, nhiều năm tu hành mới thành Phật đạo”. Thiền sư đáp: “Áy da, tiếc là lúc đó ta không có mặt, nếu không thì một gậy là nhả răng đem cho chó ăn”. Các bạn không thể nói rằng, những người này đang phá hoại Phật pháp. Tuyệt đối không! Các vị thiền sư này vì phá bỏ một chút tâm phân biệt cuối cùng của người đệ tử, mới dùng đến phương pháp kịch liệt này.

Tu hành Phật pháp nếu có thể đạt đến trình độ tâm không phân biệt, hay rõ được tâm không phân biệt, tuy không nhất thiết là được khai ngộ, nhưng cũng đã trở thành người biết tu rồi. Các bạn nên có lòng tin như vậy. Nếu không, thầy giảng cả mấy ngày ở đây mà các bạn cứ thế mà nghi ngờ, thì thầy thật phí hơi. Phải tin lời của thầy nói, bây giờ hãy bắt đầu thử áp dụng thái độ này để tu hành.

Có người nghe nói, đức Phật Thích Ca tu hành rất nhiều năm, những vị tổ sư của Thiên tông cũng đều tu hành rất nhiều năm, mà bản thân mình đã không xuất gia lại còn không chuẩn bị xuất gia, thì việc tu hành khó mà thành công. Chuyện tu, nói là dễ thì rất dễ; nói khó thì vô cùng khó. Thực chất thì, tu hành chỉ là một công việc, như đã nói ở trước, vốn nó không khó dễ, tốt xấu. Khó dễ, tốt xấu chỉ là do chấp trước của các bạn mà thôi.

Ở phần trước, chúng ta từng nói qua vấn đề thật và giả. Cái chân đau khi ngồi thiền là thật, nhưng duỗi chân ra một lúc thì không còn đau nữa, một lúc sau bắt chân lên ngồi lại đau. Nếu có khi đau, khi không đau, cái đau ấy chắc chắn là giả. Nếu như là thật, thì cái đau phải luôn có mặt không ngừng mới phải chứ. Do vậy, tuy là có thể cảm nhận được khi đau, nhưng chỉ cần hiểu rằng nó không thật, sẽ tùy tâm trạng, quan điểm, thời gian mà đổi thay, vậy là được. Cho nên, trong lúc tu hành, việc đầu tiên phải nhận thức được trên mặt lý luận là khổ không có thật, thì cảm giác về cái khổ ấy sẽ tự giảm nhẹ đi rất nhiều. Bằng không, nếu cứ cho khổ đó là thật thì chắc chắn cái khổ ấy sẽ khó nói hết được.

Ý nghĩa của câu “Tu hành không khó dễ” là muốn nói rằng: Nhìn từ góc độ của người tu hành tốt, đã không có gì là khổ thì cần gì phải quan tâm đến khó dễ chứ? Hạng người này tự thân thể nghiệm được quan điểm này, niềm tin của họ chắc thật. Nếu người mới tu tập cũng có được niềm tin ấy thì có thể hợp với đạo rồi. Trong thực tế của quá trình tu hành, khó khăn là do ‘nhân’, do ‘thời’, do ‘địa’ mà có sự sai khác, nhưng bản thân của việc tu hành thì không có gì khó hay dễ đáng nói.

Có người gặp quá nhiều khó khăn, khổ đau rồi ôm ấp một chút gì hy vọng, thậm chí mang trong lòng một nỗi tuyệt vọng mà tu hành, vậy nhưng một khi đã tu là có sự thành tựu. Lý do không gì lạ, là bởi anh ta không còn ham muốn điều gì! Trường hợp này tuy là có, nhưng không phải mỗi người đều có thể như vậy. Có người sau khi gặp phải khốn khó, khổ đau thì lại không thể tu hành được. Vì trong khi tu hành thì lòng dạ luôn cảm thấy nuối tiếc, hối hận, tự than trách xót thương cho mình.

Các bạn phải tin rằng, mỗi phương pháp được

giảng dạy ở đây đều là phương pháp hay, mỗi người các bạn đều là những vị tu hành giỏi giang. Nếu như không phải là phương pháp hay, thì tại sao đã dùng năm ngày rồi mà vẫn dùng? Nếu không phải là người tu hành giỏi giang, thì sao đã ngồi miết ở đây năm ngày rồi mà vẫn còn ở lại đây? Do đó, còn lại hai ngày nữa, quý vị phải tin rằng phương pháp mình đang dùng là phương pháp hay, bản thân mình là người có thể tu hành, khéo nắm giữ cơ hội này mà tu hành. Sau khi kỳ thiền thất kết thúc, kết hôn cũng được, thi cử cũng được, chặt đầu cũng được, đến lúc đó rồi hãy nói. Hiện tại thì bình yên vô sự.

Không còn lo nghĩ

Âm Hán Việt:

Tiểu kiến hồ nghi,
Chuyển cấp chuyển trì.

Dịch nghĩa:

*Hiểu cạn sinh nghi,
Chuyển nhanh thành chậm.*

Tiểu kiến, nghĩa là không thấy lớn, không nhiều, không cao. Hạng người này do vì thấy biết nhỏ, hiểu biết nông cạn, cho nên có nhiều thắc mắc, đối với bản thân, đối với phương pháp, đối với mục tiêu của mình không chút tự tin. Đây là hiện tượng thường gặp trong khi tu hành. Thực ra, mỗi người cũng nên có lòng tin như vậy: Hiện tại thì chưa thể khai ngộ, nhưng tương lai thì nhất định sẽ khai ngộ; đời này không thể khai ngộ, nhưng đời sau nhất định sẽ khai ngộ.

Những năm gần đây, tôi gặp rất nhiều người bởi thiếu lòng tin nên sau khi đến một mức độ nào đó liền thoái lui. Nguyên nhân có thể là do: Họ không có lòng tin ở bản thân; hoặc là có lòng tin ở bản thân nhưng không tin tưởng hoàn toàn ở phương pháp; hoặc là tin tưởng ở phương pháp, tin người hướng dẫn tu thiền,

nhưng lại không dám tin thiền rồi sẽ đạt đến cấp độ nào đó. Những người này cứ luẩn quẩn giữa lòng tin và sự hoài nghi, chẳng bao giờ có được kinh nghiệm sâu sắc.

Đương nhiên khi mới tu hành sẽ có nhiều thắc mắc, nếu không có thắc mắc thì sao có thể đến tu học được chứ. Sau khi nỗ lực tu tập, những thắc mắc ấy sẽ được giải đáp lần lần. Điều đó dĩ nhiên cũng còn phụ thuộc vào căn cơ của mỗi cá nhân. Người có căn lành tốt, khi tiếp xúc với thiền sư, phương pháp hoặc là sau khi lý luận, họ sẽ tin tưởng, tiếp nhận rất mau lẹ. Ngược lại, người ít căn lành, nhiều chướng ngại thì khó mà tin ở bản thân, tin ở người khác hay tin ở phương pháp. Do vậy, điều kiện tiên quyết của việc tu thiền là lòng tin. Thi kệ này của Tam tổ gọi là “Tín tâm minh” (Bài minh về lòng tin) là có ngụ ý sâu sắc. Nếu mà ngay cả lòng tin cơ bản cũng không có, thì còn nói gì đến chuyện tu hành chứ? Thế nên các vị đến tham dự khóa thiền thất phải nên tin rằng mình là người có thiện căn, nếu không có thiện căn thì làm sao có thể đến tham dự thiền thất được? Có biết bao nhiêu người trên đời này, nhưng số người chịu tu thiền thì quá ít. Người chịu tu thiền mà còn có cơ hội tham dự khóa thiền thất như bây giờ lại

càng ít hơn. Cho nên quý vị dĩ nhiên đều là những người có cội căn lành sâu dày, phải nên tin rằng mình là người có thể tu hành. Có thể cho đến thời điểm hiện tại quý vị chưa tin ở bản thân mình, chưa tin nơi vào vị thầy như tôi, chưa tin vào thái độ thiện và phương pháp thiện tôi giảng. Nhưng bắt đầu từ bây giờ, thầy hy vọng quý vị có thể tin.

Tuy là hiện tại quý vị chưa được khai ngộ, nhưng cũng giống như người nặng tai có thể dùng dụng cụ trợ âm để cải thiện thính lực của mình. Người có thị lực không tốt, có thể mượn kính để cải thiện thị lực vậy. Bản thân mình không có năng lực này, nghĩa là chưa thể khai ngộ thì cũng không sao, nhưng cần phải tin vào những kinh nghiệm của người giác ngộ ở nơi bản thân, đồng thời làm theo những hướng dẫn của nó. Dù lúc mới tu còn có cái thấy hạn hẹp, nhưng cũng không ngại gì, chỉ cần không nghi ngờ thì có thể từ trong hạn hẹp giải thoát ra ngoài.

Một hàm ý khác của cái thấy hạn hẹp là dùng cái hiểu biết bằng kinh nghiệm của mình để nhận thức hoặc phán đoán những điều rộng lớn hơn mà xưa nay mình

chưa từng gặp, như vậy chắc chắn là có vấn đề. Thực chất thì lần đầu tiếp xúc với những việc mà chưa từng được nghe thấy thì rất dễ dàng sinh nghi ngờ, nhưng chỉ cần có lòng tin liền có thể bù đắp được. Do đó, trong ngày đầu tiên của thiền thất, cần phải có lòng tin ở bản thân mới có thể tuân theo quan điểm và phương pháp tu hành của sư phụ hướng dẫn mà thiết thực tu tập, không cần phải nghi ngờ điều kiện hoàn cảnh tu tập của chúng ta tốt hay xấu.

Ý của câu “*Chuyển nhanh thành chậm*” muốn nói rằng: Càng vội vàng muốn có kết quả, muốn được thành tựu thì càng trở nên chậm trễ. Một lần có người kia lái xe chở tôi, vì muốn cho tôi đến nơi nhanh hơn một chút, anh ta liền nghĩ đủ cách để chạy đường tắt, kết quả thành ra đường thì ngắn nhưng xe cộ qua nhiều, thời gian thành chậm trễ. Lại có người tham gia kỳ thi TOEFL tiếng Anh, anh ta muốn chọn làm những câu có thể, những câu khó thì lướt qua, cho nên liền xem toàn bộ đề thi một lượt, đợi anh ta xem xong bắt đầu làm bài thì thời gian cũng không còn nhiều nữa.

Tu hành cũng vậy, nếu suốt ngày sốt ruột muốn

khai ngộ, trong lòng luôn nghĩ: “Tại sao vẫn chưa ngộ vậy nhỉ?”, “Sao vẫn chưa đến lượt mình khai ngộ chứ?”, thế thì không bao giờ khai ngộ được, mà còn thêm nhiều phiền não. Cái lý ở đây rất đơn giản, cũng giống như kinh nghiệm của người mất ngủ. Trong khi cả phòng mọi người đều ngủ hết thì bạn lại không ngủ được, trong lòng nghĩ: “Tại sao người ta đều ngủ say rồi mà mình lại chưa ngủ được, mau ngủ đi! Mau ngủ đi!”. Kết quả là càng muốn ngủ càng không thể ngủ. Cho nên, người tu thiền nếu càng mong đạt được lợi ích càng không thể đạt đến mục đích, mà ngược lại còn tăng thêm nhiều phiền não.

Vậy nên, thầy hy vọng quý vị khi mới bắt đầu đừng nóng lòng muốn hưởng quả, mà phải nhẫn nại tưới tẩm, không ngừng gắng sức, đừng kéo gộc lên mong cây nhanh lớn. Tục ngữ có câu: “Một xẻng không thành được giếng, một ngoạm không ăn hết cái bánh”. Tu hành cũng vậy, cần phải có lòng nhẫn nại. Việc tu cũng giống như ăn cái trứng kho, nếu muốn ăn một ngoạm cho xong, không chỉ là không thể mà còn nguy hiểm tính mạng, nhất định cần có sự tinh tế, kỹ lưỡng và nhẫn nại.

Âm Hán Việt:

Chấp chi thất độ,
Tâm nhập tà lộ.

Dịch nghĩa:

*Chấp ấy thành sai,
Tâm lạc nẻo tà.*

“Chấp” là nắm giữ, nắm thì cần phải nắm đúng chỗ, đừng quá chặt cũng đừng quá lỏng. Lấy việc cầm gậy canh thiền làm ví dụ, có người không biết sử dụng roi thiền, nắm thật chặt cây roi thiền, không những đã đánh người ta rất đau mà còn muốn gãy luôn cả roi. Nhưng nếu cầm roi quá lỏng thì không thể đánh được. Cho nên, dù làm bất cứ việc gì, đều cần làm đúng chỗ tốt. Thế nhưng được vậy thì không phải dễ, cần phải không ngừng rèn luyện, nếu không thì sao có thể đúng vào chỗ tốt được.

Trong khoảng thời gian thiền thất, chúng tôi dạy mọi người thư giãn cơ thể, thư giãn mọi cảm xúc. Nhưng có vài người không biết phải thư giãn như thế nào, có người thì lại thư giãn thái quá, mới ngồi thiền là uốn éo, không hề có chút dụng công. Nên nói “Tu hành dụng phương pháp” là muốn nói, trong lúc tu hành phải theo sát phương pháp. Thế mà có người khi nghe nhắc nhở như vậy thì trở nên hời hợt lo lắng. Có người nghe

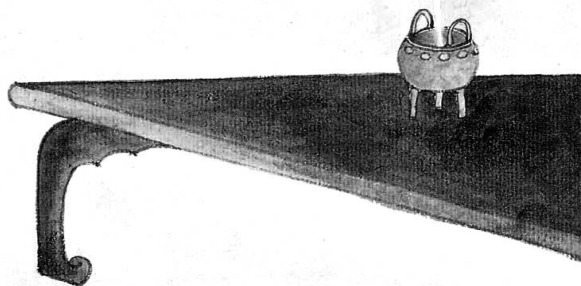
tôi dạy phương pháp “Sổ tức” (Đếm hơi thở) liền dồn hết tâm sức nắm chặt phương pháp này, trong lòng nghĩ nếu cứ như vậy thì tâm sẽ được an định, không nghĩ lung tung. Rốt cuộc, chỉ vì nắm chặt pháp Sổ tức mà lại đi nắm hơi thở, rồi ráo riết đếm, tỏ vẻ bất an, càng đếm càng nhanh, cơ thể cũng theo đó càng đếm càng không thoải mái.

Thường thì chúng ta không được xa rời phương pháp của mình, nhưng cũng không được lo lắng, kết quả của sự lo lắng thường đưa chúng ta đi sai đường. Có một kỳ thiền thất, tôi dạy cho một thiền sinh tham thoại đầu, đồng thời muốn anh ta trông chừng câu thoại đầu đừng để nó chạy mất. Tôi cho anh ta câu công án: “Hư vô là gì?”. Kết quả là do vì lo lắng mà câu công án ban đầu đã biến thành câu “Ta là hư vô”. Anh ta nhớ lời thầy dặn là đừng rời câu thoại đầu, thế là miệng niệm liên hồi “Ta là hư vô”. Vốn là tôi muốn anh ta tham công án, nhưng tham cho đến cuối cùng, anh ta nghĩ: “Ta là hư vô, vậy thì còn gì đáng để tham nữa chứ!”, đây chính là đã đi lạc đường.

Sự “nắm chắc” mà chúng ta nói ở đây, không phải

hoàn toàn cứ giữ mãi không thay đổi, có khi cần phải điều chỉnh cho phù hợp. Người tham dự khóa thiền thất rất đông. Tuổi tác, hoàn cảnh, tình trạng sức khỏe, thái độ tâm lý của mỗi người đều khác nhau, nhưng phương pháp tôi truyền dạy cho họ thì chỉ có một. Do đó, khi dùng phương pháp, nếu bản thân mình không hiểu để tự phản tỉnh được “Phương pháp tôi đang dùng đây có đúng không?”, rồi thường thì trong đầu cứ theo lời thầy chỉ dạy mà làm theo. Có thể là do mình nghe sai, hiểu sai, làm sai lời thầy dạy nên sinh ra sai sót. Ví dụ lúc ngồi thiền hít thở không thông suốt, đại khái là phương pháp quý vị dùng không đúng thì tự mình có thể điều chỉnh cho thật tốt, nếu không thì phải xin sự chỉ dẫn của sư phụ. Thường thường có người khi ngồi thiền hay đau xương cụt, lúc này chỉ cần nghiêng người về trước một chút, thẳng lưng, xương cụt sẽ không bị ép thì tự nhiên sẽ hết đau. Cho nên tuy là phương pháp giống nhau, nhưng mỗi người có sự lãnh ngộ riêng nên đi vào thực tế có sự sai khác. Ý câu “Chấp ấy thành sai” là nói, không nắm cái đúng mà tu, lại cứ khư khư chấp vào đó, cứ chấp vào “Thầy tôi dạy vậy đó”.

丙子桐月廿九日午后雷雨交加徂晚始霽
山齋習坐夜涼寫此九執曾中正



希望諸位開始時不要急著想吃果子而要
耐心澆水不斷努力不要揠苗助長俗話說
一鍬不了一口井一口吃不了一張餅修行也是如此
要有耐心修行又像吃滷蛋一樣如果急著要一口吃下
不但辦不到而且有危險一定要細心小心和耐心



聖嚴師父信心銘講錄 果正沐手敬書於清泉居



Thỏa tình thông dong

Âm Hán Việt:

Phóng chi tự nhiên,
Thê vô khứ trụ.
Nhậm tính hợp đạo,
Tiêu dao tuyệt nã.

