

## LÀM SAO TU THEO PHẬT ?

Chỉ dạy chúng sanh tu hành thành phật là bản hoài của Chư Phật. Song vì trình độ khả năng sai biệt của chúng sanh, không thể đồng tu theo một môn và đồng kết quả như nhau được, bắt buộc Phật phải dạy nhiều phương pháp tu khác nhau. Trong đó đại khái chia thành hai loại: Tu còn luân hồi và Tu ra khỏi luân hồi (giải thoát)

### 1. TU CÒN LUÂN HỒI:

Trong phần Phật pháp ở trước, chơn lý phổ biến có nhân quả và duyên sanh, động cơ chủ yếu của hai lý này là Nghiệp. Cho nên nói "nghiệp quả" và "nghiệp duyên". Do nghiệp lành dữ là nhơn đưa đến kết quả tốt xấu là quả. Bởi nghiệp lôi cuốn thúc đẩy theo duyên kết hợp sanh trưởng, nghiệp mãn duyên rã rời thì hợp thể tan hoại. Thế nên nghiệp là chủ động trong vòng luân hồi. Nghiệp hệ trọng dường ấy, ta cần biết nó là gì?

Nghiệp là hành động tạo tác của chúng sanh, xuất phát từ trong thân, miệng, ý, nói gọn là tác động. Tác động do chúng sanh tạo ra, rồi chi phối lại chúng sanh. Ví như chàng họa sĩ tưởng tượng vẽ hình một mỹ nữ, chàng lại sinh yêu bức họa do chính tay mình vẽ. Cũng thế, chúng sanh do thân, miệng, ý tạo nghiệp, lại tạo nghiệp, mãi mãi không cùng. Sự quanh quẩn xuống lên do động cơ nghiệp thúc đẩy, gọi là luân hồi.

Nói đến nghiệp là xác định quyền làm chủ của chính mình, mình tạo rồi mình chịu, không do sức thiêng liêng nào tạo nên, cũng không do sự bắt buộc của tha nhân. Chỉ có tác động của chúng ta, lâu thành thói quen có sức mạnh chi phối lại chúng ta. Ví như bệnh hút thuốc nghiện rượu chẳng hạn. Không có người nào vừa biết ăn, biết nói mà nghiện thuốc nghiện rượu ngay đâu, phải do tập tành lâu ngày thành thói quen có sức thúc đẩy người ta phải tiếp tục đi theo con đường đó tức là thành bệnh ghiền. Khi đã thành bệnh ghiền thì bị cơn ghiền chi phối hoàn toàn đời sống của họ. Có đôi lúc họ chán sợ cái bệnh của mình, muốn dừng bỏ mà không thể bỏ được. Đó là sức mạnh của nghiệp dẫn.

Nghiệp có nghiệp lành và nghiệp dữ, nhưng cả hai đều còn cuốn hút trong vòng luân hồi. Người biết tu cần gây tạo nghiệp lành, chừa bỏ nghiệp dữ. Đó là chúng ta biết chọn lựa sự luân hồi tốt đẹp an ổn trong tương lai. Như ở thế gian:

- Có người muốn tìm thú vui tao nhã một mình hằng ngày tập uống trà, chơi kiểng, làm thơ rồi thành thói quen, thiếu những thứ ấy buồn bức khó chịu, đã thành nghiệp trà thơ.

- Có người thích thú vui cờ nhạc cùng vài tri kỷ đánh nhạc chơi cờ, dần dần thành thói quen, thiếu nó cũng không chịu nổi, đã thành nghiệp cờ đàn.

- Có người ưa thích thú vui say nhộn nhập vào cao lâu, tửu điểm, hý trường mãi thành thói quen, không đến đó cảm thấy sầu não bức rứt, đã thành nghiệp rượu chè.

- Có người thích đồ đen, rủ nhau đến sòng bạc nhiều lần trở nên ghiền cờ bạc, đã thành nghiệp cờ bạc.

Những nghiệp này do người tập tành mà có không phải ngẫu nhiên được thành. Trong các nghiệp ấy có cái thanh bai tao nhã, có cái vui vẻ nhẹ nhàng, cũng có cái hư người mất nét, chung quy đều do người tập lấy rồi chịu lấy. Thế là chúng ta trọn quyền định lấy số phận hiện tại và vị lai của mình.

Nghiệp xuất phát từ thân, miệng, ý của chúng ta. Nơi thân có giết hại, trộm cắp, dâm tà. Nơi miệng có nói dối trá, nói ly gián, nói hoa mỹ, nói thô bạ. Nơi ý có si mê, tham lam, nóng giận. Những điều này dường như thói xấu ngàn đời đã mang sẵn trong con người chúng ta. Chúng ta có mặt trên nhơn gian này là có nó theo, thói quen này làm đau khổ chúng sanh, nên gọi là nghiệp ác. Biết dùng những thói xấu ấy, hay chuyển cái xấu thành tốt gọi là biết tu.

Tu có hai hạng: dừng nghiệp và chuyển nghiệp.

a. Tu dừng nghiệp: Từ xa xưa không biết đạo lý, chúng ta buông lung thân chạy theo sự giết hại, trộm cướp, tà dâm, làm đau khổ chúng sanh, tức là nghiệp ác nơi thân. Giờ đây biết đạo lý, dừng lại không làm nữa, là tu dừng nghiệp bản thân. Trước kia nơi miệng ưa nói dối trá, nói ly gián, nói hoa mỹ, nói thô bạo để lường gạt, chia lìa, say mê, bức tức khiến người đau khổ là nghiệp ác của miệng. Hiện nay biết chặn đứng ngăn đón không nói những lời ấy nữa là tu dừng nghiệp nơi miệng. Khi xưa ý phóng túng chạy theo si mê, tham lam, nóng giận lôi cuốn bản thân mình vào đường lầm lạc khổ đau và làm thương tổn đến kẻ khác, là nghiệp ác của ý. Giờ này chúng ta biết hối lỗi, bắt buộc nó dừng lại, là tu dừng nghiệp của ý.

Biết dừng ba nghiệp làm ác, tức là ba nghiệp lành, vì không còn làm đau khổ chúng sanh, làm gì bị nghiệp ác lôi cuốn ta đến nơi đền trả. Song biết dừng nghiệp ác mới là cái thiện tiêu cực, cần tiến lên tu cái thiện tích cực chuyển nghiệp.

b. Tu chuyển nghiệp: Chuyển nghiệp tức là thay nghiệp xấu đổi thành nghiệp tốt. Thay vì ngày xưa thân ưa giết hại, trộm cắp, tà dâm, nay thích làm việc cứu mạng, giúp đỡ, trinh bạch, là chuyển nghiệp ác thành nghiệp thiện của thân. Ngày xưa miệng thường nói dối trá, nói ly gián, nói hoa mỹ, nói thô bạo, nay đổi thành nói chơn thật, hòa hợp, đúng lý, nhã nhặn, là chuyển nghiệp ác thành nghiệp thiện của miệng. Ngày xưa ý hay si mê, tham lam, nóng giận, nay sửa lại thành trí huệ, buông xả, từ bi, là chuyển nghiệp ác thành nghiệp thiện của ý. Tu mười nghiệp lành này có tính cách xây dựng kiến tạo sự an vui tốt đẹp cho mọi người; ở nhơn gian nếu đa số người biết tu chuyển nghiệp thì nhơn gian không cầu hạnh phúc mà hạnh phúc cũng tự đến. Biết tu chuyển nghiệp thì hiện tại được an lành, tương lai cũng vui vẻ.

