

LỤC TÔ HUỆ NĂNG PHÁP MÔN VÔ NIỆM

Tâm Thái

---o0o---

Nguồn

<http://thuvienhoasen.org>

Chuyển sang ebook 05-08-2009

Người thực hiện :

Nam Thiên - namthien@gmail.com

[Link Audio Tại Website http://www.phatphaponline.org](http://www.phatphaponline.org)

Mục Lục

Pháp Bảo Đàn Kinh

Thần Hội Pháp Ngữ

"Đốn ngộ nhập đạo yếu môn" của Huệ Hải (Đại Châu):

---o0o---

Có hai vị giữ địa vị quan trọng trong Thiền tông là tổ Bồ Đề Đạt Ma (?-532) và Lục tổ Huệ Năng (638-713). Tổ Bồ Đề Đạt Ma đã có công đặt nền móng cho ngôi nhà Thiền tông, và tổ Huệ Năng được coi như người đã xây cất nên ngôi nhà kỳ diệu đó để còn lưu truyền đến ngày nay. Cuốn Pháp Bảo Đàn kinh ghi về cuộc đời của tổ Huệ Năng cùng những bài pháp của tổ rất đầy đủ. Pháp tu của tổ Huệ Năng được ghi rõ là:

"Vô niệm làm tông, Vô tướng làm thể, Vô trụ làm gốc."

Trước khi tìm hiểu về pháp môn Vô niệm xin đọc phần trích dẫn lời giảng của Lục tổ và các thiền sư:

---o0o---

Pháp Bảo Đàn Kinh

"vô niệm là đối với niệm mà không niệm",

"đối trên các cảnh tâm không nhiễm gọi là vô niệm. Đối trên niệm thường liả các cảnh, chẳng ở trên cảnh mà sanh tâm. Nếu chỉ trãm vật chẳng nghĩ,

niệm phải trừ hết, một niệm dứt tức là chết, rồi sẽ sanh nơi khác, ấy là làm to",

"Này Thiện tri thức, thế nào lập vô niệm làm tông? Chỉ vì miệng nói thấy tánh, người mê ở trên cảnh có niệm, trên niệm lại khởi tà kiến, tất cả trần lao vọng tưởng từ đây mà sanh",

"Này Thiện tri thức, vô là vô việc gì? niệm là niệm vật nào? Vô đó là không có hai tướng, không có các tâm trần lao; niệm là niệm Chân như Bản tánh. Chân như tức là thể của niệm, niệm tức là dụng của Chân như, Chân như Tự tánh khởi niệm, không phải mắt tai mũi lưỡi hay khởi niệm, Chân như có tánh cho nên khởi niệm, Chân như nếu không có tánh thì mắt tai sắc thanh chính khi ấy liền hoại."

"Này Thiện tri thức, Chân như Tự tánh khởi niệm, sáu căn tuy có thấy nghe hiểu biết mà không nhiễm muôn cảnh, mà Chân tánh thường tự tại, nên kinh nói "hay khéo phân biệt các pháp tướng mà đối với nghĩa đệ nhất không có động".

"Sao gọi là vô niệm? Nếu thấy tất cả pháp mà tâm không nhiễm trước, ấy là vô niệm, dụng tức khắp tất cả chỗ, cũng không dính mắc tất cả chỗ, chỉ thanh tịnh nơi bản tâm khiến sáu thức ra sáu cửa đối trong sáu trần không nhiễm không tạp, đi lại tự do, thông dụng không kẹt, tức là Bát-nhã tam-muội, tự tại giải thoát gọi là vô niệm hạnh."

"ông nên biết, Phật vì tất cả người mê nhận thân năm uẩn hòa hợp làm thể tướng của mình, phân biệt tất cả pháp cho là tướng ngoại trần, ưa sanh, ghét tử, niệm niệm đòi dòi, không biết là mộng huyễn hư giả".

"Này Thiện tri thức, người ngộ được pháp vô niệm thì muôn pháp đều thông, người ngộ được pháp vô niệm thì thấy cảnh giới của chư Phật, người ngộ được pháp vô niệm thì đến địa vị Phật."

