

Yếu chỉ tham thiền

Trích Hư Vân Pháp Vị
Dịch giả Thích Phước Hựu

A- Điều kiện tiên quyết của tham thiền.

Mục đích của tham thiền là để mình tâm kiến tánh, tột trung nhằm dứt bỏ vọng niệm ô nhiễm trong tự tâm, thấy chắc thực mặt mũi của tự tánh. Ô nhiễm là những phân vọng tưởng, chấp trước, tự tánh là phần đức tướng, trí huệ của Như lai. Trí huệ đức tướng này, chư Phật và chúng sanh đều có đủ, không hai không khác. Nếu xa lìa hết vọng tưởng chấp trước, liền tự chúng được trí huệ, đức tướng Như lai của chính mình, đó là Phật, ngược lại chấp trước, vọng tưởng là chúng sanh. Chúng ta, từ vô lượng kiếp đến nay, mê đắm sanh tử, ô nhiễm nhiều đời, nên không thể tức khắc thoát ly vọng tưởng, thấy được bốn tánh. Do đó, cần yếu phải tham thiền, vì điều kiện tiên quyết của tham thiền là trừ vọng tưởng.

Phương pháp trừ vọng tưởng, đức Thích Ca Mâu Ni nói rất nhiều. Phương pháp đơn giản nhất là: "Hết tức Bồ Đề". Chữ hết trong Thiền tôn do Tổ sư Đạt Ma truyền sang Đông độ. Đến Lục Tổ Huệ Năng về sau, Thiền tôn truyền bá rộng rãi, vang tiếng mẫu mực xưa nay. Tổ Đạt Ma và Tổ Huệ Năng khai thị cho người học rất nhiều không ngoài câu "bỏ hết các duyên, đừng sanh một niệm". Đây là điều kiện tiên quyết cho người muốn học tham thiền. Nếu không làm được đúng mức câu dạy trên, người tham thiền không thể thành công. Người muốn vào cổng Thiền, không dứt bỏ các duyên, mỗi niệm sanh diệt, dù có nói hay luận giải cũng chỉ là nói suông mà thôi, chẳng có lợi ích gì!

Bỏ hết các duyên, đừng sanh một niệm, là điều kiện chủ yếu của tham thiền, ai cũng đều biết, nhưng ít ai có thể đến địa vị ấy được, vì đừng sanh một niệm là thẳng đến vô sanh, mau thành chánh giác, không chấp sai lầm, hiểu rõ lý sự, biết tự tánh xưa nay vốn thanh tịnh, sanh tử bồ đề, phiền não niết bàn đều là tên giả, vốn không can hệ gì với tự tánh. Mọi sự vật đều là bóng bọt trong mộng. Thân tứ đại của ta và núi sông, quả đất ở trong tự tánh chúng ta, không khác gì hòn bọt nhỏ trên bể cả, dù nổi dù chìm cũng không ngại gì với bản thể. Chúng ta đừng chạy theo tất cả những điều sinh, trụ, di, diệt mà khởi ra lòng ưa chán, lấy bỏ, dẹp hết ý nghĩ về thân, tướng mình như người đã chết, tự nhiên căn trần, thức tâm tự nhiên tiêu diệt, các nghiệp tham sân si ái cũng hết. Những cái xảy ra về thân như đau khổ, đói lạnh, no ấm, vinh nhục, sống chết, họa phúc, tốt xấu, khen chê, được mất, an nguy, hiểm bình, tất cả đều dẹp bỏ ra ngoài, vĩnh viễn buông bỏ, gọi là "bỏ hết các duyên". Nếu "bỏ hết các duyên" rồi thì vọng tưởng tự tiêu, tâm phân biệt không khởi lại chấp trước, xa lìa đến bậc ấy thì "không còn sanh một niệm", ánh sáng tự tánh toàn thể hiện bày. Đến đây, điều kiện tham thiền đã đủ rồi, liền dùng công phu chơn tham, thiết cứu, chắc chắn có phần minh tâm kiến tánh.

