

## TU THIỀN

### Giảng tại Hội Liên Hiệp Khoa Học Kỹ Thuật - Hà Nội - 1996

Hôm nay chúng tôi nói về đề tài Tu Thiền. Bởi vì hiện thời nhiều người đang khao khát tu thiền mà chưa biết thiền nào là thiền chánh, thiền nào là thiền tà, hay thiền nào của đạo Phật, thiền nào không phải của đạo Phật v.v... Do đó chúng tôi sẽ nói rõ về vấn đề này.

Tất cả chúng ta ai có đọc sách Phật, nghiên cứu lịch sử đều thừa nhận rằng đức Phật Thích-ca Mâu-ni tọa thiền dưới cội Bồ-đề ngót bốn mươi chín ngày đêm, cuối cùng được giác ngộ thành Phật. Kế đó những đồ đệ lớn của Ngài như Xá Lợi Phất, Mục Kiền Liên v.v... cũng do tu thiền mà chứng quả A-la-hán. Sau này chư Tổ từ Ấn Độ truyền sang Trung Hoa, Việt Nam, Nhật Bản cũng do tu thiền mà được giác ngộ thành Tổ. Như vậy hệ thống truyền bá Phật giáo từ Ấn Độ sang các nước, từ thời Phật tại thế mãi đến ngày nay, gốc do tu thiền mà ra. Do đó, nói đến tu thiền là nói đến đường lối căn bản của đạo Phật.

Nhưng gần đây, có một số người bảo: “Coi chừng tu thiền điên”. Chúng tôi cũng đã nhiều lần cãi chánh về điều này. Thật ra không phải tu thiền điên mà vì không biết tu thiền nên mới điên. Nếu tu thiền điên thì đức Thích-ca đâu thành Phật, các đệ tử Ngài đâu chứng quả A-la-hán, đâu có chư Tổ tu thiền. Song trên lịch sử cũng như trên thực tế có rất nhiều người tu thiền đạt kết quả tốt. Vì vậy nói tu thiền điên là một lối nói không có chứng cứ. Chỉ người không biết tu thiền nhưng ham tu quá nên học lồi ở đâu, hoặc theo các phương pháp không phải của đạo Phật, ứng dụng tu sai thành ra điên, rồi đổ thừa tu thiền điên. Đó là một sai lầm lớn.

Vì vậy hôm nay tôi sẽ giải thích rõ tu thiền như thế nào là tu theo đạo Phật, tu thiền như thế nào không phải là tu theo đạo Phật, để tất cả nắm vững đường lối tu, thấy rõ ràng tường tận pháp Phật dạy, ứng dụng tu thiền cho đúng đắn để sau này không phạm sai lầm, đưa tới kết quả không tốt.

Trước hết chúng ta nên biết Thiền là gì? Thiền là âm tiếng Phạn nói cho đủ là Thiền na, Trung Hoa dịch là Tĩnh lực hay Tư duy tu, Đức tạng lâm hay trạng thái định tuệ quân bình. Tĩnh lực, tĩnh là lặng, lực là suy tư. Những suy tư nghĩ ngợi được lắng xuống, gọi đó là tĩnh lực hay tu chỉ. Tư duy tu, tư duy tức là soi xét hay quán chiếu, tu là cách hành trì. Lối tu bằng cách soi xét quán chiếu gọi là quán.

Trong nhà thiền có chia ra hai lối tu chỉ và quán. Chỉ là định, quán là tuệ. Chỉ, quán tức là định tuệ riêng từng phần. Thiền là gom cả định tuệ đồng tu

nên gọi là Thiền na, tức quân bình định và tuệ. Gọi công đức từng lâm, vì tu thiền là pháp tu chủ yếu của đạo Phật, nên ai ứng dụng tu như thế gọi là công đức từng lâm.

Sau này chư Tổ không định nghĩa thiền như thế mà các Ngài nói đây là pháp tu Phản quan tự kỷ. Phản quan là soi trở lại, tự kỷ là chính mình. Phản quan tự kỷ là soi sáng lại chính mình.

Trong nhà Phật có chia ra năm loại thiền:

1. Thiền phàm phu.
2. Thiền ngoại đạo.
3. Thiền Tiểu thừa.
4. Thiền Đại thừa.
5. Thiền Tối thượng thừa.

Như vậy thiền là một từ ngữ chung, nhưng ứng dụng tu thì có riêng từng loại khác nhau.

#### 1. Thế nào là phàm phu thiền?

Tức pháp tu thiền làm cho tâm lóng lạng, với ước nguyện sẽ được sanh về các cõi trời. Trong nhà Phật chia ra cõi Dục, cõi Sắc, cõi Vô sắc. Cõi Dục tức là chúng sanh do ái dục mà sanh ra. Cõi Sắc là chúng sanh có hình tướng đẹp đẽ, sống lâu, sung sướng hơn cõi Dục. Cõi Vô sắc chúng sanh sống chỉ có tâm thức, không có hình tướng.

Nếu tu thiền chỉ mơ ước được sanh vào cõi trời Sắc giới, thụ hưởng sự sung sướng lâu dài tốt đẹp, đó là thiền phàm phu. Ví dụ có người thấp một cây hương, để trước mặt rồi cứ ngồi nhìn mãi cây hương, trụ tâm một chỗ không cho tán loạn, không nghĩ gì khác. Định tâm như thế mong được kết quả sanh cõi lành. Đó là định của phàm phu, chớ chưa phải định của Thánh nhân. Hoặc có người quán một pháp nào vừa được kết quả, liền tự mãn thích thú. Đó cũng là thiền phàm phu.

Trong Phật giáo, Thiền phàm phu được chia làm bốn phần: sơ thiền, nhị thiền, tam thiền, tứ thiền.

Sơ thiền nghĩa là Ly sanh hỷ lạc. Thí dụ người bị nhiễm ái thế gian nặng nề nên khổ sở, khi chuyên tu thiền tâm được an ổn một chút, những nhiễm ái không còn dính mắc nữa, gọi là ly sanh. Ly tức là lìa được lòng yêu mến ngũ dục. Do lìa được ngũ dục nên tâm sanh hoan hỷ, gọi là ly sanh hỷ lạc. Người tu thiền đến trạng thái đó gọi là được định sơ thiền.

Nhị thiền nghĩa là Định sanh hỷ lạc. Tiến lên một phần nữa, khi chúng ta tiến tu tâm được an định, nhờ định ta cảm thấy nhẹ nhàng khoan khoái, thích thú. Đây gọi là định sanh hỷ lạc. Người tu thiền đến được trạng thái này gọi là được định Nhị thiền.

Tam thiền nghĩa là Ly hỷ diệu lạc. Từ định sanh hỷ lạc đó chúng ta tiến lên một bậc nữa là tâm chuyên chú duy nhất, liả bỏ cái vui do định sanh ở trên. Chữ hỷ là mừng, mừng thì tâm dao động, vì vậy phải liả cái vui mừng tho để được cái vui tế nhị nhẹ nhàng, cho nên gọi là ly hỷ diệu lạc. Người tu thiền đến được trạng thái này gọi là được định Tam thiền.

Tứ thiền nghĩa là Xả niệm thanh tịnh địa. Còn thấy có vui là còn có khổ đối lại, dù là cái vui tế nhiệm. Vì vậy nên xả niệm thanh tịnh địa, nghĩa là bỏ hết các niệm khổ vui, để đến được chỗ hoàn toàn thanh tịnh. Buông hết niệm, tâm được trong sáng, đó là xả niệm thanh tịnh địa. Người tu thiền đến được trạng thái này là được định Tứ thiền.

Tuy nhiên, tu đạt những kết quả đó để mong được sanh vào các cõi trời như sơ thiên thiên, nhị thiên thiên, tam thiên thiên, tứ thiên thiên, tức là bốn cõi trời Sắc giới. Đó là thiền phàm phu. Vì tu còn mong thụ hưởng, mong được kết quả sung sướng. Tức còn giữ thân, để được an hưởng sung sướng nên gọi là phàm phu thiền.