Dịch nghĩa:

*Buông ấy tự nhiên,
Thê không đi ở.
Thỏa tình thông dong,
Sạch không ru nã.*

Lúc dụng công tu tập, điều cần thiết nhất là phải tự nhiên. Nói “Tự nhiên” ở đây không có nghĩa là không quan tâm nó mà thuận theo lẽ tự nhiên – vừa quan tâm vừa phải biết thuận với tự nhiên. Tư thế tọa thiền cần phải tự nhiên, dụng tâm cũng phải tự nhiên. Gọi là tự nhiên có nghĩa là vận dụng đúng chỗ tốt, chẳng hạn như lúc ngồi thiền cơ thể phải thẳng, đừng ẹo hông gù lưng, nhưng không phải nói rằng đau chân là không tự nhiên. Từ góc độ sinh lý mà nói, tư thế ngay ngắn chính là tự nhiên, tư thế không ngay ngắn sẽ gây nên kết quả không tốt, thậm chí dẫn đến bệnh tật, như ruột non co dãn không phải tự nhiên, ngực ưỡn quá cao cũng không phải tự nhiên, nhưng cái đau, sự không thoải mái trong quá trình ngồi thiền không được xem là không tự nhiên.

Về mặt sinh lý mà nói, chúng ta thường có hai cách để đối phó với tâm: một cách là khống chế, cách thứ hai là buông thả. Tâm của một số người càng bị khống chế càng trở nên buồn bực, càng mong ít nghĩ linh tinh thì tạp niệm càng nhiều. Trong hoàn cảnh này, sau khi tu tập thì có phần nào dễ dàng phát hiện. Do đó, nếu tạp niệm quá nhiều, đó cũng là hiện tượng tự nhiên, đừng ghét bỏ nó, nhưng cũng đừng buông xuôi cho nó tự do suy nghĩ lung tung (vọng tưởng). Thái độ tốt nhất, một mặt là sử dụng phương pháp, đồng thời dốc hết tâm ý vào phương pháp, không được có những ý nghĩ khác. Khi chú tâm vào phương pháp, nếu có tạp niệm nổi lên, nhất định phải phát giác được nó, một khi nhận mặt được tạp niệm thì cứ để nó đi, đừng lo sợ rằng đang có tạp niệm, một lát nữa lại thêm tạp niệm khác, nghĩ như vậy thì lại thêm một tạp niệm rồi. Tạp niệm nổi lên thì đừng quan tâm nó, chuyện gì phát sinh thì cứ để nó đi qua, chuyện gì chưa phát sinh thì không cần phải lo lắng, đó chính là phương pháp tốt nhất. Thế nên khi dụng công, điều quan trọng nhất là đừng sợ thất bại, đã thất bại thì cũng không hối hận, chưa thất bại thì đừng lo lắng, dù cho tương lai có thể thất bại cũng là điều tự

nhiên, nắm chắc hiện tại để tu hành mới là thượng sách.

Trước khi thành công đương nhiên là thất bại. Có người hỏi tôi đã thành công hay chưa. Tôi đều trả lời rằng mình chưa hề thành công, làm gì cũng thất bại, nhưng mỗi quá trình thất bại đều là điều cần thiết. Cũng giống như đứa trẻ mới sinh ra chưa biết đi, phải từ từ trải qua bao lần té ngã cho đến khi học được cách bước đi. Việc té ngã ấy là thành công hay thất bại? Con người từ khi sinh ra cho đến khi chết, tập đi như vậy, học hành như vậy, tu tập lại càng như vậy. Khi tôi hoàn thành luận án tiến sĩ, có người nói tôi đã thành công rồi, tôi trả lời là cuốn sách này viết thất bại rồi, bởi vì nếu bây giờ được viết lại thì chắc chắn sẽ viết hay hơn. Tu hành cũng vậy, mỗi lần tu tập, người ta đều nói bạn thành công rồi, bạn trả lời rằng cũng chưa hẳn là thành công mà là thất bại. Thừa nhận bản thân thất bại, tin rằng việc mình làm đều là thất bại, đó cũng là điều rất tự nhiên. Bởi vì không làm thì không nếm được mùi thất bại. Và thất bại rồi cũng là cách thể hiện của sự tiến bộ, chưa hề thất bại là biểu hiện rằng bạn chưa hề làm điều gì. Chuyện tu hành cũng giống như vậy, lấy thất bại xem như thành công, là điều hết sức tự nhiên.

Tuy chuyện thất bại là điều tự nhiên, nhưng trong lòng đừng mong muốn thất bại, đừng bao giờ có ý nghĩ rằng “Thôi thì đằng nào cũng thất bại, chi bằng khỏi làm mất công”. Vẫn cần phải theo khả năng mình mà từ từ thực hiện. Mỗi một lần thất bại rồi cũng không sao, cứ đứng lên lại từ chỗ té ngã là được. Trong Phật pháp có nói “Pháp hữu vi” không có gì được gọi là thành công một cách đúng nghĩa. Đó là nói theo phương diện chưa bao giờ thành công, chỉ cần tiếp tục không ngừng cố gắng đến chỗ không cần sự nỗ lực nào chính là thành công. Nói là không cần sự nỗ lực nào chính là buông hết phiền não mà được giải thoát, đó chính là “tự nhiên”. “Thể vô pháp trụ” là nói rằng thể của tự nhiên chứ không nói phải giữ nó lại, cũng không phải nói là phải vứt bỏ nó đi. Khi chúng ta không còn phiền não hoặc đã giải thoát, gọi đó là tự nhiên, đã gọi là tự nhiên thì không cần phải vứt bỏ điều gì, cũng không cần nắm giữ điều gì. Nói cách khác, nếu nói người trừ bỏ phiền não, nắm giữ bồ đề thì cho thấy anh ta vẫn chưa khai ngộ.

“Nhậm tánh hợp đạo, tiêu dao tuyệt não”, về trước ý nói là hết đặc tính tùy thuận tự nhiên mới có thể hợp với rốt ráo, cũng chính là Đạo của Phật. Thường thì chữ

“nhậm tính” (buông thả, tự do, thoải mái, tùy thích) có nghĩa là chỉ cho cá tính của mình, nhưng chữ “nhậm tánh” ở đây là chỉ cho “nhậm tự tánh” (tùy thuận theo tự nhiên của tự tánh), “nhậm Phật tánh”. Cũng tức là hết sức tùy thuận theo tự tánh, để tự tánh hiển bày. Rất nhiều người cho rằng ‘Ngôi thiên có thể khai ngộ, tu hành có thể thành Phật’, tu hành cả đời suốt ngày cứ nghĩ chuyện khai ngộ, hạng người này nếu thật có được khai ngộ thành đạo đi nữa, chắc chắn là rơi vào tà đạo chứ không phải thật là Đạo của Phật.

Cũng vậy, chỉ có thông dong mới không còn phiền não. ‘Thông dong’ (Tiêu dao) là chỉ lo theo phương pháp của Phật chỉ dạy mà tu hành, không phải vì cầu sự thành công, cũng không sợ thất bại. Một khi nghĩ đến thành công cũng chính lúc đó đã thất bại rồi, bởi vì cuối cùng thì người tu hành phải giống như điều trong trong kinh ***Bát nhã*** dạy: ‘Không trí cũng không đắc’. Không đạt đến Bồ-đề Niết-bàn, không có gì tốt. Vậy mới đúng là thành công đúng nghĩa.

Trong quá trình tu hành, tuy rất gian khổ, có người chân đau, lưng đau, đầu đau... bao nhiêu cái đau đều có,

nhưng nếu trong lòng nghĩ ‘Đây chỉ là vấn đề tự nhiên thôi’ thì tự nhiên không còn thấy khổ. Nếu chữ ‘tiêu dao’ được giải thích thành không cần tu hành là sai rồi. Mọi chuyện phát sinh trong quá trình tu hành đều là tự nhiên, có thể giữ được trạng thái tâm ấy chính là tiêu dao (thong dong). Trong khi tu hành, có người đánh quý vị, quý vị có thấy đau không? Dĩ nhiên là đau! Vấn đề là quý vị có thấy khổ hay không. Người ta phê bình bạn, vu oan bạn, phỉ báng bạn, bạn nghe xong thấy thế nào? Người tu có tâm rộng lớn, bị đánh cũng không sao, bởi vì đối với họ, cái bị đánh chỉ là bốn đại chứ không phải là cái tôi, bị mắng chửi là năm uẩn cũng không phải là cái tôi, cơ bản đã không có cái tôi (Ngã) ấy thì bị đánh cũng có gì đáng ngại? Bị người đánh chửi cũng có sao đâu? Cho nên, người chân tu không hề có khổ não, đã không khổ não thì tự nhiên thong dong.

Thường có người đến nói với tôi rằng có người phê bình tôi, tôi tự nghĩ ngay cả bản thân mình cũng chán với chính mình làm không tốt, huống gì là người ta! Cho nên tôi không giữ trong lòng, dù đôi lúc cũng có nóng giận nhưng thoáng chốc rồi thôi, không hề ôm trong lòng nghĩ chuyện trả thù. Trong lòng đã không

còn gì đáng giữ thì tự nhiên thông dong rất nhiều.

Âm Hán Việt:

Hệ niệm quai chân,
Trầm hôn bất hảo.

Dịch nghĩa:

*Buộc niệm trái Chân,
Trầm mê không tốt.*

Nếu trong tâm bị phan duyên, chấp trước, thì nhất định trái xa với Phật đạo, trái xa với tự nhiên, trái xa với sự liễu ngộ chân lý. Sáng nay tôi có hỏi tâm của quý vị đang dụng công gì để tu. Chỉ cần còn có phương pháp, thì nhất định là đang còn trong hư vọng. Phương pháp cố nhiên là giả, là hư vọng, vấn đề là khi bạn không dùng phương pháp thì có phải là trong tâm không có gì? Hôn trầm là đầu óc không có gì để nghĩ, chữ ‘trầm hôn’ ở đây là chỉ trạng thái hôn trầm nặng. Sử dụng phương pháp tuy là sai, nhưng mà hôn trầm thì càng thêm sai. Khi không hôn trầm cũng không dùng phương pháp, giả thử trong tâm không phan duyên, chính lúc ấy thì cùng với chân thực không sai khác. Thế nhưng, nói là không phan duyên nghĩa là sao? Nghĩa là trong tâm không có bất kỳ ý niệm nào, gặp việc thì rất rõ ràng thông suốt. Nếu một người đến được trình độ chân thực, họ nhìn vào mỗi người, tiếp xúc mỗi công

việc, lắng nghe từng câu nói đối với họ đều như nhau, bởi vì đứng trên lập trường của họ mà nói thì những thứ ấy đều không tồn tại. Cái chân thực mà họ thấy được chắc chắn không như cái hiện tượng mà chúng ta nhìn thấy, thế nên có thể trong lúc giữa chốn đông người không chán bỏ, hay lúc đơn độc một mình cũng không thấy lẻ loi.

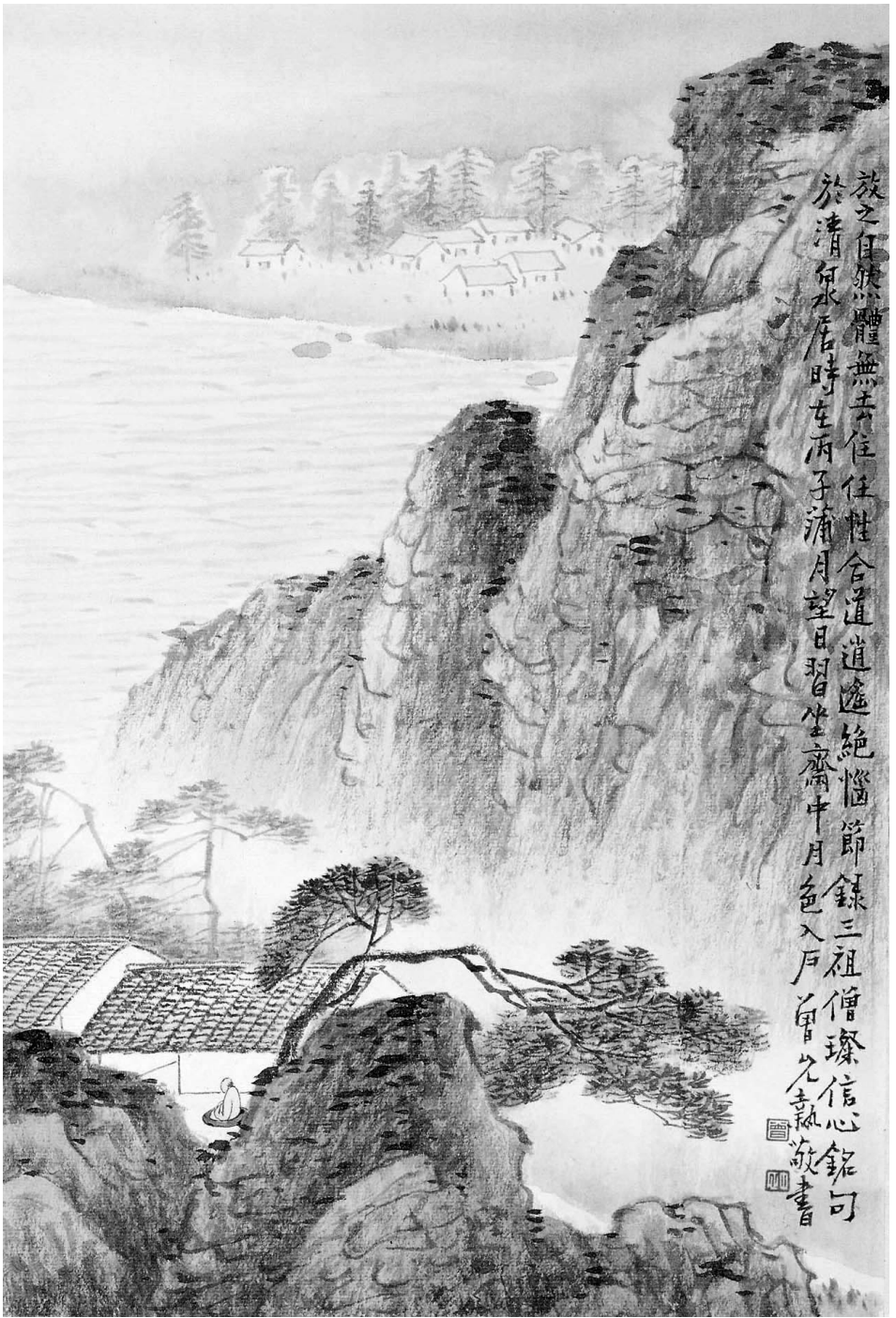
Do bởi chúng sinh là đối tượng mà người sống trong cái chân thật hướng đến, cho nên họ phải mượn cảnh giới mà chúng sinh nhìn thấy để phản ánh lại thế giới này, hoàn toàn không hề giống như người đầu óc rỗng không, điều đó giống như hôn trầm, không hề trái ngược với cái chân thực. Thế nên, quý vị không nên nghĩ rằng bản thân đã không còn ý niệm là đạt đến cảnh giới chân thực rồi, nếu không thì trong lúc nghỉ ngơi không hề nghĩ ngợi gì há chẳng phải đã được khai ngộ rồi sao?

Cái tự nhiên, thông dong, không phan duyên mà ở đây muốn nói đều là những chuyện hoàn toàn thoải mái. Nhưng nếu nói như vậy thì quý vị lại không cần phải dụng công tu tập nữa, vớt hết mọi phương pháp, đó là

việc tuyệt đối không thể! Chính bởi chúng ta không còn cách nào để không phan duyên, nên đành phải dùng phương pháp để khiến tâm không phan duyên được thu hẹp lại, tập trung vào phương pháp, dần dần đến chỗ không còn phan duyên nữa mới thôi, cũng chính là dùng phương pháp khiến tâm từ chỗ phan duyên đến chỗ không phan duyên. Phương pháp của chúng ta là đem tâm tán loạn biến thành tâm tập trung, rồi từ tâm tập trung đi vào nhất tâm là có thể loại bỏ phương pháp. Nếu khi dùng phương pháp tu tập mà tâm nhận ra rằng một bên thì dùng phương pháp, bên kia thì tạp niệm xuất hiện, lúc này đang ở giai đoạn cần phải chuyển tâm tán loạn sang tập trung, chưa đạt đến nhất tâm. Nếu về sau không cần dùng hoặc bỏ luôn phương pháp, tâm không còn bất kỳ ý niệm nào, lúc ấy mình có thể áp dụng phương pháp khác, đó chính là phá bỏ luôn cái ý niệm ấy, phá bỏ luôn cái tên nhất tâm. Bởi vì cái tâm ấy vốn vẫn còn là cái tâm ràng buộc, vẫn còn sự tồn tại của ý niệm, phải trừ bỏ luôn cái ý nghĩ nhất tâm ấy, nhất định phải dùng phương pháp. Thế nên tôi khuyên quý vị hãy từ từ đưa tâm về một chỗ, đến cuối cùng ngay cả phương pháp cũng không thấy nữa trong khoảng 5 đến

10 phút, sau mới có thể dùng pháp tham thoại đầu để khởi nghi. Sau khi nghi đã khởi thì cần phải duy trì nó mới có thể phát được nghi.

Nói đến đây thì quý vị cũng đã biết: Gặp bất cứ thất bại nào cũng là điều tự nhiên, cần phải tiếp tục không ngừng cố gắng; lúc gặp khó khăn cần dùng tâm thông dong để xử lý, gặp lúc tâm tạp niệm, cần phải buông thuận theo lẽ tự nhiên; nhưng nếu muốn đạt đến đúng với trạng thái tâm không còn ràng buộc, không phan duyên, thì cần phải cố gắng rất nhiều để phan duyên – nghĩa là nỗ lực áp dụng phương pháp của quý vị. Không khác gì với việc đan áo, nhất định phải từng mũi từng mũi kim liền tiếp nhau, bỏ mất một mũi cũng không được. Trong lúc dùng phương pháp cũng vậy, giữa niệm trước và niệm sau phải theo sát nhau không gián đoạn, không để bất cứ tạp niệm nào xen vào.