Gần đây có nhiều thiền sinh thường ưa vấn thoại. Thực ra, pháp vốn không pháp, lạc vào ngôn từ đều không phải là nghĩa thực, vì tâm này xưa nay vốn là Phật, không có việc gì khác. Nếu mọi người nói tu, nói



chúng, đều là lời của Ma nói. Tổ Đạt Ma đến Đông độ đã "chỉ thẳng lòng người, thấy tánh thành Phật". Chỉ bày thực rõ ràng, tất cả chúng sanh ở trong đại địa này đều là Phật. Thẳng đó nhận được tự tánh thanh tịnh này, tùy thuận không ô nhiễm, trong 24 giờ đi đứng ngồi nằm, tâm đều không có gì khác (không chạy theo vọng tưởng) chính lúc ấy là lúc thành Phật, không cần dùng tâm, dùng sức, cũng không cần cố làm, không làm, không cần mảy may nói chuyện, suy nghĩ. Vì thế, thành Phật là một điều rất dễ dàng, rất tự tại, tất cả đều do ta muốn thành Phật hay không mà thôi, không cần nhờ ai ở bên ngoài giúp đỡ cả. Nếu chúng ta không muốn nhiều kiếp trầm luân trong bốn loài, sáu nẻo, chịu khổ mà muốn thành Phật, chỉ cần tin chắc lời Phật tử, bỏ hết các duyên thiện ác, đừng suy nghĩ tới, vì thế có thể lập địa thành Phật, vì chư Phật, Bồ Tát và lịch đại Tổ Sư, phát nguyện độ hết tất cả chúng sanh, sao chúng ta không phát đại nguyện một đời thành Phật!

Từ trước đã nói, pháp Phật như thế, trong kinh Phật và Tổ đã hết lòng căn dặn, lời vàng chơn thiết, không chút dối trá. Vì tất cả chúng sanh từ vô lượng kiếp đến nay mê đắm sanh tử, sanh lên lộn xuống, sống chết không thôi, mê hoặc điên đảo, bỏ giác theo trần, giống như vàng ròng pha lẫn bùn cát, nên không thể dùng được, vì bị nhiều ô uế pha lẫn. Đức Phật vì lòng đại bi, bất đắc dĩ nói ra 8 vạn 4 ngàn

pháp môn, tùy theo căn khí chẳng đồng của chúng sanh dùng để đối trị với tham sân si ái, 8 vạn 4 ngàn tập khí bệnh tật, như vàng lộn với các thứ bùn than dơ bẩn, nên dạy dùng nước, dùng vải, dùng hóa chất để phân chất lọc thành vàng y. Pháp của Phật nói ra đều là Diệu Pháp, đều có thể dùng tu hành thoát ly sanh tử, thẳng đến thành Phật. Chỉ có người truyền bá Diệu Pháp có hợp cơ, hay không hợp cơ, vì thế dùng chia pháp môn này cao, pháp môn kia thấp. Ở Trung Quốc truyền nhiều pháp môn, nhưng có bốn pháp môn phổ thông nhất là Thiền, Giáo, Tịnh, Mật. Các pháp môn đều thâm diệu, tùy theo người học hợp với căn tánh và hứng thú mà thực hành một pháp môn, đều có thể thành tựu Phật đạo. Điểm cốt yếu là ở trong một pháp môn, thâm nhập không thay đổi, sẽ được thành tựu.

Trong Thiền tông chủ yếu là tham thiền, tham thiền chủ yếu được "minh tâm kiến tánh", là muốn tham cứu thấu suốt bản lai diện mục của chính mình. Sở dĩ nói pháp môn ngộ rõ tự tâm, thấy suốt bản tánh, phát nguồn từ Hội Linh Sơn, Phật đưa cành hoa sen, Tổ Ma Ha Ca Diếp mỉm cười ngộ đạo, truyền đến Tổ Bồ Đề Đạt Ma và truyền sang Đông Độ. Về sau, mỗi ngày phương pháp hạ thủ công phu đều biến đổi. Ở thời Đại Đường, Tống về trước, các thiền đức phần nhiều do một lời nói hoặc nửa câu mà ngộ đạo. Thầy trò truyền trao cho nhau chỉ lấy tâm in vào tâm, không có một thật pháp. Hằng ngày tham vấn, đối đáp chẳng qua tùy theo cách cật mà mở trời, theo bệnh cho thuốc mà thôi.