## 2. Thế nào là thiền ngoại đạo?

Trước khi giải thích thiền ngoại đạo, tôi định nghĩa rõ hai chữ ngoại đạo cho quý vị khỏi lầm. Đạo Phật nói ngoại đạo không có nghĩa công kích nhóm này, phái kia v.v... mà ngoại đạo là ngoài tâm cầu Phật. Như tôi thường nói chúng ta tu Phật là cốt giác ngộ, giải thoát sanh tử. Vì vậy đạo Phật lấy giác ngộ làm trọng tâm. Giác ngộ từ đâu mà có? Từ tâm của chính mình. Vì thế thiền của đạo Phật là cốt ngay nơi tâm mình an định rồi trí tuệ phát sáng, chứ không phải trông cậy mong chờ bên ngoài. Do đó trong nhà thiền định nghĩa “Ngoại tâm cầu Phật, danh vi ngoại đạo”, tức là ngoài tâm cầu Phật gọi là ngoại đạo.

Như vậy dù người mang hình thức tu sĩ, mà mong cầu Phật từ đâu đến ấn chứng cho cũng thuộc ngoại đạo. Bởi tâm là gốc của sự giác ngộ, nếu bỏ tâm mà cầu giác ngộ là bỏ gốc theo ngọn, đó là ngoại đạo. Tất cả pháp tu thiền đặt trọng tâm bên ngoài, không lấy nội tâm làm chánh đều thuộc về ngoại đạo.

Như chúng tôi thấy hiện giờ có những lối tu thiền không phải của đạo Phật. Như trong Nam, có lối tu thiền chuyển luân xa, tức là vận chuyển luồng điện chạy từ rún lên đầu, lên trán, rồi vòng ra sau lưng, hoặc ngược lại. Chạy vòng vòng như vậy gọi là

chuyển luân xa. Đó cũng là một pháp tu thiền nhưng không hề dính dáng gì với đạo Phật

Đạo Phật chủ trương do giới sanh định, do định sanh tuệ. Tuệ tức là giác ngộ. Giới là nền tảng đạo đức, định là thiền định, từ thiền định mà phát sanh trí tuệ sáng suốt giác ngộ. Đó là thiền của đạo Phật. Giới, định, tuệ gọi là tam giải thoát môn hay tam vô lậu học, nghĩa là ba cánh cửa giải thoát, hay ba môn học không còn rơi rớt trong sanh tử nữa. Như vậy thiền của đạo Phật là định để phát tuệ, chứ không có gì khác lạ.

Một lối thiền nữa là thiền xuất hồn. Cách tu này cũng giống chuyển luân xa nhưng cốt để mở khiếu huyết trên đầu, cho thần hồn có thể phóng ra ngoài đi cầu đạo nơi này nơi kia. Thiền xuất hồn không phải thiền của đạo Phật, mà chúng tôi cho rằng đây là một trò chơi nguy hiểm. Tại sao? Vì khi muốn mở khiếu huyết để xuất hồn, nếu không có khả năng đúng đắn, mở sai là phát điên. Và khi xuất hồn thì đi đâu? Có khi đi cầu đạo cũng có khi đi du lịch. Cầu đạo nơi các vị thần thánh nào đó mà chính người ấy cũng không biết rõ lai lịch. Cầu đạo như thế chân chánh hay không?

Trong nhà Phật nói người muốn đạt đạo phải ngay nơi tâm mình lóng lặng các thứ vọng tưởng lăng xăng, tâm sáng suốt là thấy đạo. Nếu cầu đạo bên ngoài là không hợp đạo lý. Tại sao? Giả sử người ấy gặp một vị Thánh tự xưng là Phật, thì chắc đó là Phật chưa? Bởi đâu ai biết mặt mũi Phật thật thế nào. Song thế gian này người ta hay “lạm xưng” như thế. Ví dụ ở quê có ông đồng bà cốt lên, đồng cốt đó có bao giờ nói tôi là yêu quái, quỷ ma không? Không. Tất cả đều nói ta là Thánh là thần hết, thậm chí có khi họ xưng là Tề thiên đại thánh nữa chứ. Trong khi Tề thiên đại thánh là một nhân vật tiểu thuyết, chứ Tây du ký của Đường Huyền Trang Tam Tạng thì đâu có Tôn Ngộ Không, Trư Bát Giới, Sa Tăng. Ngài Huyền Trang chỉ một thân một mình, chịu cực chịu khổ lần sang Ấn Độ học đạo và thỉnh kinh về.

Hiểu như vậy mới thấy thiên hạ hay lợi dụng rồi lạm xưng, chứ không có chỗ y cứ nào đúng đắn hợp pháp cả. Bởi thế người tu muốn xuất hồn, đi ngao du trong bầu trời tìm các bậc Hiền Thánh chỉ dạy, điều đó không có gì bảo đảm hết. Kinh Phật thường nói: “Phật cao nhất xích, ma cao nhất trượng”, nghĩa là Phật cao một thước, mà ma cao tới mười thước. Vì ma ở gần ta, còn Phật thì xa ta, nên tâm mình vừa mong cầu điều gì ma liền biết. Do đó nó hiện ra đánh lừa người thiếu trí, nhẹ dạ. Cầu đạo như thế là một sự mông lung, tưởng tượng, không có thực tế.

Thực tế của người tu là lặng hết tâm phiền não, lặng hết những tâm vọng tưởng, trí tuệ sáng suốt,

thấy biết đúng như thật các pháp, không còn nghi ngờ gì nữa. Cũng như người học trò chuyên tâm thành ý học bài thì thuộc bài. Đó là lẽ thật, chớ không phải lên non lên núi xin lá bùa uống vô mà thuộc bài được. Việc ấy không có bằng cứ, không có tinh thần khoa học chút nào hết.

Mỗi chúng ta phải tự rèn luyện, tự gạn lọc nội tâm từ dờ xấu trở thành sáng suốt yên tĩnh, đó là gốc của sự tu. Tu như vậy mới là tu thật. Cho nên người cầu đạo nơi Thánh thần bên ngoài, không tin ở sức của mình, đó là lối cầu đạo hiểu kỳ chớ không phải chân thật.

Kể nữa, có lối thiên người ta ngồi lại cứ trông đợi, nhờ sức điện của các vị Thánh thần hộ trợ cho được sáng, được mạnh. Nhiều người dùng cách đó để trị bệnh thiên hạ, gọi là cứu nhân độ thế. Cũng có cứu đó, nhưng được một thời gian rồi cũng phải chạy đến bác sĩ như thường, chớ không hết thật. Nó chỉ tạm thời chớ không phải là cứu kính, song con người cứ thích những cái tạm thời. Ví dụ mình đang đau, người đó dùng sức điện làm cho mình bớt đau nên ta thấy hiệu nghiệm ngay lúc đó, nhưng chưa hẳn hết bệnh luôn. Vì thế cách đó cũng không phải là phương pháp cứu kính. Đó là thiên trông vào sức điện bên ngoài.

Ngoài ra, còn có những lối thiên người ta tu với mơ ước mong cầu những vị thần, vị Thánh tới thọ ký, giống như trong kinh nói Phật lấy tay xoa đầu thọ ký. Những người đó ngồi thiên cũng mơ ước như vậy. Do mơ ước thế nên thấy có bóng nào tới xoa đầu liền tự vỗ ngực nói tôi được Phật thọ ký rồi, tôi là Bồ-tát này nọ. Đó là bệnh.

Tu thiên không khéo sẽ có rất nhiều bệnh. Tôi nhớ câu chuyện của Tuệ Trung Thượng Sĩ, khi được Hoàng thái hậu đãi bữa cơm, trong đó có cả chay lẫn mặn. Thượng Sĩ ngồi trên bàn, mặn cũng ăn, chay cũng gắp, không từ chay, mặn gì cả. Thái hậu thấy vậy mới thưa:

- Sư huynh là người tu thiên mà còn ăn mặn, làm sao đắc đạo, làm sao thành Phật?

Ngài trả lời:

- Anh không cầu làm Phật, cũng như Phật không cầu làm anh. Hoàng hậu há chẳng nghe cổ đức nói “Văn Thù là Văn Thù, Giải Thoát là Giải Thoát” đó sao?