Tuy còn luân hồi, song người biết tu dừng nghiệp và chuyển nghiệp hằng đến những nơi vui vẻ cao sang. Ngược lại, kẻ buông lung ba nghiệp làm ác thì thường tới lui những nơi đau khổ cơ cực. Như nhân loại hiện nay sống trên quả địa cầu này, có những nơi vui tươi trong một nước, một xứ cũng vẫn có kẻ khổ người vui. Quan sát những cảnh tượng ấy chúng ta thấy tùy nghiệp duyên gây tạo, chịu khổ vui sai biệt của chúng sanh thật là quá rõ ràng.

Mặc dù thế, muốn giúp sức mạnh cho việc tu dừng nghiệp và chuyển nghiệp được kết quả viên mãn, điều kiện tiên quyết phải quy y Tam bảo và giữ gìn năm giới.

Quy y là đặt hướng cho cuộc đời của mình. Chúng ta tập tu dừng nghiệp và chuyển nghiệp được nhằm mục đích gì? Phải chăng vì muốn tiến theo gót chân của đức Phật, sống theo chánh pháp của ngài, nương sự hướng dẫn của chư Tăng để cuộc sống của chúng ta càng ngày càng vược cao. Suốt đời chúng ta nhắm thẳng mục tiêu mà tiến, không còn thái độ ngại ngùng chần chờ, dũng cảm cương quyết vượt mọi trở ngại đến được mục tiêu mới thôi. Được vậy mới đúng tinh thần quy y Tam Bảo, tức là xứng đáng sự trở về nương tựa Phật, Pháp và Tăng.

Giới luật là hàng rào ngăn chặn ba nghiệp khỏi rơi vào hố tội lỗi. Giữ năm giới là trạm nghỉ chân đầu tiên trên con đường tu dừng nghiệp. Thiếu trạm nghỉ chân này chúng

ta không đủ sức khỏe leo lên ngọn núi thiện nghiệp an toàn. Năm giới cũng là nấc thang đầu trên con đường giải thoát. Mọi sự an lành siêu thoát đều bắt nguồn từ năm giới. Cho nên là Phật tử phải xem trọng và tuân giữ năm giới, như người giữ gìn hòn ngọc quý trong khi đi qua bọn bắt lương.

## **2. TU RA KHỎI LUÂN HỒI (GIẢI THOÁT)**

Chúng ta đã biết chủ động lực trong vòng luân hồi là nghiệp; thân, miệng, ý là nơi xuất phát nghiệp, nghiệp còn thì còn luân hồi, nghiệp sạch thì hết luân hồi. Nhưng trong ba nghiệp, ý nghiệp là chủ động, vì có ý nghĩ mới sai khiến miệng nói, thân làm. Muốn sạch nghiệp, chúng ta trước phải lo tẩy thanh ý nghiệp. Không chịu dọn dẹp ý nghiệp, chỉ lo tu tập thân, miệng, là làm việc ngọn ngành.

Thuở xưa, Tổ Hoài Nhượng ở Nam Nhạc thường thấy thiền sư Đạo Nhất (Mã Tổ) ra tảng đá ngồi thiền suốt ngày. Tổ đến hỏi: "Đại đức ngồi thiền để làm gì? Đạo Nhất thưa: "Để làm Phật". Tổ bèn lấy hòn gạch mài trên phiến đá bên cạnh. Đạo Nhất thấy lạ hỏi: "Thầy mài gạch để làm gì?" Tổ đáp: "Để làm gương". Đạo Nhất thưa: "Mài gạch đâu để làm gương được". Tổ bảo: "Ngồi thiền đâu thể thành Phật được". Đạo Nhất hỏi: "Vậy làm thế nào mới phải?" Tổ bảo: "Trâu kéo xe, nếu xe không đi, đánh xe là phải hay đánh trâu là phải?" Đạo Nhất lặng thinh.

Xe là cái bị động, trâu là chủ động. Muốn điều khiển xe đi phải nhắm thẳng cái chủ động thôi thúc nó. Cầm đầu đánh đập thôi thúc cái bị động chỉ là việc phí công vô ích. Thân, miệng là cái bị động, ý là chủ động, không chịu kèm thúc ý, cố kèm thân ngồi ngay thẳng hay khiến miệng đọc tụng mãi, cũng là việc không công. Thúc liêm, kèm hãm ý đâu hạn cuộc hình thức ngồi hay đứng, mà cả bốn oai nghi đứng, đi, ngồi nằm đều phải theo dõi luôn. Hằng theo dõi như thế, khả dĩ chặn đứng được ý nghiệp. Ý nghiệp dừng lặng rồi thân nghiệp, khẩu nghiệp theo đó được thanh tịnh.

Thế nên những phương pháp tu trong đạo Phật như: tụng kinh, trì chú, niệm Phật, tọa thiền... đều nhằm thẳng chặn đứng ý nghiệp. Các vị tôn túc thường dạy: "Tụng kinh không loạn tưởng mới đầy đủ phước đức. Trì chú tâm không xao động mới linh nghiệm. Niệm Phật nhất tâm mới được vắng sanh. Tọa thiền tâm lặng lẽ mới được chánh định". Không loạn tưởng, tâm không xao động, nhất tâm, lặng lẽ đều là trạng thái dừng lặng của ý nghiệp. Tuy pháp tu có thô tế khác nhau, song cứu cánh đều gặp nhau ở chỗ dẹp sạch ý

nghiệp. Đứng về mặt cứu cánh nhìn nhau, chúng ta dung thông tất cả pháp tu không thấy gì chướng ngại. Từ cửa phương tiện phê bình nhau chúng ta thấy dường như có mâu thuẫn lẫn nhau. Cho nên người thông là nhìn đến chỗ cứu cánh, kẻ cuộc chỉ thấy phương tiện. Phật pháp như ngôi nhà nhiều cửa, bất luận từ cửa nào miễn nhìn vào được trong nhà đều gặp nhau, đồng chứng kiến những sự vật hiện có như nhau. Băn khoăn, thắc mắc tại sao người đó đi cửa kia không đi cửa này, hoặc cố tình khuyến dụ họ trở lại cửa này, đừng đi cửa kia, là tâm trạng của kẻ học Phật sơ đẳng. Hãy tự do chọn lấy một cửa nào thuận tiện với vị trí đang đứng, cố gắng tiến vào nhà sẽ được lợi ích, đây là lời khuyên của người thông suốt.

Phạm vi quyển sách này, chúng tôi chỉ giải thích đơn giản về hai phương pháp niệm Phật và tu Thiền. Nói khác đi là lối tu của Tịnh độ tông và Thiền tông, để hành giả nương theo đó tiến tu giải thoát luân hồi sanh tử.

a.- Phương pháp Niệm Phật: Phương pháp niệm Phật có Quán tưởng niệm Phật và Trì danh niệm Phật. Quán tưởng niệm Phật căn cứ vào kinh Quán Vô Lượng Thọ; Trì danh niệm Phật căn cứ vào kinh A Di Đà. Trì danh niệm Phật được đại đa số Tăng Ni và Phật tử tu tập, nên ở đây riêng giải thích.

Pháp môn tu tập nào của Phật dạy đều có chia phương tiện và cứu cánh. Phương tiện ví như cửa cổng, cứu cánh ví như ông chủ nhà. Muốn gặp ông chủ nhà trước tiên chúng ta phải đi từ cổng vào nhà, huống là gặp ông chủ. Cửa cổng là điều kiện tiên quyết để gặp ông chủ, thiếu điều kiện này thì sự mong muốn khó thành đạt. Phương pháp Trì danh niệm Phật muốn được kết quả viên mãn, trước phải khéo ứng dụng phương tiện của nó.