放之自然以體無去住任性合道道遠絕惱節錄三祖僧璨信心銘句
於清淨水居時在兩子蒲月望日習坐齋中月色入戶曾允執敬書

曾允執敬書

Chớ lánh sáu trần

Âm Hán Việt:

Bất hảo lao thân,
Hà dụng sơ thân.

Dịch nghĩa:

*Không tốt nhọc thân,
Cần gì sơ thân.*

Câu đầu tiên của “Tín tâm minh” nói “Chí đạo vô nan, duy hiềm giản trạch”, ý nói việc ngộ đạo không khó khăn, chỉ sợ trong tâm người tu có quá nhiều sự chọn lựa. Dụng ý của Tam tổ là muốn chúng ta trong lúc tu hành đừng quá so đo, chấp trước. Một khi đã so đo, chấp trước cũng chính là đã xa rời chánh đạo.

Hôm qua có người hỏi tôi: “Tu hành đã không thành Phật thì thôi, vậy sao phải tu hành?”. Từ thời đức Phật Thích Ca đến nay, cứ bảo tu hành không thể thành Phật. Lục tổ Huệ Năng đặc biệt còn nói rằng, Thiên tông mãi đến nay vẫn không nói như vậy. Do đó, ý của câu “Bất hảo lao thân” nghĩa là đừng chạy tìm đâu bên ngoài, đừng rong ruổi khắp nơi tìm sự khai ngộ, tìm Phật đạo. Phật đạo không ở bên ngoài, vốn nó tự đầy đủ, có gì phải nhọc công tìm cầu? Đối với phàm phu mà nói, khi phát hiện có phiền não rồi trừ bỏ phiền não (có

vẻ như phiền não đang hiện hữu trong thân mình), tin rằng có Phật tánh rồi hy vọng tìm ra Phật tánh (có vẻ như Phật tánh không có trong thân mình). Như vậy thì một mặt lại hướng nội trừ bỏ phiền não, mặt khác lại hướng ngoại tìm cầu Phật, thật là vấp vả.

Tục ngữ có câu: “Bình thời bất thiêu hương, lâm tử bão Phật cước” (*tạm dịch: Bình thường không chịu đốt hương lễ bái, khi cái chết cận kề thì chạy đến ôm chân cầu cứu Phật*). Kiểu tâm lý này là sợ sau khi chết bị đọa địa ngục, vội vàng cầu Phật đem anh ta qua cõi Tịnh độ. Những điều sợ hãi và mong cầu ấy đều ở ngoài tâm. Thực ra trong tâm chúng ta đã có đủ thiên đường và địa ngục, có Phật và cũng có quỷ. Nếu tâm chúng ta tham lam, mong được Phật cứu độ vãng sinh về Tịnh độ, thì chính loại tâm tham này lại khiến chúng ta không thể sinh về cõi Tịnh độ. Cho rằng cứ ôm chặt chân Phật thì sẽ được vãng sinh về Tịnh độ, thì khác gì chuyện thần thoại trong *Ngàn lẻ một đêm*. Bởi lẽ nếu chân của Phật mà bị bạn ôm được thì còn gì là Phật chứ? Cõi Tịnh độ rốt ráo không hề có một nơi nhất định, một vị Phật đứng nghĩa thì không hề có hình tướng. Muốn khai ngộ, tuyệt đối không thể đem tâm tham cầu bên

ngoài, cũng không thể chán ghét bất cứ điều gì. Đã không có gì phải ghét bỏ, không có gì ưa thích hay mong cầu, há chẳng phải là tự tại thoải mái sao, lại còn việc gì nữa?

Chữ 親 (thân) ở đây có nghĩa là ưa thích, chữ 疏 (sơ) là không ưa thích. Cái ưa thích là mong cầu, cái không ưa thích là tìm đủ mọi cách tránh né, trong đó còn liên hệ đến nhân tố thời gian: cái gì tốt thì mong có mãi, cái gì xấu thì mong đừng tái hiện nữa. Khi nào tôi thấy một người ngồi thiền rất vững vàng như bàn thạch, ngồi rất lâu mà không hề cử động, tôi sẽ lấy hương bản (gậy dùng đi canh thiền) đánh anh ta. Trong một kỳ thiền thất ở Đài Loan, có một người ngồi liên tục luôn mấy cây hương mà không xả thiền, buổi sáng cũng vậy, buổi chiều cũng vậy, buổi tối lại cũng như vậy. Đến tối, tôi liền lấy hương bản đánh anh ta dậy; đánh mấy cái đầu, anh ta vẫn không phản ứng gì, cứ tiếp tục ngồi, và tôi lại đánh. Anh ta nhìn tôi nhưng vẫn không phản ứng gì. Tôi thấy anh ta vẫn cứ ngồi như vậy nên lại đánh nữa. Lần này, anh ta cuối cùng đã đứng dậy và nói với tôi: “Su phụ à, con ngồi tốt như vậy, sao thầy lại đánh con?”. Thiền dạy chúng ta không được chấp trước, nếu

vì ngồi tốt mà cứ ngồi như vậy, lần nào cũng vậy thì không có gì tiến bộ, có đạt được cũng không phải là chánh định của Thiền tông. Hạng người này ngồi đó và cảm nhận sự thoải mái, thích thú, lại còn bám chấp vào cảm giác thoải mái, thích thú ấy nên tôi đánh bỏ chúng.

Âm Hán Việt:

Dục thú nhất thừa,
Vật ố lục trần.

Dịch nghĩa:

*Muốn hướng nhất thừa,
Chớ lánh sáu trần.*

‘Nhất thừa’ là lý cao nhất, cũng chính là Phật đạo. Ngộ được Phật đạo không giống việc thành Phật, một cái là thấy tánh, một cái là thành đạo. Có người không biết vị của nước biển là gì, chỉ cần ném một chút là biết ngay, nhưng biết được vị của nước biển không có nghĩa mình đã thành nước biển. Sự liên hệ giữa khai ngộ và thành Phật cũng giống như vậy: thấy tánh, khai ngộ giống như ném được vị mặn của biển, thành Phật là biến thành nước biển.

‘Lục trần’ (sáu trần: sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp) là chỉ cho hiện thực của hoàn cảnh sống. Ý nghĩa của hai câu thi kệ này là: Nếu muốn đạt đến Phật đạo,

thì chớ ghét bỏ hiện thực của hoàn cảnh sống. Thường thì người ta hay bị ảnh hưởng bởi hoàn cảnh, một khi có động tĩnh gì đó là có thể làm họ mất tập trung ngay. Thiên thất ở thành phố New York, vừa mới ngồi xuống là bắt đầu đã nghe rõ mồn một tiếng ồn của từng chiếc xe chạy qua chạy lại, trong lòng cảm thấy rất bực bội, lâu trên có bước chân người đi, nhà bên có tiếng trẻ con chơi đùa khóc lóc, cũng rất đáng ghét. Có thể nói là mọi thứ đều đáng ghét, nguyên do là bởi bị phiền nhiễu. Ba ngày sau, mới dần dần không còn nghe thấy những tiếng xe cộ, tiếng trẻ con khóc nữa.

Lúc ở chùa Đại Giác của tôi, có người một mình đi vào rừng tu hành, sống trong lều nhỏ trên núi, nơi dành cho khách du lịch tham quan vào những kỳ nghỉ. Đầu tiên, anh ta sống gần ven đường, chạy xe ra ngoài mua đồ rất tiện. Nhưng ở hai bên đường thì xe cộ rất nhiều, rất ồn ào, thế nên anh ta lại dời dần dần vào phía trong cho đến lúc không còn nghe tiếng xe nữa, nhưng rồi tiếng chim kêu quá lớn, đành phải bỏ chuyển tu một mình trong rừng. Sau đó anh ta hỏi tôi rằng: “Bạch sư phụ, thầy làm thế nào để tu hành vậy?”. Tôi trả lời anh ta: “Tôi cũng có lúc phiền chán, nếu khi chim kêu, tôi

sẽ bị tai lại, quả nhiên không còn nghe nữa, nhưng lại nghe tiếng nhịp tim đập thình thịch. Kết quả cũng như trước, không thể tu hành được. Cho nên, không nên để ý bất cứ điều gì ở hoàn cảnh bên ngoài, hãy nhất tâm chuyên chú vào phương pháp”. Khi ngồi thiền, phải nên chuẩn bị tâm lý này, cho dù nhà cửa bốc cháy, máy bay trực trực rớt trên đầu, chúng ta cũng đều không quan tâm, phải đạt đến trình độ này mới được. Có người sẽ hỏi: “Nếu như đúng là cháy nhà, vậy thì phải làm sao?”. Ngay bây giờ bạn đã lo lắng việc cháy nhà rồi thì ngồi thiền làm sao thành công được? Cho nên, người ngồi thiền không nên để bất cứ hoàn cảnh nào làm ảnh hưởng.

Có một lần dự thiền thất, anh nọ cứ bị chiếc áo của ai đó mỗi lần hát ra là chạm đến chỗ ngồi của anh ta. Ba hôm đầu, anh ta cứ muốn đổi chỗ ngồi, nhưng lại sợ sự phụ rầy. Từ ngày thứ ba trở về sau, trong tâm anh ta lại nghĩ: “Vốn cũng là đang tu tập mà! Áo người ta hát ra cũng có nghĩa là họ bắt đầu ngồi thiền rồi. Họ ngồi thiền thì có liên can gì mình chứ!”. Dùng tâm trạng không bị hoàn cảnh ảnh hưởng ấy để tu hành, dù là niệm Phật hay ngồi thiền v.v. đều có thể được thành quả tốt đẹp.



不好勞神何用疏親欲趣一乘勿惡以塵丙子長夏
節錄三祖僧璨信心銘白於清泉居之曾允志執敬書

圖

Bậc trí vô vi

Âm Hán Việt:

Lục trần bát ó,
Hoàn đồng chánh giác.

Dịch nghĩa:

*Không lánh sáu trần,
Ngay đây chánh giác*

‘Sáu trần’ là chỉ cho hoàn cảnh sống của chúng ta. Người tu hành, đối với hoàn cảnh, không tham cầu cũng không ghét bỏ. Khi hưởng thụ hoàn cảnh thì không còn nghĩ đến việc tu hành, khi ghét bỏ hoàn cảnh tuy rằng có tu nhưng không thể đắc lực. Hoàn cảnh của chúng ta có lớn, có vừa, có nhỏ. Theo cách nói của Phật pháp, hoàn cảnh đó chính là tâm, là thân, là thế giới, cái này lớn hơn cái kia. Ngày đầu bước vào thiền đường, tôi đã nói với quý vị rằng: Cần phải quên mọi thứ bên ngoài thiền đường, không gọi điện thoại, không nghe điện thoại, không nhớ quá khứ, không nghĩ tương lai. Nếu quý vị còn thích hoặc ghét hoàn cảnh lớn bên ngoài thiền đường như tiền bạc, bạn bè, trai gái, sự nghiệp v.v. nhớ nghĩ không quên được thì không thể đến dự thiền thất được. Đã từng có người tuần sau kết hôn, anh ta muốn nhân dịp này đến dự khóa thiền thất.

Tôi không cho phép anh ta tham dự. Cũng có người vừa mới kết hôn xong muốn đến dự thiên thất, tôi cũng không cho. Có hai người sau khi bị bạn gái bỏ muốn đến dự khóa thiên, tôi chỉ cho phép một người tham dự mà thôi. Người bị từ chối kia nghĩ rằng anh ta vừa yêu vừa hận bạn gái mình. Người được cho tham dự thì lại nghĩ, thế giới này vốn là như vậy, bạn gái bây giờ không bỏ đi, đợi sau khi chết cũng sẽ đi, cho nên buồn thì cứ buồn nhưng không quá cố chấp vào nó. Có người mất rất nhiều tiền của, trong nỗi thất vọng khổ đau ấy, muốn nhờ vào thiên thất để làm cho lòng mình bình yên trở lại. Tôi đã khuyên họ mỗi ngày nên dành ít thì giờ ngồi thiền, không cần phải đến dự khóa thiên thất, bởi vì nếu quá yêu quá ghét đối với hoàn cảnh bên ngoài đều là sự chấp trước chướng ngại rất lớn, cho nên không thể đến tu tập.

Vậy nên, sau khi đã đến đây rồi, nên phải quên hết thế giới bên ngoài. Vậy còn những việc trong thiên đường thì sao? Đặc biệt đối với người mới lần đầu tham dự, lần đầu đến một nơi mới để ngồi thiền, có thể cảm thấy mới mẻ, hy vọng để xem người ta làm những gì. Nếu cứ lo để ý những việc đó thì quý vị còn tu tập được

không? Có người thì rất cố chấp ở lời nói của sư phụ, cố chấp nơi sư phụ, cứ luôn nghĩ tới lời sư phụ nói, chú ý từng động tác của sư phụ. Tôi thường nghe mọi người nói rằng: “Bạch sư phụ, giờ thì con không còn vọng tưởng gì nữa, mà cứ vọng tưởng đến sư phụ. Những lời sư phụ giảng tự nhiên cứ xuất hiện trong suy nghĩ”. Đó là lời của những người đã đến thiên đường tu tập, nhưng vẫn là những lời ngoài tai.

Tiếp tục thu nhỏ lại vào trong phạm vi cơ thể mình, thường thì có hai khả năng: một là không thoải mái, hai là thoải mái, muốn quên đi cơ thể vẫn là một điều rất khó. Do đó, khi ngồi thiền, chúng ta thường không thể thả lỏng được cơ thể, không phải đau chân, đau lưng, đau đầu, chỗ này ngứa, chỗ kia nhức... thì lại mệt mỏi, hôn trầm; loại thứ hai là ngồi rất thoải mái, không muốn đứng dậy. Thực chất nếu ngồi mà thoải mái, thì đừng đắm trong sự thoải mái đó, ngồi mà thấy đau khổ quá thì cứ xem như thân thể này đã chết đi rồi, như vậy mới càng tiến xa hơn vào cõi tâm. Ví như có người bị cảm nhưng bản thân anh ta lại nghĩ không có gì đáng ngại, khó chịu hay đau nhức cứ mặc nó, vẫn ngồi một chỗ như đá, như người chết, cứ vậy mà bệnh cảm của anh ta

tự nhiên khởi rất nhanh, sau khi toàn thân toát mồ hôi thì mọi thứ sẽ được giải quyết; tôi có thể bảo đảm như thế nhưng với điều kiện cần phải có quyết tâm không sợ chết, không sợ đau thì mới được.

Lại hướng vào trong nói đến tâm của chúng ta. Hoàn cảnh của tâm, một bên là hướng đến phương pháp, một bên thì hướng đến vọng tưởng đều cùng với sáu trần, tức là hoàn cảnh có liên can. Kinh *Viên giác* dạy: “Lục trần duyên ảnh, vi tự tâm tương” (*tạm dịch: Ảnh duyên của sáu trần, là tướng trạng của tâm*), ý nói, cái bóng của hoàn cảnh chính là tâm của chúng ta, những hoạt động của tâm chính là cái bóng của hoàn cảnh, đừng mê đắm trong đó, phải vứt bỏ nó đi rồi mới gọi là “Trở lại đồng với chánh giác” – vọng tưởng, vọng tâm không còn nữa, đó là tâm chánh giác, là trí tuệ Phật, cũng chính là khai ngộ.

Phần trên đã giảng ba tầng nghĩa của hoàn cảnh. Thực chất thì chỉ có sáu trần, ngoài sáu trần ra không có gì cả. Ngay cả tâm cũng chỉ là cái bóng của sáu trần, do đó buông bỏ lục trần thì không còn gì nữa.

Vừa rồi đã giảng ba loại hoàn cảnh, phân làm bốn

cấp bậc: thế giới bên ngoài thiền đường, thế giới bên trong thiền đường, thân thể của chúng ta, tâm của chúng ta. Hiện giờ quý vị đã bỏ được mấy tầng? Vứt bỏ đi đâu? Sau khi biết được thứ lớp như vậy thì phải chú ý cố gắng hướng vào trong, thu nhỏ lại, cho đến cuối cùng buông bỏ luôn cái bóng trong tâm mình, rồi cô lập thân, thêm một bước nữa là cô lập tâm, và cuối cùng là ngay cả cái tâm cũng không.

Âm Hán Việt:**Dịch nghĩa:**

Trí giả vô vi,

Bạc trí vô vi,

Ngu nhân tự phục.

Kẻ ngu tự rỗi.

Người khai ngộ rồi thì không còn gì để làm nữa, chỉ có kẻ ngu mới tự đi kiếm chuyện, rồi cứ nghĩ muốn giải thoát, kết quả ngược lại tự trói mình chặt hơn. Lấy gì để tự trói mình vậy? Hy vọng từ chỗ nguy hiểm được đến nơi an toàn, từ không tự do đến được giải thoát, từ bệnh tật được khỏe mạnh..., những thứ ấy là những điển hình mà người ngu tự trói buộc mình. “Các hành là vô thường”, thế gian vốn không nơi đâu được an ổn đúng nghĩa, cho nên việc đầu tiên của người tu là đừng lo nghĩ đến việc an nguy của bản thân. Một mình tu

hành trong rừng vắng vẻ không bóng người, rất có thể có rắn độc, thú hoang. Mỗi nguy hiểm đến tính mạng luôn rình rập mọi lúc, nhưng người tu thì không nên sợ hãi, nếu không thì không thể ở lại trong núi rừng. Khi dự thiên thất, phải mang trong lòng tâm trạng cứ như phải chết một phen; nếu lo lắng đến an toàn thì tốt nhất là đừng tham dự. Tiếp theo là nói đến tự do. Nước Mỹ có lẽ là đất nước tự do nhất thế giới rồi, nhưng rất nhiều người phương Đông sau khi đến nước Mỹ lại có rất nhiều than phiền, bảo là nước Mỹ không bình đẳng, không tự do. Xã hội nước Mỹ còn rất nhiều điều không bình đẳng, không tự do, do đó cho đến nay vẫn còn đủ kiểu vận động. Tôi từng nói với những người này rằng: “Anh còn chưa đến thiên đàng; nếu đến thiên đàng rồi, e rằng ngay cả Thượng đế, anh cũng đòi hỏi công bằng với ngài. Sống ở nước Mỹ mà anh còn than phiền nhiều như thế, thì lúc lên thiên đàng hay vãng sinh Cực Lạc rồi, anh cũng vẫn cứ than phiền nhiều như vậy”. Cho nên, một người tu hành chỉ cần không mong muốn được gì cho mình, không oán than gì là có thể đạt được tự do. Người ngu si lại muốn được cái này cái kia, mong muốn bản thân họ được bảo đảm, kết quả lại trở thành

những gánh nặng và nghiệp chướng cho chính họ. Người tu hành không mong cầu cái này cái kia, mà để ngày tháng tự tại thong thả trôi qua. Đó mới là người có trí tuệ.