Câu “Văn Thù là Văn Thù, Giải Thoát là Giải Thoát” nhiều người không hiểu. Nó xuất phát từ cốt chuyện thế này. Ở Trung Hoa có một Thiên sư tên là Văn Hỷ, nghe nói trên Ngũ Đài Sơn là nơi ẩn tích của Bồ-tát Văn Thù. Ai có tâm tha thiết cầu đạo, lên đó Ngài sẽ dạy đạo cho. Vì thế ngài Văn Hỷ quyết

tâm lên núi, hết lòng muốn gặp ngài Văn Thù để được dạy đạo. Chuyển đi của Ngài rất nhọc nhằn, khi gần tới đỉnh bỗng gặp một ông già cỡi trâu, Ngài hỏi: Động Kim Cang ở chỗ nào? Ông già chỉ nhưng không nói gì. Ngài chào rồi đi.

Tới cửa động Ngài thấy ông già đã cỡi trâu về rồi, có một đồng tử mời ông uống nước. Khi bụng chung trà lên, ông già hỏi Ngài: “Ồ phương Nam có cái này không?” Ngài trả lời “Không”. Ông già nói: “Như vậy lấy gì uống nước?” Ngài bí, trả lời không được. Thấy trời sắp tối, Ngài xin ở lại. Ông già nói “Chỗ này không ở được, để tôi tiễn ông về”, liền sai đồng tử tiễn Ngài về.

Khi tiễn ra tới cửa động Ngài mới hỏi chú đồng tử: “Động này tên là động gì?” Đồng tử không nói, tiễn thêm một quãng đường nữa rồi từ giã và ẩn mất. Ngài nhìn trên mây thấy bóng ngài Văn Thù cỡi con sư tử lông vàng qua lại trên ấy. Ngài vội sụp xuống lạy rồi trở về.

Khi về tới chỗ Thiên sư Ngưỡng Sơn, Ngài xin nhập chúng tu. Thời gian sau Ngài ngộ được lý thiên. Một hôm đến phiên nấu cháo, Ngài cầm cây dầm quậy cháo, khói bay lên thì bỗng thấy Bồ-tát Văn Thù cỡi sư tử lông vàng qua lại trong đám khói. Thấy vậy Ngài cầm dầm đập cái bóng trong khói. Ngài Văn Thù nói “Ta là Văn Thù, ta là Văn Thù”. Ngài nói “Văn Thù là Văn Thù, Giải Thoát là Giải Thoát”, nói rồi cứ đập. Bấy giờ Bồ-tát Văn Thù biến mất. Ngài Văn Hỷ sau này ngộ đạo ở nơi Giải thoát thự, nên người ta gọi Ngài là Giải Thoát.

Qua câu chuyện, chúng ta thấy sao tàn nhẫn quá. Hồi chưa biết thì khăn gói leo núi leo non để tìm. Bấy giờ Bồ-tát tới tận nơi mà không tôn kính, không hỏi đạo, lại lấy dầm quậy cháo đập. Tại sao? Câu “Văn Thù là Văn Thù, Giải Thoát là Giải Thoát” để nói rằng khi chưa ngộ đạo thì tìm đến Bồ-tát, tìm đến Phật để cầu học. Nhưng khi ngộ rồi thì chính tâm mình là chỗ qui hướng, chớ không còn trông cậy vào Phật, Bồ-tát bên ngoài nữa. Vì Phật và Bồ-tát bên ngoài chắc gì là thật, có khi ma hiện. Cho nên quay về tâm mình là bảo đảm nhất, tất cả các hiện tượng bên ngoài đều không chấp nhận. Do đó tông Lâm Tế có câu “Phùng ma sát ma, phùng Phật sát Phật”, nghĩa là gặp ma giết ma, gặp Phật giết Phật. Tại sao? Vì không bảo đảm đâu là Phật, đâu là ma. Đã không bảo đảm thì có thể bị dụ dẫn theo đường tà. Cho nên trở về mình là gốc, không nên trông cậy bên ngoài. Đó là một lẽ thật. Hiểu như vậy chúng ta mới thấy trọng tâm tu của nhà thiên.

Trở lại câu chuyện của ngài Tuệ Trung Thượng Sĩ. Câu đầu “Anh là anh, anh không cầu làm Phật, cũng như Phật không cầu làm anh” nghe có vẻ ngang ngược quá phải không? Tu mà không cầu thành Phật, vậy cầu cái gì? Bởi cầu là tìm kiếm bên

ngoài, cầu thành Phật là mong thành Phật bên ngoài. Nếu cầu bên ngoài được, thì không phải là mình. Bởi Phật là giác, chính tâm mình được an định, trí tuệ phát sáng, đó là giác ngộ. Giác ngộ ông Phật nơi mình chứ không phải ở ngoài. Cho nên tu còn cầu bên ngoài là không đúng ý nghĩa của đạo Phật. Vì vậy Ngài nói không cầu thành Phật.

Chúng ta nhìn thật kỹ mới thấy giới Phật tử ngày nay tu cầu bên ngoài nhiều hay tu để tự giác nhiều? Gần hết chín mươi chín phần trăm cầu bên ngoài. Cầu Phật cho con cái này, cho con cái kia, Phật độ con được bình an, bố thí cho con được phát tài. Cầu đủ thứ hết mà không hề hướng về mình. Đó là một lầm lẫn hết sức lớn của người Phật tử hiện nay.

Trong nhà Phật nói ba môn học giải thoát là Giới, Định, Tuệ. Giới là đức hạnh. Ví dụ người Phật tử giữ năm giới: không giết người, không trộm cướp, không tà dâm, không nói dối, không uống rượu say, không dùng các chất cay nghiện. Năm giới căn bản đó là năm nền tảng đạo đức của con người. Người có đạo đức mới đủ tư cách hướng dẫn, chỉ dạy người khác. Người tu dù cho nói hay, có thần thông lạ mà phạm giới thì cũng chưa gọi là người đủ tư cách hướng dẫn Phật tử tu.

Giới là nền tảng đạo đức, từ giới sanh định, rồi mới có trí tuệ. Nền tảng đạo đức không có thì thiên định trí tuệ sẽ lạc vào ngoại đạo, chứ không phải là Phật giáo. Quý Phật tử có bệnh mê thần thông lắm. Giả sử tôi đang thuyết pháp ở đây mà ngoài sân bỗng dựng có ai phi thân đứng lên hư không, hoặc ngồi kiết già thì quý vị còn can đảm ngồi nghe tôi giảng không? Chắc là chạy ào hết ra ngoài để nhìn vị Thánh đang hiện trong hư không đó. Như vậy tôi sẽ ế, sẽ nói chuyện với cái bàn, chứ không người nào ngồi nghe cả. Tại sao vậy? Vì ai cũng thích cái lạ, cho nên thần thông đối với họ hấp dẫn hơn. Bởi thích thần thông nên cũng dễ mắc sai lầm.

Tôi sẽ giải thích về thần thông để cho tất cả hiểu rõ. Trong nhà Phật, những vị tu chứng A-la-hán cũng có thần thông. Song Phật cấm sử dụng thần thông trừ khi được phép của Phật. Tại sao vậy? Vì Phật biết tâm của chúng sanh thích cái lạ, gọi là bệnh hiếu kỳ. Cho nên hiện thần thông, sẽ làm mê hoặc họ, tất cả đều nhắm vào vị có thần thông. Dù vị đó tu chừng năm tuổi hạ, còn những vị mười tuổi, hai chục tuổi hạ, nhưng không hiện thần thông họ cũng không kính trọng. Thành ra chỉ quý thần thông mà không quý đức hạnh. Họ không biết rằng người có thần thông mà chưa dứt phiền não thì rất dễ sinh họa lớn. Ngày xưa đọc truyện Tàu, nhiều vị tu trên núi có thần thông, nhưng người ta khéo dùng thuật kích bác hay thách đố liền nổi giận xách gươm xuống núi. Có thần thông mà lại thích đi đánh nhau, giết nhau thì đâu phải là đệ tử Phật. Điều này chúng ta đã thấy rõ.

