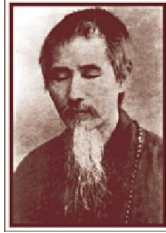


# THAM THIỀN

Trong "Pháp Ngữ Của Thiền Sư Hư Vân"



Việt Dịch: TK Thích Hằng Đạt

---o0o---

*Nguồn*

*<http://thuvienhoasen.org>*

*Chuyển sang ebook 05-08-2009*

*Người thực hiện :*

*Nam Thiên - [namthien@gmail.com](mailto:namthien@gmail.com)*

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

## Mục Lục

Tham thiền cùng niệm Phật  
Những điều kiện tiên quyết khi tham thiền  
Khai thị tại thiền đường  
Người ngồi thiền phải biết  
Thoại đầu cùng nghi tình  
Tham thiền cảnh ngữ

---o0o---

## **Tham thiền cùng niệm Phật**

Người niệm Phật, ai ai cũng hủy báng tham thiền. Người tham thiền, ai ai cũng hủy báng niệm Phật. Ví như khi đối đầu với cái chết, chúng ta lại muốn đối phương sớm chết theo mình. Đây là hiện tượng xấu xa trong nhà Phật, thật rất đau lòng ! Thế tục có câu: "Gia đình hòa hợp thì muôn sự đều hưng thịnh. Gia đình ai oán thì miệng chẳng ngon."

Huynh đệ chửi mắng lẫn nhau, chẳng lẽ không bị người đời cười chê cùng khinh khi hay sao ! Tham thiền, niệm Phật cùng các pháp môn khác đều do

kim khẩu của Phật Thích Ca thuyết ra. Đạo vốn không hai, chỉ do căn khí nghiệp duyên của chúng sanh không đồng, nên Phật tùy theo bệnh mà cho thuốc. Vì phương tiện nên đức Phật thuyết ra nhiều pháp môn để nhiếp thọ giáo hóa quần sanh. Sau này, chư đại đức y theo giáo lý mà phân tông phái; bất quá chỉ do tùy căn cơ mà thuyết pháp. Nếu người muốn tu trì để trở về tự tánh thì chỉ cần bước vào một cửa là có thể nhập đạo diệu môn, vì bản gốc vốn không phân biệt cao thấp. Các pháp xưa nay vốn hỗ tương lẫn nhau và viên dung không ngại. Nếu như niệm Phật đến nhất tâm bất loạn, thì có khác gì với tham thiền ! Tham thiền đến độ cả hai năng và sở đều mất thì có khác gì với thật tướng niệm Phật ! Thiền tức là Thiền trong Tịnh Độ. Tịnh Độ tức là Tịnh trong Thiền. Thiền và Tịnh Độ vốn tương trợ lẫn nhau. Sao người đời khởi tâm chấp trước một bên, thấy cửa này nhà nọ, tự tán thán mà hủy báng kẻ khác, giống như nước với lửa chẳng bao giờ tương dung, khiến phản lại thâm ý phân tông khác giáo của Phật Tổ ! Lại nữa, có thể vô ý phạm trọng tội hủy báng Phật pháp. Thật có đáng thương lắm không ! Hy vọng quý vị đồng nhân, không luận tu trì pháp môn nào, đều phải thể hội thâm sâu yếu chỉ vô tranh của Phật Tổ, chớ múa gậy đánh nhau trong nhà. Mọi người phải hợp lực đồng tâm, cứu độ con thuyền Bát Nhã trên sóng ba đào.

---o0o---

### **Những điều kiện tiên quyết khi tham thiền**

Mục đích của tham thiền là minh tâm kiến tánh, tức quét trừ tự tâm ô nhiễm, để chân thật thấy rõ bản lai diện mục của tự tánh. Ô nhiễm tức là vọng tưởng chấp trước. Tự tánh tức là trí huệ đức tướng của Như Lai. Đối với đức tướng trí huệ của Như Lai, Phật và chúng sanh đều đồng có đầy đủ, không hai không khác. Nếu xa rời được vọng tưởng chấp trước thì tự mình sẽ đắc được trí huệ đức tướng của Như Lai, tức là Phật. Ngược lại thì làm chúng sanh. Chỉ vì chúng ta từ vô lượng kiếp cho đến nay, mê mờ lưu lạc trong vòng sanh tử và bị nhiễm ô đã lâu, nên không thể thoát khỏi được vọng tưởng chấp trước mau chóng được. Muốn thấy rõ bản tánh chân thật, phải nên tham thiền. Vì thế, điều kiện tiên quyết nhất khi tham thiền là phải dẹp trừ vọng tưởng. Làm sao dẹp trừ vọng tưởng ? Phật Thích Ca thuyết pháp rất nhiều, nhưng đơn giản không ngoài chữ "ngưng". "Ngưng tức Bồ Đề".

Thiền tông do Đạt Ma Tổ Sư từ bên Ấn Độ truyền qua Đông Độ; đến đời Lục Tổ thì gió thiền lan rộng khắp nơi, chấn động chiếu sáng cỏi kim. Những

điều tối quan trọng mà Đạt Ma Tổ Sư cùng Lục Tổ thường dạy là "đẹp hết muôn duyên, chẳng sanh một niệm".

Đẹp hết muôn duyên, tức là xả bỏ hết các duyên. Đây là điều kiện tiên quyết cho việc tham thiền. Nếu chưa hành được hai câu này thì chẳng những tham thiền không thể thành công mà nhập vào các môn khác cũng không thể được. Muôn duyên vẫn còn ràng buộc và niệm niệm vẫn còn sanh diệt thì đàm luận đến việc tham thiền được sao !

"Xả bỏ muôn duyên, chẳng sanh một niệm" là điều kiện tiên quyết của việc tham thiền. Chúng ta phải nên biết rõ. Làm thế nào để hành được ? Trên đã nói rõ là một niệm nếu ngưng, thì đạt thẳng đến vô sanh, chúng ngay đạo Bồ Đề, không còn vương vấn tư hào gì hết. Kể đến dùng lý mà đẹp trừ sự, tức biết rõ tự tánh bản gốc vốn thanh tịnh, thì phiền não và Bồ Đề, sanh tử cùng Niết Bàn đều là giả danh, chẳng can hệ gì với tự tánh của chúng ta.

Sự sự vật vật đều như mộng huyễn bong bóng nước. Sắc thân bốn đại của chúng ta cùng núi sông đất đá, đều nằm sẵn trong tự tánh. Chúng giống như bọt nước trong biển, lúc khởi lúc diệt, không ngăn ngại bản thể. Chớ nên chạy theo tất cả sự huyễn hóa của sanh trụ dị diệt mà khởi tâm vui thích, nhàm chán, thù xả. Phóng xả được thân này như người đã chết thì tự nhiên căn, trần, thức liền tan biến, và tham sân si dâm ái đều tiêu diệt. Tất cả nỗi thống khổ của thân như khổ vui, cơ hàn, đói khát, vinh nhục, sanh tử, phước họa, may rủi, khen chê, được mất, bình an, hiểm nạn đều là bên ngoài, phải nên xả bỏ. Xả bỏ được một, thì sẽ xả bỏ được tất cả; mãi mãi xả bỏ, đó gọi là xả bỏ muôn duyên. Xả bỏ muôn duyên được thì vọng tưởng tự tiêu mất. Nếu không khởi tâm phân biệt thì xa rời chấp trước. Một niệm chẳng sanh thì tự tánh chiếu sáng và toàn thể tánh đều được hiển lộ. Khi những điều kiện tu thiền đã đầy đủ, lại phải tiếp tục dụng công chân thật tham cứu, thì việc minh tâm kiến tánh chắc sẽ có phần.