---o0o---

Thần Hội Pháp Ngữ

"Chẳng chấp hình tướng, tức gọi là Như Như. Sao gọi là Như Như? Tức là Vô Niệm. Vô niệm là gì? Tức là chẳng niệm nhớ việc có hay không. Chẳng niệm nhớ việc lành hay xấu. Chẳng niệm nhớ có biên tế hay không biên tế. Chẳng niệm nhớ có hạn lượng hay không hạn lượng. Chẳng niệm

nhớ Bồ Đề. Chẳng dùng Bồ Đề làm tâm. Chẳng lấy Niết Bàn làm niệm. Đó là vô niệm, cũng là Bát Nhã Ba La Mật."

"Vô niệm tức là không có cảnh giới hay đối tượng nào cả. Nếu còn một cảnh giới, tức chẳng tương ưng với vô niệm."

"Người khéo thấy vô niệm, thì sáu căn chẳng ô nhiễm. Thấy vô niệm, tức hướng đến Phật trí. Thấy vô niệm, gọi là thật tướng. Thấy vô niệm, tức là nghĩa trung đạo đệ nhất. Thấy vô niệm thì trong một lúc đầy đủ hằng sa công đức. Thấy vô niệm, hay sanh tất cả Phật pháp. Thấy vô niệm, tức nhiếp hết thủy pháp."

"Lại nữa, kinh Duy Ma Cật thuyết rằng 'Điều phục tâm kia, tức là pháp Thanh Văn. Chẳng điều phục tâm kia, tức là pháp người ngu'. Các nhân giả dụng tâm, tức là dùng pháp điều phục. Nếu dùng pháp điều phục, sao gọi là giải thoát?"

---o0o---

"Đốn ngộ nhập đạo yếu môn" của Huệ Hải (Đại Châu)

Thiền sư Huệ Hải là đệ tử của Mã Tổ Đạo Nhất, cháu đời thứ ba của Lục Tổ Huệ Năng.

***" Vô niệm là ở tất cả chỗ mà không tâm, không tất cả cảnh, không có những nghĩ cầu, đối các cảnh sắc hằng không khởi động. Được vô niệm gọi là chân niệm. Nếu dùng niệm khởi nghĩ làm niệm là tà niệm, chẳng phải chánh niệm."

***"Người được vô niệm, sáu căn không nhiễm, tự nhiên được vào tri kiến chư Phật."

***"- Đã nói vô niệm làm Tông, chưa biết vô niệm là vô niệm nào ?

- Vô niệm là không tà niệm, chớ chẳng phải không chánh niệm.

- Thế nào là tà niệm ? Thế nào là chánh niệm ?

- Niệm có, niệm không, là niệm tà, chẳng niệm có không là niệm chánh; niệm thiện, niệm ác là niệm tà, chẳng niệm thiện ác là niệm chánh; cho đến

niệm khổ vui, sanh diệt, thủ xả, oán thân, yêu ghét thảy đều là niệm tà, chẳng niệm khổ vui... là niệm chánh.

- Thế nào là chánh niệm ?
- Chánh niệm là chỉ niệm Bồ-đề .
- Bồ-đề có thể được chăng ?
- Bồ-đề không thể được.
- Đã không thể được làm sao chỉ niệm Bồ-đề ?

- Bồ-đề chỉ là danh tự giả lập, thật không thể được. Cũng không có trước sau được. Vì không thể được nên không có niệm. Chỉ cái không niệm ấy gọi là chân niệm. Bồ-đề không có chỗ niệm. Không có chỗ niệm tức là tất cả chỗ không tâm, ấy là không có chỗ niệm."

***- Tâm trụ chỗ nào là trụ ?

- Tâm trụ chỗ không trụ là trụ.
- Thế nào là chỗ không trụ ?
- Chẳng trụ tất cả chỗ, ấy là trụ chỗ không trụ.
- Thế nào là chẳng trụ tất cả chỗ ?