### **Thế nào là phương tiện của pháp Trì danh niệm Phật.**

Phương tiện trì danh niệm Phật là "Dùng tình cảm để dẹp tình cảm", nói cụ thể hơn "dùng gai lể gai". Cho nên cửa phương tiện của nó là Ưa (hân) và Chán (yếm) hay hồi hướng. Bởi vì phàm phu chúng ta hằng đắm mê theo dục lạc thế gian, thường ngày tâm niệm cứ tung tăng đuổi theo dục lạc, muốn dùng tâm niệm lại, không tài nào dùng nổi. Thấy thế, Phật thương xót vì chúng ta nói kinh A Di Đà, trong ấy chủ yếu trước diễn tả cảnh trang nghiêm đẹp đẽ ở cõi Cực lạc, sau chê trách sự khổ sở nhơ nhớp ở cõi Ta bà, khiến chúng sanh sinh tâm ưa thích cõi Cực lạc, chán ngán cõi Ta bà. Tâm ưa chán đến

cao độ thì niệm danh hiệu Phật dễ được nhất tâm. Nếu không biết ưa, dù có niệm Phật cũng chỉ niệm trong loạn tưởng mà thôi. Thế nên, ưa là cửa cổng đi vào ngôi nhà Cực Lạc.

### **Ưa cái gì?**

Thế theo kinh A Di Đà, đức Phật Thích Ca định nghĩa cõi Cực Lạc là: chúng sanh trong cõi này không có các thứ khổ, chỉ thọ các điều vui nên gọi là Cực lạc.

Lại nữa, cõi Cực lạc nào là hàng rào, lưới giăng, hàng cây đều làm bằng bốn thứ báu; vàng, bạc, lưu ly, pha lê; ao nước rất ngon lành đầy đủ tám thứ công đức, trên bờ ao có nhà lầu xây bằng bảy báu: vàng, bạc, lưu ly, pha lê, xa cừ, xích châu, mã瑙; dưới ao có hoa sen là to bằng bánh xe, hoa nở phát ánh sáng tùy theo sắc và nhả hương thơm ngào ngạt; có nhạc trời, có mưa hoa, có chim hót thành tiếng nói pháp...

Đức Phật chủ cõi Cực lạc hiệu A Di Đà, vô lượng quang, vô lượng thọ, vì chúng nói pháp. Dân chúng ở cõi này toàn là hàng Thanh văn, Bồ tát tu hành đều được không còn lui sụt và có những vị chỉ còn một đời được bỏ đi làm Phật..., cho nên ở đây thấy đều là những đáng lành bậc thượng.

Cõi này chứa đựng đầy đủ những yếu tố mà chúng ta đang ưa thích, nào là thuận vui không khổ, trang nghiêm đẹp đẽ, bảy báu đầy đủ, thầy thánh bạn hiền, sống lâu mạnh khỏe, ăn mặc tùy ý, lui tới thông dong... Những hình ảnh này khiến chúng ta khao khát ước mơ. Đó là Ưa.

### **Chán cái gì?**

Phần sau kinh A Di Đà, đức Phật Thích Ca nói: "Chư Phật ở mười phương cũng khen ngợi ta rằng: Phật Thích Ca Mâu Ni hay làm được việc ít có khó làm, hay ở thế giới Ta bà xấu ác, đầy đủ năm thứ nhơ nhớp: kiếp người nhơ nhớp, kiến chấp nhơ nhớp, phiền não nhơ nhớp, chúng sanh nhơ nhớp, mạng sống nhơ nhớp; được thành Phật vì chúng sanh nói pháp khó tin".

Đó là Phật chê trách cõi Ta bà nhơ nhớp xấu xa, khiến chúng ta nhàm chán xa lánh. Hai bên đã trưng bày rõ ràng trước mắt chúng ta, một bên thì tốt đẹp trang nghiêm, sang trọng vui vẻ, một bên nhơ nhớp xấu xa khổ đau, để chúng ta sanh tâm ưa thích bên vui, chán ngán bên khổ. Đó là cửa cổng ưa chán để tiến vào ngôi nhà Cực lạc.

Vì ưa thích say mê cảnh đẹp cõi Cực lạc, chán ngán cái xấu xa nhơ nhớp cõi Ta bà, nên tâm phiền rộn lảng xăng chạy theo dục lạc thế gian của chúng ta dần dần khô lạnh, chừng đó ứng dụng pháp tu Trì danh niệm Phật mới thành công. Song muốn tâm ưa chán lên đến cực điểm, hằng ngày chúng ta phải phát nguyện hồi hướng.

### **Hồi hướng thế nào?**

Hồi là xoay lại, hướng là hướng đến. Chúng ta xoay sự ưa thích quuyến luyến nơi cõi Ta bà hướng đến cõi Cực lạc, để chán ngán cõi Ta bà mến ưa Cực lạc. Ví như:

- Mỗi khi ra đường thấy rác rến sinh lây nhơ nhớp, chúng ta khởi nghĩ: cõi Ta bà thật là bẩn thiếu nhơ nhớp đáng chán, cõi Cực lạc toàn bảy báu trang nghiêm trong sạch đáng ưa thích. Ta nhất định phát nguyện sanh về Cực lạc để khỏi thấy sự nhơ nhớp này nữa. Đó là hồi nhơ nhớp, hướng trong sạch.

- Hoặc khi chúng ta gặp những nghịch cảnh bức bách khổ đau liền khởi nghĩ: cõi Ta bà nhiều đau khổ bất như ý, cõi Cực lạc hoàn toàn an vui mãn nguyện. Ta phát chán ngán cõi này, mong mỗi được vãng sanh về Cõi Cực lạc mới toại nguyện. Đây là hồi đau khổ, hướng vui sướng.

- Hoặc khi ra chợ hay xóm làng, nghe những lời chửi bới rửa nguyên, chúng ta khởi nghĩ: ở cõi Ta bà bạn bè không thực tốt khiến ta phiền não, cõi Cực lạc toàn là người lành bậc thượng đáng kính mến. Ta nhất định nguyện sanh về bên ấy để được làm bạn với những người toàn thiện. Đó là hồi bạn ác, hướng bạn lành.

- Hoặc vì sinh kế vất vả nhọc nhằn, kiếm miếng ăn không đủ, tắm mặc chẳng lành, chúng ta khởi nghĩ: ở cõi Ta bà làm khổ nhọc mà không đủ ăn đủ mặc, cõi Cực lạc muốn ăn có ăn, muốn mặc có mặc, khỏi lo lắng mệt nhọc. Ta quyết định nguyện sanh về Cực lạc để được ăn no mặc ấm mà không nhọc nhằn. Đây là hồi đói rách hướng ấm no.

Tóm lại, mọi trường hợp, mọi hoàn cảnh vừa xảy đến với chúng ta, chúng ta khéo lợi dụng để hồi hướng về Cực lạc, khiến tâm chán Ta bà càng ngày càng mãnh liệt, lòng ưa Cực lạc càng lúc càng tăng trưởng. Đó là chúng ta khéo tận dụng cánh cửa phương tiện ưa chán tiến vào ngôi nhà Tịnh độ.

### **Thế nào là cứu cánh của pháp Trì danh niệm Phật?**

Cũng kinh A Di Đà dưới phần giới thiệu cõi Cực lạc, đức Phật Thích Ca nói: "Nếu có người thiện nam tín nữ nghe nói về Phật A Di Đà, chuyên trì danh hiệu, một ngày, hai

ngày, ba ngày, bốn ngày, năm ngày, sáu ngày, bảy ngày nhất tâm không loạn, người ấy khi chết được Phật A Di Đà và thánh chúng hiện ở trước mặt. Người này khi chết tâm không điên đảo, liền được vãng sanh về cõi Cực lạc của Phật A Di Đà...".