Ngày ngày thường có thiền sinh đến thưa hỏi. Tuy nhiên, pháp vốn thật không phải là pháp. Nếu lạc vào ngôn từ, tức là không phải nghĩa chân thật. Hiểu rõ tâm này thì biết bản tâm của chúng sanh vốn là Phật. Xả bỏ hết để được vô sự thì cảnh giới thánh sẽ hiển hiện. Nói tu nói chứng đều là lời ma. Tổ Đạt Ma đến Đông Độ để "Trực chỉ chân tâm, kiến tánh thành Phật". Ngài chỉ thật rõ rằng tất cả chúng sanh trên cõi đất đều sẽ thành Phật. Phải nhận rõ tự tánh thanh tịnh; nó tùy thuận thế tình, nhưng không ô nhiễm. Trong mười hai thời, đi đứng nằm ngồi, mà tâm bình thản không loạn động, tức là hiện tại làm Phật, chứ không cần dụng tâm dụng sức, hay không cần dùng chút tư

hào lời nói, suy tư, hoặc làm việc này việc nọ. Thế nên, bảo rằng thành Phật là việc rất dễ dàng và rất tự tại, vì Phật tánh vốn đã nằm sẵn trong tâm mình, không cần chạy ra ngoài tìm cầu. Tất cả chúng sanh trên cõi đất, nếu không thể kham nổi bao kiếp luân hồi, trôi lăn trong bốn loài sáu đường, trầm luân trong biển khổ, mà nguyện ước thành Phật để đạt đến cảnh giới thường lạc ngã tịnh, thì phải tin chắc thật lời dạy dỗ răn nhắc của Phật Tổ, tức xả bỏ tất cả. Chẳng nghĩ thiện hay ác thì lập tức thành Phật. Chư Phật Bồ Tát cùng lịch đại Tổ Sư phát nguyện độ hết tất cả chúng sanh đều có chứng cứ, chứ chẳng phát đại nguyện trống không, hay giảng lời rỗng tuếch.

Bên trên đã nói rằng pháp là như thế. Lời của các ngài xiển minh kinh điển Phật Tổ rõ ràng. Chân ngữ thật ngữ chẳng có chút hư dối. Chúng sanh trên cõi đất từ vô lượng kiếp đến nay luôn bị trầm luân trong biển khổ sanh tử, đầu xuất đầu mất, luân chuyển không ngừng, mê hoặc điên đảo, bỏ tánh giác mà hiệp với trần lao. Ví như vàng ròng bị rút xuống hàm phấn không thể dùng được, nhưng chẳng hề bị nhiễm ô. Do tâm đại từ đại bi, bất đắc dĩ Phật phải thuyết tám mươi bốn ngàn pháp môn để đối trị tham sân si ái v.v... tức tám mươi bốn ngàn tập khí, bệnh tật của muôn loại chúng sanh. Ví như tuy vàng ròng bị như nhuốc mà nay chư Phật dạy quý vị dùng nạo, bàn chải, nước, vải, v.v... để tẩy rửa mài giũa. Pháp Phật thuyết ra, lời lời đều là diệu pháp, có khả năng cắt đứt dòng sanh tử, và mau chóng đạt thành tựu Phật đạo, chỉ có vấn đề là hợp căn cơ hay không hợp căn cơ. Thế nên, chớ cưỡng ép phân biệt pháp môn cao thấp. Năm pháp môn rất phổ thông thịnh hành ở nước Tàu là Thiên-tông, Giáo-tông, Luật-tông, Tịnh-độ-tông, Mật-tông. Tùy theo ý thích và căn tánh của mỗi người, có thể tự chọn lựa một pháp môn ứng hợp. Nói chung, phải thâm nhập vào một pháp môn trường kỳ không đổi thì mới mong thành tựu.

Thiên-tông chú trọng tham thiền. Tham thiền để "minh tâm kiến tánh", tức là tham thấu bản lai diện mục của mình. Vì thế bảo rằng ngộ rõ tự tâm, thấy suốt bốn tánh. Pháp môn này bắt đầu từ khi Phật đưa cành hoa lên, cho đến sau khi Đạt Ma Tổ Sư truyền thừa sang Đông Độ; người hạ thủ công phu thường luôn uyển chuyển. Chư thiền đức trong đời Đường (618-907) và Tống (960-1279), phần nhiều đều do nghe một lời hay nửa câu thì liền ngộ đạo. Thầy trò truyền thừa bầm thọ, dùng tâm ấn tâm, nhưng thật ra không có một pháp nào là chân thật. Ngày thường tham vấn đối đáp, bất quá chỉ tùy phương tiện mà giải kiết phục, hay do bệnh mà cho thuốc. Sau đời Tống, căn khí con người ngày càng chậm lụt; giảng được mà không hành được. Ví như câu: "Xả bỏ tất cả" hay "Chớ nghĩ thiện ác" đều không thể hành được. Nói không suy nghĩ việc thiện, lại đi suy nghĩ việc ác. Vì thế, chư Tổ Sư bắt

đắc dĩ mới chọn lựa biện pháp, dùng độc trị độc, bằng cách dạy người tu học tham quán công án. Bắt đầu là quán thoại đầu. Thậm chí phải nắm chặt câu thoại đầu trong từng sát na, mãi mãi không rời cho đến chết chẳng bỏ mất. Như chuột gặm quan tài, chỉ chuyên chú gặm một chỗ, không thông không ngừng. Mục đích là dùng một niệm để chế phục muôn niệm. Thật ra đây chỉ là biện pháp bất đắc dĩ; như thân bị mụn độc, nếu không dùng dao mổ xé chữa trị thì khó mà sống nổi.

Công án của người xưa rất nhiều. Kể sau chuyên giảng xem quán thoại đầu, như "quán thân chết này là ai" hay "trước khi cha mẹ sanh ra mặt mũi chân thật của mình là gì". Từ từ các nơi xa gần thường dùng câu thoại đầu "niệm Phật là ai".

Thật ra, tất cả câu thoại đầu đều đồng một dạng, và đều rất bình thường, chẳng có chi là kỳ lạ. Ví như khi nói câu quán xem người tụng kinh là ai, niệm chú là ai, lễ Phật là ai, ăn cơm là ai, mặc y áo là ai, đi đứng là ai, ngủ nghỉ là ai, v.v... ý nghĩa của tất cả câu trên đều như nhau. Giải đáp được chữ "ai", tức là thấy tâm. Lời nói từ tâm khởi. Tâm dẫn đầu câu thoại đầu. Niệm từ tâm khởi. Tâm dẫn đầu ý niệm. Muôn pháp từ tâm sanh. Tâm là đầu nguồn của muôn pháp. Thật vậy, thoại đầu tức là niệm đầu. Niệm đầu tiên tức là tâm. Lúc một niệm chưa sanh thì đó là thoại đầu. Do đó, chúng ta phải biết rõ rằng quán thoại đầu tức là quán tâm. Khi cha mẹ chưa sanh, bản lai diện mục của chúng ta tức là tâm. Lúc quán xem bản lai diện mục của chúng ta, trước khi cha mẹ sanh ra, vốn là gì, thì đó là quán tâm. Tánh tức là tâm. "Phản văn văn tự kỷ" tức là nghe lại tự tánh của mình, hay quán lại tự tâm. "Viên chiếu thanh tịnh giác tướng" tức là tướng giác ngộ thanh tịnh chiếu sáng tròn đầy. Thể tướng giác ngộ thanh tịnh tức là chân tâm. Chiếu tức là quán. Tâm tức là Phật. Niệm Phật tức là quán Phật. Quán Phật tức là quán tâm. Vì vậy, "quán thoại đầu" hay bảo "quán người niệm Phật là ai" tức là quán tâm, cũng là quán chiếu thể giác thanh tịnh của tâm mình, nghĩa là quán chiếu tự tánh Phật tánh. Tâm tức là tánh, là giác, là Phật, và vốn không có hình tướng hay phương hướng nhất định, nên không thể nắm bắt. Tánh chất của tâm vốn thanh tịnh, biến khắp pháp giới, không vào không ra, không đến không đi, tức là pháp thân thanh tịnh xưa nay của chư Phật.