- Chẳng trụ tất cả chỗ là : Chẳng trụ nơi lành dữ, có không, trong ngoài, chẳng giữa, chẳng trụ không, cũng chẳng trụ chẳng không, chẳng trụ định, cũng chẳng trụ chẳng định, tức là chẳng trụ tất cả chỗ. Chỉ cái chẳng trụ tất cả chỗ, ấy là chỗ trụ. Người được như thế, gọi là tâm không trụ. Tâm không trụ là tâm Phật."

***"Nếu tự biết rõ ràng tâm chẳng trụ tất cả chỗ, gọi là rõ ràng thấy được bản tâm, cũng gọi là rõ ràng thấy tánh vậy. Chỉ cái tâm chẳng trụ tất cả chỗ ấy, tức là tâm Phật, cũng gọi là tâm giải thoát, tâm Bồ-đề, tâm vô sanh, sắc tánh không. Kinh nói : “chúng vô sanh pháp nhẫn” đó vậy."

Một thiền sư Nhật bản đương thời là thiền sư Kōshō Uchiyama, thuộc dòng Tào Động (Nh. Soto), có viết cuốn sách "Opening the Hand of Thought, Approach to Zen" trong đó sư có trình bày về pháp tu Vô niệm như sau:

***" Khi chúng ta tọa thiền (zazen) có nghĩa là mọi ý nghĩ phải ngưng bật và đầu óc trống rỗng phải không? Không, dĩ nhiên là không phải thế. Khi mà chúng ta còn sống thì các ý nghĩ khởi lên là điều tự nhiên, ngay cả khi tọa thiền cũng vậy. Điều quan trọng là để chúng tự đến và đi mà ta không theo đuổi chúng hoặc dẹp trừ chúng."

***"Nếu niệm khởi thì chúng ta có phải gắng để dẹp nó không? Nếu làm như vậy tức là chúng ta lập ra ý nghĩ là phải dẹp niệm đó"

`Lấy một thí dụ trong cuộc sống là lái xe hơi. Khi chúng ta lái xe mà trong đầu suy nghĩ đủ thứ chuyện thì sẽ bị rối loạn, căng thẳng và nguy hiểm cho việc lái xe. Muốn giữ cho an toàn thì cần phải thư giãn và tỉnh giác."

***"Tọa thiền là để cho bản thể biểu hiện một cách tự nhiên và thanh tịnh".

***"Niệm khởi là điều tự nhiên. Nhưng khi chúng ta bám vào niệm đó, chạy theo chúng thì là chúng ta đang suy nghĩ."

***"Thế nào là buông xả các niệm? Khi chúng ta suy nghĩ là suy nghĩ về một cái gì đó. Nghĩ về cái gì là dùng ý nghĩ để bám vào cái đó. Không bám vào cái đó tức là buông xả."

Thí dụ niệm "A" (bông hoa) khởi lên khi ta nhìn thấy bông hoa. Nếu có niệm "A1" (bông hoa này đẹp) tiếp theo sau thì đó là suy nghĩ, dính mắc. Sau niệm A1 sẽ lại tiếp tục A2, A3 ... Tức là dù có niệm A nhưng nếu không có suy nghĩ nào tiếp theo thì niệm A sẽ tự biến đi nếu ta không dính mắc vào nó. Như vậy là ta buông xả suy nghĩ.

Sự so sánh những trạng thái biến đổi trong tâm ta như là quang cảnh thiên nhiên: có những lúc trời xanh quang đãng, có lúc mây mù, có lúc mưa bão ... những cảnh đó đến rồi tự nó đi, không có gì ta phải bận tâm dính mắc.

*

Việc tìm hiểu được rõ ràng về pháp "Vô niệm" không phải là dễ dàng, nhưng ít nhất cũng có thể thấy được một số sai lầm.

Tổ Huệ Năng đã chỉ rõ: "Đối trên các cảnh, tâm không nhiễm gọi là vô niệm", "Đối trên niệm thường là các cảnh, chẳng ở trên cảnh mà sanh tâm". Tổ không có nói là phải diệt trừ hết niệm, tổ nói thêm: "một niệm dứt tức là chết, rồi sẽ sanh nơi khác" tức là tổ biết rằng suy nghĩ là cái chức năng tự động của bộ óc con người, chỉ khi chết thì mới hết suy nghĩ.