Người muốn vãng sanh về cõi Cực Lạc phải giữ niệm danh hiệu đức Phật A Di Đà, hoặc một ngày cho đến bảy ngày nhất tâm không loạn, nhất định được vãng sanh về cõi Cực Lạc. Bởi vì hành giả đã chán ngán cõi Ta bà lắm rồi, một lòng hâm mộ cõi Cực Lạc, nên dùng sáu chữ A Di Đà Phật làm công phu tu trì hằng ngày. Dùng sáu chữ này làm sợi dây xiềng, niết cổ con khi ý thức của mình, bắt buộc nó phải nằm yên một chỗ. Tức là đứng, đi, nằm, ngồi, làm việc, hay nghỉ ngơi đều niệm danh hiệu Phật, hoặc thầm niệm hoặc niệm ra tiếng tùy cảnh. Kiên trì nắm giữ danh hiệu Phật không lơ lửng, lâu ngày ý thức sẽ kiệt quệ từ từ, cho đến một ngày nào đó sẽ lặng mất. Đó là niệm Phật được nhất tâm. Niệm Phật nhất tâm thì ý nghiệp lặng sạch, thân nghiệp, khẩu nghiệp cũng theo đó sạch luôn. Tức ứng hợp với câu "Tam nghiệp hằng thanh tịnh đồng Phật vãng Tây phương". Ba nghiệp sạch hết, còn động lực nào lôi kéo chúng ta đi vào luân hồi.

Song chúng ta cần giản trạch nhất niệm và nhất tâm. Niệm Phật chỉ còn nhất niệm, được vãng sanh Cực Lạc là sự. Niệm đến nhất tâm, thấy tự tánh Di Đà, duy tâm Tịnh Độ là lý.

Chỉ chuyên trì sáu chữ Di Đà không có niệm nào khác chen vào, mượn một niệm dẹp tất cả niệm. Duy giữ một niệm niệm Phật, đứng, đi, ngồi, nằm liên tục không gián đoạn, đến đây là nhất niệm. Nương niệm này cầu vãng sanh về cõi Cực Lạc chắc chắn sẽ mãn nguyện là sự niệm Phật.

Dùng lực tự Di Đà làm diệu dược trị lành mọi chứng bệnh loạn tưởng, khi bệnh lành thuốc cũng bỏ. Tức là niệm Phật đến chỗ vô niệm, chỉ còn nhất tâm chơn như là nhất niệm. Niệm Phật đến vô niệm thì thấy tự tánh là Di Đà, bản tâm là Tịnh độ hiện bày trước mắt. Tự tánh của mình xưa nay hằng giác, nên nói: "Vô lượng quang". Tự tánh chưa từng sanh diệt, thoát ngoài vòng thời gian, nên nói: "Vô lượng thọ". Bản tâm mình xưa nay thanh tịnh, do vọng tưởng dấy động nên bị nhiễm ô, theo nghiệp dẫn đi trong lục đạo, vọng tưởng lặn sạch chỉ còn một tâm thanh tịnh là tịnh độ, nên nói: "Tâm tịnh thì độ tịnh". Đây là ý niệm Phật, đúng với tinh thần Đại thừa Phật giáo, cùng các pháp tu khác đồng gặp nhau. Song buổi đầu, người niệm Phật cần đầy đủ niềm tin vào lời giới thiệu



của đức Thích Ca, trông cậy hẳn vào cõi Cực Lạc của đức Phật A Di Đà, có tâm nơi đó để gây dựng lòng ưa chán. Không cần lý luận cõi Cực lạc có hay không, chỉ tin quyết rằng đức Phật Thích Ca không dối gạt chúng ta, y theo lời ngài dạy tu hành chắc chắn sẽ được lợi ích lớn. Đủ lòng tin rồi, chuyên tâm trì niệm ngày đêm không lơ lửng, chẳng kể ngày giờ năm tháng, đến khi nào được nhất tâm mới thôi. Đồng thời đối duyên xúc cảnh khéo phát nguyện hồi hướng về Cực lạc. Hành giả đầy đủ lòng tin (tín), chuyên trì niệm (hạnh), thường xuyên phát nguyện hồi hướng (nguyện), là đầy đủ điều kiện tu trì pháp môn Trì danh niệm Phật.

Tuy nhiên, nhìn pháp môn tu nào, chúng ta phải nhìn thẳng cứu cánh, đừng mắc kẹt ở phương tiện. Vì phương tiện là tùy cơ, căn cơ chúng sanh có cao thấp sai biệt, đức Phật vì lợi ích khắp quần sanh, nên lập cửa phương tiện có nhiều khác biệt. Chúng ta đừng chấp vào trình độ mình để phê bình kẻ khác, cũng đừng vịn khả năng kẻ khác trở lại khinh rẻ mình. Phải biết căn cơ trình độ mình, chọn lấy pháp tu thích hợp với mình, là người khôn ngoan nhất.

b. Phương pháp Tu Thiền: Tu thiền là lối hướng thẳng vào nội tâm, dẹp sạch vọng tưởng suy tính của mình. Muốn dẹp sạch vọng tưởng cũng có chia ra phương tiện và cứu cánh.

Phương tiện của thiền là "Dùng trí huệ dẹp tình cảm", tức là nhìn thẳng vào sự vật - quan sát phân tích để thấy sự tạm bợ giả dối của chúng - khiến lòng lạnh nhạt không còn phiền rộn say mê. Do đó, hành giả dụng công tu tập tâm để được an định.

Thiền có nhiều phương pháp khác nhau, có thiền ngoại đạo, thiền Phật giáo. Trong thiền Phật giáo đại loại chia làm hai: Thiền đối trị và thiền tuyệt đối.

(1).- Thiền đối trị: Tùy theo sự đắm nhiễm của chúng sanh, Phật dạy phương pháp đối trị, như tùy bệnh cho thuốc. Nếu hành giả có bệnh gì nặng, vị thiện tri thức phải biết rõ để chỉ dạy pháp tu đối trị đúng bệnh. Song phải khéo ứng dụng phương tiện của thiền, sự tu hành mới mong đạt kết quả như nguyện.

Phương pháp của thiền đối trị là, nhìn thẳng trên hình tướng sự vật thấy rõ nó sanh diệt vô thường và biết thực do nhân duyên hòa hợp mà có. Dùng trí huệ quan sát vạn vật vô thường, duyên hợp, không có cái gì lâu bền và nguyên thể. Lòng đắm nhiễm như đó từ từ lắng dịu. Tiếp sau, chúng ta mới áp dụng lối tu đối trị.

Pháp tu đối trị có nhiều môn, hành giả nặng về bệnh gì thì dùng môn đó đối trị. Như người nhiều vọng tưởng dùng "Sổ tức quán" đối trị, người thường nóng giận dùng "Từ bi quán" đối trị, người quá ngu si dùng "Giới phân biệt quán" đối trị... Trong những phương pháp đối trị đều dùng đề mục để tham cứu quan sát lâu ngày thuần thục tâm an định. Ở đây chỉ đơn cử một pháp phổ thông nhất là "Sổ tức quán".

Người nhiều vọng tưởng nên tu pháp thiền "Sổ tức quán". Sổ tức là đếm hơi thở. Đây là pháp thông dụng nhất trong giới tu thiền. Vì vọng tưởng là bệnh chung của tất cả chúng sanh, muốn ngăn chặn nó trước phải nhờ phương pháp đếm hơi thở. Hơn nữa, người mới tập tu thiền trước hết phải điều hòa hơi thở, hơi thở là mạch sống thiết yếu của con người. Điều hòa được hơi thở là bước thành công đầu của sức khỏe và an tâm. Thân khỏe mạnh, tâm an ổn, hành giả mới nỗ lực tiến thẳng vào pháp môn thâm diệu được.