Hành giả phải nhiếp giữ và hộ trì sáu căn; nơi một niệm vừa sanh khởi, phải quán sát và chiếu cố câu thoại đầu. Khởi tâm quán sát cho đến lúc tự tâm thanh tịnh rời niệm. Lại phải thàm lặng liên tục, điềm điềm đạm đạm, tịch tĩnh mà quán chiếu, để nhìn thấu năm uẩn đều không, thì mới liễu ngộ thân tâm tròn đầy tịch tĩnh, không còn một vật. Ngày đêm sáu thời, đi đứng nằm

ngồi đều như như bất động; lâu ngày công phu thâm hậu thì có khả năng thấy tánh thành Phật, tức là trừ hết mọi khổ đau nguy hiểm.

Khi xưa, tổ sư Cao Phong bảo:

- Hành giả thường xem khán câu thoại đầu như việc lượm đá ở dưới đáy hồ sâu trăm thước. Nếu trong bảy ngày mà không khai ngộ thì hãy chặt đầu lão tăng.

Quý vị đồng tham học ! Đây là lời của người xưa, vốn là chân ngữ thật ngữ, chứ không dối lừa gạt gẫm ai !

Tại sao trong đời nay, người quán thoại đầu thì nhiều, nhưng người ngộ đạo thì chẳng được bao nhiêu ? Đây là do căn khí của người đời nay không thể sánh bằng người xưa. Lại nữa, do người tu thiền chưa hiểu rõ nghĩa lý của việc khán thoại đầu. Có người do thân tâm rối loạn nên tham đông tầm tây, vào nam ra bắc, đưa đến kết quả là cứ lo làm việc ồn ào huyên náo cho đến già; đối với một câu thoại đầu cũng không biết gì cả. Không biết rõ thoại đầu thì làm sao tu thiền khán thoại đầu. Cả đời chỉ lo chấp trước vào văn tự danh tướng, nên chỉ biết dụng tâm quán thoại đầu.

"Ai đang niệm Phật" ! "Chiếu cố thoại đầu" ! Khán tới khán lui, tham đi tham lại, vác câu thoại đầu đi khắp đông tây có lý nào ngộ được bản nhiên vô vi của đại đạo ? Khi nào mới đạt đến địa vị pháp vương, không đấm cháp tất cả muôn vật ? Mạt vàng rơi vào mắt, khiến bị mù lòa, làm sao thấy vàng tỏa ánh hào quang được ! Thật đáng thương lắm thay ! Như có một nữ nhi, lúc rời nhà học đạo với chí nguyện phi thường, nhưng kết quả chẳng đạt gì hết, thật uổng phí công lao. Thật tiếc thay !

Cổ nhân bảo:

- Thà ngàn năm không ngộ đạo, còn hơn một ngày đi lạc đường.

Việc tu hành để ngộ đạo, tuy dễ mà khó và tuy khó mà dễ. Ví như mở đèn điện, nếu biết cách, chỉ dùng một ngón tay, thì ánh sáng đèn sẽ chiếu sáng, khiến ngàn năm u minh tăm tối liền mất. Nếu không biết cách thì sẽ làm hư hoại dây điện bóng đèn, rồi phiền não ngày càng tăng trưởng. Ví như có vài người tham thiền quán thoại đầu, khi gặp ma cảnh thì phát điên phát cuồng, ho ra máu, bị bệnh tật, khiến lửa vô minh càng cháy sáng, sự trước chấp về mình và người ngày càng nặng nề; có phải rằng những điều này do sự chấp trước không ? Vì thế, người dụng công tham thiền cần phải điều hòa thân

tâm, khiến tâm bình khí hòa, không ngăn không ngại, không còn thấy mình và người, thì khi đi đứng nằm ngồi, đều phù hợp với huyền cơ vi diệu.

Khi tham thiền, không thể khởi tâm phân biệt. Bàn về chi tiết, lúc khởi công phu tu đạo, người sơ cơ gặp những sự khó và dễ riêng. Người tu lâu năm cũng có sự khó dễ riêng.

Những điểm khó khăn của người mới bắt đầu tham thiền ở nơi nào ? Khó khăn ngay nơi thân tâm chưa thuần thực; chưa thông hay chưa rõ về cách thức tu hành; do công phu không tiến triển được, nên trong tâm dần dần sanh giải đãi, chỉ ngồi thiền ngủ nghê cho qua ngày tháng. Kết quả: "Năm đầu tham thiền. Năm thứ hai là lão tham thiền. Năm thứ ba chẳng còn tham thiền".

Ngược lại, cái dễ của người sơ cơ ở chỗ nào ? Chỉ cần thiết có tín tâm đầy đủ, có tâm lâu dài, và dụng vô tâm, thì tu hành rất dễ. Tín tâm có hai phần. Thứ nhất, tin tâm mình vốn là Phật; tâm đó cùng ba đời chư Như Lai đều không khác biệt. Thứ hai, tin các pháp môn mà Phật Thích Ca thuyết giảng, mỗi mỗi đều có thể cắt đứt dòng sanh tử, thành tựu quả vị Phật. Bàn về tâm lâu dài, khi đã chọn một pháp môn thì phải hành trì suốt cả đời, cho đến suốt đời vị lai cũng phải tu trì. Muốn tham thiền thì phải tham khán cách như thế. Muốn niệm Phật hoặc trì chú thì cũng phải hành trì như vậy. Người muốn học giáo lý thì phải hành trì theo thứ tự: Văn, tư, tu. Dầu tu pháp môn nào đi nữa, điều quan trọng căn bản là phải giữ giới. Nếu làm được như thế thì tương lai sao không thể thành tựu đạo nghiệp được !

Ngài Quy Sơn bảo:

- Nếu ai có thể tu hành pháp này suốt ba đời mà không thối chuyển thì quả vị Phật quyết định sẽ có kỳ.

Ngài Vĩnh Gia cũng nói:

- Nếu dùng lời vọng ngữ dối gạt chúng sanh thì mãi mãi sẽ bị đọa lạc vào địa ngục cắt lưỡi hằng sa kiếp.

Gọi vô tâm, tức là xả bỏ hết tất cả, giống như người đã chết. Cả ngày tùy theo nhân duyên mà làm việc, và không khởi một niệm phân biệt chấp trước thì mới trở thành vô tâm đạo nhân.

Người sơ học nếu đã đủ ba tâm (tâm dài lâu, tâm kiên cố, và vô tâm), khi tham khán câu thoại đầu "Ai đang niệm Phật", tức tự mình niệm thầm câu "A Di Đà Phật", rồi khán xem người niệm Phật đó là ai, và niệm khởi từ đâu ? Từ đâu khởi lên một niệm ? Nên biết một niệm chẳng khởi từ miệng của mình, cũng không phải khởi lên từ nhục thân này. Nếu tâm niệm khởi từ thân hay miệng thì khi chết đi, thân miệng vẫn còn đó, sao lại không niệm được ? Nên biết rằng niệm khởi từ tâm, tức từ tâm mà có niệm khởi. Nhìn thẳng chăm chăm vào, như mèo rình chuột; tập trung tất cả sức lực tinh thần, chẳng sanh hai niệm. Chớ gấp gấp muốn mau thành tựu, vì sẽ dễ dàng phát sanh sự chướng ngại của bịnh tật. Đi đứng nằm ngồi đều phải như thế. Công phu lâu ngày nếu thâm sâu, như quả chín sắp rụng, thì khi nhân duyên đến, rụng tới quả liền rụng, tức đột nhiên đại ngộ. Lúc ấy như người uống nước, tự biết nóng lạnh, liền đạt đến nơi vô ngại, như tại ngã ba đường, gặp được cha mình, nên được an lạc vô ngần.