Có một số người đã dẫn dụ cho rằng Vô là không, Niệm là ý nghĩ, cho nên họ cố gắng để khi ngồi thiền thì ghìm không cho một ý nghĩ nào nổi dậy, để

tâm trống rỗng và cho như vậy là Định hoặc là chứng đắc. Ngăn cản bộ óc không cho nó nghĩ ngợi thì không khác nào nín thở vậy, dù cho có nín thở được một lúc thì rồi cơ thể cũng lại phải tiếp tục thở. Dù cho có ngăn chặn bộ óc không cho nó nghĩ ngợi thì rồi sau một thời gian nó vẫn tự động khởi nghĩ. Đó chỉ như là lấy đá đè cỏ vậy. Kinh này còn ghi thêm: "Nếu trăm vật chẳng nghĩ, chính khi đó khiến cho niệm bật đi, ấy là pháp phục, ấy gọi là biên kiến.", "chớ có trăm vật chẳng nghĩ, mà đối với đạo tánh sanh chương ngại". "Này Thiện tri thức, lại có người dạy ngài khán tâm quán tịnh, không động không khởi, từ đây mà lập công khóa, người mê không hiểu liền chấp thành ra điên cuồng; những người như thế này thật là đông, dạy nhau như thế, nên biết đó là lầm lớn." Như vậy điều cần ghi rõ là đối với niệm cần giữ cho tâm không nhiễm, chứ không phải trừ bỏ hết mọi niệm. Tâm không nhiễm là khi đối cảnh không để cho tâm vọng động.

Kinh có ghi: "vô niệm là đối với niệm mà không niệm", "trong mỗi niệm không nghĩ cảnh trước, nếu niệm trước, niệm hiện tại, niệm sau, trong mỗi niệm tương tục không dứt gọi là hệ phục (trói buộc)". Thiền sư Huệ Hải cũng giúp soi rõ thêm về việc phân biệt các niệm:

"- Niệm có, niệm không, là niệm tà, chẳng niệm có, không là niệm chánh; niệm thiện, niệm ác là niệm tà, chẳng niệm thiện ác là niệm chánh; cho đến niệm khổ vui, sanh diệt, thù xả, oán thân, yêu ghét thảy đều là niệm tà, chẳng niệm khổ vui... là niệm chánh."

Cũng nên nhắc lại cùng với ý trên là việc thượng tọa Huệ Minh đuổi theo tổ Huệ Năng với ý định là dành lại y bát mà tổ đã được tổ Hoàng Nhẫn trao cho. Tổ Huệ Năng bảo Huệ Minh: "Không nghĩ thiện, không nghĩ ác, chính khi ấy cái gì là Bản lai diện mục của Thượng tọa Minh?" Đó chính là Vô niệm, tổ chỉ nói tới thiện và ác, nhưng đó là nói cho gọn, ý nghĩa xa hơn là nói về tất cả những ý kiến đối đãi nhau. "Vô" là không khởi những niệm đối đãi như thiện/ác, có/không, yêu/ghét, sanh/diệt, oán/thân, khổ/vui ... chứ không phải dẹp trừ tất cả các niệm. Nhưng nếu dùng trí huệ để dẹp những niệm đối đãi đó thì cũng không đúng, tổ giảng: "Phiền não tức là Bồ-đề, không hai, không khác, nếu dùng trí huệ chiếu phá phiền não, đây là kiến giải của hàng Nhị thừa".

Người Vô niệm không phải là ngây ngây ngô ngô, không biết gì hết. Tổ nói: "sáu căn tuy có thấy nghe hiểu biết mà không nhiễm muôn cảnh". Gọi là Vô niệm nhưng sáu căn vẫn có "thấy nghe hiểu biết" (kiến văn giác tri) chứ đâu phải là không "thấy nghe hiểu biết" như gỗ đá, chỉ có khác là "không

nhiễm". Cư sĩ Thiên tông Bàng Uẩn cũng có nói: "không cùng muôn pháp làm bạn" là cùng ý đó. Được như vậy mới có thể nói: "đối trên các cảnh tâm không nhiễm gọi là vô niệm. Đối trên niệm thường là các cảnh, chẳng ở trên cảnh mà sanh tâm".