Pháp sổ tức là tên đầu của "Lục diệu pháp môn". Trong sáu pháp môn nhiệm mầu này, đầu tiên là Sổ tức (đếm hơi thở), kế Tùy tức (theo hơi thở), Chỉ (dừng lại một chỗ), Quán (quan sát), Hoàn (xem xét trở lại), Tịnh (lóng lạng trong sạch). Hành giả phải ứng dụng pháp thiền "đếm hơi thở", phải tu từ thô đến tế, đầy đủ sáu pháp mới được viên mãn. Sáu pháp này có công hiệu gọi là Lục diệu pháp môn. Ở đây chỉ giải thích đơn giản sáu pháp như sau:

- Sổ tức: Hành giả sau khi ngồi ngay thẳng đúng pháp và xử dụng lối nhập thiền đầy đủ, liền ứng dụng pháp đếm hơi thở để trụ tâm. Hành giả hít hơi vô cùng, thở ra sạch đếm một. Hít vô cùng, thở ra sạch đếm hai. Mãi thế đếm đến mười bỏ, đếm lại một. Nếu giữa chừng tâm tán loạn quên số, phạt đếm lại một. Phải chú tâm vào số và hơi thở một cách tinh tế, tâm vừa xao lãng chỉnh lại ngay. Nếu tâm xao xuyến khó kềm, nên dùng cách đếm nhạt hơn. Hít vô đến cùng đếm một, thở ra sạch đếm hai. Đếm đến mười bỏ, trở lại một như cách đếm ở trên. Đến khi nào ngồi nửa giờ, một giờ mà đếm không lộn không quên hơi thở là tâm đã tạm yên. Liền tiến lên pháp khác.

- Tùy tức: Hành giả bỏ không đếm số nữa, chỉ chú tâm theo hơi thở vào đâu biết đến đó. Hơi thở ra cũng biết rành rõ. Hơi thở dài ngắn, nóng lạnh đều biết rõ rành rẽ. Theo dõi hơi thở như người chủ nợ theo dõi con nợ vậy. Khi ngồi thời gian bao lâu, tâm chỉ duyên theo hơi thở không xao lãng, tức tâm đã an định. Cần chuyển lên pháp kế.

- Chi: Hành giả không theo hơi thở vô ra nữa, cần dừng trụ tại mũi để xem hơi thở ra vào. Tâm an trụ không xao động, hằng thấy hơi thở ra vào không quên. Suốt thời gian ngồi, tâm vẫn an trụ không loạn động, nên tiến lên pháp kế.

- Quán: Hành giả không an trụ yên lặng, khởi quan sát hơi thở, hơi thở vô rồi không dừng trụ, tức là vô thường. Thân mạng nương hơi thở mà sống nên cũng đồng là vô thường. Hơi thở ra vào thời gian thật ngắn ngủi, thân mạng tựa vào hơi thở cũng chợt có chợt không. Chỗ nơi, xứ sở không thì hơi thở làm gì thật có. Thân mạng nương hơi thở mà còn quá tạm bợ giả dối. Quan sát như thế thì tâm chấp thật ngã tan biến. Đã không còn chấp thân là thật là lâu dài, cần phải sang pháp khác.

- Hoàn: Hành giả chiếu soi tâm hay quan sát trước xem nó ra sao và ở đâu? Soi tới soi lui vẫn không thấy hình bóng nó. Hằng chiếu soi tâm năng quán, tâm này tự lặng lẽ, tức là an định. Đến đây phải tiến lên nấc chót.

- Tĩnh: Hành giả buông cả, chiếu soi lại tâm năng quán, chỉ còn một tâm thanh tịnh tỉnh sáng. Không loạn tưởng, chẳng hôn trầm, thuần một tâm lặng lẽ tỉnh sáng. Hằng sống với cái tỉnh sáng này, tức là chỗ cứu cánh của Lục Diệu pháp môn.

Đến đây dòng ý thức sanh diệt đã tan biến, những vọng nghiệp do ý thức gây tạo cũng trong sạch, còn gì phiền rộn lôi cuốn hành giả đi vào đường luân hồi.

Hành giả khéo ứng dụng đúng mức Lục Diệu pháp môn là đầy đủ hiệu dụng thoát khỏi luân hồi sanh tử. Song lúc tu hành ắt còn gặp nhiều khó khăn trở ngại và những tướng trạng lạ phát hiện, hành giả cần được thầy có thực nghiệm - hướng dẫn, mới hy vọng tu tiến dễ dàng.

(2).- Thiên tuyệt đối:Pháp thiên này do Phật Thích Ca ở trong hội Linh Sơn đưa cành hoa lên, Tổ Ca Diếp cười chúm chím rồi được truyền tâm ấn. Truyền thừa mãi đến vị thứ 28 là Bồ Đề Đạt Ma, ngài sang Trung quốc truyền cho Tổ Huệ Khả, lan dần sang Việt Nam, Triều Tiên, Nhật Bản và tiếp tục đến nay. Đến Trung quốc, Tổ Đạt Ma đồng tuyên bố pháp này là "Giáo ngoại biệt truyền, trực chỉ nhơn tâm, kiến tánh thành Phật" (truyền ngoài giáo lý, chỉ thẳng tâm người, thấy tánh thành Phật). Qua câu tuyên bố của ngài chúng ta thấy rõ tánh cách tuyệt đối của nó.

Thiên này tạm nói có hai lối tu: hoặc từ KHÔNG vào CÓ, hoặc từ CÓ ra KHÔNG. Từ Không vào Có là trước biết rõ tất cả pháp giả dối không thực, sau nhận ra tâm chơn là

thực thể tuyệt đối bất sanh bất diệt, hằng sống với nó là đạt đạo. Từ Có ra Không là trước nhận ra Ông chủ chơn tâm, sau nhìn ra các pháp đều hư giả tạm bợ, thường sống với ông chủ của mình là thấy tánh thành Phật.

- Từ KHÔNG vào CÓ: Hành giả dùng trí tuệ Bát nhã soi thấy sự vật do duyên hợp mà có, tự tánh là không, không có thực tánh, chỉ có giả tướng duyên hợp. Nhìn trên giả tướng thấy rõ tự tánh của nó là không, tánh không nên duyên hợp giả có. Duyên hợp tạm gọi là sanh, duyên tan tạm gọi là diệt. Sanh diệt không có thực thể, chỉ là việc duyên hợp duyên tan. Sanh không thực, diệt không thực thì khắp nhơn gian còn vật nào là thực đâu? Hằng dùng trí tuệ chiếu soi như thế, thấy tất cả sự vật quả là cái bóng, hờn bọt, sự thể là không. Thế nên cửa thiền người đời gọi là cửa KHÔNG.

Nương cửa Bát nhã tiến vào trong nhà thấy được ông chủ là thành công. Tức là cái giả nhận ra lẽ thực, dứt sạch vô minh ngàn đời, sống với trí tuệ viên mãn là giác ngộ giải thoát. Lầm lẫn những giả tướng cho là thật, bỏ quên cái thật muôn đời là vô minh. Giả tướng thì sanh diệt, thực thể chẳng sanh diệt, nên nhận ra là sống được với thực thể, là giải thoát luân hồi sanh tử. Đây là "chỉ thẳng tâm người, thấy tánh thành Phật". Tánh là chỉ thực thể sẵn có nơi mọi chúng sanh, không do tạo tác thành, không do tu tập được. Người khéo biết mọi cái giả rồi, tự nhận ra thực thể này, hằng sống với nó là "thấy tánh thành Phật" hiển bày rõ ràng nơi đây vậy.