Người tham thiền lâu năm gặp những việc khó dễ nào ? Gọi lão tham thiền tức là người đã từng thân cận, gần gũi thiện tri thức, hay dụng công nhiều năm, và đã từng trải qua một thời gian rèn luyện, nên thân tâm thuần thực, biết rõ đường tu, tự tại dụng công, không sợ khổ nhọc. Việc khó của các vị tham thiền lâu năm hay thượng tọa là trong cảnh giới tự tại, sáng sửa rõ ràng, lại ngừng tu để hưởng thụ, như dừng chân tại 'Hóa-thành', không muốn đến 'Bảo-sở'. Do thường thích lắng tâm tịch tĩnh chớ không thường thích để tâm dao động, nên không thể đắc được thọ dụng chân thật. Thậm chí lúc gặp cảnh thì tình sanh, rồi cố chấp thủ và xả. Tâm khởi niệm thích thú hay chán chường rõ rệt, nên cứ bị vọng tưởng thô và tế bó buộc. Lại nữa, nếu dụng công phu như băng giá đóng đá gạch thì không thể khởi tác dụng. Kế đến, dần dần sẽ sanh bệnh giải đãi, rồi cuối cùng không thể đắc quả khởi dụng. Quý vị tham thiền lâu năm và chư thượng tọa nếu biết rõ điều khó khăn này thì phải nên lập tức đề khởi câu thoại đầu, phấn chấn tinh thần; nơi cây tre trăm thước phải tấn thêm bước nữa, hay phải lặn sâu dưới đáy biển để đạt đến quả vị cao, để rồi mặc tình thông tay tung hoành, đi đó đây, lễ bái tương kiến Phật Tổ.

Thoại đầu tức là nhất tâm. Một tâm niệm của chúng ta không ở trung gian trong ngoài, mà cũng trú tại chính giữa, trong, ngoài, giống như hư không chẳng động mà biến khắp mọi nơi. Thế nên, không cần đề câu thoại đầu lên cao hay cũng chẳng cần đề câu thoại đầu quá thấp. Đề khởi thoại đầu lên cao quá thì sẽ bị trạo cử. Đề khởi thấp quá thì sẽ bị lạc vào hôn trầm, trái ngược tâm tánh, chẳng phải trung đạo. Mọi người đều sợ vọng tưởng, nên việc hàng phục chúng rất khó. Tôi xin thưa với quý vị rằng chớ sợ vọng tưởng,



cũng chẳng cần phí công sức hàng phục chúng. Quý vị chỉ việc nhận rõ vọng tưởng, chứ không nên chấp trước vào chúng, không chạy theo chúng, lại cũng chẳng cần đuổi dẹp chúng; chỉ việc ngưng tâm niệm khởi liên tục, thì tự rời vọng tưởng. Vì vậy bảo rằng biết vọng khởi, tức là giác ngộ; nghĩa là rời xa vọng tưởng.

Phải nên lợi dụng vọng tưởng mà hạ thủ công phu, như xem khán coi chúng xuất phát từ chỗ nào. Nếu nhận ra vọng tưởng vốn vô tánh, bản thể vốn không thì liền trở về tâm tánh bản không của chúng ta. Tự tánh pháp thân thanh tịnh của chư Phật ngay nơi đó liền hiện ra trước mắt.

Bàn về lý rốt ráo, chân và vọng vốn đồng một thể; chúng sanh và chư Phật không hai; sanh tử và Niết Bàn, Bồ Đề và phiền não, chúng đều là bản tâm bản tánh, mà không nên khởi tâm phân biệt như đấm chấp hay nhàm chán hoặc thủ hay xả. Tâm thanh tịnh này, gốc vốn là Phật, chẳng cần dùng một pháp. Lý này thật nhiều lời. Hãy tham khán!

---o0o---

### **Khai thị tại thiền đường**

Quý vị thường đến cầu thỉnh khai thị, khiến tôi cảm thấy rất xấu hổ. Quý vị ngày ngày khổ nhọc, bừa cũi cuốc đất, san bằng đất đai, vác ngói mang gạch. Tuy bận rộn từ sáng đến tối, nhưng không quên mất tâm niệm tu hành, mà luôn tinh tấn chú trọng vào đạo, thật khiến cho người khác phải cảm động. Hư Vân tôi rất xấu hổ vì chẳng có đạo, chẳng có đức, chẳng có thể nói lời khai thị cao vọng, chỉ lập lại lời dư thừa của người xưa, để đối đáp cùng quý vị.

1/ Phương pháp dụng công nhập đạo.

Phương pháp dụng công tu đạo rất nhiều. Hiện tại bàn thảo tóm lược.

A/ Điều kiện tiên quyết của việc tu đạo.

**a/ Tin sâu lý nhân quả.**

Người muốn dụng công tu đạo, việc đầu tiên là phải tin sâu lý nhân quả. Nếu không tin nhân quả, thì làm những việc hàm hồ. Chẳng những việc tu đạo khó thành công mà ba đường ác cũng không thể thiếu mình. Phật dạy:

- Muốn biết nhân đời trước, phải nhìn đời này mình thọ quả báo gì. Muốn biết quả đời tương lai, phải xem đời này mình đang gieo nhân gì.

Phật lại bảo:

- Giả sử nghiệp tội đã tạo trong trăm ngàn kiếp chưa tan, khi nhân duyên đến, quả báo phải tự thọ.

Kinh Lăng Nghiêm thuyết: "Nhân địa bất chân chánh thì phải chiêu quả báo cong vạy".

Trồng nhân thiện thì kết quả lành. Trồng nhân ác thì kết quả xấu. Trồng dưa được dưa, hay trồng đậu thì được đậu. Đây là đạo lý tự nhiên. Đàm luận về lý nhân quả, tôi sẽ đơn cử hai câu chuyện xưa để chứng minh.