Thiền sư Thần Hội là một đệ tử xuất sắc của tổ, đã có công trong việc truyền bá pháp môn của tổ, và cũng có nghi vấn là Thần Hội có dự phần nào trong việc sửa đổi cuốn Pháp Bảo Đàn kinh. Sư đã giảng về Vô niệm một cách sâu sắc như nói rõ Vô niệm là Bát Nhã Ba La Mật, là Phật trí. Tu Vô niệm là chẳng niệm Bồ đề, Bồ đề tâm, Niết bàn. Như vậy sư đã thấy rằng có Vô niệm thì đạt được trí Bát Nhã, lúc đó không còn có niệm nào khác, ngay cả Bồ đề tâm, Niết bàn nữa.

Trong kinh "Văn Thù sư lợi sơ thuyết Ma ha Bát Nhã Ba La Mật" ngài Văn Thù có nói: "Không thấy Bồ tát pháp, cũng không thấy tu hạnh bồ đề và người chứng quả bồ đề."

Nên lưu ý là có ý kiến cho rằng pháp "kiến tánh" của Thiên tông tức là "phát bồ đề tâm", nói như vậy là chưa hiểu rõ về Thiên tông. Tuy rằng "phát bồ đề tâm" là pháp tu quan trọng, nhưng cũng cần biết là mỗi tông phái đạo Phật có đường lối tu khác nhau dù rằng cứu cánh là một.

Nhưng cũng sẽ có câu hỏi được nêu ra là, nếu không dứt niệm chẳng lẽ để cho niệm khởi triền miên mà không lo diệt trừ hay sao. Tổ chỉ rõ là "Ngoài nếu chấp tướng, trong tâm tức loạn", vì vậy nên cần hiểu rõ pháp "Vô tướng" của tổ. Thiền sư Thần Hội cũng nói: "Các nhân giả dụng tâm, tức là dùng pháp điều phục. Nếu dùng pháp điều phục, sao gọi là giải thoát?"

Những vọng niệm chỉ là do tâm mình tạo ra, rồi lại lo diệt chúng, như vậy chỉ là cái vòng luẩn quẩn. Tổ chỉ rõ là vọng niệm là do tự tánh, Phật tánh khởi nên chứ đâu phải là cái gì riêng biệt ngoài tự tánh "tất cả muôn pháp đều từ nơi Tự tánh khởi dụng". Ngay nơi sóng mà thấy nước, không cần phải bỏ hay diệt trừ sóng mới thấy nước. Tự tánh là cái thể của muôn pháp, những vọng niệm là tướng của tự tánh biến hiện. Nếu chỉ chấp vào tướng thì vọng niệm vẫn khởi, vì vậy phải thấy rõ tự tánh, đạt tới Vô tướng, Vô trụ thì mới không có vọng niệm, chứ không phải là chỉ lo diệt trừ vọng niệm.

Thiền sư Uchiyama, với tên cuốn sách là "Opening the Hand of Thought" dùng một hình ảnh tượng trưng là, ta thường nắm chặt lấy những suy tính, tư duy, vậy muốn hành Thiền thì phải mở nắm tay ra để buông xả những thứ đó. Sư cho rằng tâm mỗi người, với đủ thứ khái niệm, ưa thích riêng biệt,

khả năng rất hạn chế. Có buông bỏ được thì tự tánh, tức bản thể, chân tánh, Phật tánh, của mình mới có dịp biểu lộ một cách vô ngại. Sư thấy rằng khi ngồi thiền thì niệm có khởi ta chỉ coi chúng như những đám mây trên trời, chúng đến rồi tự động đi. "Bộ óc của ta nó không ngưng hoạt động, cũng như dạ dày không ngưng tiêu hóa. Niệm có khởi thì chỉ cần không chạy theo chúng, không dính mắc, không nắm chặt lấy chúng, chứ cũng không cần phải lo diệt trừ chúng. Chỉ biết ngồi thiền mà không quan tâm đến những sự hoạt động đó của bộ óc."