Do vậy, tôi thường khuyến cáo những người tham dự thiền thất rằng không nên trong đời sẽ mang được gì đó về, ngược lại nên bỏ lại bớt một ít. Bỏ đi những thứ trong tâm càng nhiều thì sự chấp trước càng ít, và thành tựu của thiền thất càng tốt. Cái mình học được, sau khi sử dụng, nó sẽ trở thành một phần của mình, có thể buông bỏ ngay; những thứ không được thì không nên mang theo làm gì, nếu không thì sợ rằng sẽ thêm gánh nặng và vướng bận.

我經常勸告參加禪七的人不要盼望帶什麼東西回去
 反而是要多丟一些東西下來心中的東西丟下來愈多
 執著就愈少禪七的成就也就愈好
 迷者喜歡到寂靜的地方修行開悟的人
 則無所謂喜歡安靜厭惡嘈雜全看時
 節因緣能在什麼地方就在什麼地方在
 熱鬧的地方不會厭離獨自一人也不寂寞
 這便是無分別心

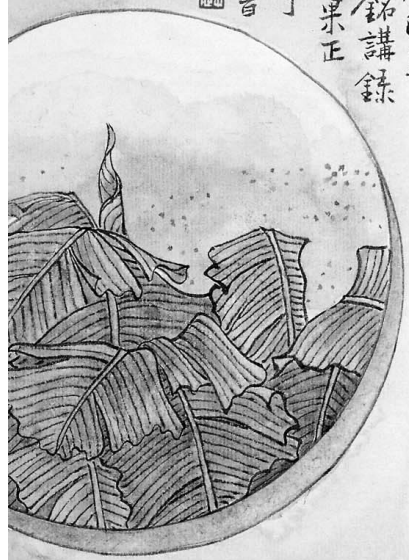
聖嚴師父

信心銘講錄

丙子果正

沐手

敬書



曾允執謹製



Pháp không khác pháp

Âm Hán Việt:

Pháp vô dị pháp,
Vọng tự ái trước.

Dịch nghĩa:

*Pháp không khác pháp,
Làm tự đắm trước.*

Không có gì đối lập gọi là “Pháp”. Nếu nói ‘có’ thì ‘không’ sẽ đối lập, nếu nói ‘tốt’ liền có ‘xấu’ đối lập. Triết học, tôn giáo phương Đông đều nói đến việc tìm cầu từ cái này đến cái kia, từ cái tốt nhìn cái xấu, từ cái tốt nhìn cái xấu, từ hữu hạn tìm đến chỗ vô hạn. Những thứ ấy đều có vấn đề. Phật pháp không nói đến tương đối, cũng không nói đến tuyệt đối, chỉ dạy con người đừng cố chấp cũng đừng phủ nhận, do vậy nên nói “pháp vô dị pháp”.

Từ việc tu tập mà nói, nếu nói “Tôi là anh ta, anh ta là tôi” là sai rồi. Vì sao, từ góc độ tôn giáo hoặc triết học thường tình mà nói, đến đây thì không dễ dàng giải thích được, nhưng đối với Thiền tông hay Phật pháp mà nói thì vẫn là sai lầm, bởi vì còn có một cái gì ở đó. Cho nên, tu hành là từ cái tâm tán loạn đến tâm tập trung rồi biến thành nhất tâm. Nhất tâm trước hết là sự

thống nhất của thân tâm, tiếp theo là sự thống nhất của trong ngoài, sau đó chỉ còn lại sự nhất tâm của niệm trước niệm sau. Cuối cùng đến lúc ngay cả nhất tâm cũng buông, chính là cảnh giới giác ngộ vô tâm.

Một số người đạt được kinh nghiệm thân tâm thành một, do không còn sự đối lập của thân tâm, bèn nghĩ rằng đó là cảnh giới giác ngộ của sự buông bỏ mọi gánh nặng; thực chất đó vẫn còn sót. Sau khi có được kinh nghiệm trong ngoài thành một, liền nghĩ rằng không phải dễ dàng, trong kinh nghiệm ấy của anh ta – “Sông núi đại địa chính là ta, ta chính là sông núi đại địa”. Loại cảnh giới này chỉ là chuyển hóa tiêu ngã của bản thân thành đại ngã của toàn thể, nhưng vẫn chưa đến chỗ vô ngã, hạng người này vẫn chưa được giải thoát, phiền não vẫn sẽ xuất hiện bất cứ lúc nào. Bước tiếp theo của giai đoạn trong ngoài hợp nhất chính là nhất niệm, nghĩa là dừng lại ở một ý niệm duy nhất, không có niệm trước niệm sau, bấy giờ thì không còn trong ngoài, cũng không có thân tâm; nhưng đây vẫn không phải là cảnh giới giác ngộ của Thiên tông.

“Pháp vô dị pháp” là dạy người ta đừng tìm cầu

những thứ (Pháp) bên ngoài tâm, cũng đừng tìm cầu những thứ bên trong tâm, bởi lẽ trong tâm ngoài tâm đều không hề có pháp. Có pháp tức là có chấp trước. Bởi lẽ, có một thì có cái khác. Nhiều người cho rằng phải thấy tánh thành Phật, Phật tánh ở bên trong chúng ta, vậy là sai rồi! Nếu nói có một Phật tánh ở chỗ đó, thì chắc chắn không thể thấy được Phật tánh.

Nhiều người nghĩ rằng, sau khi khai ngộ nhất định sẽ thấy gì đó. Tôi có thể nói với mọi người rằng, sau khi khai ngộ không thấy gì cả; nếu có cái để thấy thì chắc chắn là có vấn đề! Phật tánh vốn là tánh không, sao có thể thấy được chứ? Không chấp trước, không tìm cầu mới có thể thể nghiệm được tánh không, mà khai ngộ chính là thể nghiệm tánh không. Nếu có cái để bám chấp vào thì làm sao thể nghiệm được tánh không chứ? Trong kinh *Kim cang* có dạy: “Vô pháp tướng, diệt vô phi pháp tướng” (*Không có tướng của pháp, cũng không phải không có tướng của pháp*), muốn chúng ta đừng chấp vào tướng của pháp hay không phải tướng của pháp, bởi vì chấp có chấp không đều sai lầm. Dĩ nhiên, trước khi chưa tu hành hoặc là mới bắt đầu tu hành mà nói “Tôi có Phật tánh, có thể thành Phật” là

đúng rồi, nhưng khi đã tu hành thì đừng nên chấp vào có hoặc không nữa.

Âm Hán Việt:

Dịch nghĩa:

Tương tâm dụng tâm,

Đem tâm dụng tâm,

Khải phi đại thác?

Há chẳng quá sai?

“Tương tâm dụng tâm” (Đem tâm dụng tâm) là khi mới tu hành nhất định phải dựa vào pháp tu, là đem cái tâm ra dùng, lấy cái vọng tâm trước để đối phó với vọng tâm sau, đem một cái vọng tâm để làm giảm bớt nhiều vọng tâm khác chưa xuất hiện, cũng chính là dùng vọng tâm để đối trị vọng tâm. Bởi vì nếu không dùng vọng tâm thì không thể nào xa rời được vọng tâm, cho nên phải dùng phương pháp. Tuy vậy, phương pháp ấy vốn cũng là vọng tâm, nhưng khá hơn nhiều so với các vọng tâm khởi lên trong sự tán loạn. Thiền tông ở thời kỳ đầu hay là Thiền tông chân chính không hề dùng phương pháp, không có phương pháp chính là phương pháp tốt nhất – ngồi một chỗ và tâm không nghĩ bất cứ điều gì, nhưng vẫn biết rõ mình đang không suy nghĩ, có niệm khởi lên là đưa trở về trạng thái vô niệm. Nếu như chỉ trong một, hai cây hương mà có thể

ngồi đạt đến trạng thái này, thì chiều nay khi tôi hỏi quý vị từ đâu đến đây, thì quý vị sẽ có câu trả lời. Khi tôi hỏi quý vị, trong tâm quý vị quay mòng mòng “Mình nên trả lời sao đây?”, toan tính làm sao để trả lời tôi, vậy thì nói ra câu trả lời sẽ vô dụng rồi. Ví dụ tôi hỏi anh A: “Con tên gì?”, anh ta trả lời: “Con không biết”. Tôi lại hỏi anh B cùng một câu hỏi đó, nhưng lúc trả lời, trong lòng anh B lại nghĩ sẽ trả lời giùm cho anh A câu hỏi vừa rồi, vậy là trật rồi, bởi vì anh B chỉ nghĩ đến anh A mà không nghĩ mình là B lại vì A mà trả lời. Hoặc anh B nghĩ “Mình nên trả lời thế nào?” rồi mới trả lời, vậy cũng sai rồi! Lúc này trong tâm không có một vật đối đãi, chỉ có tâm ngay thẳng, tâm bình đẳng, rõ ràng mồn mọt. Ở đây không giống cái trực giác thường được nói đến, vì trực giác thường là không đúng.

Cho nên “Đem tâm dụng tâm, há chẳng quá sai” là nói không dụng tâm, không dùng phương pháp. Thực ra, đối với quý vị mà nói, nếu có thể làm đến được chỗ dụng tâm là tốt lắm rồi. Đó là vì các vị thiền sư trước đây có rất nhiều thời gian, có thể mười năm, hai mươi năm cứ ngồi hoài như vậy, còn thời gian của quý vị chỉ có hạn, ban ngày đi làm, về nhà còn phải chăm sóc gia

đình, thật sự không thể giống như các thiền sư ngày xưa thường không phải dùng đến phương pháp mà chỉ ngồi mãi như vậy, thế nên chúng ta vẫn phải dùng phương pháp. Nhưng quý vị cũng cần phải hiểu rằng nếu vẫn còn phương pháp để dùng, tâm còn dùng phương pháp thì không phải đang tu thiền đúng nghĩa.

Âm Hán Việt:

Mê sanh tịch loạn,
Ngộ vô hảo ác.

Dịch nghĩa:

*Mê có tịch loạn,
Ngộ không tốt xấu.*

Trong kinh *Pháp bảo đàn* nói: “Tự tánh nếu ngộ, chúng sinh là Phật; tự tánh nếu mê, Phật là chúng sinh”. Chữ ‘mê’ và ‘ngộ’ là đối đãi nhau. Đối với người mê, người chưa được khai ngộ thì có sự khác nhau giữa tịch tịnh và tán loạn, cho nên cứ nghĩ rằng có sự tán loạn để trừ bỏ và có niết bàn để tìm cầu. Nhưng đối với người ngộ thì không có cái để yêu thích hay ghét bỏ, không có tán loạn để trừ bỏ, không có niết bàn để tìm cầu.

Có người nhầm tưởng “tịch” là yên bất động, không bất cứ âm thanh nào, bất cứ hiện tượng nào, bất cứ phản ứng nào, là sai lầm. Trong *Lục tổ Đàn kinh*

nói: “Phật pháp ở trong thế gian, không xa lìa thế gian giác; lìa thế gian đi tìm bò-đề, như cầu lông rùa sừng thỏ”. Do vậy, xa lìa cõi thế náo nhiệt hỗn loạn để đi tìm sự tịch tịnh, khác gì leo lên cây tìm cá. Người tu chân chánh không chán ghét cuộc đời hỗn loạn, cũng không nhất thiết phải tìm đến thâm sơn cùng cốc để tu. Ngày xưa có rất nhiều thiền sư tu hành ở trong núi, đó là vì chùa chiền của các ngài ở trong núi, tự làm tự nuôi sống; nhưng có một số thiền sư không vào núi mà ở một nơi không xa thành thị. Khi mê thì thích tìm đến những nơi tĩnh lặng để tu hành, lúc ngộ rồi thì không có gì để gọi là thích hay chán ghét, nhìn rõ toàn bộ thời tiết nhân duyên, có thể ở đâu thì ở đó, nơi chỗ náo nhiệt cũng không chán ghét, một mình đơn độc cũng không thấy lẻ loi, ấy chính là tâm vô phân biệt.

Hoa đốm hư không

Âm Hán Việt:

Nhất thiết nhị biên,
Vọng tự chiêm chước.

Dịch nghĩa:

*Hết thảy hai bên,
Tự nhâm thêm bớt.*

“Nhị biên” (hai bên, bên này bên kia) là sao? Tốt - xấu là nhị biên; anh - tôi là nhị biên; chúng sinh và Phật, phiền não và bồ-đề cũng là nhị biên; cho đến 36 đời trong *Lục tổ Đàn kinh* đưa ra đều là nhị biên. Thường thì người ta ai cũng muốn mình là người có trí tuệ, không phải người ngu khờ, do đó mà ra sức tìm cầu trí tuệ. Từ góc độ tu hành mà nói, thì tìm cầu trí tuệ, ghét bỏ ngu si đều là những thái độ không nên có. Tự cho mình có trí tuệ, đó là ngạo mạn; tự cho mình ngu si, là mặc cảm tự ti.

Ngài Đại Huệ Tông Cảo thay mặt một vị thiền sư nọ đến gặp tể tướng. Tể tướng hỏi: “Pháp sư trẻ tuổi từ chỗ đại thiền sư đến đây, chắc hẳn cũng đã đạt được gì từ nơi ấy rồi chứ?”. Đại Huệ Tông Cảo đáp: “Nếu tôi mà được cái gì đó thì đã không đến đây rồi”. Thực ra,

Đại Huệ Tông Cảo là một hành giả tham thiền ưu tú, đệ tử của đại thiền sư, tuổi chỉ hơn hai mươi, chưa từng nhận đệ tử, nhưng đã thay mặt thiền sư để đi diện kiến thừa tướng. Thế thì, ngài Đại Huệ Tông Cảo chưa được gì hay là thật sự đã đạt được gì đó rồi?

Chúng ta sớm tối hai thời đều tụng bài *Tâm kinh*, trong đó có câu “Không trí cũng không đắc”. Hôm qua, tôi có nói với quý vị rằng: “Các vị lần này đến đây tu, không phải đến để khai ngộ đâu”. Ở đây không có gì để cho quý vị khai ngộ, không có gì để quý vị được. Có người mong rằng tham dự một khóa thiền thất là có thể từ con kén có thể biến thành bướm, thực ra thì không nên có tâm tư và hy vọng như vậy. Đó là hy vọng có được một bên mà bỏ đi một bên, đều là vọng tưởng, có thể khiến cho việc tu hành gặp nhiều trở ngại.

Trong khóa thiền thất, tôi thường sử dụng một vài phương pháp hay cách thức nào đó. Tôi mắng người ta, nói họ vô dụng, không ra gì, là một người rất tội tệ. Quý vị có thể để bụng những lời ấy, im im chấp nhận, cho rằng những gì sư phụ mắng là vậy đó, cũng có thể là cảm thấy khó chấp nhận, trong lòng nghĩ tại sao sư

phụ lại khinh mình chứ. Bất kể thế nào thì hai loại phản ứng này đều sai. Trong thời gian tu hành, cần phải bỏ hết những sự tự tôn và mặc cảm – mắng quý vị, quý vị cũng không buồn, không phản đối; khen quý vị, quý vị cũng không cần phải vui mừng; không quan tâm đó là lời mắng trách hay là lời khen tặng, cũng đừng nghĩ đó là tốt hay xấu. Nhưng với người không chịu nổi lời mắng hay bị đánh thì tôi sẽ không dùng phương pháp ấy. Có người cứ như ngọn giá mới nảy mầm, phải khéo bảo vệ, không thể dùng lửa đốt. Người đã thuần thục thì không vấn đề, dùng lửa càng mạnh càng tốt. Nhưng, thiền thì không có một pháp nhất định. Có người lần đầu đến, tôi liền dùng phương pháp, cách thức cũng như thái độ không chút khách sáo. Có người đã theo học thiền với tôi đã nhiều lần nhưng tôi vẫn với gương mặt từ hòa vui vẻ.

Trong quá trình tu hành, quý vị đừng nghĩ rằng đến đây để tìm cầu gì đó, thích hay không thích gì đó, những thứ ấy cứ mặc kệ, chỉ cần áp dụng phương pháp mới là thái độ đúng nhất, nếu không thì chỉ gây thêm phiền phức.

Ví dụ ngòi lâu thì chân sẽ đau, lưng sẽ đau, quý vị đừng chán ghét chúng. Kết quả của sự chán ghét chỉ làm cho cái đau thêm dữ dội hơn. Lại như việc ngủ gật, đừng buồn bực nó, càng buồn bực thì ngủ gật càng ghê hơn, bởi vì nó khiến cho bạn tiêu hao càng nhiều năng lượng rồi càng thêm mệt mỏi. Cho nên, chỉ cần không quan tâm nó, nhất tâm dùng phương pháp.

Âm Hán Việt:

Dịch nghĩa:

Mộng huyễn không hoa,
Hà lao bả trúc.