Chuyện thứ nhất là việc vua Lưu Ly diệt chủng tộc họ Thích. Trước thời Phật Thích Ca, trong thành Ca Tỳ La Vệ có một thôn xóm chuyên môn đánh cá. Trong thôn xóm có một hồ lớn. Khi ấy, thời tiết hạn hán, nước khô cạn. Tất cả cá lớn nhỏ đều bị dân làng bắt ăn hết, duy chỉ còn một con cá lớn nhất, gần bị nắng thiêu chết. Trong làng có một đồng tử xưa nay chưa từng ăn thịt cá, nhưng trong ngày ấy lại giỡn chơi, lấy cây côn đập trên đầu cá ba lần. Sau này, trong thời Phật Thích Ca ra đời, có vua Ba Tư Nặc rất tin tưởng sùng phụng Phật Pháp. Ông ta lấy bà hoàng hậu vốn thuộc dòng nô tỳ của họ Thích Ca. Bà ta hạ sanh được một thái tử, tên là Lưu Ly. Lúc nhỏ, vua Lưu Ly thường ở thành Ca Tỳ La Vệ học hành. Ngày nọ, vì giỡn chơi, thái tử Lưu Ly leo lên tòa ngai của Phật, nên bị người thuộc dòng dõi Thích Ca mắng chửi đuổi xuống. Do đó, ông ta oán hận trong tâm. Đến khi lên ngôi vua, ông ta liền thống lĩnh đại binh đánh chiếm thành Ca Tỳ La Vệ, tàn sát hết dân chúng trong thành. Khi đó, Phật bị nhức đầu dữ dội trong ba ngày liền. Các đại đệ tử đều thỉnh Phật tìm cách giải cứu dòng họ Thích Ca, nhưng Ngài bảo rằng định nghiệp khó mà chuyển nổi. Tôn giả Mục Kiền Liên dùng thần thông, bỏ năm trăm thân tộc dòng họ Thích Ca vào bình bát rồi bay lên hư không để giải cứu họ. Sau khi đến nơi khác, định bỏ họ xuống, nhưng khi Tôn Giả nhìn lại trong bình bát thì chỉ thấy toàn là máu. Chư đại đệ tử thỉnh hỏi Phật về nhân duyên của việc này. Đức Phật liền kể lại câu chuyện dân làng trong thành Ca Tỳ La Vệ ăn thịt cá thuở xưa mà vua Lưu Ly là tiền thân của con cá lớn nhất. Quân sĩ binh lính của ông ta vốn là những cá trong hồ thuở kiếp xưa. Dân chúng thuộc dòng họ Thích Ca bị vua Lưu Ly giết, vốn là dân làng ăn thịt cá vào lúc ấy. Tiền thân của đức Phật là đồng tử. Vì giỡn chơi, đánh trên đầu con cá lớn nhất nên bị quả báo bệnh

nhức đầu ba ngày. Định nghiệp thật khó trốn chạy. Năm trăm thân tộc họ Thích Ca, tuy được tôn giả Mục Kiền Liên cứu thoát, nhưng tánh mạng vẫn tiêu tan, không thể lẩn trốn. Sau này vua Lưu Ly bị đọa địa ngục. Oan oan tương báo, chẳng hẹn ngày giờ. Nhân quả thật đáng sợ.

Chuyện thứ hai là việc tổ Bá Trượng cứu độ con hồ ly. Ngày nọ, sau khi tổ Bá Trượng giảng kinh xong, mọi người đều giải tán, nhưng chỉ còn lại một ông lão chưa chịu ra về. Tổ Bá Trượng thấy vậy liền hỏi nguyên do. Ông lão liền đáp:

- Con chẳng phải là người, mà vốn là hồ ly tinh. Đời trước đã từng tu hành ở nơi đây. Ngày nọ, có người hỏi con rằng bậc đại tu hành (liễu ngộ) còn bị lạc vào nhân quả hay không ? Khi ấy con đáp là không lạc vào nhân quả. Nhân vì câu trả lời đó mà bị đọa lạc làm thân hồ ly tinh trải qua năm trăm năm, không cách nào giải thoát được. Nay thỉnh Hòa Thượng từ bi khai thị chỉ dạy.

Tổ Bá Trượng bảo:

- Nay ông hãy hỏi lại ta câu đó đi.

- Thỉnh vấn Hòa Thượng. Người tu hành lâu năm có bị lạc vào nhân quả hay không ?

- Không làm nhân quả.

Nghe lời này ông lão liền đại ngộ, bèn lễ bái cảm tạ:

- Nhờ lời dạy của Hòa Thượng, nay con đã thoát được thân hồ ly tinh. Con vốn ở trong hang đá sau núi. Xin thỉnh Hòa Thượng ngày mai làm lễ theo cách thức an táng một vị tăng.

Qua hôm sau, tổ Bá Trượng ra hang sau núi, thấy xác chết của một con hồ ly tinh, nên liền làm lễ an táng giống như một vị tăng.

Chúng ta nghe đến hai câu chuyện này, biết rõ nhân quả thật đáng sợ. Tuy đã thành Phật rồi nhưng không thể miễn quả báo đau đầu. Báo ứng chẳng sai chạy chút nào. Định nghiệp thật khó trốn thoát. Vì vậy, trong mọi thời chúng ta phải nên cẩn trọng, chớ tạo nhân xấu.

**b/ Nghiêm trì giới luật.**

Đối với công phu tu đạo, việc đầu tiên là phải trì giới. Giới là gốc của đạo Bồ Đề vô thượng. Do giới mà sanh định. Do định mà phát huệ. Nếu không trì giới mà muốn tu hành thì không thể được. Kinh Lăng Nghiêm nói đến việc đức Phật nhắc chúng ta về bốn hạnh thanh tịnh. Chẳng trì giới mà muốn tu chánh định thì không thể nào thoát khỏi trần lao. Lại nữa, dầu hiện tại có phát sanh trí huệ hay thiền định, nhưng vẫn bị lạc vào tà ma ngoại đạo. Vì vậy, biết rõ việc trì giới rất quan trọng. Người trì giới luôn được chư long thần ủng hộ, tà ma ngoại đạo kính phục nể sợ. Người phá giới thì quỖ gọi là kẻ cướp, nên chúng thường đi theo xóa dấu chân họ.

Xưa kia, nơi cạnh vương thành của nước Kế Tân, có một ngôi già lam. Gần đó có một con rồng độc, thường hiện ra hại người địa phương. Thế nên, năm trăm vị A La Hán trong chùa đó hợp lại nhau, dùng lực thiền định để đuổi con rồng độc này đi, nhưng không thể được. Sau này, có một vị tăng chưa từng biết đến thiền định, mà chỉ nói với con rồng độc câu:

- Này Hiền Thiện ! Xin hãy rời khỏi chỗ này.

Nghe thế, rồng độc liền bay đi nơi khác. Chúng tăng A La Hán hỏi vị tăng kia rằng dùng thần thông gì mà đuổi được rồng độc. Vị tăng kia đáp:

- Tôi không biết dùng thần lực thiền định, nhưng chỉ chân chánh trì giới cẩn mật. Hộ trì giới khinh cũng như giới trọng.

Chúng ta hãy suy nghĩ xem, lực thiền định của năm trăm vị A La Hán, không thể sánh bằng một vị tăng nghiêm thủ giới luật.

Có người bảo rằng Lục Tổ thường dạy:

- Tâm bình thì nhọc gì trì giới. Tâm hạnh chất trực thì cần gì tham thiền ?

Tôi xin hỏi rằng quý vị đã đạt đến tâm bình và chất trực chưa ? Nếu có một cô hằng nga thân hồng lỏa thể ôm chằm lấy mình, quý vị có động tâm không ? Nếu có người vô cớ nhục mạ đánh đập, quý vị có sanh tâm sân hận không ? Quý vị có thể không sanh tâm phân biệt oán thân thương ghét, thị phi mình người không ? Thuần thực làm được như thế thì mới nên to tiếng. Bằng ngược lại, chớ nói lời trống rỗng.

c/ **Tín tâm kiên cố.**

Muốn dụng công tu đạo, đầu tiên phải có tín tâm kiên cố. Niềm tin là mẹ của tất cả công đức. Đầu là việc gì, nếu không có tín tâm thì làm không thể xong. Chúng ta nếu muốn thoát khỏi sanh tử, thì phải cần có tín tâm kiên cố. Phật bảo rằng chúng sanh trên cõi đất đều có đức tướng trí huệ của Như Lai. Chỉ vì vọng tưởng chấp trước, nên không thể chứng đắc. Vì thế, Phật mới thuyết bao pháp môn sai biệt, để đối trị tâm bệnh của chúng sanh. Chúng ta phải tin tưởng rằng lời Phật dạy không bao giờ là hư ngữ rỗng tuếch. Phải tin rằng chúng sanh đều có thể thành Phật. Tại sao chúng ta chưa có thể thành Phật ? Do vì chúng ta không y theo pháp mà quyết chí hạ thủ công phu. Ví như tuy biết rằng hạt đậu nành có thể làm ra đậu hủ, nhưng nếu chẳng làm thì hạt đậu nành không thể biến thành đậu hủ. Thế nên, phải làm phải tạo. Nếu bỏ thạch cao không đúng lượng thì không thể thành đậu hủ. Nếu đúng như pháp mà nấu chín, lọc cặn bã, rồi bỏ thạch cao đúng phân lượng, thì quyết định sẽ thành đậu hủ. Tu đạo cũng như thế. Nếu chẳng dụng công phu kiên cố hay đúng pháp thì không thể thành Phật. Nếu tu hành đúng như giáo pháp mà không thôi thát và không hối hận, thì quyết định sẽ thành Phật. Vì vậy, phải nên tin tưởng thâm sâu rằng chúng ta sẽ thành Phật, rồi y theo giáo pháp của Phật dạy mà tu hành, thì quyết định sẽ thành Phật.