Thời Phật còn tại thế, có bốn vị ngoại đạo tu chứng được Ngũ thông. Ngũ thông gồm: thiên nhãn thông, thiên nhĩ thông, tha tâm thông, thần túc thông, túc mạng thông. Thiên nhãn thông là thấy xa, thiên nhĩ là nghe xa, tha tâm thông là biết được tâm người khác, thần túc thông là hiện lớn hiện nhỏ, hoặc đằng vân, độn thổ, độn thủy v.v... túc mạng thông là biết được bao nhiêu đời, bao nhiêu kiếp trước. Bây giờ ai được một trong năm thông đó là ta đã thấy phúc lẫn rồi, đừng nói đủ hết cả năm.

Bốn vị tiên ngoại đạo ấy tu được Ngũ thông như vậy mà tới lúc mạng căn chấm dứt, tuổi thọ hết, bốn ông biết mình sắp chết. Một ông dùng thần thông bay lên hư không, núp trong đám mây, vì nghĩ quỷ vô thường không tìm được sẽ khỏi chết. Một ông độn thủy, tức lặn sâu dưới đáy biển cho quỷ vô thường không biết đâu mà tìm. Một ông chun vô trong núi, ẩn giữa lòng núi. Một ông chun xuống lòng đất. Bốn ông núp ở bốn chỗ để trốn quỷ vô thường. Nhưng đúng giờ phải chết thì ông trên mây mất thần thông rơi xuống nát thân. Ông ở đáy biển mất thần thông nên chết ngộp dưới đó. Ông ở trong núi bị núi khép lại chôn luôn tại chỗ. Ông ở dưới đất cũng bị đất khép lại mà chết. Như vậy được Ngũ thông vẫn trốn không được cái chết. Đó là một lẽ thật.

Thêm một câu chuyện nữa. Trong kinh đức Phật kể một vị tiên nhân tu cũng được ngũ thông, thuyết pháp rất hay. Vì vậy mỗi lần ông thuyết pháp, chư thiên cõi trời Đạo Lợi cùng xuống nghe. Lần đó ông thuyết pháp xong, vị trời ở cõi Đạo Lợi ngồi khóc. Ông lấy làm lạ hỏi: Tại sao ông nghe tôi thuyết pháp lại khóc? Đáp: Thưa Ngài, Ngài thuyết pháp rất hay, tôi nghe thích lắm, nhưng tuổi thọ của Ngài sắp hết, tôi sẽ không được nghe Ngài thuyết pháp nữa nên mới khóc.

Nghe thế, tiên nhân giật mình hỏi vị trời kia: Bây giờ phải làm sao để thoát được cái chết? Vị ở cõi trời Đạo Lợi bảo: Nếu Ngài muốn khỏi chết, thì phải tìm đến đức Phật Thích-ca nhờ Ngài chỉ dạy phương pháp thoát khỏi cái chết. Tiên nhân ấy hỏi: Hiện giờ đức Phật Thích-ca ở đâu? Vị kia nói: Hiện giờ đức Phật đang thuyết pháp ở núi Linh Thứu, Ngài đến đó sẽ gặp. Tiên nhân liền bay đến núi Linh Thứu.

Trên đường, nhìn thấy hai cây ngô đồng trở hoa rụng rở, ông dùng thần thông nhỏ hai cây ấy, để trong lòng bàn tay đem đến cúng dường Phật. Tới nơi, tiên nhân dâng hai cây ngô đồng lên đức Phật và hỏi:

- Bạch Thế Tôn, phải tu cách nào để khỏi chết?

Phật bảo:

- Buông.

Ông liền buông một cây ngô đồng xuống. Phật lại bảo:

- Buông.

Ông buông một tay nữa. Phật bảo:

- Buông.

Ông ngạc nhiên thưa:

- Bạch Thế Tôn, hai tay con cầm hai cây ngô đồng, Ngài bảo buông lần thứ nhất con buông một tay, bảo buông lần thứ hai, con buông thêm tay còn lại, bây giờ Ngài bảo buông nữa, con biết buông cái gì?

Phật nói:

- Không phải ta bảo người buông cây ngô đồng. Buông lần thứ nhất là buông sáu trần, đừng dính mắc với nó. Buông lần thứ hai là buông sáu căn, đừng chấp thân là thật, là của ta. Buông lần thứ ba là buông sáu thức. Căn, trần và thức đều buông được hết thì khỏi chết.

Nghe tới đó tiên nhân liền ngộ, tu theo lời Phật dạy, không còn bị chết nữa. Thật là đơn giản, không cần dùng thần thông mà cứu được mạng sống. Đó là không dính với cảnh, không chấp thân, không chấp thức là tâm. Cảnh, thân, tâm không chấp ấy là giải thoát sanh tử. Như vậy ngũ thông chỉ là một phương tiện làm cho người ta nể phục, chớ không phải cứu kính.

Ở Trung Hoa, có câu chuyện kể về hai vị, một Thiền sư, một đạo sĩ. Đạo sĩ tức là người tu tiên. Cả hai đều đi tới bến đò cùng sang sông. Đạo sĩ muốn thi thử thần thông cho Thiền sư xem, nên nói: "Huynh, đi qua sông". Thiền sư bảo: "Huynh qua được thì cứ qua". Đạo sĩ liền vén áo đi trên nước như đi trên đất bằng. Qua tới bờ bên kia ông quay sang ngoắc, ý bảo Thiền sư hãy đi qua như mình. Bây giờ Thiền sư đi tới bến đò mua vé qua đò. Khi cùng gặp nhau trên bờ, thấy đạo sĩ có vẻ ngạo nghễ quá. Thiền sư liền hỏi:

- Huynh luyện tập bao lâu mới được thần thông như vậy?

- Ba mươi năm, tôi mới được như vậy.

Thiền sư cười:

- Công phu ba mươi năm của huynh, đáng giá hai xu.

Bởi đạo sĩ luyện tập ba mươi năm cũng qua sông được, còn Thiền sư chỉ tốn hai xu cũng qua sông được, có hơn gì đâu. Cho nên Thiền sư nói công phu ba mươi năm luyện tập ấy giá đáng hai xu. Câu chuyện cho chúng ta thấy, đối với người tu Phật, thần thông rất tầm thường.

Một lần khác, Thiền sư Hoàng Bá, tức Hoàng Bá Hy Vận. Ngài dạo núi Thiên Thai vào mùa mưa. Cùng đi với Ngài có một vị tăng khác. Khi tới dòng suối lớn, nước chảy ầm ầm rất khó qua. Vị kia bảo: "Qua, qua, chúng ta qua". Ngài nói: "Huynh qua được thì cứ qua". Vị kia liền vén áo đi qua, xong rồi quay lại ngoắc: "Qua đây, qua đây". Ngài Hoàng Bá không nói gì, đi tìm chiếc bè bơi qua. Tới nơi, vị kia nói với vẻ ngạo nghễ: "Huynh thấy tôi chưa!" Ngài Hoàng Bá trả lời: "Nếu tôi sớm biết huynh như vậy, khi nãy đã chặt bắp đùi của huynh rồi". Vị tăng kia xiu xuống và than: "Đây là pháp khí Đại thừa, ta không thể bị được".

Như vậy với con mắt đạo Phật, thần thông là một trò chơi, không có gì quan trọng. Nhưng với con mắt thiên phàm phu thần thông là tuyệt đỉnh. Người tu theo đạo Phật phải hiểu, khi ngộ đạo chứng quả tuy có thần thông, nhưng đó là việc thường, không nên xem đó là điều kỳ đặc rồi sanh tâm kiêu ngạo. Khi nghiệp tới, thần thông không thể giải quyết được gì.

Như câu chuyện ngài Mục Kiền Liên, là đệ tử thần thông bậc nhất của đức Phật. Nhưng khi thọ mạng sắp hết bị đám du đảng vây đánh, Ngài dùng thần thông bay mà bay không được, phải chịu đòn cho tới ngất xỉu. Sau cùng Ngài được khiêng về hương thất của Thế Tôn. Các thầy Tỷ-kheo hỏi Phật:

- Bạch Thế Tôn, ngài Mục Kiền Liên có thần thông bậc nhất, tại sao bị đánh gần chết như vậy?