*Hoa đốm hư không,
Nhọc chi nắm bắt.*

Mọi việc xảy ra trước mắt chúng ta đều như mộng như huyễn, như hoa đốm trên bầu trời. Trên không trung không thể có hoa, nhìn thấy hoa đốm giữa trời không nhất định mắt có vấn đề. Mắt của tôi từ năm ba mươi tuổi là bắt đầu thấy hoa đốm trên trời, gọi là chúng đom đóm mắt (Floaters), đến giờ vẫn vậy, đó là do mắt có vấn đề. Tôi không quan tâm đến nó, nếu cứ để ý đến nó thì càng nhìn càng hoa mắt. Phàm thì việc gì xảy ra, quý vị đều cho nó là thật hay là giả. Thực chất thì cho dù bất cứ điều gì đó thật sự thì cũng chỉ tạm thời thôi, không phải mãi mãi như thế. Gần đây có

một bài báo nói có một công ty hàng không vũ trụ có thể bắt người chết lên không gian, bay vòng vòng 36.000 năm. Khoảng thời gian này thật là lâu! Nhưng 36.000 năm sau thì không còn nữa, ngoảnh đầu lại vẫn là không có gì. Tương lai trái đất cũng không, lịch sử nhân loại cũng vậy, thế nên có cái gì là thật đâu chứ? Chúng ta từ khi sinh ra cho đến chết, không được bao nhiêu năm, cũng không có bao nhiêu chuyện xảy ra, mà chết rồi thì những thứ ấy cũng không còn nữa. Cho nên các thiền sư ngày xưa sau khi giác ngộ, có người hỏi các ngài: Thiền là gì? Đã ngộ được gì? Cuối cùng đã đạt được gì?. Những câu trả lời của các ngài đều rất kỳ quái, có thể là “Mè ba cân”, “Cái áo này của ta được bao cân”. Tại sao các ngài không trả lời rằng: “Ồ, ta đã hoàn toàn đại ngộ rồi, thành Phật rồi, ta đã rõ Phật là gì rồi!”? Bởi lẽ những cảm giác tuyệt vời ghê gớm ấy đều là vọng tưởng. Trong một khóa thiền thất nọ, có người cũng đạt được chút ít kinh nghiệm. Tôi hỏi anh ta: “Hôm nay cảm giác thế nào?”. Anh ta trả lời: “Uhm! Hôm nay cơm rất thơm”.

Có thể quý vị nghi ngờ, đã cho rằng đến cuối cùng không có gì để được, vậy thì tu hành làm gì! Vấn đề là

ở chỗ khi chưa tu, chưa khai ngộ thì không biết được cái mình tìm cầu cho đến những điều trong cuộc sống hiện tại đều là hư giả; người có chút kinh nghiệm khai ngộ liền hiểu được cuộc sống là giả tạm, là không thật, và những thứ đang tìm cầu, tất cả cũng là không thật, là giả tạm. Khai ngộ là rõ ràng cái gì là giả tạm, là không thật.

Quý vị nghe nói tất cả những thứ này đều là giả tạm, là không thật, thì có thật là xem chúng đều là giả tạm, là hư vọng không? Không thể đâu nhé! Đó là vì quý vị vẫn còn chấp trước. Nếu như bây giờ bỗng dung tôi rầy la anh A, anh ta cảm thấy rất lạ kỳ: “Tại sao hôm nay sư phụ la mình chứ?”. Tu hành là cần chúng ta không chấp trước, đem cái ‘mình’ bỏ đi. Sau khi không còn cái ‘mình’ rồi, tu hành là tu hành chứ không phải vì ‘mình’ mới tu hành.

Âm Hán Việt:

Đắc thất thị phi,
Nhất thời phóng khước

Dịch nghĩa:

*Được mất đúng sai,
Cùng lúc buông hết*

Hai câu này rất dễ hiểu, đó là cần buông bỏ cái

được cái mất, cái đúng cái sai. Một ngày ngồi thiền, có người đau nhức cả mình, có người thì đạt được kinh nghiệm rất tốt, hy vọng kinh nghiệm ấy sẽ trở lại. Cũng có người cảm thấy ở đây chỉ mất thời gian và cuộc sống, chi bằng về nhà còn làm được vài điều ‘có ý nghĩa’ hơn. Tâm lý ấy rất dễ xuất hiện, thường thì chỉ ngồi trong vài cây hương mà không cảm thấy thoải mái, thì hay có ý nghĩ như vậy, mà suy nghĩ này cứ mặc nó như vậy thì có thể giữa đường muốn bỏ cuộc. Toàn bộ những thứ ấy đều là vọng tưởng, phải buông bỏ tức khắc.

Âm Hán Việt:

Nhãn nhược bất miên,
Chư mộng tự trừ.

Dịch nghĩa:

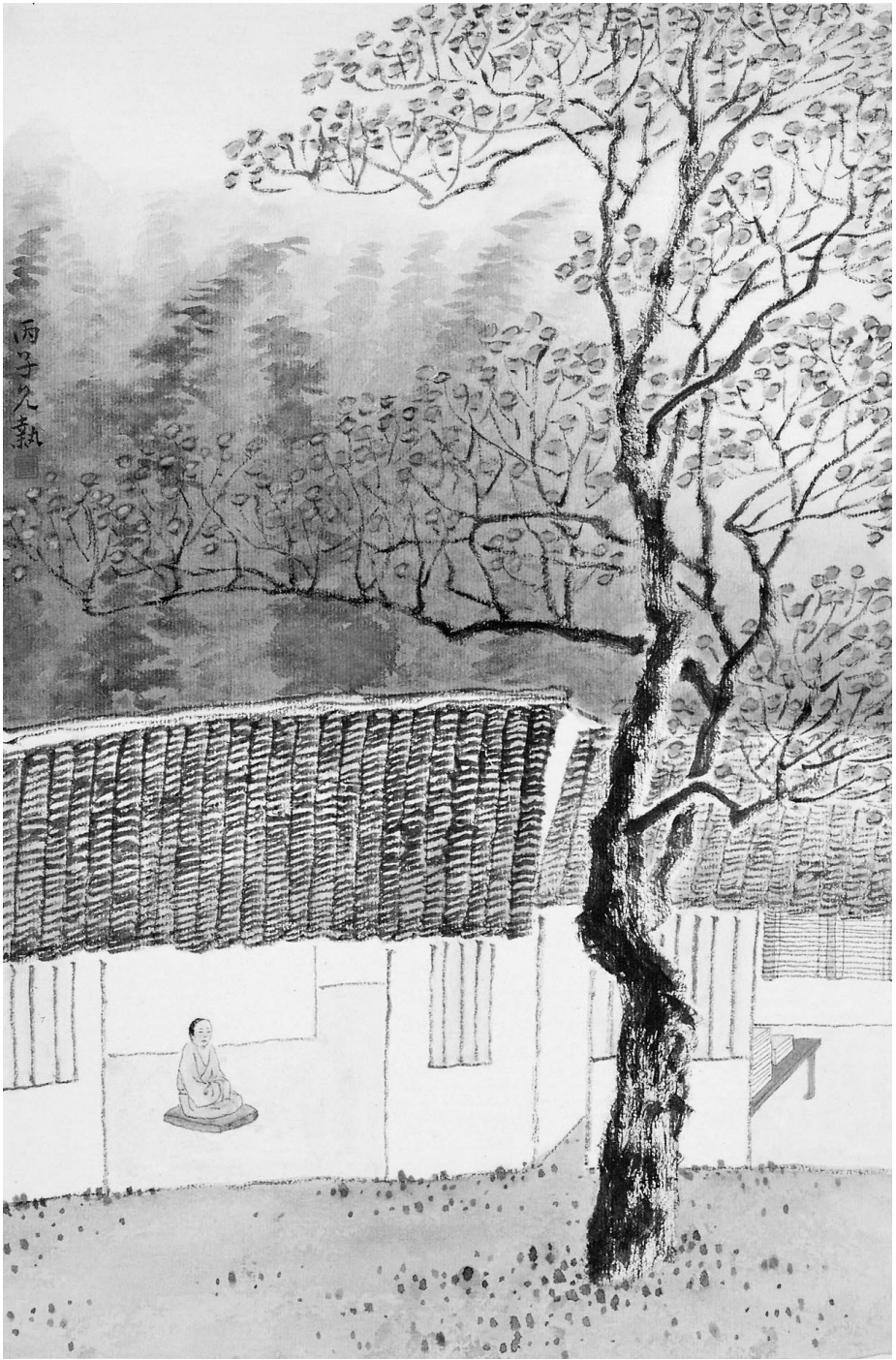
*Nếu mắt tỉnh táo,
Mộng寐 tự tiêu.*

Trên mặt nghĩa của chữ ở câu trên là nói, nếu mắt không mê ngủ thì tất cả mộng寐 tự nhiên không còn. Chữ ‘miên’ (ngủ nghỉ) ở đây ví dụ cho trạng thái không chú ý, không rõ ràng mình đang làm gì; chữ ‘mộng’ là nghĩ nhớ mộng lung, có tâm phân biệt, không buông bỏ được. Điều mà trong cơn mộng寐 thường xuất hiện có liên hệ đến những thứ mà mình từng trải qua, những thứ mong chờ ở tương lai, hoặc là trong tưởng tượng. Có

những giấc mơ thì mơ hồ không rõ ràng đó là hình ảnh của quá khứ hay cảnh tượng của tương lai, khó nhận ra được. Khi ngồi thiền, nếu sự chú ý rời phương pháp, thì giống như đang trong mộng, sẽ xuất hiện vọng tưởng. Vọng tưởng và những gì từng trải trong quá khứ, những ước vọng của tương lai đều có sự tương quan, nhưng lại không liên quan gì đến phương pháp đang dùng. Rất nhiều người không cố gắng khi dùng phương pháp. Họ cho rằng mỗi ngày trong khi cố gắng cũng cần có thời gian nghỉ ngơi, hoặc ngồi vài chục phút cũng cần phải thư giãn một tí, để cho phương pháp cũng được nghỉ ngơi, điều này thật sai lầm. Dụng công tu tập cũng như bơm hơi cho bánh xe, đừng nghĩ rằng nghỉ ngơi là thư giãn, là nạp năng lượng lại, thực tế thì đang buông xuôi. Vậy phải dụng công như thế nào đây? Người không biết dụng công thì thường gắng sức bằng thể lực, cho nên rất dễ mệt mỏi; người biết dụng công thì không dùng thể lực mà là thoải mái biết mình đang làm gì, nhờ vậy mà họ đang nạp năng lượng. Nhưng điều này không phải một sớm một chiều mà được, cần phải nhờ sự tập luyện từ lần này đến lần khác. Bản thân muốn buông bỏ được mọi thứ, đồng thời thoải mái dụng công theo

phương pháp, cứ vậy mà tiếp tục duy trì, không chỉ lúc ngồi mới dùng phương pháp, mà ngay cả khi ăn, làm việc, đi bộ... luôn luôn không khi nào rời phương pháp. Nếu được như vậy, tôi chắc rằng sẽ không còn mộng và vọng tưởng nữa, mà khi chuyên tâm vào phương pháp, bản thân có thể sẽ không cảm giác được đang có phương pháp nhưng trên thực tế thì không hề rời phương pháp.

Hiện nay, thường thì người ta sau khi tu tập một thời gian rồi thì đi du lịch hoặc là thư giãn tâm trí. Tu hành với thái độ ấy cũng như bánh xe sau khi bơm xong lại xì hơi, chỉ có thể tu đến một mức độ nào đó rồi không thể tiến xa hơn nữa, nhưng dù sao thì cũng tốt hơn là chưa từng bơm bánh xe. Thế nên, ngày nay, ở nước Mỹ, người dùng phương pháp thiền mà đạt được thành tựu thì rất hiếm, đó cũng là điều khó thay đổi được, bởi vì người ta phải lo sống nữa.



Vạn pháp nhất như

Âm Hán Việt:

Tâm nhược bất dị,
Vạn pháp nhất như.
Nhất như thể huyền,
Ngộ nhĩ vọng duyên.

Dịch nghĩa:

*Tâm nếu không hai,
Vạn pháp nhất như.
Nhất như huyền diệu,
Vắng bật vọng duyên.*

Những câu trên là nói: Nếu tâm không phân biệt, mọi thứ được nhìn thấy đều như nhau; nếu mọi vật đều như nhau, vậy thì cõi rỗi của chúng rất huyền diệu thâm áo, ngay lúc này tự nhiên không còn tâm phan duyên.

Ngày hôm nay, trong giờ tham vấn, có người hỏi tôi rằng hôm qua tôi có nói khi dụng công thuần thực rồi, phương pháp của mình sẽ không còn nữa, vậy đó là cố tình không thấy hay là tự nhiên không thấy?. Trường hợp không còn thấy phương pháp, có hai khả năng: Một là người ta mệt mỏi, tâm lực uể oải, biến thành một khoảng trống không mơ mơ màng màng. Lúc này cứ nghĩ là không còn vọng tưởng, nhưng thực chất là đang không dụng công. Một trường hợp khác là dụng công đến mức độ không thể dùng phương pháp nữa, nhưng

bản thân người ấy vẫn tỉnh táo rõ ràng. Ví dụ khi đếm hơi thở đến chỗ không còn số đếm, khi niệm chú không còn lời chú, khi tham công án không còn công án, nhưng bản thân họ vẫn tỉnh táo rõ ràng. Cái tâm lúc bấy giờ có thể vẫn còn phân biệt. Nếu đến được chỗ vô phân biệt, tức là “Tâm nhược bất dị” (Tâm nếu không hai), thì sẽ không thân không tâm, không trong không ngoài, xem vạn vật đều như nhau, thân tâm, trong ngoài đều là một, ấy mới là tâm vô phân biệt, không phải là nói không dùng phương pháp, phương pháp mất chính là tâm vô phân biệt.

Thế nhưng đạt đến trình độ này rồi có phải là khai ngộ không? Chưa đâu! Bởi vì còn có cái tâm tồn tại, chúng ta gọi đó là ‘thống nhất tâm’ hay ‘nhất tâm’. Bấy giờ cái chúng ta cảm nhận được là sự có mặt của Đại ngã. Người đến cấp độ này thì niềm tin vững chắc, cảm thấy có thể buông đi cái Tiểu ngã, mà có khả năng hoàn thành Đại ngã. Loại kinh nghiệm này rất tốt, nhưng có phải là khai ngộ không? Dĩ nhiên ép buộc phải gọi đó là khai ngộ thì cũng được, nhưng chưa phải là khai ngộ đến chỗ “tức định, tức huệ” (ngay định là huệ) – thiền không phải như vậy.

Chữ ‘nhất như’ trong ‘vạn pháp nhất như’ là nói đến nhất tâm, tiếp theo là ‘nhất như thể huyễn’ (một ấy huyễn diệu) là nói rõ rằng thiên là thể của nó, nếu lúc có thể lãnh hội được sự huyễn diệu của vạn pháp là một, thì gọi là vô hạn, lúc này chính là khai ngộ. Nói cách khác, nếu có thể đạt đến tình trạng nhất tâm, thì tuyệt lắm rồi, nhưng phải đi thêm một bước nữa là nhận ra được cái thể của nó ấy chính là cảnh giới của Thiên.

Trên đã nói, nếu cảm thấy có ‘một’, chắc chắn sẽ có ‘hai’ đối lập lại. Ví dụ, có người nói: “Tôi là thống nhất, tất cả trong tôi chỉ có một”. Đây nhất định là ‘hai’, có đối lập với ‘hai’ mới có ‘một’. Cũng có người nói: “Tôi cảm nhận được tất cả đều không, thực chất là một”. Thực ra chắc chắn đây cũng là ‘hai’, bởi vì ‘không’ thì không nên có gì cả, có cảm giác, có cảm nhận, cảm giác được mọi thứ đều không mà thực sự là một. Ở ngoại đạo thì đây chính là cảnh giới Không định của tứ thiên, đầu tiên là từ sự thống nhất trong ngoài, và thống nhất thân tâm, tiếp theo là tâm thống nhất, rồi đến cảm giác không còn tâm. Nhưng cảm giác ‘tâm cũng không còn’ vẫn tồn tại, loại tâm vi diệu ‘cảm giác được tâm không’ vẫn tồn tại, thì đó vẫn là ‘một’. Do vậy, cảm giác được

không thì vẫn còn nằm trong phạm vi tam giới. Thứ bậc này cần phải phân biệt rõ ràng.

Đừng nhìn thiên từ góc độ Định, mà cần phải linh hoạt, ấy là không được chấp trước vào tất cả pháp, không có cái tôi. Ý của câu “Một hữu tự ngã” (Không có cái tôi) không có nghĩa là “Không có cái tôi, chỉ có chúng sinh”. Đó vẫn là ‘hai’, bởi vì nếu không có cái tôi thì làm sao biết chúng sinh? Nhưng nếu nói rằng: “Tôi ở trong chúng sinh, nên không có tôi”, vậy cũng không đúng, bởi vì ở đây vẫn còn ‘một’, cuối cùng sẽ rơi vào sự đối lập ‘hai’. Thiên chân thực là nhìn mọi vật, làm mọi việc, hoặc làm hoặc nghỉ ngơi theo sự tự nhiên của cuộc sống, nhưng tâm không hề đeo đuổi theo quá khứ, hiện tại, vị lai. Đó mới là “Tâm vô quái ngại” như trong *Tâm kinh* nói. “Vô quái ngại” chính là thiên. Thiên không phải là rời xa hiện thực của cuộc sống, mà sống trong thực tại nhưng tâm vẫn không trở ngại. Đó là hai hay một? Nói không hề nói hai, cũng không nói một. Cái không có ấy là gì? Không có là không có.