Thiền sư Vĩnh Gia bảo:

- Chứng thật tướng, không nhân pháp. Trong khoảng sát na, liền diệt nghiệp A Tỳ. Nếu dùng lời vọng ngữ dối chúng sanh, thì tự chiêu nghiệp cắt lưỡi hằng sa kiếp.

Thiền Sư vì lòng từ bi, muốn kẻ hậu lai có tín tâm kiên cố, nên phát thệ nguyện rộng lớn như thế.

#### **d/ Quyết định hành trì một pháp môn.**

Có tín tâm đầy đủ rồi, thì phải chọn lựa ra một pháp môn để tu trì. Không thể sáng qua nước Tần, tối lại đến nước Sở. Niệm Phật cũng được. Trì chú cũng hay. Tham thiền cũng tốt. Nói chung, điều quan trọng là phải quyết chọn một pháp môn, rồi vận dụng hết tài năng mà tu tập, mãi mãi không thôi thát hay hối hận. Hôm nay chưa thành công, nhưng ngày mai sẽ được. Năm nay chưa thành công, nhưng năm sau sẽ thành. Đời nay chưa thành tựu, nhưng đời sau sẽ thành. Ngài Quy Sơn bảo:

- Đòi đòi nếu không thôi chuyển thì quả vị Phật chắc chắn sẽ có kỳ.

Có nhiều người không chú ý điều này. Hôm nay nghe thiện tri thức này bảo niệm Phật rất hay, liền đi niệm Phật hai ngày liền. Kế đến, nghe vị thiện tri thức khác bảo tham thiền rất tốt, thì liền ngồi thiền thêm hai ngày nữa. Đùa giỡn bên đông, lại giỡn cợt bên tây. Đùa giỡn cả đời cho đến chết. Mãi giỡn chơi khinh nhờn, có uống đời tu lăm không !

### e/ **Phương pháp tham thiền.**

Pháp môn dụng công tuy nhiều, nhưng chư Phật Tổ đều dùng pháp môn vi diệu vô thượng này. Trong pháp hội Lăng Nghiêm, Phật bảo Bồ Tát Văn Thù chọn lựa pháp môn viên thông. Đại sĩ Văn Thù liền chọn pháp môn Nhĩ Căn Viên Thông của Bồ Tát Quán Âm làm bậc nhất.

Chúng ta nghe lại tự tánh của mình. Đó chính là tham thiền. Trong thiền đường, nay tôi phải giảng về pháp môn tham thiền.

---o0o---

### **Người ngồi thiền phải biết**

Khi làm mọi công việc hằng ngày, phải luôn hướng tâm vào đạo. Nếu được như thế, thì nơi nào lại không phải là đạo tràng ? Lúc dụng công, không nên chấp trước thiền đường này nọ. Chẳng phải ngồi mới gọi là thiền. Gọi thiền đường hay tọa thiền, bất quá chỉ lập ra vì chương sâu trí huệ cạn của chúng ta trong đời mạt pháp.

Ngồi thiền phải biết cách điều dưỡng thân tâm cho hay. Lúc không biết cách điều dưỡng, nếu ít thì sẽ bị bệnh tật, còn nếu nhiều thì bị gặp ma chướng. Thật tiếc lăm thay ! Trong thiền đường, lúc tọa hương (ngồi thiền) hay hành hương (đi hành thiền) phải dụng ý nơi việc điều dưỡng thân tâm. Phương pháp điều dưỡng thân tâm có rất nhiều. Nay đơn lược bàn luận.

Lúc xếp bằng, phải ngồi thẳng người một cách tự nhiên. Không nên khởi tâm tác ý, đưa đẩy eo lưng nghiêng về phía trước. Nếu làm như thế, thì sẽ khiến khí hỏa bốc lên. Kết quả, sau khi ngồi thiền, nước mắt chảy tràn trề, mũi miệng thở khi, ăn uống mất mùi vị, thậm chí có thể bị ói mửa ra máu. Lại nữa, không nên đẩy eo lưng nghiêng về phía sau, hoặc rụt vai rụt đầu, vì sẽ dễ dàng bị lạc vào hôn trầm. Lúc bị hôn trầm, phải mở mắt to ra, kéo thẳng eo lưng lại, nói rộng dây lưng, lưng lay động đập thân nhẹ nhàng thì hôn trầm sẽ tự biến mất.

Nếu dụng công quá gấp gáp, thân tâm sẽ cảm giác phiền muộn khô khan. Khi đó phải xả bỏ muôn duyên, ngay cả công phu cũng xả bỏ. Nghĩ ngợi chừng nửa cây nhang, rồi vừa cảm thấy thoải mái dễ chịu, liền tiếp tục đề khởi công phu. Ngược lại thì ngày tháng tích lũy, khiến tánh biến thành cộc cằn dễ giận, thậm chí gặp ma cảnh liền phát điên cuồng.

Ngồi thiền đến lúc được đôi chút thọ dụng, thì cảnh giới hiện ra rất nhiều, kể không thể hết. Điều cần thiết là quý vị chớ chấp trước vào chúng, thì chúng không thể tạo chướng ngại cho mình. Người thế tục có câu: "Thấy quái vật nhưng không cho là kỳ quái, thì quái vật tự tiêu tán".

Tuy thấy yêu ma quỷ quái đến quây nhiễu chọc phá, nhưng quý vị chớ màng đề ý đến chúng, hoặc chớ sợ hãi. Ngay cả thấy Phật Thích Ca đến dùng tay xoa đầu thọ ký, quý vị cũng chớ đề ý đến, hay khởi tâm vui mừng.

Kinh Lăng Nghiêm nói: "Nếu không khởi tâm thánh, tức gọi là cảnh giới lành. Nếu khởi tâm thánh giải, tức lạc vào loài tà kiến".

---o0o---

## **B/ Hạ thủ công phu**

a/ Phải nhận rõ chủ khách.

Hạ thủ công phu như thế nào ? Trong pháp hội Lăng Nghiêm, tôn giả Kiều Trần Như có nói đến hai chữ "Khách Trần", đó chính là nơi sơ tâm hạ thủ dụng công của chúng ta. Tôn Giả nói:

- Ví như hành khách nương ở lữ quán, hoặc ngủ hoặc ăn uống. Ăn uống ngủ nghỉ xong liền thu xếp hành lý, tiếp tục cất bước, không nhàn rỗi ở lại. Nếu thật là chủ nhân thì tự không đến đi. Suy nghĩ như thế, không trụ là khách, trụ lại gọi là chủ nhân. Lại nữa, ví như sau cơn mưa mặt trời mọc lên, ánh sáng chiếu soi khắp hư không, thấy rõ tướng của bụi bặm. Bụi bặm tánh vốn dao động. Hư không tánh vốn tịch tĩnh an nhiên. Lắng đọng tịch tĩnh gọi là hư không. Dao động gọi là bụi bặm, khách trần.