Phật trả lời:

- Đó là do nghiệp quá khứ, nay ông đã chứng quả A-la-hán, thân này là thân chót, nên tất cả các nghiệp quá khứ còn lại phải trả cho hết.

Vì vậy khi trả nghiệp thần thông không dùng được. Cho nên biết thần thông không đối đầu với nghiệp lực. Trong nhà Phật có câu "thần thông bất năng địch nghiệp", nghĩa là thần thông không thể chống lại với nghiệp. Nghiệp đáng sợ hơn thần thông nhiều. Người thế gian không hiểu nên trọng thần thông mà không sợ nghiệp.

Nghiệp là hành động, thói quen lành hay dữ của chính mình, sẽ theo ta như bóng với hình. Khi phải trả thì không thể nào cưỡng nổi. Còn thần thông do luyện tập được, có rồi mất không thật. Người tu thiên mà mong cầu thần thông, đó là thiên tà, cái

không chủ yếu cho làm là cái chủ yếu. Hiểu rõ như thế sự tu mới không ngại, không làm.

Tóm lại, nói tới thiền ngoại đạo chúng ta nên lưu ý những điểm sau: một là nặng về thần thông, hai là nặng về sống dai, ba là nặng về diệu dụng màu nhiệm, để giúp người này cứu người kia v.v... Cả ba điểm đó đều là bệnh. Tại sao nói sống dai là bệnh? Phật dạy chúng ta tu cốt mở sáng trí tuệ, thấy mình, thấy người, thấy mọi vật đúng như thật. Thấy đúng như thật gọi là có trí tuệ. Với con mắt nhà Phật nhìn tất cả từ người cho tới muôn vật đều do duyên hợp, duyên hết thì ly tán. Hợp thì sanh, ly thì tử. Mà những gì có hợp nhất định phải có tan, không ngờ vực được. Bây giờ có người muốn hợp mà không muốn tan, như vậy đó là đúng hay sai? Phạm hợp thì phải tan, bây giờ không muốn tan, như vậy là sai rồi. Cho nên tu muốn sống thật lâu, là không hiểu đạo lý duyên sanh vậy.

Như trong sử sách Trung Hoa thường nhắc những vị tu tiên, luyện thuốc trường sanh bất tử, uống vào sống mãi không chết. Nhưng bây giờ chúng ta thử tìm xem ở Trung Hoa có còn sót lại ông tiên nào không? Đi đâu mất hết. Đó là vấn đề mà ít người để ý. Cứ nghĩ uống thuốc trường sanh bất tử là sống hoài, sống mãi sao bây giờ kiếm không ra, thử hỏi họ đi đâu? Cho nên muốn sống dai đối với đạo Phật, đó là một ý niệm không đúng.

Tới những công dụng biến hóa v.v... cũng là cái nhìn lệch lạc. Bởi như trên đã nói, người có thần thông không thể chống lại nghiệp lực của mình, thì làm sao giúp ai được khi nghiệp của họ đến. Vì vậy tu thiền mà còn nặng về những điểm đó thì chưa hẳn là người hiểu đạo Phật.

### 3. Thế nào là thiền Tiểu thừa?

Ngày xưa gọi thiền Tiểu thừa, thiền Đại thừa; nhưng ngày nay gọi là thiền Nguyên thủy, thiền Phát triển hay là thiền Nam tông, thiền Bắc tông. Tu thiền Nguyên thủy là tu theo hệ thống bốn bộ kinh A-hàm do Phật dạy. Nói theo hệ Pali đó là các bộ Nikàya. Thiền Nguyên thủy có những pháp tu như là Tứ niệm xứ, Ngũ đình tâm quán, gần đây gọi là thiền Minh sát tuệ.

Lối tu thiền Nguyên thủy là lối tu đối trị. Như thiền Tứ niệm xứ, quán thân bất tịnh để đối trị bệnh ái dục. Người nào nặng về bệnh ái dục thì quán thân nhơ nhớp. Nhờ thấy thân nhơ nhớp nên nhàm chán, không bị dính mắc với nó. Kế nữa là quán Thọ thị khổ. Chữ thọ là những cảm giác, tất cả các cảm giác của chúng ta đều là khổ. Tại sao? Ta thấy có khi mình khổ cũng có khi mình vui, nhưng vì sao Phật nói tất cả cảm thọ đều là khổ? Ví dụ lưỡi chúng ta nếm những món ăn ngon mình cảm thấy thích, đó là thọ lạc. Nếm những món đắng, cay, khó

chịu mình không ưa, đó là thọ khổ. Nhưng Phật nói tất cả cảm giác đều là khổ. Chữ khổ ở đây có nghĩa là vô thường. Tất cả các cảm giác dù ta ưa thích hay không ưa thích đều là tướng bại hoại vô thường, có rồi mất, không bền, không thật nên gọi là khổ. Chúng ta sống luôn luôn bị các cảm giác lôi chạy theo nó. Dùng quán thọ là khổ để trị bệnh ưa thích thọ lạc.

Quán tâm vô thường để trị bệnh chấp tâm mình là thường. Quán pháp vô ngã để trị bệnh chấp thân này là ta thật. Như vậy dùng bốn pháp quán này để trị bốn thứ bệnh như đã nói ở trên. Đây là dùng trí tuệ chiếu soi đúng sự thật.

Rõ ràng thân của chúng ta nguyên là không sạch, ta tìm cách xông ướp phủ lên nó các chất thơm tho rồi làm tưởng là sạch, sanh ra bệnh luyến ái. Bây giờ biết rõ nó không sạch nên không bị dính, bị kẹt với nó nữa. Đó là người thấy đúng như thật, do thấy như thế nên không đắm luyến thân này, do không đắm luyến nên không tạo nghiệp, không thọ khổ.

Kế đó là thiền Ngũ đình tâm. Ngũ đình tâm tức là năm phương pháp tu thiền để dừng năm thứ tâm tạo tội lỗi. Thứ nhất là tâm ái dục. Phật dạy chúng ta quán bất tịnh để dừng tâm ái dục. Hai là tâm sân nhuế. Phật dạy chúng ta quán từ bi để trị tâm sân nhuế. Ba là tâm ngu si. Phật dạy quán duyên khởi để trị tâm ngu si. Bốn là tâm chấp ngã. Phật dạy quán giới phân biệt để trị bệnh chấp ngã. Năm là tâm tán loạn. Phật dạy quán số tức, tức đếm hơi thở để trị bệnh tâm tán loạn.

Như vậy Ngũ đình tâm quán là năm pháp quán cốt dừng tâm loạn động không thật của mình. Các phương pháp Phật dạy chúng ta tu đều cốt để trị bệnh. Hệ tu thiền dùng trí quán sát đúng với lẽ thật, để thoát khỏi các dính mắc gọi là thiền Nguyên thủy.

### 4. Thế nào là thiền Đại thừa hay Bắc tông?

Ở đây tôi đơn cử lối tu thiền theo tông Thiên Thai ở Trung Hoa ứng dụng. Trước đời Tùy có Thiền sư Tuệ Tư ở núi Thiên Thai, khi Ngài nghiên cứu bộ Trung Quán luận của tổ Long Thọ, Ngài phát minh ra lối tu Nhất tâm tam quán, căn cứ vào bài kệ:

Nhân duyên sở sanh pháp,

Ngã thuyết tức thị không,

Diệc danh vi giả danh,

Diệc danh trung đạo nghĩa.

Dịch:

Các pháp do duyên sanh,  
Ta nói tức là không,  
Cũng gọi là giả danh,  
Cũng gọi nghĩa trung đạo.

“Nhân duyên sở sanh pháp” tức là quán các pháp do nhân duyên sanh ra, không pháp nào tự nó thành. Đã do nhân duyên sanh ra nên Phật gọi là không “Ngã thuyết tức thị không”. Chữ Ngã đây là Phật, Phật nói tức là không, không có thực thể hay không có tự tánh. Dùng trí tuệ nhìn thấy tất cả sự vật từ con người cho tới muôn vật đều do nhân duyên sanh nên không có thực thể, gọi là không.