Hôm nay có người mong muốn buổi tham vấn diễn ra sớm hơn. Anh ta nói bản thân anh ta có được một

kinh nghiệm rất tốt, hy vọng có thể duy trì, muốn nó đến là nó liền đến. Anh ta còn nói, trong tình huống tốt, tốt nhất đừng làm việc, bởi vì trong tình huống làm việc sẽ thay đổi, rất ảnh hưởng đến việc tu hành. Tôi nói với anh ta rằng, hôm qua hãy còn giảng không nên có tâm được tâm mất, sao bây giờ mới được chút kinh nghiệm liền mong rằng cần nó thì nó đến ngay. Đây là tâm gì? Không thể như vậy! Phải từ tự nhiên, đến thì đến, không thể nói rằng lần sau lại đến. Tu thiền không như cách tu như những pháp bình thường khác, không nhất định phải là nhập định, mà phải sống trong cuộc sống nhưng có thể buông bỏ mọi thứ, thân tâm tự tại, phải tu luyện đến trình độ này. Cho nên dù ngồi thiền rất tốt, một khi vào công việc lại bị nó làm phân tâm, vậy thì còn gì là huấn luyện thiền? Có một cách tôi luyện chính là muốn quý vị khi trong tình huống tốt biến thành xấu, sau khi xấu lại cố gắng trở lại tốt, và quý vị phải luôn luôn nói nó tốt mới được. Do đó, trong khóa thiền thất, khi thấy có ai đó ngồi thiền tốt lắm, ngồi đến mấy cây hương mới xả thiền, rồi ở đó chiêm nghiệm cảnh giới an tịnh, tôi sẽ dùng hương bản đánh cho anh ta đứng dậy, nếu không thì họ sẽ trầm mê ở đó rồi không thể

tiến bộ hơn. Nhưng tôi cũng sẽ xem xét từng tình huống, có một số người tình trạng tốt, ngồi luôn không ăn cơm, không đứng dậy để tụng hai thời kinh sáng tôi cũng không sao, vẫn để họ tiếp tục thể nghiệm như vậy vẫn tốt. Nhưng nếu chấp vào đó thì sẽ bị đánh. Tóm lại, định có thứ lớp là không phải thiền, thiền cũng không phải là định có thứ lớp. Định mà thường nói đến không liên quan gì với thiền cả, cho nên trong khóa thiền thất, chúng ta không lấy việc nhập định làm mục tiêu tu hành, cũng không hy vọng thiền sinh nhập định.

Tôi có thể dùng phương pháp thiền để trực tiếp đến không. Thế rồi có người hỏi: “Từ Định mà không qua thiền, có thể đạt đến Không không?”. Có thể chứ! Nhưng phải xem dùng phương pháp gì, phương pháp sai thì không thể đến Không. Bởi vì ở trong định thì không thể biết được cái Không chân thật, có thể họ cho rằng cái mình thể nghiệm được đó là Không, cho dù có tu đến cảnh giới “Vô sở hữu xứ” của định “Tứ Vô sắc” hoặc định “Phi tướng phi phi tướng xứ”, vẫn chưa thoát ra ngoài phạm vi sinh tử của tam giới. Thế nên thường thì người chuyên tu thiền định nói ‘không’ nói ‘vô’, đều có vấn đề.

Âm Hán Việt:

Vạn pháp tề quán,
Quy phục tự nhiên.

Dịch nghĩa:

*Vạn pháp như nhau,
Về với tự nhiên.*

Ý ở đây gồm có hai tầng nghĩa: “Vạn pháp tề quán” là đạt đến đại ngã, đạt đến nhất tâm, đạt đến thống nhất; “Quy phục tự nhiên” là chết rồi sống lại. Cảnh giới của “Vạn pháp tề quán” là tiểu ngã đã chết mà vẫn còn đại ngã. Cứ vậy mà tiến xa hơn thì có thể cái đại ngã cũng tiêu mất, rồi sau đó trở về với tự nhiên, sống trở lại. Tu thiền phải chết đi hai lần, khi tiểu ngã và đại ngã chết rồi mới có thể sống thật, trở về với đời sống bình thường hằng ngày. Gọi là ‘tiểu ngã’ là ăn cơm không biết mình ăn cơm, ngủ không biết mình ngủ; ‘đại ngã’ là nghiền nát cái ngã của trạng thái nhất tâm, đưa đến cảnh giới vô ngã. Thực tế thì đó là khai ngộ kiến tánh. Sau cái chết hoàn toàn (đại tử) lại phải trở về đời sống thường ngày, thể nhập trong đời sống, đi vào thế giới cuộc sống một cách bình thường, trở về với tự nhiên, đây gọi là ‘sống’. Cái chết hoàn toàn và sự sống hoàn toàn là ở cùng nhau, có thể chết hoàn toàn thì chắc chắn sẽ sống lại hoàn toàn. Do đó, ở đây có hai cách

chết: cái chết nhỏ và cái chết hoàn toàn; chết hoàn toàn có thể sống hoàn toàn.

Có lần tôi nói đến cái chết nhỏ, cái chết lớn, thì có người muốn chết cho tôi xem ngay trong thiền đường. Anh ta nói: “Su phụ nói chết, con sẽ chết tại thiền đường này. Ở đây mọi người đang tu hành, vậy là con sẽ có công đức”. Tôi đáp: “Con chết như vậy thì sẽ đọa địa ngục đó. Con chết ở đây, trời nóng nực như vậy, xác chết hôi lấm đố, làm trở ngại người khác tu hành”. Cái chết lớn rất khó, cái chết nhỏ cũng không đơn giản, kiểu chết này không giống như cái chết và sống tầm thường, không phải tự hào chết cho tôi xem là cái chết lớn, mà là trên mặt tinh thần, cái chết ở tâm của mình. Cái chết sinh lý thì vẫn phải lưu chuyển trong sinh tử, mà trên mặt tinh thần nghĩa là cái tâm của ta, từ cái chết của tiểu ngã cho đến đại ngã, không chút liên can với cái chết của thể xác.

Âm Hán Việt:

Mãn kỳ sở dĩ,
Bất khả phương tử.

Dịch nghĩa:

*Lãng mọi nguyên do,
Chớ đem so sánh.*

Nếu buông tất cả những đối tượng đã làm, đã nghĩ, thì giống như nắm bắt cái gì hay dựa vào cái gì mà không được, tự nhiên rơi vào trạng thái tâm trống rỗng. Chỉ cần buông đối tượng ra thì không còn gì mình có thể nắm bắt. Có người hỏi tôi rằng: “Làm sao để dẹp bỏ cái ‘Ngã’?”. Phần đông người ta không biết cái ‘ngã’ là gì. Thân thể này là ngã chăng? Tư tưởng là ngã chăng? Điều không phải! Ý niệm là ngã chăng? Gần hơn một chút. Phải là “Đối tượng của tôi đó là Ngã”. Trên thực tế thì ngã bao hàm trong đó, nội tại của chúng ta vốn không có cái ngã, mà là đối tượng của ngã. Tuy nhiên “Đối tượng của ngã” là cái gì?

Thường thì tu hành phải có cái gì đó để quý vị dựa dẫm (ý lại), cũng như thuyền hoặc bè để qua sông; đối với thiền thì “Không có phương pháp, đó chính là phương pháp”, cũng chính là “lấy vô pháp làm pháp”, là không có thuyền trao cho quý vị, cũng không có bè trao cho quý vị. Bởi căn bản không có sông. Khi mê thì có sông, khi ngộ thì không có sông. Đã thế thì không cần có thuyền bè cũng có thể qua một cách mau lẹ. Đó là phương pháp của thiền. Buông được tâm phan duyên có nghĩa là buông được đối tượng, có thể dùng được

pháp ấy thì ngay đó là người đã đại triệt đại ngộ. Đối với phương pháp của tông Lâm Tế hay là phương pháp của tông Tào Động thì không cần phải thắc mắc nữa.

Nhiều năm trước lúc sống trong tinh xá Bồ Đề ở đảo Long Island thuộc bang New York, tôi có nói đến một ví dụ: Tu hành là một hành vi ngu xuẩn nhưng hành vi ấy vẫn nhất định cần có, cũng như ngồi trên núi thủy tinh, trên núi phủ đầy một lớp dầu rất trơn, chúng ta leo được vài bước là trượt xuống lại, nhưng vẫn cứ một mực leo, đến cuối cùng sức cạn lực kiệt, khi tự hỏi rốt cuộc núi ở đâu thì đã không còn thấy núi nữa, hoặc cơ bản là khi quý vị nghĩ không leo lên được thì bỗng nhiên thấy mình đã ở trên núi rồi – vị trí trước đây của quý vị đang ở trên đỉnh núi! Đã như thế rồi, thì hà tất phải leo núi chứ? Không phải vậy đâu. Lúc chưa leo thì ở dưới núi, bây giờ đã leo rồi thì tuy là vẫn ở vị trí cũ, thế nhưng lại ở trên đỉnh núi. Bản thân nhận ra rằng trên đỉnh núi và chỗ đứng ban đầu ở dưới núi không giống nhau. Thưa quý vị, leo núi rất mệt, lại đi leo núi thủy tinh bôi dầu trơn thì nếu không có tinh thần của kẻ ngốc sẽ không thể leo được. Nếu quý vị tình nguyện là kẻ ngốc thì hãy leo núi đi!



萬法齊觀
歸復自然
三祖僧璨信心銘句之一
丙子夏月
於清泉居明窓曾允執敬書



Niềm tin chính trực

Âm Hán Việt:

Chỉ động vô động,
Động chỉ vô chỉ.
Luỡng ký bất thành,
Nhất hà hữu nhĩ.

Dịch nghĩa:

*Dừng động không động,
Động dừng không dừng.
Cả hai không thành,
Lấy đâu ra một.*

Ý của bốn câu này là nói: Thế gian luôn xem ‘Chỉ’ (Dừng lại) và ‘Động’ (Chuyển động) là khái niệm của hai sự đối lập, cho nên người tu Chỉ cần phải dừng lại tất cả tâm động loạn để khiến cho tâm không Động. Thiên thì không như vậy, đến chỗ ‘vô tâm’ thì hết thấy mọi cái động tự nhiên dừng lại, dừng lại tuyệt đối, đến lúc đó thì khái niệm của ‘chỉ’ cũng không còn nữa. Cho nên từ trên lập trường của thiên để quan sát thì ‘Chỉ’ và ‘Động’ cả hai đều không thành lập, đã không có ‘Động’ cũng không có ‘Chỉ’ cái gì cũng không, vậy thì làm sao mà có ‘Một’ được! Đương nhiên là không có. Thường thì tôn giáo nói khái niệm ‘Một’ là đề cập ngay đến Thần ngã, Đại ngã, ở đây đều có vấn đề. Còn thiên thì nói ‘Vô’ (không), do vì có ‘Một’ thì nhất định sẽ có

‘Hai’, cho nên giác ngộ thiên thì ngay cả ‘Một’ cũng không có.

Quý vị đến đây chịu đựng bảy ngày tôi luyện, chịu khổ cả bảy ngày, nên gọi đây là “Khổ thất”, không gọi là “Thiền thất”. Bởi vì thiền thì không dùng phương pháp, nhưng ở đây tôi lại hướng dẫn quý vị dùng phương pháp, đó là dùng phương pháp để thay thế vọng niệm, mà phương pháp vốn cũng là vọng niệm, dùng vọng tưởng có thống nhất có quy luật thay cho các loại vọng niệm tạp nham, không quy luật khác. Dùng phương pháp để làm dừng lại sự loạn động ấy, thực ra vốn cũng là động. Lúc này có cả hai đối lập động và chỉ, đây không phải là thiền. Ngược lại, dừng lại tại một ý niệm không động gọi đó là ‘Chỉ’; khi ý niệm chuyển động rất chậm, quý vị cảm giác như nó không động, đó là ‘Chỉ’ có tính so sánh, nếu khi ý niệm chuyển động vô cùng nhanh, có thể lại cảm giác như không động, đó cũng là ‘Chỉ’ có tính so sánh.

Có người vào được sơ định của thiền, liền nghĩ rằng mình đã đạt đến ‘Chỉ’. Không có chuyện đó đâu! Thực chất là dù cho lên đến cảnh giới trời Phi tướng phi

phi tướng xứ cũng chưa gọi là ‘Chỉ’ tuyệt đối. Cũng có nghĩa rằng, cảnh giới định cao nhất cũng vẫn chưa đến chỗ tuyệt đối của ‘Chỉ’, tâm vẫn luôn luôn ‘Động’.

‘Chỉ’ trong trạng thái chậm, có người trải qua kinh nghiệm này, cũng dễ hiểu. Đối với ‘chỉ’ trong trạng thái nhanh, có thể giải thích bằng hai ví dụ. Nếu lấy một đoạn băng thu âm trong một giờ đồng hồ rồi thu thành một đoạn băng mới trong vòng một phút, khi phát lại thì ngoại trừ những âm thanh lẹt kẹt ra, không còn nghe thấy được âm gì khác. Lại như khi lấy tấm ván tròn được vẽ bảy sắc cầu vồng rồi quay nhanh hết mức có thể, bảy sắc màu không còn nữa, chỉ còn lại một màu trắng.

Âm Hán Việt:

Cứu cánh cùng cực,
Bất tồn quy tắc.

Dịch nghĩa:

*Rốt ráo tận cùng,
Không còn quy tắc.*

Ý câu này nói, tu hành đến chỗ cuối cùng thì không còn một quy tắc nhất định nào, không thể và không cần thiết đem đạo đức luân lý của thế gian để làm khuôn mẫu đo lường nó, nó là sự phản ứng vô cùng

tự nhiên đối với hết thủy vạn vật, đối với nhu cầu khác nhau của chúng sinh cũng tự nhiên sản sinh ra Đạo tương ứng khác nhau. Với một người bình thường mà nói, nếu không tuân theo nguyên tắc của tri thức, luân lý, đạo đức ở thế gian thì không được, nhưng với người đại trí đại tuệ thì không cần đến những quy tắc ấy nữa. Nếu còn theo quy tắc để hành xử thì vẫn còn có một có hai, có động có chỉ, vẫn như vậy không tự do, không tự tại.

Nếu hiểu nhầm câu nói này, cho rằng thiên là tự do, không tuân thủ quy tắc, người tu thiên có thể làm bất cứ điều gì, vậy thì rắc rối to rồi! Ở miền Tây nước Mỹ có người đệ tử của một vị thiên sư nghe thầy mình nói đến tự tại giải thoát, anh ta liền tự cho mình là tự do giải thoát, nên khi người ta ngủ, anh ta ngủ ngoài trời, người ta ăn cơm, anh ta mang phân bỏ lên bàn ăn. Sau đó anh ta đã bị sư phụ đuổi đi. Người này tôi cũng từng gặp. Lúc anh ta đến New York, chúng tôi cùng ăn cơm với nhau, nhưng hôm ấy anh ta không đem phân bỏ lên bàn. Còn một số người dù chưa khai ngộ nhưng cứ học thói ‘không tuân thủ quy tắc’, họ cho rằng bản thân chưa khai ngộ nhưng cũng học thử, cứ vậy dần dần sẽ quen,

cũng giống như đã khai ngộ rồi. Loại người này cuộc sống chậm chạp, không giữ gìn quy củ của người tu, gây sự dòm ngó của người khác. Giống như một Hippy phản truyền thống, phản xã hội trong thập niên 60, có người cho rằng Hippy học hỏi từ thiên. Tuyệt nhiên không phải như vậy! Cảnh giới của thiên nếu mà chỉ có vậy thì còn gì là thiên nữa, giờ đây Hippy không còn thì chắc thiên cũng đã tiêu tan.

Phong trào Hippy ở thập niên 60 mang đến nhiều tai tiếng xấu cho thiên, nhưng trong số họ cũng có một nhóm người rất tâm huyết với thiên, cũng trước tác một số sách rất quan trọng, tạo được một tầm ảnh hưởng lớn, như giới thiệu thơ của Hàn Sơn cho độc giả tiếng Anh. Nếu không có nhóm người này, có lẽ cho đến bây giờ mức độ đón nhận Thiên tông ở Mỹ đã giảm đi nhiều. Cho nên tôi nói lúc ấy họ có một số hiểu nhầm đối với Thiên tông, nhưng không phải không có công hiến.

Tóc của Lão hòa thượng Hư Vân không cạo, nhưng đệ tử của ngài ai cũng cạo đầu. Bản thân ngài không cạo đầu vì thời gian tu hành của ngài không có thì giờ cạo, sau đó thành quen. Có người nói Lão hòa

thượng Hư Vân khôngạo đầu là giả điên giả khùng. Thực chất thì cuộc sống của ngài vô cùng nghiêm cẩn, là người tuyệt đối giữ quy củ. Có người hỏi: “Thiền tông có vẻ như rất thông dong tự tại?”. Tôi nói: “Không phải, nhất định phải có nền tảng vững chắc và nghiêm cẩn mới có thể thông dong tự tại, biểu hiện không cần giữ quy củ. Nếu không được như thế thì tự hại mình và hại người”.

Âm Hán Việt:

Khải tâm bình đẳng,
Sở tác câu tức.

Dịch nghĩa:

*Mở tâm bình đẳng,
Mọi việc đều xong.*

Ý chữ ‘Khải’ là phát khai dậy, không phải sản sinh, ‘Khải tâm bình đẳng’ là khai dậy tâm bình đẳng, tâm không hai, tâm không phân biệt. Nếu tâm đến cảnh giới bình đẳng rồi thì làm bất cứ điều gì cũng như không làm. Bởi vì trong tâm không có chấp trước, không có vương bận, không tốt không xấu, không trong không ngoài, không mình không người thì còn gì đáng để ‘làm cho’ chứ? Do vậy, câu “Sở tác câu tức” chính là như “Các việc đã xong” của một bậc A-la-hán hoặc nhưng trong *Lục tổ Đàn kinh* nói: “Tảng ái bất quan tâm,

trường thân lưỡng cước ngọ” (*Ghét thương chẳng để lòng, đuổi thẳng chân mà nắm*). Ở đây không không có nghĩa là không làm, mà làm bất cứ việc gì cũng đều ‘vô tâm’ (Tâm không vương bận). Hoặc là nói, tuy là có dụng tâm nhưng cái dụng ấy không phải do tâm chấp trước của mình, chỉ là sự phản chiếu lại từ tâm chúng sinh mà thôi.