Từ thời Tống về sau, người học Thiền căn khí yếu kém, nghe lời giảng rồi, thực hành không đạt tới chỗ chỉ. Như dạy: buông bỏ tất cả, đừng nghĩ lành dữ. Nhưng tất cả buông bỏ chẳng dứt, đã không nghĩ thiện mà còn nghĩ ác. Trong hoàn cảnh như vậy, Tổ Sư chúng ta, bất đắc dĩ, tạm dùng biện pháp lấy đọc công đọc, dạy người tham công án hoặc khán thoại đầu.

Thậm chí dùng đến những "tử thoại đầu", dạy chúng ta phải khẩn thiết, từng sát na không được buông lung, như chuột già moi quan tài không khác, định cho một chỗ không thông, không dùng, mục đích lấy một niệm chế phục muôn niệm. Đây thực ra là một biện pháp bất đắc dĩ, như người có mụn nhọt trên thân, nếu không lấy dao mổ ra để trị, khó thể khỏi bệnh. Người xưa dùng công án độ được nhiều người đắc đạo, thời nay chuyên giảng "khán thoại đầu". Có người khán "mang tử thi là ai?" có người khán "trước khi cha mẹ chưa sanh, bản lai diện mục ta thế nào?" Gần đây nhiều người thường dùng "Khán niệm Phật là ai?". Tất cả thoại đầu này, kỳ thiết là một dạng, đều rất bình thường, không có gì lạ, như chúng ta nói: Khán niệm kinh là ai? Khán trì chú là ai? Khán lễ bái Phật là ai? Khán ăn uống là ai? Khán giặt áo là ai? Khán đi đường là ai? Khán ngủ thức là ai? đều cùng một dạng, dùng chữ Ai để đặt câu hỏi và chữ Ai là trọng tâm của đáp án. Quả thực, trước khi "thoại" (có lời nói) từ trong tâm mà khởi, như vậy tâm là đầu của thoại, gọi là "thoại đầu". Niệm từ tâm mà khởi, như vậy, tâm là đầu của niệm gọi là "niệm đầu". Vạn pháp đều từ tâm sanh, như thế tâm là đầu

của vạn pháp. Kỳ thật, thoại đầu chính là niệm đầu. Trước khi có niệm đầu là tâm. Nói một cách khác, trước khi một niệm chưa sanh chính là thoại đầu. Do đó, chúng ta hiểu rằng khán thoại đầu chính là quán tâm, tánh chính là tâm. Nghe lại là nghe tự tánh, chính là quán lại tự tâm, "giác tướng viên chiếu thanh tịnh". Giác tướng thanh tịnh là tâm.

Chiếu tức là quán, vậy tâm chính là Phật. Niệm Phật là quán Phật, quán Phật tức là quán tâm. Sở dĩ nói "khán thoại đầu" hoặc nói "khán niệm Phật là ai" chính là quán chiếu tự tâm giác thể thanh tịnh, cũng tức là quán chiếu tự tánh Phật. Tâm tức là tánh, tức giác, tức Phật, không có hình tướng, phương sở rõ ràng không thể được, thanh tịnh rõ ràng, trùm khắp pháp giới, không ra không vào, không đến không đi. Đó là pháp thân thanh tịnh Phật xưa nay sẵn có. Người thực hành chỉ cần nhiếp hết sáu căn, từ chỗ mới sanh của một niệm. Chiếu cố một thoại đầu này là khán đến chỗ ly niệm, là thanh tịnh tự tâm. Rồi liên tục tịch mà chiếu, thẳng đến năm uẩn đều không, thân và tâm đều tịch tịnh, không còn một việc, từ đó, ngày đêm sáu thời, đi đứng ngồi nằm, như như không động, lâu ngày công lớn, thấy tánh thành Phật. Xưa Cao Phong Tổ