“Diệt danh vi giả danh”, từ quán không qua quán giả. Quán giả tức là không có thực thể, nhưng khi duyên hợp thì tạm có một giả tướng, đặt cho một giả tên, nên gọi là giả danh. Chỗ này tôi thường dùng ví dụ như bàn tay của tôi năm ngón. Khi tôi co năm ngón lại gọi là nắm tay. Nắm tay này không có thực thể, phải đợi co năm ngón lại mới có nắm tay. Nắm ngón co lại gọi là nhân duyên sanh. Trước đầu có nắm tay, hiện giờ nắm ngón co lại chúng ta tạm gọi là nắm tay. Như vậy nắm tay là một giả danh, chứ không phải một thực thể. Giả danh nên cũng giả tướng, tức tướng hư giả. Nếu chúng ta tách rời ra từng ngón thì đâu có nắm tay. Do nắm tay không có thực thể nên nói nó không tự tánh, là không. Nắm tay chỉ là tướng giả nên tên cũng giả. Vì vậy quán thứ hai là “Diệt danh vi giả danh”.

Nếu chúng ta quán được như vậy gọi là “Diệt danh trung đạo nghĩa”, tức là thấy được nghĩa trung đạo của các pháp. Trung đạo là sao? Thường thế gian nhìn sự vật hoặc là chấp có, hoặc là chấp không. Bây giờ chúng ta nói nó không có thực thể, chỉ có giả tướng, giả danh. Như vậy chúng ta không mắc kẹt hai bên “có” và “không”. Đó là lý trung đạo. Lý trung đạo là không mắc kẹt có và không, chứ không phải lý trung đạo là chặng giữa của có và không. Quán như vậy gọi là quán Đại thừa, hay pháp quán của hệ Bắc tông.

### 5. Thế nào là Tối thượng thừa thiên?

Tối thượng thừa thiên còn gọi là Thiên tông. Nói tới Thiên tông, tự nhiên chúng ta nhớ tới tổ Bồ-đề-đạt-ma. Ngài là vị tổ thứ hai mươi tám ở Ấn Độ, sang Trung Hoa truyền Thiên tông, nên trở thành Sơ tổ Thiên tông Trung Hoa. Người được Ngài truyền thiên đầu tiên ở Trung Hoa là tổ Huệ Khả, còn gọi là Nhị tổ.

Thiên tông này dùng bốn câu kệ làm châm ngôn:

Bất lập văn tự,  
Giáo ngoại biệt truyền,  
Trực chỉ nhân tâm,  
Kiến tánh thành Phật.

Dịch:

Chẳng lập văn tự,  
Truyền ngoài giáo lý,  
Trực chỉ nhân tâm,  
Thấy tánh thành Phật.

“Bất lập văn tự” là không dùng chữ nghĩa. “Giáo ngoại biệt truyền” là truyền ngoài giáo lý hay ngay trong giáo lý, mà chỉ truyền riêng cho người nào thâm nhập, thấu hiểu được ý nghĩa sâu bên trong, vượt ngoài chữ nghĩa. “Trực chỉ nhân tâm” là chỉ thẳng tâm người. “Kiến tánh thành Phật” là thấy được bản tánh mình liền thành Phật đạo. Do vậy thiền này có một sức mạnh đi thẳng, không phải quanh co, không phải quán chiếu, xem xét như các lối tu thiền ở trên. Vì đi thẳng nơi nội tâm, không mượn phương tiện nên gọi là trực chỉ nhân tâm.

Chỗ này, tôi xin đi rộng một chút để quý vị hiểu rõ tinh thần đạo Phật. Tất cả pháp tu của đạo Phật đều đi từ định sang trí tuệ rồi mới giác ngộ, không thể khác được.

Như pháp tu Tịnh độ mượn câu niệm Phật “Nam-mô A Di Đà Phật”, chúng ta không cần biết nghĩa, cứ tha thiết niệm, miệng niệm tay lần chuỗi, lỗ tai lắng nghe câu niệm Phật. Điều điều như vậy khiến cho tâm mình không duyên theo các cảnh tạp loạn bên ngoài. Chỉ nhớ câu niệm Phật thôi, lần lần tâm yên đi tới nhất tâm bất loạn. Bấy giờ chỉ còn có câu niệm Phật, không còn loạn tưởng.

Khi niệm được tới nhất tâm bất loạn rồi thì niệm đó còn hay không còn? Trong nhà Phật thường hay nói niệm đến chỗ vô niệm. Niệm cho tới chỗ không còn gì để niệm, tâm hoàn toàn thanh tịnh tức niệm đến vô niệm. Như vậy niệm tới đó không còn niệm nữa, chỉ còn một tâm thể thanh tịnh, chừng đó mới thấy Phật Di Đà.

Trong kinh Di Đà có nói, người nào niệm Phật nhất tâm bất loạn từ một ngày, hai ngày cho tới bảy ngày, khi lâm chung thấy Phật và thánh chúng hiện tại ở trước. Phật là giác, khi chúng ta niệm nhất tâm, không còn một niệm nào khác, được an định hoàn toàn liền thấy Phật ở trước, tức là giác ngộ

chớ gì. Như vậy nhờ niệm Phật, tâm định rồi phát tuệ được giác ngộ.

Đến Mật tông tu thần chú. Như câu “Án-ma-ni-bát-di-hồng” chẳng hạn, cứ niệm hoài dù không biết nghĩa gì hết. Nhưng vì trọng sự linh nghiệm, của câu chú nên được chư thần gia hộ, ráng niệm sẽ có kết quả. Cứ chú tâm niệm hoài câu chú đó đến bao giờ tâm không còn duyên vào chuyện gì khác, bất thần hôm nào được giác ngộ. Như vậy, Mật tông cũng chú trọng từ định rồi phát tuệ, chớ không có pháp nào khác. Dùng câu thần chú cuối cùng cũng phải bỏ câu thần chú, vì đó là phương tiện để đi tới định tâm. Cho nên niệm Phật hay niệm chú đều là phương tiện.

Thiền tông chỉ thẳng tâm người chớ không dùng phương tiện. Tu thiền khó ở chỗ đó. Như tổ Bồ-đề-đạt-ma khi nhận Thần Quang làm đồ đệ rồi, ngài Thần Quang thưa:

- Bạch Hòa thượng, tâm con không an, nhờ Thầy dạy con pháp an tâm.

Tổ Đạt-ma bảo:

- Đem tâm ra ta an cho.

Ngài sừng sốt, quay lại tìm tâm thì tìm không được. Ngài bạch:

- Bạch Hòa thượng, con tìm tâm không được.

Tổ bảo:

- Ta an tâm cho người rồi.

Ngay đó Ngài liền ngộ, giản đơn làm sao! Chúng ta thấy có pháp gì không? Tâm bất an là tâm nào? Là tâm nghĩ chuyện này, chuyện kia, lăng xăng lộn xộn đó. Như ngồi tụng kinh hay niệm Phật mà nhớ chuyện nhà, chuyện láng giềng, nhớ bà con chỗ này chỗ kia tứ tung hết, đó là tâm bất an.

Bây giờ Tổ bảo: Đem tâm bất an ra ta an cho. Ngài Thần Quang đâu dám xem thường Tổ sư, nên ráng tìm. Tìm hoài không thấy đâu hết, mới thú thật con tìm tâm không được. Tổ bảo: Ta đã an cho người rồi. Khi quay lại tìm không được, lúc đó an chưa? Tâm bất an nó đã an mất rồi, an mà không có pháp gì cả. Chỉ quay nhìn lại xem nó thật hay không, thấy nó không thật, nó liền mất là an rồi. Như vậy có phải trực chỉ chưa? Không dùng phương tiện tức là trực chỉ tâm rồi. Đây gọi là chỉ thẳng tâm người, thấy tánh thành Phật. Đơn giản như vậy.