Âm Hán Việt:

Hồ nghi tận tịnh,
Chánh tín điều trực.

Dịch nghĩa:

*Dứt mọi nghi ngờ,
Niềm tin chính trực.*

Đến cấp độ này rồi, trong tâm không còn bất cứ sự nghi ngờ rồi ren nào. Chữ ‘hồ nghi’ ở đây không phải nói đến sự nghi ngờ của người bình thường. Nghi ngờ của người bình thường là không tin. Cho dù có tin thì cũng chưa thể tự mình chứng nghiệm. Đây vẫn trong trạng thái nghi ngờ. Người tự mình chứng được Phật tánh mới có thể đạt đến chỗ chánh tín (niềm tin chân chánh), không chỉ tin rằng tâm ấy bình đẳng không hai, mà còn tuyệt đối chính trực. “Điều trực” là từ đây không còn xuất hiện tình trạng quanh co uốn lượn, không còn phán đoán sai lầm hoặc làm điều sai lầm.

Nói theo Phật pháp, chính là không còn làm điều gì trái với Phật pháp. Người phạm phu đem tâm phân biệt để xử lý sự việc, phần lớn là không chín chắn. Người đã triệt ngộ rồi thì xử lý bất cứ việc gì cũng chính xác tuyệt đối.

Lòng tin có thể chia làm ba loại: mê tín, tín ngưỡng, chứng tín. Mê tín là hoàn toàn không biết gì, tin mù quáng; Tín ngưỡng là tin theo điều người khác tin, nghe người ta nói tốt rồi sinh tâm kính ngưỡng, rồi cũng tin theo; Chứng tín là tự mình thể nghiệm rõ ràng. Mê tín và tín ngưỡng đều còn sự hoài nghi, cho đến lúc chứng tín mới không còn nghi ngờ. Cho nên, chứng tín được là điều không đơn giản.

Hôm nay chúng ta dùng hai pháp lễ Phật và đi bộ nhanh, tôi đều dùng ba cấp bậc để giải thích rõ: trước hết, tôi chú ý, chỉ huy thân thể của tôi trong mọi cử động; thứ hai, tôi không làm gì cả, chỉ ngồi và quan sát cơ thể cử động; thứ ba, không biết có tôi, chỉ biết cơ thể đang cử động. Cấp thứ nhất, rất rõ ràng là không phải tâm bình đẳng, là tâm phân biệt; tình huống bậc thứ hai vẫn còn nằm trong vòng đối lập, tự mình không làm

nhưng nhìn thân thể làm; cấp thứ ba có vẻ như đã không còn ‘cái tôi’ nữa, nhưng vẫn hiểu được có cử động có làm, là xem nhẹ đi cái tôi, nhìn cái tôi rất nhạt, nhưng vẫn còn tồn tại, có vẻ như đã thống nhất rồi, chỉ còn một cái kia đang hoạt động mà không còn có ta, thực ra thì vẫn còn có ta và cái kia đối lập nhau. Đây là lúc biết tu tập theo phương pháp. Nếu tiến thêm một bước, phương pháp cũng không còn, có thể là đạt đến sự thống nhất. Thống nhất ấy có thể là định, có thể là không phải định. Sự dụng công ngày hôm nay là muốn mọi người cùng cố gắng hướng đến mục tiêu tâm thống nhất. Còn việc làm sao để khiến cho “một” cũng không tồn tại, thì tham thoại đầu là biện pháp tốt nhất. Nếu khi quý vị có thể đến giai đoạn cảm nhận được “một” rồi thì tôi sẽ dùng phương pháp tham thoại đầu để dạy quý vị.

Kẻ ích kỷ khó mà dẹp được bản ngã, không thể khai ngộ được, cho nên khi mới tu hành phải phát tâm vô thượng bồ đề, mà nguyện thứ nhất trong Bốn thế nguyện rộng lớn chính là độ khắp chúng sinh. Nhưng nếu chỉ dựa trên sự phát tâm để dẹp bỏ được bản ngã rồi không làm những việc khác thì trở thành ‘lời nguyện

trống rỗng’. Nguyên là mục tiêu, nhất định phải từng bước thực hiện nó. Trước khi khai ngộ, cần phải giúp đỡ người khác, cứu độ chúng sinh.

Có người hỏi: “Tâm biến thành một, có phải là ‘tâm’ của tâm thức và tâm của ý thức tiềm tàng thống nhất thành một?”. Thêm một câu hỏi hóc búa khác là: “Phật giáo không thừa nhận có tâm của tiềm ý thức?”. Trong Phật giáo không có danh từ ‘tiềm ý thức’, cứ có tác dụng của ý thức đều thuộc thức thứ sáu, chỉ cần nó xuất hiện thì đó là ý niệm. Vấn đề này không liên can gì việc tu hành, chỉ làm cho quý vị nhận thức thêm trên mặt tri thức mà thôi.

Sáng suốt tự nhiên

Âm Hán Việt:

Nhất thiết bất lưu,
Vô khả ký ức,
Hư minh tự nhiên,
Bất lao tâm lực.

Dịch nghĩa:

*Hết thảy không giữ,
Không đáng nhớ nghĩ,
Sáng suốt tự nhiên,
Không nhọc tâm sức.*

Bất cứ việc gì trên thế gian đều như vết chân chim giữa trời không, như ảnh chiếu trong gương. Con chim nhỏ từ cây này bay qua cây khác, trên bầu trời có lưu lại gì không? Quý vị đứng trước gương soi thấy bóng mình, sau khi rời đi, trong gương còn lại gì không? Tâm cũng phải nên như vậy: Dù xảy ra bất cứ việc gì, đều không nên giữ lại vết tích trong tâm. Chúng ta không thể phủ nhận rằng chim rõ ràng có bay trên trời, trong gương cũng có hình bóng phản chiếu. Thế nhưng, chính bởi chim không để lại dấu vết, thì những con chim khác mới có thể tự do bay lượn. Chính bởi hình ảnh của quý vị không lưu lại trong gương, người khác mới có thể đến soi mình vào trong gương. Nếu như chim để lại dấu vết trên không, vậy thì trời không có được thông thoáng

bao la như chúng ta đang nhìn thấy không? Nếu bóng người được lưu lại trong gương, vậy thì gương còn có thể soi chiếu nữa không?

Cũng vậy, khi tu hành, người ta không xả bỏ được những kinh nghiệm hiểu biết của mình, vậy chỉ làm tăng thêm chướng ngại. Ví dụ, trước đây bất cứ điều gì được học từ những bậc thầy khác đều như dấu chân chim hay bóng trong gương. Khi ngồi thiền, nếu những thứ ấy còn giữ lại trong tâm, thì không thể nào hấp thụ được những gì tôi dạy, bởi vì những dấu vết ấy trở thành vật cản trở và chướng ngại. Trong buổi tối đầu tiên, tôi đã muốn quý vị phải quên tất cả những gì đã xảy ra trong quá khứ – đừng đem những chuyện đang diễn ra trong thiền thất so sánh với những thứ hoặc kinh nghiệm đã qua.

“Vô khả ký ức” (Không thể ghi nhớ) không phải trơ trơ như gỗ đá, thực ra là tâm vẫn biết rõ rành rành, chỉ là không khơi lại ký ức ấy để so sánh và phán đoán thôi. Ngài Ngưỡng Sơn Huệ Tịch hỏi ngài Quy Sơn Linh Hựu rằng: “Trăm ngàn vạn cảnh cùng lúc hiện ra, thì phải làm sao?”. Ngài Quy Sơn đáp: “Xanh thì không

vàng, dài thì không ngắn, các pháp vốn tự yên vị, chẳng liên quan gì ta”. Đúng là chim có bay qua, chính xác là trong gương có ảnh chiếu, nhưng cũng không liên can gì quý vị. Mọi hiện tượng đều đổi thay, nhưng tâm không vì vậy mà xao động. Như thế thì có thể “Hư minh tự nhiên, bất lao tâm lực” rồi. Tuy là chúng ta chưa thể nghiệm thực chứng đến cảnh giới như vậy, nhưng cũng đã biết cái lý phải như vậy, thì trong tâm còn phát sinh những sự tương gì, đều có thể buông bỏ, cho trong tâm được rảnh rang.

Trong một kỳ thiền thất nọ, có một người cảm thấy trong thiền đường nóng quá, thế rồi từ từ cởi bỏ áo quần, nhưng nhìn quanh thì có vẻ như mọi người không quan tâm gì cái nóng. Cuối cùng anh ta không chịu được nên liền chạy đến nói với tôi là nóng quá, hy vọng tôi cho phép anh ta ra ngoài hóng tí gió. Tôi nói: “Sở dĩ con thấy nóng như vậy, là vì con cứ nghĩ đến trời nóng, càng nghĩ càng thấy nóng. Nếu như con hướng tâm vào phương pháp, thì không còn thấy nóng nữa”. Anh ta nghe lời tôi, quả nhiên hiệu quả. Đây là phiền não do tâm sinh. Hoàn cảnh có thể cũng mang đến một vài phiền toái, nhưng nếu tâm quý vị không hợp tác với nó,

thì có vấn đề gì phải lo.

Âm Hán Việt:

Phi tư lượng xứ,
Thức tình nan trắc.

Dịch nghĩa:

*Chỗ không nghĩ lường,
Tình thức khó dò.*

Cảnh giới tâm không một vật là không thể giải thích bằng lời được. Mấy buổi tối trước, tôi luôn giảng về vô tâm, có người liền hỏi tôi: “ Sư phụ nói vô tâm vậy cuối cùng nó là cái gì?”. Tôi đáp: “Vô tâm là vô tâm. Dù sư phụ có nói với con, con vẫn không thể biết được. Không thể dùng lý luận suy đoán hay tri thức tầm thường để nghĩ lường, chỉ có thể bằng kinh nghiệm tu tập của cá nhân mỗi người để thể nghiệm”.

Lúc tôi hơn mười tuổi, có người nói với tôi rằng anh ta bị ù tai. Trong tai anh ta có tiếng gì đó đang kêu. Tôi bảo anh ta mô tả. Anh ta nói nó giống như tiếng côn trùng kêu. Tôi vẫn không rõ nó giống cái gì. Đến lúc hơn bốn mươi tuổi, do vì lao lực quá mức, cũng bị chứng ù tai, tôi đã thể nghiệm được rồi. Nếu những kinh nghiệm sinh lý mà còn khó mô tả, thể thì thiên lại càng khó khăn hơn. Bởi vì thiên siêu việt ra ngoài mọi

kinh nghiệm hằng ngày.

Âm Hán Việt:

Chân như pháp giới,
Vô tha vô tự.

Dịch nghĩa:

*Pháp giới chân như,
Không người không ta.*

“Chân như” ý là thực giống như vậy, chỉ cho vạn vật và cội nguồn của nó, không có sự tồn tại của vĩnh hằng, độc lập và bất biến. Một số người cho rằng chân như là một kiểu vĩnh hằng, là cái có thể nắm bắt được; thực ra thì không có cái gì như vậy cả. Nói rằng “Pháp giới chân như” là không mà vô ngã. Rất nhiều người tu muốn phát hiện tự tánh, xem tự tánh, Phật tánh và chân như là một. Nhưng điều đó ám chỉ rằng có một loại tồn tại, cho rằng kết quả của khai ngộ là không còn phiền não nữa, và chân như, Phật tánh sẽ xuất hiện, dường như có cái ‘Ngã’ chứng đắc được chân như Phật tánh, thì thật sai lầm. Thực ra, khi tự mình chứng được chân như thì không còn ta cũng không còn người nữa.

Có người nói với tôi: “Con biết cái ngã mà con biết ấy là giả, con muốn tìm cái chân ngã”. Tôi đáp: “Cái ngã mà con đang có là giả, nhưng tìm ra cái ngã

trong tương lai cũng là giả. Tuy vậy, con phải cố đi tìm cho ra nó; nếu tìm không ra, thì con sẽ mãi mãi không biết nó là giả”.

Âm Hán Việt:

Yếu cấp tương ưng,
Duy ngôn bất nhị.
Bất nhị giai đồng,
Vô bất bao dung.

Dịch nghĩa:

*Cốt phải tương ưng,
Chỉ nói Bất nhị.
Bất nhị dung thông,
Bao trùm muôn vật.*

Ý nói: Quan trọng của chân như là ở bản chất tương ưng. Ví như, Phật và chúng sinh tương ưng, chúng sinh và chúng sinh tương ưng, trời đất vạn vật đều cần có mối liên hệ tương quan qua lại. Cái này cái kia có thể tương ưng thì vừa không là ‘hai’, lại cũng không là ‘một’, chỉ có thể gọi là ‘không hai’. Ví dụ, một nam một nữ yêu nhau và kết hôn, lập nên một gia đình, đây là từ hai thành một, nhưng tính một vợ một chồng, tính cách của đôi bên đều có sự khác biệt, mối quan hệ tương ưng này chúng ta gọi đó là “không hai”. Bây giờ, có và không ‘không hai’, mình và người ‘không hai’, âm dương ‘không hai’..., lấy ý nghĩa này để giải thích vạn pháp, tức là vạn pháp đều nằm trong

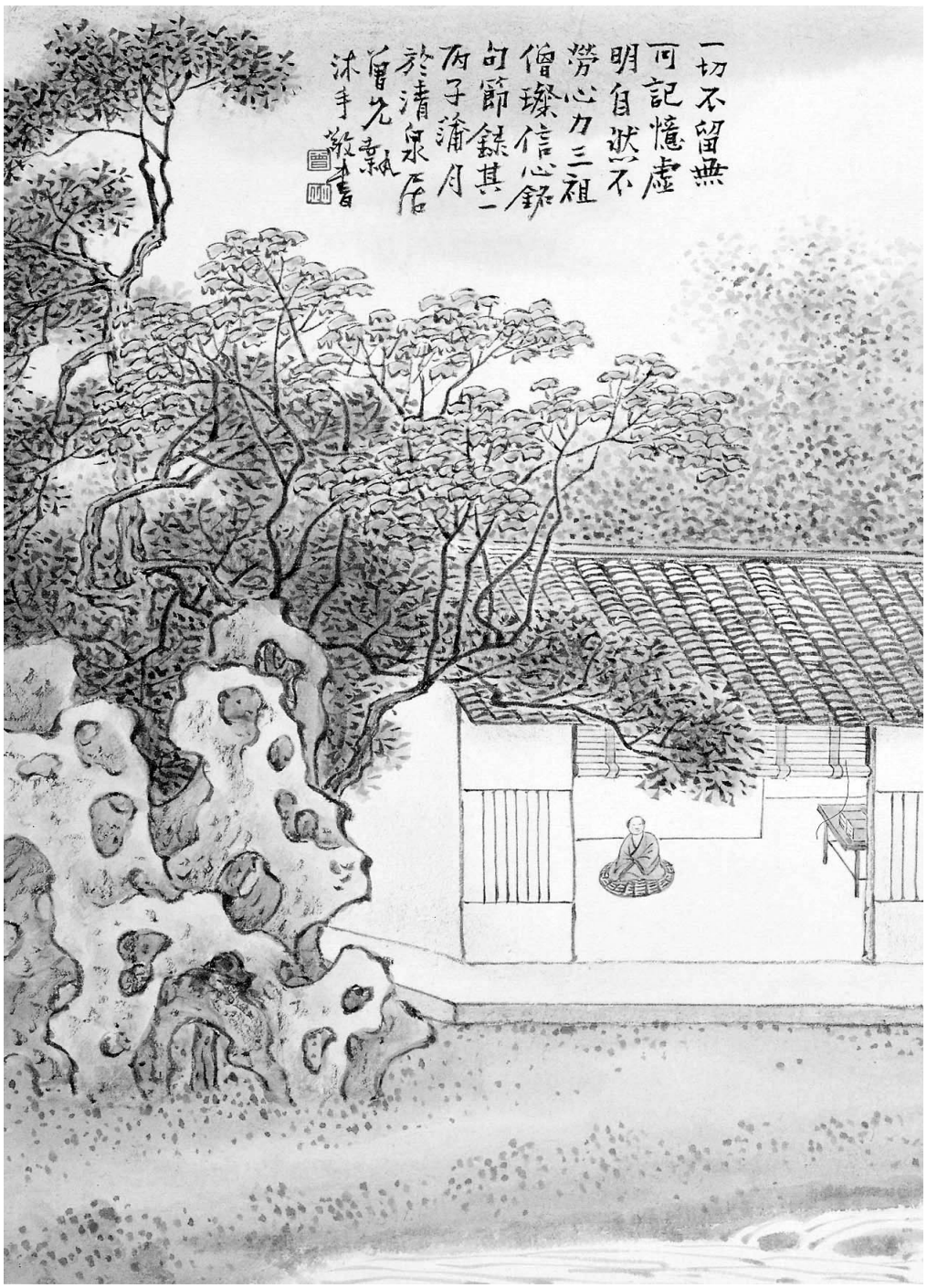
lý ‘không hai’. ‘Không hai’ đại diện cho cái tâm vô tâm, cũng tức là trí tuệ sau khi khai ngộ. Vì nếu nói ở đây ‘có’ cũng sai, nói ở đây ‘không’ cũng sai. Cho nên, chỉ cần nói ‘không hai’ là đủ.

Lục tổ Đản kinh nói “Phiền não là bồ đề”, nhưng có thể nói ngược lại “Bồ đề là phiền não” không? Vậy thì cần xem tình hình mà quyết định. “Phiền não là bồ đề” đối với người đang tu tập thì đúng, như vậy có thể cho họ mạnh mẽ đối diện với phiền não, không chán ghét phiền não. “Bồ đề là phiền não” đối với người đang tu tập thì không đúng, bởi vì như vậy họ sẽ không chịu tu hành nữa; nhưng đối với người đã tu tập hoàn thành rồi thì lại đúng, bởi họ đã chứng được không có cái gì là bồ đề, như vậy, có ấy là có phiền não của chúng sinh, bởi nhờ phiền não của chúng sinh mà hiển hiện bồ đề. Quý vị đều là những người đang tu hành, trải qua vài ngày nỗ lực tu tập chắc chắn sẽ cảm nhận được nghiệp chướng của mình sâu nặng, suốt ngày ở chung với phiền não, chung quanh bị phiền não vây kín. Giờ đã hiểu được như vậy rồi, thì đừng chán ghét phiền não nữa, chỉ cần lo siêng năng tu tập là được. Xa lìa phiền não thì đi tìm bồ đề ở đâu? Cho nên, thấy phiền

THI KỆ VỀ TÂM

nã, hãy xem như thấy bồ đề, đây mới là thái độ tu hành đúng đắn.