Khách trần tức là bụi bặm, dụ cho vọng tưởng. Hư không tức là chủ, dụ cho tự tánh. Thường trụ chính là chủ nhân, vốn không như lữ khách lúc đến lúc đi. Chủ nhân dụ cho tự tánh thường trụ, vốn không tùy theo vọng tưởng mà

chợt sanh chợt diệt. Vì vậy bảo rằng nếu vô tâm nơi muôn vật, thì sợ gì muôn vật quấy nhiễu làm trở ngại mình.

Chất trần, tức bụi bặm tự dao động, vốn làm chướng ngại hư không tịch tĩnh vô trước. Ví như vọng tưởng, vốn tự sanh diệt nhưng không ngăn ngại tự tánh vô trước, như như bất động. Thế nên bảo rằng một niệm không sanh, muôn pháp chẳng lỗi.

Trong đây chữ "Khách" là nghĩa thô, còn chữ "Trần" là nghĩa vi tế. Người sơ phát tâm tu đạo, đầu tiên phải cần nhận thức hai chữ "Chủ" và "Khách" thì không còn bị vọng tưởng trói buộc lôi kéo. Tiến thêm một bước nữa là phải hiểu rõ hai chữ "Không" và "Trần" thì vọng tưởng không thể làm trở ngại. Vì thế bảo rằng nhận rõ thì không còn là oán thù. Nếu lãnh hội rõ ràng được như thế thì công phu tu đạo đã đi quá nửa đường rồi.

---o0o---

### **Thoại đầu cùng nghi tình**

Lịch đại Tổ Sư luôn chỉ thẳng vào tâm, để thấy tánh thành Phật. Như pháp "An Tâm" của Đạt Ma Tổ Sư hay "Luận Kiến Tánh" của Lục Tổ; điều trọng yếu là phải thừa nhận lãnh hội, mà không cần khán thoại đầu. Tâm người hiện đời không giống như tâm người xưa, không thể quyết tâm đập đất, chỉ đùa giỡn khinh lờn; ai ai cũng lo đếm châu báu cho kẻ khác, rồi lại cho rằng những châu báu đó là của mình. Vì thế chư Tổ sư, mỗi vị đều xuất thủ nhãn, lập ra tông môn pháp thức, như pháp khán thoại đầu, để khiến người học đạo biết cách tu hành.

Thoại đầu có rất nhiều, như "Muôn pháp quy về một. Một quy về nơi nào ?" "Bản lai diện mục của chúng ta trước khi được cha mẹ sanh như thế nào ?", v.v... Tuy nhiên, câu "niệm Phật là ai" là phổ thông nhất.

Tại sao gọi thoại đầu ? Thoại là lời nói. "Đầu" là đầu tiên; tức là tâm niệm thanh tịnh sẵn có, trước khi khởi vọng niệm rồi phát ra lời nói. Tâm niệm trước khi khởi câu "A Di Đà Phật", được gọi là thoại đầu. Một niệm chưa sanh, gọi là thoại đầu. Niệm đã sanh rồi thì gọi là thoại đuôi. Niệm chưa sanh gọi là không sanh, không trạo cử, không hôn trầm, không đắm trước vào cảnh tịnh, không lạc vào trầm không, hay cũng gọi là không diệt. Thời thời khắc khắc, luôn luôn nhất niệm, xoay lại phản chiếu vào cái "không sanh không diệt", nên được gọi là khán thoại đầu, hay chiếu cố thoại đầu.



Đối với việc khán thoại đầu, đầu tiên phải phát khởi nghi tình. Nghi tình là cây tích trượng của quán thoại đầu. Sao gọi là nghi tình ? Như hỏi "Niệm Phật là ai", thì ai ai cũng biết người niệm chính là mình. Tuy nhiên, chúng ta dùng miệng niệm hay dùng tâm niệm ? Nếu dùng miệng niệm thì khi ngủ, miệng vẫn còn đó, sao lại không niệm ? Nếu dùng tâm niệm, thì tâm này hình dạng như thế nào ? Không thể nắm bắt sờ mó tâm này được. Vì không hiểu rõ như thế, nên ngay chữ "Ai" phát khởi niệm nghi ngờ nhẹ nhẹ. Tuy nhiên, chớ đề khởi quá thô. Phải đề khởi càng vi tế chừng nào thì càng hay chừng đó. Tùy thời tùy nơi, mãi mãi chiếu cố vào nghi niệm này, giống như nước suối chảy mãi không ngừng, mà chẳng sanh hai niệm. Nếu đã khởi nghi niệm lên, chớ động đến. Nghi niệm chưa có, phải nên nhẹ nhẹ đề khởi. Người sơ phát tâm, tu hành trong tịnh để đắc thọ dụng hơn trong động, nhưng điều thiết yếu là chớ sanh khởi tâm phân biệt. Không để ý có định lực hay không định lực, và mình đang ở trong tịnh hay trong động, mà chỉ nhất tâm nhất ý hạ thủ công phu là đủ rồi.

Trong bốn chữ: "Niệm Phật là ai", thì chữ "Ai" là quan trọng nhất. Ba chữ kia, bất quá chỉ là ngôn từ mà thôi, như tự hỏi ăn cơm mặc áo là ai ? Đi đại tiểu tiện là ai ? Khởi vô minh phiền não là ai ? Thường biết thường giác là ai ? Lúc đi đứng nằm ngồi, phải luôn đề khởi chữ "Ai" thì mới phát khởi được nghi niệm dễ dàng. Chớ suy lường xét đoán khởi ý có hoặc không. Chữ "Ai" của câu thoại đầu thật là diệu pháp của việc tham thiền, nhưng chớ niệm chữ "Ai" hay bốn chữ "niệm Phật là ai" như niệm danh hiệu Phật, hoặc chớ suy lường xét đoán, xem coi ai là người niệm Phật, rồi gọi đó là nghi tình. Nếu đem bốn chữ "Niệm Phật là ai" mà dùng miệng niệm mãi không ngừng thì không thể nào bằng công đức niệm một câu "A Di Đà Phật" .

Có người hàm hồ suy nghĩ loạn động, tìm đông kiếm tây, rồi cho đó là nghi tình. Phải nên biết, càng suy tưởng thì vọng niệm càng khởi lên nhiều. Muốn thắng nhưng ngược lại bị đọa. Điều này người tu hành phải nên biết đến.

Người sơ cơ phát khởi nghi tình rất thô thiển. Lúc dứt đoạn, lúc liên tục, lúc thuần, lúc không thuần, thì chưa được tính là khởi được nghi tình, mà chỉ gọi là khởi vọng tưởng. Tuy nhiên, tu càng lâu thì tâm càng loạn từ từ sẽ được điều phục, và niệm đầu cũng có nơi trụ được đôi chút. Lúc ấy mới gọi là tham thiền. Công phu từ từ thuần thực; không khởi nghi tình mà vẫn tự nghi, lại cũng không biết ngồi nơi nào, và cũng không biết đến thân, tâm, thế giới. Niệm nghi đơn độc sẽ từ từ hiển hiện, không gián đoạn; đó gọi là khởi nghi tình. Thật tình mà nói, lúc đầu dụng công chỉ toàn là vọng tưởng nổi lên.

Đến khi nghi tình chân thật hiện ra thì lúc đó mới chân thật là dụng công. Khi ấy, dễ dàng vượt qua cửa ải lớn để rẽ vào chánh lộ.