## Thiền tông dạy tu có hai lối:

Một là dùng câu thoại đầu hay công án, thuật này các Thiền sư đời Tống thường dùng. Ví dụ nói: “Trước khi cha mẹ chưa sanh, ta là gì?” Khi có một nghi vấn trong đầu, chúng ta sẽ nhớ mãi. Nghi vấn càng mạnh, ta càng dồn sức nhớ vào đó, nên quên tất cả những việc bên ngoài. Đặt nghi vấn tự hỏi “Trước khi cha mẹ chưa sanh, ta là gì?” Cứ theo dõi câu đó để tìm cách giải quyết. Theo dõi mãi cho tới quên hết tất cả sự vật bên ngoài. Một lúc nào đó, khối nghi thành tụ, tức là chỉ còn một nghi vấn, không còn niệm nào khác chen vào. Đó là gần thành công. Đến khi khối nghi bùng vỡ thì mình được giác ngộ. Nhà thiền hay nói đại nghi, đại ngộ là thế.

Tu thiền dùng công án, thoại đầu là tu theo lối thiền thoại đầu Tông Lâm Tế. Phương pháp này rất hay, nhưng ở vào thời đại chúng ta nhiều việc bận rộn, lo lắng nghĩ suy, nhất là ở Tây phương hiện giờ đầu óc người ta rối rùi, vì nhu cầu khoa học đòi hỏi ngày càng phức tạp, cấp bách. Một kỹ sư ra trường, phải tìm cho ra một phát minh mới có bằng cấp tốt, người ta mới trưng dụng. Do vậy con người phải nặn đầu nặn cổ tìm hoài. Trong hoàn cảnh ấy mà tu thoại đầu là rối ngay. Một thứ tim đã mệt, bây giờ đề khởi nghi tình nữa, chắc là lên huyết áp, loạn thần kinh phải phiền chờ đi cấp cứu nữa. Chúng tôi thấy được mối nguy hiểm đó nên không hướng dẫn lối tu thoại đầu vào thời đại này.

Chúng ta thử so sánh phương pháp tu của Thiền tông xem có giống các nhà khoa học không? Các nhà khoa học đối trước một vấn đề đang nghiên cứu, dồn hết tâm lực tìm, có khi quên tất cả mọi chuyện chung quanh, chỉ nhớ vấn đề của mình thôi. Do chú tâm vào một việc, không tán loạn tới phút giây nào đó, sáng được vấn đề, lúc đó gọi là phát minh. Cái đó ai dạy mình? Chính vì ta dồn hết tâm lực vào một vấn đề nên mọi thứ lăng xăng không còn, tâm lắng đọng tự nhiên trí sáng, bùng ra được cách giải quyết vấn đề. Đó là cái giác của tự tâm phát, chớ không đâu xa hết.

Thứ hai là đường lối tu của tổ Huệ Khả. Khi tâm bất an, Ngài tìm lại không thấy nó liền được an tâm. Hằng ngày chúng ta cho những vọng tưởng, lăng xăng là tâm mình. Bây giờ quay lại tìm thì tự nó tan mất, nên biết nó không thật. Đây gọi là phản quan, tức soi sáng lại mình. Lối tu này nhẹ, thấy rồi buông không có gì phải đề khởi trong đầu. Không đề khởi trong đầu thì máu không lên, tránh được bệnh đau đầu, áp huyết cao. Nên lối tu này thích hợp với hoàn cảnh hiện tại ngày nay. Cho nên chúng tôi chủ trương tu thiền theo lối phản quan.

Hiện giờ tất cả chúng ta đang bị trói buộc hay đang được giải thoát? Trăm người như một đều nói mình đang bị trói buộc, phải không? Đặt tiếp câu hỏi thứ



hai: Ai trói buộc mình? Như mấy chú thanh niên mười tám hai mươi tuổi, khi nhìn thấy người nữ có sắc đẹp liền bị trói buộc. Đó là tại sắc đẹp kia trói buộc hay tại mình trói sắc đẹp kia? Ai trói ai? Rồi mình chạy theo để trói, để cột mình với người ta, chớ người ta đâu có trói mình. Người ta đẹp thì mặc người ta, có dính gì đến mình đâu, tại sao lại trói. Mình đã tự trói còn đổ thừa cho tài, sắc, danh, vọng trói buộc mình. Có bắt công không?

Đó là điều mà mình cần phải nhìn cho thật rõ. Bởi chúng ta sống bằng tưởng tượng nhiều hơn là sự thật. Cứ nghĩ cái này hại mình, cái kia trói buộc mình, cái nọ làm khổ mình. Nhưng sự thật, chính mình là chủ nhân trói buộc mình, là chủ nhân làm khổ mình, mà không biết cứ đổ thừa ở bên ngoài. Thế nên dính mắc đủ thứ, nào là quyền thế, chức tước, tiền tài, danh vọng... Ta tự cột mình vô đó rồi giãy giụa, kêu khổ.

Nên biết tất cả sự trói buộc gốc từ mình mà ra, nên bỏ cũng từ mình chớ không phải ở bên ngoài. Cho nên Phật bảo “buông” là buông cảnh, đừng dính với nó. Ta cứ đổ thừa cảnh dính mình, không ngờ mình dính cảnh. Muôn sự muôn vật ở thế gian này không có cái gì cố tình hại mình hết, tại vì ta lao vào đó, nắm bắt nó không được thì khổ. Khổ rồi đổ thừa nó hại mình.

Chúng ta nói ở cõi đời này phiền não quá, tu không được, câu này đúng chưa? Cõi đời phiền não hay là mình phiền não cõi đời? Như người ta đâu có bảo mình thương người ta. Bây giờ mình thương, người ta không thương lại thành ra khổ, đó là đời phiền não hay ta phiền não? Người ta làm khổ mình hay tại mình đeo đuổi người ta không được thành khổ. Hiểu như vậy chúng ta mới thấy mọi thứ gốc từ mình mà ra. Bây giờ chịu khó buông bỏ theo đuổi, buông bỏ các thứ dính mắc đi thì hết khổ. Như vậy là giác ngộ an nhiên tự tại, chớ có gì đâu. Chỉ cần buông là hết khổ.

Tôi thường nói các Phật tử tu muốn được về Cực Lạc, bây giờ phải chuẩn bị: một là đừng còn si mê, hai là đừng còn tham lam, ba là đừng còn sân hận. Không si, không tham, không sân thì chết được Phật đón về Cực Lạc. Nếu còn si, còn tham, còn sân, dù quý vị cầu mấy Phật cũng không dám đón về bên đó đâu. Tại sao? Vì cõi Cực Lạc vui tốt, không có các thứ ô nhiễm lẫn trong đó, nếu còn tham còn sân, về bên đó thấy người ta hơn mình một chút liền nổi sân lên làm ô nhiễm đất Phật. Như thế mất công Phật phải đưa về, đón đi rồi lại đưa về, cực quá. Thôi không đón tốt hơn.

Gốc của lối tu thiền thứ hai này từ tổ Đạt-ma truyền xuống cho tổ Huệ Khả. Tổ Huệ Khả truyền cho tổ Tăng Xán. Tổ Tăng Xán truyền cho hai vị: Một là Tổ Đạo Tín ở Trung Hoa, hai là Tổ Tỳ-ni-đa-lưu-chi

người Ấn Độ. Sau này tổ Tỳ-ni-đa-lưu-chi truyền sang Việt Nam. Như vậy hệ Thiền tông Việt Nam phát xuất từ tổ Tỳ-ni-đa-lưu-chi, là đệ tử của tổ Tăng Xán thứ ba ở Trung Hoa.

Thiền tông truyền sang Việt Nam, từ tổ Tỳ-ni-đa-lưu-chi lần lần tới Thiền sư Vô Ngôn Thông, truyền mãi cho đến đời Trần. Như vậy Thiền tông truyền sang Việt Nam có căn bản, có hệ thống hẳn hoi chớ không phải là chuyện vô căn cứ. Các Thiền sư theo hệ tổ Tỳ-ni-đa-lưu-chi như Thiền sư Vạn Hạnh v.v... Ngoài ra còn có các vị theo hệ ngài Vô Ngôn Thông cũng khá nhiều. Hai hệ này truyền tới mười mấy hai chục đời.