一切不留無
可記憶虛
明自狀不
勞心力三祖
僧璨信心錄
句節錄其一
丙子蒲月
於清泉居
曾允棠
沐手敬書



Lòng tin không hai

Âm Hán Việt:

Thập phương trí giả,
Giai nhập thử tông.
Tông phi xúc diên,
Nhất niệm vạn niên.

Dịch nghĩa:

*Bậc trí mười phương,
Đều theo tông này.
Tông không mau chậm,
Một niệm vạn năm.*

“Bậc trí mười phương” là nói tắt cả những người có trí tuệ ở khắp nơi. Trí tuệ trong kinh Phật gọi là Bát-nhã, khác với trí tuệ mà người ta thường nói. Bát-nhã chia làm ba loại: Một, là trí tuệ thế gian. Hai, là trí thế gian xuất thế gian. Ba, là trí xuất thế gian. Trong ba loại trí trên thì ‘trí tuệ thế gian xuất thế gian’ được xem là thuộc hạng cao nhất, do vậy, mọi trí tuệ đều từ cánh cửa trí ấy mà đi vào.

“Tông”, nói theo thời gian thì cũng không mau không lâu. Nếu nói mau, thì rơi vào “đoạn kiến”; nếu nói lâu, là vĩnh hằng, thì rơi vào “thường kiến”. Cả hai đều là sự hiểu biết sai lệch của ngoại đạo. Phật pháp không có vấn đề dài hay ngắn trên mặt thời gian, nói “vô thời” cũng nói “vô chung”. “Vô thời vô chung”

(Không đầu không cuối) có phải là “thường” không? Điều này cũng khó nói. Sao gọi là “thường”? Là vĩnh hằng chăng? E là không phải, bởi vì mọi thứ trên đời này đều thay đổi. Cho nên không thể nói có một cái gì đó là vĩnh hằng. Nói nó không vĩnh hằng chăng? Nhưng nguyên tắc của “đổi thay” lại là vĩnh viễn không thay đổi. Do vậy, “Một niệm vạn năm” cũng là chỉ cho trong một ý niệm cứ vậy duy trì liên tục. Nhưng đây có phải là “thường” không?

Trước đã có nói, trong định cạn đương nhiên niệm sẽ động, ngay cả vào định sâu, chỉ cần còn niệm thì có động. Do vậy, người bình thường thì cho đó là “chỉ”, là “định”, hoặc là “Tâm tôi bất động”, thực ra thì không hề có chuyện đó, bởi vì đó chỉ là tương đối thôi, chỉ tự cho mình bất động mà thôi. Kinh Phật có nói: Chỉ có người ở trong định sâu mới có thể biết rõ được hiện tượng sinh và diệt của ý niệm; sức thiền định càng thâm sâu thì cảm giác càng tinh tế, đối với các động thái của ý niệm nơi tự thân nhận biết càng rõ ràng. Người chưa vào định, không hiểu được những tình huống hoạt động của ý niệm; nhưng sau khi vào định, định càng sâu càng có thể cảm nhận được cấp độ dao động của những tầng

ý thức trước đó, nhưng lại không rõ được cái tâm trong hiện tại, cho rằng cái tâm hiện tại đó là định. Đợi đến khi định càng sâu hơn một tầng, lại phát hiện ra những dao động của tâm ở tầng trước. Cho nên, người ở trong định sâu có thể phát hiện trong một sát-na của niệm trước có sáu mươi lần sinh diệt, người bình thường thì không thể nào thấy được. Nhưng ở trong định sâu thì không phải “quan sát” mà là “nhận biết” đối với sự sinh diệt của niệm, biết rõ tầng định trước còn cạn, ý niệm vẫn chưa thực sự dừng lại (đứng yên). Đây là những biểu hiện của định thế gian. Cho nên “Một niệm vạn năm” chắc hẳn không phải là định tầm thường, mà là vô niệm. Thế nhưng “Vạn năm” có phải là chỉ cho thời gian trong một vạn năm không? Thực chất thì đã là “Vô niệm” thì không còn có thời gian nữa, cho nên dùng chữ “vạn năm” để hình dung không còn hạn chế về mặt thời gian, cũng chính là trong trạng thái vô niệm. Vô niệm chính là vô hạn; trong khoảnh khắc là một vạn năm. Do vậy, hai câu kệ này có hai cách giải thích: một là tâm bất động, hai là vô tâm.

Tâm định của thế gian thì còn dao động, nhưng vô niệm thì có thể nói là định xuất thế gian, là Diệt thọ

tướng định của bậc A-la-hán, hay là cảnh giới vô trụ, vô tướng, vô tâm của Thiên tông. Súc định của A-la-hán đạt đến “Vô sinh pháp nhẫn”, một số kinh điển cho rằng tương đương với Bồ tát ở bậc Sơ địa, một số thì cho rằng tương đương với Bồ tát ở bậc Bát địa. Thiên tông thì không cần những cách giải thích đó, chỉ cần một lúc nào đó xuất hiện trạng thái ấy là tốt rồi, cũng là “vạn năm”.

Phân trước có nói “Tông” không phải “Vĩnh hằng”, bởi vì Phật pháp không thừa nhận có hiện tượng vĩnh hằng không đổi thay, nhưng cũng không phải là “không vĩnh hằng”. Ví dụ, mối liên hệ giữa “biến” và “tông” như thế nào? “Biến” (đổi thay) là hiện tượng, “Tông” là cội nguồn của sự biến đổi ấy. Rõ được không có sự biến đổi vĩnh hằng, chính là rõ được tông.

Âm Hán Việt:

Vô tại bất tại,
Thập phương mục tiền.

Dịch nghĩa:

*Có mặt khắp nơi,
Mười phương trước mặt.*

Cái ở đây nói đến vẫn là “Tông”, pháp giới chân

như. Nói nó hiện hữu là không đúng, nói nó không hiện hữu cũng không đúng. Chân như thì cùng khắp pháp giới, không thể nói “đây” chính là chân như, bởi vì nó không đại diện cho chân như, cũng không tách rời chân như. “Vô tại bất tại” là nói hiện hữu cái không tồn tại, “thập phương mục tiền” là khẳng định sự tồn tại của nó, và lại sự tồn tại của nó không chỉ là sự tồn tại của những hiện tượng trước mắt, mà là hết thấy trong khắp mười phương đều hiện hữu tại nơi đây.

“Thập phương tam thế chư Phật ư nhất hào đoan chuyển đại pháp luân” (*Chư Phật trong ba đời mười phương đang nói pháp trên đầu sợi lông tơ*) là cũng giống ý ấy. Từ trên mặt ý nghĩa mà nói, giống như nắm một sợi râu mà toàn thân chuyển động, nếu nắm rõ được cái trước mắt là rõ được mười phương. Nhưng, có phải sự thật là như vậy không? Điều này phải xem cảnh giới giác ngộ sâu cạn; giải thoát đến cấp độ nào thì sự giác ngộ cũng đến cấp độ ấy, sự tự do trong khoảng thời gian không gian dài hay ngắn, lớn hay nhỏ cũng sẽ tùy cấp độ ấy.

Nói theo trên mặt nguyên tắc, kẻ phàm phu cũng

có thể nói mười phương thế giới ngay nơi trước mặt, trước mắt chính là mười phương thế giới. Nhưng dù hiểu được ý ấy, vẫn chỉ là nhìn hoa trong sương mù; nhưng nói theo trên mặt kinh nghiệm và sự tu chứng thì người đã khai ngộ mà đặc biệt người ngộ sâu xem hai câu này liền tự hiểu nó là vậy.

Âm Hán Việt:

Dịch nghĩa:

Cực tiểu đồng đại,

Nhỏ nhất bằng lớn,

Vọng tuyệt cảnh giới.

Quên luôn cảnh giới.

Cực đại đồng tiểu,

Lớn nhất bằng nhỏ,

Bất kiến biên biểu.

Chẳng còn bờ mé.

“Cực tiểu đại đồng” và “Cực đại đồng tiểu” rất dễ hiểu, “mười phương” đã là ngay “trước mắt”, hay “trước mắt” chính là “mười phương” rồi. Lúc này đã không còn sự đối lập của thời gian không gian, dài ngắn, lớn nhỏ nữa. Đương nhiên cũng chính là đạt đến pháp giới chân như không chút hư vọng, cũng không còn sự hạn chế của ranh giới hay bề mặt.

Do vậy mà có người hỏi: “Sau khi thành Phật thì thân này sẽ ở đâu?”. Đức Phật có ba thân – hóa thân,

báo thân, pháp thân. Hóa thân Phật thì sau khi thành Phật vẫn ở trong nhân gian; báo thân Phật là vì độ Bồ tát chứng lên quả thánh mà xuất hiện, do đó mà vẫn có sự hạn chế theo thời gian và không gian; pháp thân Phật thì không chịu bất cứ giới hạn nào của thời gian và không gian, có thể lớn đến vô cực, cũng có thể nhỏ đến vô cực, bởi vì đã là vô ngã, cho nên hết thảy chúng sinh cũng là Phật, hết mọi chốn đều có Phật, khi một người đã rõ tâm thấy tánh, ngộ được Phật tánh thì mọi lúc mọi nơi đều có thể đối diện với pháp thân.

Âm Hán Việt:

Hữu tức thị vô,

Vô tức thị hữu.

Nhược bất như thị,

Tất bất tu thủ.

Dịch nghĩa:

Có tức là không,

Không tức là có.

Nếu không như vậy,

Ắt không nắm giữ.

“Vô” là vô chấp, vô ngã và không có hình tướng cố định; “hữu” là sự tồn tại của hết thảy các pháp nhân duyên, pháp nhân quả. Pháp thân Phật là pháp giới chân như thực tướng, cũng chính là thiền, có mặt mọi nơi, chỉ cần tu hành đạt đến trình độ nhất định nào đó thì tự thể nghiệm được nó, cho nên là “có”, nhưng cũng

không được chấp pháp thân là “có”. “Vô” sao lại là “có” chứ? Bởi vì “chân như” là “pháp giới”, hết thầy mười phương ba đời đều không rời chân như, nên không thể nói là “vô”. Các vị thiền sư thời xưa chấp nhận mọi câu hỏi của đệ tử đưa ra, có vị thì chuyên giảng về “có”, có vị thì chuyên giảng về “không”, có vị thì lúc giảng “có” lúc giảng “không”, vì không cùng đối tượng và không cùng thời cơ mà biểu đạt không giống nhau. Trên thực tế thì, cho dù nói có hoặc nói không cũng đều là một thứ.

Có vị pháp sư nọ nói với tôi rằng: “Thiền sư điên mất rồi. Thầy nói có thì thiền sư cứ nói không, thầy nói không thì thiền sư một mực nói có”. Tôi liền hỏi pháp sư: “Vậy ý thầy thì sao? Rốt cuộc là có hay là không?”. Pháp sư đáp: “Phật bảo không thể nói, không thể nghĩ bàn”. Tôi nói: “Vậy thì tốt rồi! Đã không thể nói, không thể nghĩ bàn, thế thì nói có hay nói không chẳng phải là đều chấp trước sao?”.

“Nhược bất như thử, tất bất tu thử” là đôn đốc người tu hành, nếu tình hình không phải như vậy thì sai rồi, nhất định phải buông bỏ hết như: chấp ngã, chấp

pháp, chấp có, chấp không, chấp lớn, chấp nhỏ, chấp thường, chấp đoạn v.v..

Âm Hán Việt:

Dịch nghĩa:

Nhất tức nhất thiết,

Một là tất cả,

Nhất thiết tức nhất.

Tất cả là một.

Đãn năng như thị,

Chỉ được như vậy,

Hà lự bất tất.

Lo gì không xong.

Phân trước lớn bằng nhỏ, nhỏ bằng lớn, là chỉ phạm vi. Ở đây một là tất cả, tất cả là một, là chỉ số lượng, là sự tồn tại của cá biệt và tổng thể. Con số cá biệt và con số tổng hợp hợp làm một gọi là tất cả. Nhưng trên thực tế thì không rời một. Cần chú ý “Một là tất cả”, “Tất cả là một” hai câu phải nói cùng nhau, không thể nói một câu “Một là tất cả” hoặc “Tất cả là một”. Bằng không nếu như nói “Một là tất cả” thì nắm được một là nắm được tất cả, tôi nắm được anh A là tôi nắm được tất cả mọi người, tôi độ được anh A thành Phật là tôi độ được tất cả mọi người thành Phật, hôm nay anh A có được kinh nghiệm tốt thì tất cả mọi người cùng có được kinh nghiệm tốt. Điều này đương nhiên là không thể được. Còn như chỉ nói “Tất cả là một”, thì

sau khi mọi người thành Phật xong rồi một chúng sinh trong số ấy mới được xem là thành Phật. Vậy thì trên thế gian không có chúng sinh nào thành Phật trước được. Điều này đối với thực tế cũng không phù hợp. Cho nên “Một là tất cả, tất cả là một” phải nói liền nhau mới đúng.

“Đãn năng như thử, hà lự bất tất”: chỉ cần có thể đạt đến trình độ như đã nói trên, thì còn lo gì còn có việc không thành chứ? Tu thiền cũng vậy, chỉ cần đạt được như trên, là đã vào “Tông” của thiền rồi.

Âm Hán Việt:

Tín tâm bất nhị,
Bất nhị tín tâm.

Dịch nghĩa:

*Lòng tin không hai,
Tin không hai lòng.*

“Tín tâm” là tin cái tâm này. Cái tâm này chính là cái tâm “Vô tâm” ấy. Quý vị tin nơi cái tâm này và cái tâm bị tin là một, chứ không đem “niềm tin” và “tâm” phân làm hai. Cho nên ý nghĩa của thi kệ “Tín tâm minh” chỉ có một tâm, không còn gì khác. Nhưng vẫn phải bắt đầu từ nơi niềm tin “Tín”. Tin cái gì? Phải tin

rằng chúng ta có một cái tâm không sai khác chân như bình đẳng, hoặc là cái tâm “vô tâm” kia, chỉ cần lìa tâm phân biệt thì tâm tin ấy của phàm phu chính là tâm chân như rồi. Nếu không bắt đầu từ lòng tin, thì không biết sẽ bắt đầu từ đâu. Nhất định phải tin từng câu chữ trong thi kệ “Tín tâm minh” giảng dạy, và làm theo lời dạy đó, thì có thể thực chứng đến cái tâm “vô tâm” kia.

Âm Hán Việt:

Ngôn ngữ đạo đoạn,
Phi khứ lai kim.

Dịch nghĩa:

*Đường ngôn ngữ dứt,
Vượt ngoài thời không.*

Đến cuối cùng thì không còn cách nào để diễn đạt nữa rồi, bởi vì đã đến chỗ “Lòng tin không hai” thì không còn dùng được ngôn ngữ để biểu đạt. Trên mặt thời gian mà nói thì cũng không có quá khứ, hiện tại hay vị lai nữa.

Lúc bắt đầu thiền thất, tôi đã yêu cầu quý vị đừng nghĩ quá khứ, đừng nghĩ tương lai, chỉ cần chú ý vào giây phút hiện tại để dụng công. Thế nhưng, có hiện tại hay không? Cái cảm giác “hiện tại” ấy không phải là tâm đang cảm giác. Hoạt động của từng ý niệm trong

tâm gọi đó là “hiện tại”. Ý niệm bất động, thì tâm không dừng lại ở bất cứ thời điểm nào cả, thì đương nhiên cũng không có “hiện tại”. Khi phương pháp của chúng ta không còn nữa, ý niệm cũng ngừng, tiến vào trạng thái tịnh chỉ, cũng là lúc tâm không còn vọng niệm, tâm bất động, lúc ấy chính là hiện tại, hiện tại đúng nghĩa.

Do vậy, ở đây có thể chia làm ba giai đoạn: một, bây giờ chúng ta đang dụng công tu tập, dùng phương pháp để tu hành, buông bỏ quá khứ và tương lai, chỉ nắm được hiện tại. Đó là tu có phương pháp, lúc này thời gian đang ở trên phương pháp; hai, sau khi nhập định thì không còn thấy phương pháp nữa, không là hiện tại, nhưng đang cảm giác rằng không có hiện tại; ba, sau khi khai ngộ không còn tâm nào nữa, đương nhiên là không có luôn hiện tại.

Trong quá trình tu tập, có quá khứ, hiện tại, vị lai, nhưng sau khi đã khai ngộ hoàn toàn thì không còn quá khứ, hiện tại, vị lai nữa. Trong quá trình tu tập, cần phải vay mượn ngôn ngữ, giống như chúng ta đang dùng thi kệ “Tín tâm minh” để chỉ dạy tu tập thiền trong kỳ thiền

thất, nhưng khi đã thực chứng “Lòng tin không hai” rồi thì cơ bản không cần đến ngôn ngữ, không cần thi kệ “Tín tâm minh” nữa, đương nhiên cũng không cần luôn giải thích thi kệ “Tín tâm minh”.

Thông tin dịch thuật và in ấn

本書版權，由 財團法人法鼓文教基金會 授權 佛陀教育基金會 出版發行。

Bản quyền của cuốn sách này được Tài đoàn pháp nhân Pháp Cổ văn giáo cơ kim hội giao cho Phật Đà giáo dục cơ kim hội xuất bản và phát hành.