Sư dạy: "Học giả cần khán thoại đầu, như liêng một phiến đá ở lòng đầm sâu muôn trượng, chìm thẳng tới đáy. Nếu bảy ngày không được khai ngộ, nên đến lấy đầu lão Tăng đi". Các bạn đồng tham, cần tin lời dạy trên là sự thực.

Nhưng ngày nay người khán thoại đầu thì nhiều, mà người ngộ đạo rất ít, vì căn khí người thời nay không bằng căn khí người xưa, và cũng do người thời nay cứ tham đồng, hỏi tây, chạy nam, đuổi bắc, kết quả đến già đối với thoại đầu vẫn chưa được minh bạch, không biết thoại đầu là gì, một đời nói khán thoại đầu, thực ra chỉ chấp trước danh tướng, ngôn cú. Dụng tâm ở thoại vĩ (cuối câu) để khán tham Phật là ai? Chiếu cố thoại đầu, khán tới khán lui, tham lui tham tới, chạy đồng chạy tây tìm kiếm, cứ tìm kiếm làm gì có thể khế hợp với đại đạo vô vi, làm sao dự vào địa vị không thọ nhận tất cả. Trước mắt chỉ kiến màu, làm sao nhìn rõ ánh sáng, thật đáng thương tiếc. Có một số người, bỏ nhà học đạo, chí nguyện thoát trần, chạy tìm đồng tây, lao nhọc suốt đời, chẳng có kết quả gì, thật đáng thương! Cổ nhân dạy: "Thà chịu ngàn năm chẳng ngộ, đừng để một ngày lâm đường". Người tu hành ngộ đạo cũng khó, nhưng cũng dễ, như người mở đèn điện, nếu mở đúng, thì tức khắc điện tỏa ánh sáng, nhà tối ngàn năm tức thời sáng rực. Nếu mở không đúng, thì dây đứt, đèn hỏng, phiền não thêm tăng. Có người tham thiền, khán thoại đầu bị ma nhập phát cuồng, thổ huyết, bệnh nặng, vì vô minh đầy đặc, chấp nhân ngã quá sâu, nên người yếu khó thực hiện. Vì thế, người dụng công cốt yếu phải khéo léo điều hòa thân tâm, làm cho tâm bình, khí hòa, không ngăn ngại, không người, không ta, đi đứng nằm ngồi đều hợp với huyền cơ mới có kết quả.

Phương pháp tham thiền từ xưa nay không có phân biệt, chỉ định được khi công phu, người mới công phu có cái khó và dễ của người mới, người công phu lâu có khó và dễ của người công

phu lâu. Người mới công phu khó ở chỗ thân tâm không thuần thực, cửa ngõ không rõ ràng, dùng công phu khó đề khởi, lòng không tinh tấn, để ngày qua lại ngày, kết quả: "Đầu năm mới tham, năm kế chậm tham, năm thứ ba không còn tham nữa".

Cái dễ ở chỗ mọi người chỉ cần đủ lòng tin, lòng lâu bền và lòng không là được.

A- Lòng tin:

1. Lòng tin là tin tâm này của ta xưa nay vốn là Phật; chúng sanh cùng với ba đời chư Phật trong mười phương không khác.

2. Tin pháp của Đức Thích Ca Mâu Ni nói ra, mỗi pháp đều có thể khởi sanh tử thành Phật.

B- Lòng lâu bền là quyết định chọn một pháp suốt đời thực hành, cho đến các đời sau kế tiếp vẫn hành trì như thế. Người tham thiền cứ như thế mà tham, người niệm Phật cứ như thế mà niệm, người trì chú cứ như thế mà trì, người học giáo lý cứ nghe, suy nghĩ mà thực hành, bất cứ pháp môn nào cũng lấy giới làm căn bản. Quả thực làm đúng như thế, trong tương lai làm sao mà lại không thành. Tổ Qui Sơn dạy: "Nếu người nào thực hành pháp này, ba đời nếu không lui sụt, thêm Phật quyết định đạt thành." Vĩnh Gia Thiền sư cũng nói: "Nếu đem nói dối gạt chúng sanh, sẽ đọa địa ngục cắt lưỡi hằng sa kiếp".