Song nói pháp này không có pháp, vì nó không còn đối đãi đối trị, nên nói "pháp vốn không pháp" (pháp bản vô pháp). Không còn khuôn khổ trong hình thức nào, nên không có cách "Nhập, trụ, xuất" như các pháp thiền khác. Đọc hết tập sách nói về thiền này, chúng ta không tìm đâu thấy một phương thức tu tập thứ tự. Vì thế, đừng đòi hỏi một phương thức tu tập, hành giả cần tận dụng chiếc gương Bát Nhã dọn sạch khu rừng kiến chấp thì Bảo sở hiện bày. Băn khoăn tìm kiếm phương pháp tu tập, chúng ta sẽ hoàn toàn thất vọng... Hãy nghe câu hỏi của Tổ Huệ Khả cầu xin nơi Tổ Đạt Ma:

- Tâm con chẳng an, xin Hòa thượng dạy con phương pháp an tâm?
- Đem tâm ra, ta an cho.
- Con tìm tâm không được.
- Ta đã an tâm cho ngươi rồi.

Tổ Huệ Khả lãnh hội yếu chỉ.

Đọc đoạn sử này, chúng ta hoàn toàn vô vọng, tìm đâu ra "pháp an tâm". Lời cầu xin tha thiết của Tổ Huệ Khả, chỉ được đáp lại bằng câu nửa hư nửa thực của Tổ Đạt Ma, khiến chúng ta bối rối khó hiểu. Song ngay lúc đó Tổ Huệ Khả lãnh hội được. Thực là việc lạ đời ít có.

Trong lúc tọa thiền bị vọng tưởng đẩy khởi nhiều loạn khiến tâm bất an. Băn khoăn tìm kiếm một phương pháp an tâm là điều tối cần yếu. Cho nên nghe ở đâu có bậc thiện tri thức tu thiền, liền khăn gói lên đường cầu pháp an tâm. Nếu học được pháp này hay pháp nọ để an tâm, rốt cuộc cũng chỉ là lấy nóng trừ lạnh, dùng sáng đuổi tối mà thôi. Tất cả thứ đối đãi ấy đều là tướng giả dối không thực. Tổ Đạt Ma không dạy theo lối ấy, chỉ bảo: "Đem tâm ra, ta an cho". Nhìn thẳng lại tâm nhiều động lăng xăng kia, nó biến mất không còn tâm dạng. Tổ Huệ Khả đành thưa: "Con tìm tâm không được". Tổ Đạt Ma chỉ cần nói thêm một câu: "Ta đã an tâm cho ngươi rồi". Tổ Huệ Khả liền thấy lối đi.

Từ thuở nào, chúng ta cứ tin rằng tâm suy nghĩ lăng xăng là thật có, hôm nay tìm lại không thấy bóng dáng, mới biết nó là không. Biết nó không thì nó đâu còn khả năng lôi cuốn quấy nhiễu chúng ta nữa. Chúng đẩy lên ta không theo, tâm chẳng an là gì? Sở dĩ tâm ta chẳng an, vì vọng vừa đẩy lên ta tùy thuận theo chúng, nghĩ việc này chưa xong, tiếp đến việc khác chạy mãi không cùng. Nay đây, chúng vừa đẩy lên, ta biết là không, không theo, tự nó lặng mất quả là "diệu thuật an tâm". Không nương một pháp, chẳng mượn một tướng, nhìn thẳng mặt vọng tưởng tự nó tan biến như mây khói, đây là trực chỉ không nương phương tiện. Ai khờ gì đuổi theo cái hư giả, cũng không khờ gì cố tình trừ diệt, chỉ cần biết nó hư ảo không theo là đủ. Yếu chỉ an tâm của Tổ Đạt Ma là ở chỗ đó.

Có vị tăng hỏi thiền sư Tông Mật (Khuê Phong): "Thế nào là tu?" Sư đáp: "Biết vọng tức là tu". Thật là đơn giản mà quá đầy đủ. Biết vọng không theo, tâm tự yên lặng, là diệu thuật của môn thiền này. Tuy nói tu mà không tu, vì có trừ dẹp, có bồi bổ gì đâu? Chẳng qua dùng trí huệ soi thấu cái giả dối, tâm tự lặng lẽ, tạm gọi là tu.

Pháp tu không tu này, mở màn bằng trí tuệ, chung cuộc sống với tâm thể nhất như. Thiền sư Duy Tín đời Tống nói: "Trước ba mươi năm, tôi thấy núi sông là núi sông. Sau gặp thiện hữu tri thức chỉ dạy, tôi thấy núi sông không phải là núi sông, Nay được chỗ dứt sạch, thấy núi sông là núi sông".

Trước ba mươi năm là lúc Sư chưa biết tu thiền, cái nhìn của Sư cũng như tất cả cái nhìn của phàm phu khác: thấy núi là thật núi, sông là thật sông, người là thật người... Sau khi được thiện hữu tri thức chỉ dạy, Sư nhìn sông núi không còn thật sông núi nữa, mà là hợp thể giả dối do các duyên chung hợp, tự tánh rỗng không. Sư mở mắt trí tuệ nhìn mọi vật, mãi đến nay mọi ô nhiễm dính mắc đều dứt sạch, chỉ hiện bày lộ lộ một tâm thể thanh tịnh nhất như. Đến đây Sư nhìn núi sông là núi sông, vì đã dứt sạch mọi kiến chấp, mọi phân biệt. Quả là kẻ đi đến đích của quãng đường chim vậy.

Chúng ta sẽ thấy lối tu này cụ thể hơn qua lời thầy Tri Viên hỏi thiền sư Duyên Quán:

- Khi giấc nhà khó giữ thì làm thế nào?
- Biết được chẳng phải oan gia.
- Sau khi biết được thì sao?
- Biết đến nước vô sanh.
- Nước vô sanh không phải chỗ y an thân lập mạng?
- Nước chết không chứa được rồng.
- Thế nào là nước sống chứa rồng?
- Dậy mời chẳng thành sóng.
- Bỗng khi đắm nghiêng núi đổ thì sao?

Sư bước xuống giường thiền, nắm cứng thầy Tri Viên bảo:

- Chớ nói ướt góc áo cà sa của lão tăng.

Giấc nhà khó giữ là vọng tưởng do sáu giác (lục thức) dẫn vào. Biết vọng tưởng giả dối, nó không hại ta được, trái lại ta đã hàng phục chúng. Sau khi biết nó, tự nó dừng lặng, càng lâu càng lặng là an trụ chỗ vô sanh. Nhưng đừng thấy đây là cứu cánh mà chết chìm trong ấy, cần phải phấn phát tỉnh giác, hằng tỉnh sáng đầy đủ diệu dụng là không động, mới thật là nước sống chứa rồng. Đến đây dù trời nghiêng đất sụp cũng không lay động tâm thiền giả, đó là "không ướt góc áo cà sa của lão tăng".

Thành quả của lối tu này, không phải được thần thông màu nhiệm, biến hóa tự tại, mà quý ở chỗ tám gió (bát phong) thổi chẳng động. Tám gió là:

- Lợi: được tài lợi tâm không xao xuyến.
- Suy: gặp suy hao lòng vẫn thản nhiên.

- Hủy: bị hủy nhục lòng không bức tức.
- Dự: được công kênh tâm vẫn như không.
- Xưng: được ngợi khen tâm vẫn bình thản.
- Cơ: bị chê bai lòng không biến đổi.
- Khổ: gặp khổ đau lòng vẫn an nhiên.
- Lạc: được việc vui tâm không xao động.

Cho đến dù đối đầu với hoàn cảnh nào, gặp việc khó khăn gì, tâm vẫn như như bất động, đây là thành công viên mãn của người tu thiền.