Hiện nay có một số người nghĩ rằng mình còn ở thế gian bận rộn, rất khó tu thiền. Tôi xin dẫn một đoạn trong bài Cư Trần Lạc Đạo Phú bằng chữ Nôm của vua Trần Nhân Tông, khi Ngài còn làm Thái thượng hoàng. Bài này có cả mười hội, ở đây tôi chỉ lược dẫn mấy câu của hội thứ nhất:

Mình ngồi thành thị, nét dùng sơn lâm.

Muôn nghiệp lặng an nhàn thể tánh, nửa ngày rồi tự tại thân tâm.

Tham ái nguồn dừng, chẳng còn nhớ châu yêu ngọc quý,

Thị phi tiếng lặng, được dầu nghe yến thốt oanh ngâm.

“Mình ngồi thành thị, nét dùng sơn lâm”, là thân đang sống giữa thành thị mà tư cách, nếp sống giống như ở rừng núi. Tại sao? Vì ở giữa thành thị mà không dính, không kẹt, không đuổi theo thì giống như ở núi rừng. Còn nếu người lên rừng lên núi mà nhớ thành thị hoài, thì có gọi là ở núi rừng chưa?

“Muôn nghiệp lặng an nhàn thể tánh, nửa ngày rồi tự tại thân tâm”. Nếu tất cả nghiệp của mình lặng hết, không còn xao xuyên dính mắc nữa thì thể tánh được an nhàn. “Nửa ngày rồi”, chữ rồi ở đây có nghĩa là rảnh rang. Nếu nửa ngày rảnh rang là thân được tự tại. Bởi làm Thái thượng hoàng cũng còn làm việc nửa thời gian, nửa ngày hướng dẫn con trị nước, an dân. Chỉ được nửa ngày rảnh rang thôi.

“Tham ái nguồn dừng, chẳng còn nhớ châu yêu ngọc quý”. Nếu dừng lòng tham rồi thì châu yêu ngọc quý còn có giá trị gì? Châu ngọc có giá trị khi con người còn lòng tham, nếu lòng tham hết rồi thì châu là châu, ngọc là ngọc, không có gì quan trọng đối với mình.

“Thị phi tiếng lặng, được dầu nghe yển thốt oanh ngâm”. Hai câu này nói Ngài ở trong cung có bao nhiêu bà phi, bao nhiêu người hầu thị phi với nhau, mách thốt đủ thứ. Đối với tâm Ngài, đã dứt thị phi thì oanh ngâm hay là yển hót không còn dính dáng gì để mà chỉ trích, khen chê cả. Như vậy ở giữa cảnh nào là châu, là ngọc, nào là yển là oanh mà không dính dáng. Đó mới thật là Cư trần lạc đạo.

Chúng ta ở trong bụi trần mà vẫn vui với đạo, mới đúng tinh thần của người tu. Chớ nói tu theo Phật phải cạo tóc vô chùa không hẳn là đúng. Chúng ta hiểu Phật, ứng dụng tu ngay trong cuộc sống này mới là quý tốt. Đó là ý nghĩa tôi muốn nêu ở đây.

Cuối bài Cư trần lạc đạo phú, ngài Trần Nhân Tông kết thúc bằng bốn câu thơ chữ Hán:

Cư trần lạc đạo thả tùy duyên,

Cơ tắc xan hề khốn tắc miên.

Gia trung hữu bảo hựu tâm mịch,

Đối cảnh vô tâm mạc vấn thiên.

Ngài nói ở giữa chốn bụi trần mà vui với đạo là hãy khéo tùy duyên. Tùy duyên bằng cách nào? Đói đến thì ăn, mệt đến thì ngủ. Ai không đói thì ăn, mệt thì ngủ. Nhưng tùy duyên có nghĩa là đói đến thì ăn, đừng đòi ngon đừng chê dở. Mệt thì ngủ, đừng nghĩ chuyện hôm qua hôm kia. Chúng ta đi làm về đói bụng, thấy mâm cơm không vừa ý thì chưa chịu ăn. Cho tới cơm vừa ăn rồi mà thiếu một hai món phụ thuộc như chanh, ớt cũng chưa chịu ăn nữa. Đó là không tùy duyên. Bởi vì chúng ta nhiều khe quá thành ra không tùy duyên được. Hai câu này chỉ cho chúng ta cách sống ngay trong cõi trần mà không bận rộn, không khổ đau.

“Gia trung hữu bảo hựu tâm mịch”, là trong nhà mình có của báu sẵn, tức chỉ cho tánh giác. “Đối cảnh vô tâm mạc vấn thiên”, nghĩa là đối với cảnh không có tâm dính mắc, chớ hỏi chi thiên.

Vậy ở đây Ngài nói thiên là gì? Là khi đối với sáu trần tâm ta không dính, không mắc, không đuối theo. Không phải ngồi thiền mới tu, mà tất cả mọi sinh hoạt đều tu hết. Chúng ta sinh hoạt mà vẫn khéo tu, đừng dính đừng nhiễm với sáu trần, đó là hằng tu thiên. Vì vậy khi đi tu rồi, ở núi Ngài có làm bài kệ Sơn phòng mạn hứng thế này:

Thùy phược cánh tương cầu giải thoát,

Bất phạm hà tất mịch thần tiên.

Viên nhàn mã quyện nhân ưng lão,

Y cự vân trang nhất tháp thiên.

Dịch:

Ai trói lại mong cầu giải thoát,

Chẳng phạm nào phải kiếm thần tiên.

Vượn nhàn, ngựa mỗi, người đã lão,

Như cũ vân trang một chõng thiên.

Ai trói buộc mà tìm cầu sự giải thoát. Đúng với câu tổ Đạo Tín được tổ Tăng Xán chỉ dạy. Chúng ta tu hầu hết để cầu giải thoát. Bởi vì cho rằng mình bị trói buộc. nhưng khi hỏi cái gì trói buộc thì không biết. Bây giờ ta nhìn thật kỹ, rõ ràng không có gì trói buộc mình, chính ta tự tạo duyên để rồi tự trói buộc. Đã không ai trói buộc, thì cầu giải thoát làm gì?

“Bất phạm hà tất mịch thần tiên”, ta không phải là phạm thì cầu thần tiên làm gì. Nói câu này nghe lạ quá, chẳng lẽ chúng ta là Thánh sao? Thật ra cái phạm của chúng ta hiện giờ là cái phạm giả tạo, chớ thánh mới là tánh thật. Vì tánh giác không đổi thay, còn phạm tình là mới huân tập. Nếu chúng ta bỏ phạm tình này thì tánh giác hiện ra. Tánh giác hiện ra tức là Thánh rồi. Chúng ta không phải là phạm, muốn cầu thành thần tiên để làm gì. Chỉ cần bỏ hết những cái phạm đó đi là trở về gốc Thánh ngay.

“Viên nhàn mã quyện nhân ưng lão”, là con vượn đã nhàn, ngựa đã mệt mỗi, người cũng già nua. Tóm lại câu này ý nói rằng tất cả muôn vật đều luôn chuyển biến, vô thường, không dừng ở một nơi. Nhưng “Y cự vân trang nhất tháp thiên”, vẫn như xưa ở vân trang còn một chõng thiên. Dù tất cả biến thiên hư hoại nhưng vẫn còn một cái vẫn như xưa, không thay đổi. Tại sao chúng ta không trở lại sống với cái không thay đổi đó?

Chúng ta tu thiên cốt yếu là sống trở về với cái chân thật bất sanh bất diệt của mình. Muốn trở về thì theo các cách thức như trên đã trình bày sơ lược. Tuy nhiên, chúng tôi từng hướng dẫn Tăng Ni, Phật tử tu tập thiên là theo chủ trương của tổ Huệ Khả. Thế nên “Phản quan tự kỷ bốn phạm sự, bất tùng tha đắc” là phương châm, là kim chỉ nam của chúng tôi. Thường quay trở lại soi xét mình là việc chính, không từ ngoài mà được. Đó chính là việc thiết yếu nhất của hành giả tu thiên muốn được giác ngộ giải thoát vậy.