C- Vô tâm là buông bỏ tất cả, như người đã chết, suốt ngày theo chúng, khởi nhiều thứ điên đảo, nhưng không khởi lại một chút phân biệt chấp trước, trở thành một đạo nhân vô tâm. Người mới phát tâm phải có đủ ba tâm, rồi sau đó mới tham thiền khán thoại đầu, khán niệm Phật là ai? Chúng ta tự niệm thầm A Di Đà Phật vài tiếng, rồi khán lại niệm Phật chính là ai? Một niệm này từ chỗ nào đến? Chúng ta biết nhất niệm này không từ miệng ta mà đến, cũng không từ nhục thân mà đến. Nếu nó từ thân ta, hoặc miệng ta mà khởi, thì khi ta chết, thân và miệng vẫn còn, vì sao không thể

niệm được? Như thế, biết rằng nhất niệm này là từ tâm ta mà khởi. Nếu từ chỗ tâm mà khởi, chúng ta phải chăm chú khán, như mèo bắt chuột, dốc hết tinh thần tập trung vào chỗ ấy. Nếu có sanh ra hai niệm, phải xét hườn hay gấp cho đúng lúc, nếu dứt nó quá gấp, sẽ sanh ra bệnh chướng. Đi đứng nằm ngồi đều dụng tâm như thế ấy, lâu ngày công nhiều. Cây khô lá rụng, nhơn duyên thời tiết đến rồi, thì bỗng nhiên tỏ ngộ. Trong lúc ấy, như người uống nước, nóng nguội tự biết, không còn chút nghi ngờ, thấy ngộ về nhà, tâm đại an lạc.

Thoại đầu chính là nhất tâm, chúng ta có tâm nhất niệm này, không ở trong, ngoài, chính giữa và cũng ở chính giữa, trong, ngoài, như hư không, không động mà có mặt tất cả mọi chỗ. Vì thế, thoại đầu không cần hưởng thượng, không cần yểm hạ, nếu hưởng thượng thì khởi ra trạo cử, nếu yểm hạ thì bị hôn trầm, trái với bản tánh, đều không phải là lý trung đạo. Nhiều vị sợ vọng tưởng, nên khó khăn tìm đủ cách để hàng phục vọng tưởng, theo tôi, các vị không cần sợ vọng tưởng, cũng không cần phí sức hàng phục vọng tưởng, chỉ cần nhận được vọng tưởng, không chấp trước theo nó, không chạy theo nó, không cố tự tiêu diệt nó, chỉ không theo nó là vọng tưởng tự lìa. Nên nói vọng tưởng nổi lên liền giác, có giác vọng tự xa lìa. Nếu lấy vọng tưởng làm công phu, khán vọng tưởng từ chỗ nào đến, đương lúc ấy, thể tánh vốn là không, tâm tánh chúng ta thể vốn không, tự tánh vốn không là tự tánh pháp thân Phật thanh tịnh hiện tiền. Nếu nghiên cứu cho rốt ráo, thì chơn như và vọng tưởng cùng một thể, chúng sanh và Phật không hai, sinh tử niết bàn, bồ đề phiền não đều từ bản tánh mà lưu xuất, nên không cần phân biệt, ưa chán, thù xả. Tâm thanh tịnh ấy xưa nay vốn là Phật, trong ấy không có một pháp cầu.

Thích Phước Huệ dịch

(còn tiếp)