- Từ CÓ ra KHÔNG: Do nhận được chơn tánh nơi mình, nhìn ra vạn vật đều là tướng giả dối do nhân duyên hòa hợp. Chân tánh là thật tướng mà không tướng, rời cả nhân duyên và tự nhiên, giác không tăng, mê không giảm, còn nói gì thường hay vô thường. Linh minh tỉnh sáng, hằng có mặt nơi mọi chúng sinh mà chúng sinh tự bỏ quên, chúng sinh nhận được gọi là Phật. Chúng ta hãy nghe thiền sư Đại An hỏi Tổ Bá Trượng:

- Con muốn cầu biết Phật, thế nào là phải.
- Thật là người cỡi trâu tìm trâu.
- Sau khi biết thì thế nào?
- Như người cỡi trâu về đến nhà.
- Chẳng biết trước sau gìn giữ thế nào?
- Như người chăn trâu cầm roi dõm chừng, không cho nó ăn lúa mạ của người.

Sư lãnh hội ý chỉ

Chúng ta có Phật mà không dám tự nhận mãi chạy đi thưa hỏi, như người cỡi trâu tìm trâu. Nhận được chân tánh nơi mình, không còn bận khoăn tìm kiếm, như người cỡi trâu về đến nhà. Biết được chưa phải xong việc, cần bền chí trông nom bảo vệ nó cho thuần thực, như mục đồng cầm roi chăn trâu. Đây là yếu chỉ tu hành của người trước nhận ra ông chủ.

Sau này, thiền sư Đại An dạy chúng:

"Cả thấy các người đến Đại An này tìm cầu cái gì? Nếu muốn làm Phật, các người tự là Phật. Sao lại gánh Phật sang nhà bên cạnh tìm, luống tự nhọc nhằn. Ví như con nai khát nước chạy theo ánh nắng, biết bao giờ kết hợp.

Cả thấy các người có hòn ngọc quý vô giá, từ cửa con mắt phóng quang, soi sáng núi sông cây cỏ, từ lỗ tai phóng quang nhận lãnh phân biệt tất cả âm thanh lành dữ; sáu cửa ngày đêm hằng phóng quang, cũng gọi là phóng quang tam muội. Các người tự chẳng biết, lại nhận bóng thân tứ đại. Nó là vật trong ngoài giúp đỡ, không dám chinh nghiêng như người gánh nặng đi qua cầu khỉ, dè dặt sợ sẩy chân".

Qua hai đoạn dạy chúng của thiền sư Đại An chúng ta thấy Phật tánh đã sẵn nơi mình, khéo nhận là được, đừng chạy tìm cầu bên ngoài, càng tìm càng nhọc nhằn vô ích. Phật tánh hiển lộ đầy đủ nơi sáu căn chúng ta, cần nhìn lại là thấy. Khổ nỗi, chúng ta không khi nào dám nhận nó, hằng nhận thân tứ đại này là mình. Thân tứ đại do duyên trong ngoài giúp đỡ, thiếu duyên nó hoại liền, như người gánh nặng đi qua cây cầu độc mộc, hớ hênh là té nhào. Quên cái chân thật, nhận cái giả dối thì phút giây nào cũng lo âu sợ sệt, ngại cơn vô thường bất chợt đến. Nhận được cái chơn thật bất biến, mọi sợ sệt lo âu đều tan mất, vì còn cái gì hại được chân tánh này, quả là Niết bàn hiện tại trần gian.

Có vị tăng hỏi thiền sư Thạch Cự:

- Thế nào là hạt châu trong tay Địa Tạng?
- Trong tay ông lại có chăng?
- Con chẳng hội.
- Chớ dối gạt chúng.

Sư nói tụng:

Bất thức tự gia bảo,  
Tùy tha nhận ngoại trần.  
Nhật trung đào ảnh chất,  
Cảnh lý thất đầu nhơn.

Dịch:

Báu nhà mình chẳng biết,  
Theo người nhận ngoại trần.  
Giữa trưa chạy trốn bóng,  
Kẻ soi gương mất đầu.

Chúng sanh một bề chạy theo ngoại cảnh quên bằng bản thân. Chỉ hỏi hạt châu trong tay Bồ tát Địa Tạng, quên lưng trong tay mình sẵn có hạt châu. Hạt châu ấy theo



chúng ta như bóng với hình, mặc dù ta lẫn lộn trong sáu đường, lang thang trong tam giới, hạt châu vẫn hằng có mặt trong túi áo chúng ta. Chúng ta si mê bỏ quên nó, như chàng Diễn Nhã xem gương thấy bóng đầu mặt hiện trong gương, úp gương lại bóng đầu mặt mất đi, la hoảng lên: "Tôi mất đầu". Tất cả chúng sanh cũng thế, hằng ngày cứ chạy theo vọng tưởng lắng xuống, hoảng la "mất mình". Vọng tưởng là cái chột sanh chột diệt, không cội gốc nơi chốn mà chấp là thật mình. Khi vọng tưởng lắng xuống, mọi công dụng thấy nghe hiểu biết vẫn nguyên vẹn mà nói "mất mình". Thử hỏi ai là kẻ mất mình? Khéo nhận ra ông chủ mới khỏi bị khách trần lừa.

Thiền sư Pháp Diễn nói: "Ta có một vật chẳng thuộc phàm chẳng thuộc thánh, chẳng thuộc tà chẳng thuộc chánh, muôn việc khi đến tự nhiên hiệu lệnh..."

Ông chủ của chính mình là thực thể tuyệt đối, không còn thấy có hai bên phàm thánh, tà chánh đối đãi. Tuy không có niệm phân biệt đối đãi, song xúc duyên cảnh liễu tri rành rõ. Ông chủ này chưa từng sanh, chưa từng diệt nên gọi là pháp thân bất diệt. Bởi không sanh diệt nên chơn thật thường hằng mà không có tướng trạng., thường ví như hư không. Từ pháp thân nhìn ra thân tâm vạn vật đều thấy tạm bợ giả dối, không có mấy tơ sợi tóc nào chơn thật, nên nói: như bóng bọt, sương mù, điện chớp... Đi, đứng, nằm, ngồi đều sống với ông chủ này là tu thiền Vô sanh.

Thiền sư Như Nhan ngồi một mình trên tảng đá, thỉnh thoảng gọi: "Ông chủ nhân". Tự đáp: "Dạ". Bảo: "Phải tỉnh tỉnh đừng để người lừa".

Tự gọi đáp dường như việc đua cợt chơi chính là lối tư tự nhắc mình không quên ông chủ. Đừng để ngoại trần đánh lừa, hằng tỉnh sáng với ông chủ ngàn đời của mình. Quả là phép tắc muôn đời cho người biết sống trở lại với chính mình. Biết trở lại mình là về quê hương, là đến Bảo sở, là cùng tử được cha trao cho sự nghiệp, là Niết bàn, là giác ngộ, là giải thoát... Trăm ngàn danh từ khác nhau đều chỉ một việc "trở về với mình". Đúng với câu: "Thiên thượng thiên hạ duy ngã độc tôn". Bởi vì trở về được với mình, là muôn việc bên ngoài đều theo đó giải quyết xong.

### **Pháp thiền này đặt thời khóa tu tập cố định không?**

Thiền này không đặt nặng thời khóa, chỉ tùy hoàn cảnh thuận tiện mà chú trọng tâm niệm. Trong tất cả thời, mọi hoạt động đi, đứng, nằm, ngồi, làm việc, nghỉ ngơi, cần thấy rõ từng tâm niệm của mình, để không theo, hằng sống với ông chủ, không bị ngoại

duyên lôi cuốn. Những giây phút quên lững tâm niệm mình, coi như phạm tội buông lung đáng trách, cho nên nói "đi đứng, nói nín, hái củi, lật rau, thổi lửa, nấu cơm... đều là thiền" Người tu thiền này, mới nhìn dường như họ buông thả lơ lửng, thực ra họ miên mật từng tâm niệm. Thiền này là cội gốc thành Phật, tác Tổ.