Để nói rõ thêm về pháp tu Vô niệm, tổ Huệ Năng chỉ rõ thêm hai pháp là Vô tướng và Vô Trụ để làm sáng tỏ thêm.

Tổ nói: "Đối trên các pháp mỗi niệm không trụ, tức là không phược (không bị trói buộc), đây là lấy vô trụ làm gốc". Không trụ vào các Niệm nên không còn bị dính mắc, bị chi phối. Còn làm sao không trụ? Tổ chỉ thêm:

"chấp tất cả tướng tức tâm, lìa tất cả tướng tức Phật"

"ngoài lìa tất cả tướng gọi là vô tướng, hay lìa nơi tướng tức là pháp thể thanh tịnh, đây là lấy vô tướng làm thể". Đó cũng là theo ý kinh Kim Cang:

"Phàm sở hữu tướng giai thị hư vọng. (nghĩa: Phàm những gì có tướng đều là hư vọng)" (Kinh Kim Cang, đoạn 5)"

Nếu không thấy các pháp là hư vọng, vẫn chấp chặt vào các tướng của muôn pháp và trụ vào đó thì chẳng bao giờ đạt được Vô niệm, dù tìm mọi cách để bật đường suy nghĩ.

Có ý kiến lại nói Vô tướng là thấy người mà không cần biết đó là đàn ông hay đàn bà, không cần biết tên người đó là gì ... Những ý kiến kỳ lạ như vậy không phải là không có, chỉ những người không chịu tìm hiểu mới làm như vậy.

Thiền sư Huệ Hải còn nói rõ về Vô trụ: "Tâm không trụ là tâm Phật."

"Người đời do mê bên ngoài nên chấp tướng, mê bên trong nên chấp không. Nếu hay nơi tướng mà lìa tướng, nơi không mà lìa không thì trong ngoài chẳng mê"

"Nếu ở tất cả chỗ mà không trụ tướng, ở trong tướng kia, không sanh yêu ghét, cũng không thủ xả, chẳng nghĩ các việc lợi ích thành hoại v.v... an nhàn điềm tịnh, hư dung đạm bạc, đây gọi là nhất tướng tam-muội."

Nói tóm lại tổ Huệ Năng, qua cuốn Pháp Bảo Đàn kinh đã chỉ cho chúng ta pháp môn Vô niệm, Vô tướng, Vô trụ và đưa Thiền tông lên một bước tiến quan trọng. Vô niệm không có nghĩa đơn giản là kèm giữ để không có niệm nào. Niệm vẫn luôn tự khởi do hoạt động của bộ óc con người, trong đời sống hàng ngày vẫn cần có những sự suy tính, phân biệt, như là đói thì nghĩ đến ăn, mệt thì nghĩ đến ngủ. Nhưng nếu coi kỹ lại thì thấy trong đầu chúng ta, ngày cũng như đêm, lúc nào cũng ồn ào đủ mọi thứ chuyện, không lúc nào ngừng. Vô niệm là không có những tà niệm, như thiền sư Huệ Hải đã nói. "Vô niệm tức là không có cảnh giới hay đối tượng nào cả." Đứng về phương diện kinh điển mà nói thì đó là pháp môn "bất nhị", là trí bát nhã.
**

Tài liệu trích dẫn:

- Pháp Bảo Đàn kinh, do HT Thích Thanh Từ dịch. (Những chữ in nghiêng trong bài là trích ra từ cuốn này.)
- Đốn ngộ nhập đạo yếu môn, do HT Thích Thanh Từ dịch.
- Thần Hội pháp ngữ, do tỳ kheo Thích Hằng Đạt dịch.
- Kinh Kim Cang, do HT Thích Thanh Từ dịch.
- Kinh Văn Thù sư lợi số thuyết Ma ha Bát Nhã Ba La Mật, do HT Thích Minh Lễ dịch.
- Opening the Hand of Thought, Approach to Zen, của thiền sư Kōshō Uchiyama.

---o0o---

HẾT