Một hôm, Vương Thường Thị vào thăm thiền viện của Tổ Lâm Tế, đến nhà đông sang tây thấy chúng đông đảo, ông hỏi Lâm Tế:

- Chúng đông đảo thế này có dạy tụng kinh, tọa thiền chăng?
- Không.
- Dạy họ làm gì?
- Dạy họ làm Phật làm Tổ.

Đây là pháp tu tinh tế vi mật trong tâm niệm, không thuộc hình thức bên ngoài. Tổ Lâm Tế cũng nói: "Kẻ ngu cười ta, người trí biết ta". Kẻ phàm ngu khó hiểu lối tu này, bậc trí giả khả dĩ thông suốt. Lối tu này không có cấp bậc phương tiện, chỉ một bề sống với lý tánh chơn thật. Lý tánh không có tướng mạo nên người tu khó nhận, khó thấy sự tiến bộ của mình. Do đó, đòi hỏi người tu phải lập chí sắt đá, mới mong có ngày thành công.

Tuy nhiên cũng có người học lóm pháp thiền này, ngoài miệng nói bô bô, trong tâm không khi nào biết thức liễm, chỉ mượn lời Phật Tổ nói, để che lấp của mình. Bọn này là kẻ trộm trong Phật pháp, mắc tội không nhỏ.

(3).- Biện minh: Đọc phần thiền tuyệt đối ở trên, đa số đọc giả sanh nghi:

- Đạo Phật chủ trương vô ngã, ở đây bảo trở về "Ông chủ của mình" là có ngã, tức là trái hẳn giáo lý?

- Trong kinh hằng qử chấp Thường, chấp Đoạn của ngoại đạo, ở đây nói "ông chủ thường hằng không biến đổi", đâu không đồng chấp thường của ngoại đạo?

Chúng tôi theo thứ tự giải quyết hai nghi vấn này:

(a).- Đạo Phật chủ trương vô ngã là vô ngã ngay nơi bản thân ngũ uẩn này. Bởi vì Bà la môn căn cứ vào thọ, tưởng, hành, thức chấp làm ngã. Phật biết rõ nó là tướng vô thường sanh diệt nên nói vô ngã. Phật chia nó ra làm bốn thứ, đặt câu hỏi: Nếu chấp thọ ngã thì tướng hành thức là cái gì? Ngược lại, các thứ kia cũng thế. Nhắm trên năm uẩn chấp làm ngã, thật sai lầm đáo đẽ. Năm thứ này là tướng duyên hợp, vô thường sanh diệt,

chấp nó làm "ta" làm sao khỏi luân hồi sanh tử. Vì thế, kẻ chấp năm uẩn làm ngã, Phật bảo là vô minh, ngài phản đối và nói là vô ngã.

Ông chủ thiền này nói, cũng ngay nơi thân năm uẩn này, song là thể chẳng sanh diệt lặng ngằm trong ấy. Thể này, khi thọ, tưởng, hành, thức lặn mất nó mới hiện bày đầy đủ. Nó chẳng rời thọ, tưởng, hành, thức, nhưng khi các thứ này hoạt động tìm nó không ra. Ông chủ là thể tịch tĩnh giác tri chưa từng xao động biến hoại. Chúng ta thử nghiệm xem, khi ngồi thiền hay ngồi một mình chỗ vắng, thọ, tưởng, hành, thức lặng mất không hoạt động, ta vẫn tỉnh sáng, mắt, tai... vẫn tri giác như thường. Cái gì chịu trách nhiệm tri giác trong lúc này, nếu không phải là tánh giác tịch tĩnh thường còn bên trong. Thế nên, ở đây nói "ông chủ" vẫn không trái với chủ trương vô ngã của đạo Phật. Có sống thực, chúng ta mới thấy rõ điều này, đừng mắc kẹt trên văn tự cái lẽ suông vô ích.

(b).- Ngoại đạo chấp Thường cũng căn cứ trên thân năm uẩn mà chấp. Thân năm uẩn vốn là tướng sanh diệt vô thường, cái vô thường mà chấp là thường nên bị Phật quở trách. Ông chủ ở đây nói là trên thực thể chưa từng động, chưa từng sanh diệt, không có tướng mạo, vượt ngoài đối đãi hai bên, nên nói "thường hằng không biến đổi" là gượng gạo mà nói. Vì thực thể tuyệt đối, còn dùng ngôn từ đối đãi nào phổ biến nó được. Có nhận thấy tánh giác này chúng ta mới tin lẽ "thường hằng" của nó. Phàm cái gì có tướng mạo, có sanh diệt đều vô thường, tánh giác thoát ngoài tướng mạo sanh diệt làm sao bắt nó vô thường. Nếu không có tánh giác này, cái gì chứng A La Hán, cái gì thành Phật, sau khi thọ, tưởng, hành, thức đều lặng mất. Vì lẽ đó, ở đây nói "ông chủ thường còn chẳng biến hoại", không trái với lý vô thường của Phật nói, cũng không thuộc chấp "thường" của ngoại đạo, mà là chủ yếu của Phật giáo.

### **3. KẾT LUẬN:**

Những vấn đề đã trình bày qua, chúng tôi cố gắng cô đọng trong một khuôn khổ rất nhỏ hẹp, giống như việc "lấy thúng úp voi", khó tránh khỏi lỗi khó hiểu và thiếu sót. Chúng tôi chỉ mong đọc giả nhận được then chốt của mỗi vấn đề, cần đi sâu vào chi tiết, sẽ nhờ những quyển kinh sách khác, hoặc nhờ sự dẫn dắt của Tăng Ni hay thiện hữu. Ôn lại then chốt thiết yếu, có thể nói:

Phật là đấng đã giác ngộ và giải thoát sanh tử, đó là vị trí căn bản của ngài. Chúng ta đừng xê dịch, đừng tô điểm, đừng ép buộc ngài phải rời chỗ căn bản ấy.

Phật pháp là những lời giảng dạy chỉ ra lẽ thực: lẽ thực trên hình tướng sự vật là nhân quả, lẽ thực trong sự cấu tạo kết hợp là duyên sanh, lẽ thực thâm lặng trong bản thể là chơn không hay Phật tánh.

Học Phật là tiến bước trên con đường giác ngộ, là nhận hiểu phán xét những lẽ thực của Phật dạy, đem chỗ nhận hiểu ứng dụng vào cuộc sống con người. Thực hiện được những điều này, cần nhờ cặp mắt trí tuệ sáng suốt mới thành công.

Tu Phật là ứng dụng những lẽ thực đã nhận xét được vào cuộc sống hằng ngày của mình. Gỡ sạch mọi phiền não kiến chấp đang trói buộc khấn chặt trong tâm tư chúng ta, đem lại sự an lạc ngay trong hiện tại và miên viễn ở vị lai... Chẳng những thế, tu Phật còn có nghĩa vượt ra ngoài vòng đối đãi sanh diệt, thoát khỏi mọi khuôn khổ hạn cuộc, làm người tự do tự tại.

Với những điều chủ yếu trên, chúng ta nhận thức chắc chắn sâu xa là trong tay đã có sẵn ngọn đuốc sáng, trên con đường về quê ắt không đến nỗi lạc lăm. Giá trị của Phật pháp là biết để hành, không phải biết để nói. Thực hành sâu chừng nào, càng thấy giá trị Phật pháp cao chừng ấy. Biết để nói là người trình bày đủ mọi thức ăn mà bụng vẫn đói, là nhân viên phát ngân trong ngân hàng, cả ngày đếm tiền, khi ra về vẫn hai tay không. Chúng tôi ước mong đọc giả của quyển sách này không đến nỗi như thế.