Thứ nhất, sẽ đạt đến cảnh giới thanh tịnh khinh an vô hạn. Nếu bỏ mất công phu giác chiếu, liền nhập vào trạng thái hôn trầm nhẹ nhẹ. Nếu có vị minh nhãn thiện tri thức ở kế bên, biết được cảnh giới này của mình, dùng cây hương bản đập cho một hèo, thì mây mù che đầy trời đất liền tản mát. Ngay nơi đó, rất có nhiều cơ hội ngộ đạo.

Thứ hai, lúc thanh tịnh, không không động động, nếu nghi tình mất đi, thì đó là vô ký, tức ngồi trên cây khô đá cứng, hoặc gọi là "băng đóng quanh tảng đá". Đến lúc đó phải đề khởi nghi tình. Đề khởi nghi tình tức là giác chiếu. Giác tức là không mê muội, và là trí huệ. Chiếu tức là không loạn động, và là định. Đơn độc trụ nơi một niệm; trầm nhiên mà tịch chiếu, như như bất động, linh linh bất muội, liễu liễu thường tri, như khói nóng xông lên, như xoay một cuộn tơ mãi không dừng. Dụng công đến đây, phải có đầy đủ mắt thanh tịnh kim cương, mà không cần đề khởi nghi tình nữa. Nếu đề khởi tức là đem đầu mà đặt lên đầu. Xưa kia có vị tăng hỏi lão nhân Triệu Châu:

- Không thể đem một vật đến thì làm sao ?

Triệu Châu đáp:

- Xả bỏ nó.

- Một vật còn không thể đem đến, thì xả bỏ cái gì ?

- Xả bỏ không được, thì đuổi nó đi.

Nói đến việc này, như gió trong ánh sáng, như người uống nước tự biết lạnh nóng, không thể dùng lời nói mà đạt được. Người đạt đến đó, tự nhiên hiểu rõ. Chưa đạt đến thì nói chi cũng vô ích. Vì vậy bảo:

- Trên đường gặp kiếm khách liền trình kiếm. Chẳng phải thi nhân chẳng trình thi.

C/ Chiếu cố thoại đầu cùng phản văn văn tự tánh.

Hoặc hỏi:

- Pháp môn phản văn văn tự tánh (nghe lại tánh nghe của mình) của Bồ Tát Quán Âm có phải được xem là pháp môn tham thiền không ?

Bàn về việc chiếu cố thoại đầu, tức là bảo quý vị thời thời khắc khắc, đơn độc trụ nơi một niệm, hồi quang phản chiếu vào cái "không sanh không diệt (thoại đầu)". Phản văn văn tự tánh (nghe lại tự tánh của mình), tức là bảo quý vị thời thời khắc khắc trụ nơi một niệm để nghe lại tự tánh của mình. "Hồi" tức là xem ngược lại. "Không sanh không diệt" tức là tự tánh. Cái "Nghe" khác với cái "chiếu" tức là khi thuận dòng thì nghe âm thanh, thấy sắc tướng. Tuy nhiên, nghe mà không vượt ngoài âm thanh. Thấy mà không vượt khỏi sắc tướng, hiển nhiên phân biệt rõ ràng. Lúc đi nghịch dòng thì nghe lại tự tánh của mình, không chịu chạy theo âm thanh sắc tướng, để trở về nguồn nhất thể tinh minh (một thể sáng soi). Khi đó, cái "nghe" và cái "chiếu" không còn là hai.

Chúng ta nên biết rằng gọi chiếu cố thoại đầu, hoặc gọi nghe lại tự tánh của mình, tuyệt đối không dùng mắt để thấy, lại cũng không dùng tai để nghe. Nếu dùng mắt để thấy, hoặc dùng tai để nghe, đó là chạy theo âm thanh sắc tướng, tức bị vật chuyển, nên gọi là thuận dòng. Nếu đơn độc trụ nơi một niệm "không sanh không diệt" mà chẳng chạy theo âm thanh sắc tướng, thì gọi đó là nghịch dòng, và là chiếu cố thoại đầu, hay nghe lại tự tánh của mình.

#### **D/ Tâm thiết tha vì việc sanh tử, cùng phát tâm lâu dài.**

Đối với việc tham thiền, điều quan trọng là cần có tâm thiết tha vì sanh tử, cùng phát tâm tu hành dài lâu. Nếu không có tâm thiết tha vì sự sanh tử thì nghi tình không thể khởi, và công phu không thể tăng tiến. Nếu không phát tâm tu hành dài lâu, mà một nóng mười lạnh, thì công phu không thể thành phiền. Chỉ trọng yếu có tâm dài lâu thì nghi tình mới có thể đề khởi. Lúc nghi tình chân thật đề khởi được thì phiền não trần lao không ngừng cũng tự ngừng. Lúc đó, tự nhiên nước chảy đến đâu thì thành ngòi rạch đến đó. Nay tôi sẽ kể câu chuyện mắt thấy tai nghe.

Đời Thanh, vào năm 1900, liên quân tám quốc gia tiến vào kinh đô. Khi ấy tôi cùng đi theo đoàn quân hộ giá vua Quang Tự và thái hậu Từ Hi. Đoàn hộ giá phải chạy bộ về hướng tỉnh Xiêm Tây. Mỗi ngày chạy hàng chục dặm. Đôi khi không có thức ăn nước uống. Trên đường dân chúng dâng rau dại khoai rừng cho vua ăn. Vua ăn xong rồi lại hỏi những thứ rau đó là gì mà sao ngon quá vậy ! Quý vị xem coi, hoàng đế ngày thường mặc áo long bào,

oai phong lẫm liệt. Ông ta có từng chạy bộ trên đường lộ, bị đói lép bụng, ăn rau dại khoai rừng không ? Tuy nhiên, khi chạy lánh nạn, long bào không dám đắp, không còn tỏ vẻ oai phong lẫm liệt, chỉ lảng xãng chạy trên đường lộ, đói khát phải ăn rau dại khoai rừng. Tại sao xả bỏ được hết ? Vì liên quân muốn bắt nhà vua, nên ông phải chú tâm chạy trốn lánh nạn để bảo toàn sanh mạng. Sau khi nghị hòa, nhà vua xa giá hồi kinh, lại đắp long bào, lại tỏ vẻ oai phong lẫm lẫm, không thể chạy lảng xãng trên đường lộ, không còn đói khát. Nếu không phải là những món cao lương mỹ vị, thì không thể nuốt khỏi cổ. Tại sao khi đó không thể xả bỏ được ? Vì liên quân không còn tâm nả nhà vua. Ông cũng chẳng có tâm chạy trốn nữa. Nếu nhà vua dùng tâm trạng chạy lánh nạn mà tu đạo thì lo gì không ngộ đạo. Tuy nhiên, tiếc thay nhà vua không có tâm dài lâu. Gặp cảnh thuận thì tánh xưa liền nổi lại.

Quý vị đồng tham học ! Quý vô thường luôn chờ chực sanh mạng của chúng ta. Nó không thể "Hòa Nghị" với chúng ta được. Vì vậy, phải mau quyết chí phát tâm dài lâu để chặt đứt dòng sanh tử !

Tổ Cao Phong bảo:

- Nếu muốn tham thiền có kỳ khắc thành tựu, thì phải xả bỏ tất cả như bị té xuống giếng sâu ngàn thước. Từ sáng đến tối, từ tối đến sáng, gom ngàn tư tưởng, muôn tư tưởng về một tâm cầu ra khỏi dòng sanh tử, mà rốt ráo quyết không khởi hai niệm. Dụng công khẩn thành như thế, hoặc ba ngày, hoặc năm ngày, hoặc bảy ngày, nếu không triệt ngộ, Cao Phong tôi hôm nay bị phạm tội đại vọng ngữ, mãi mãi đọa địa ngục cắt lưỡi.

Tổ Cao Phong tâm niệm thiết tha, lòng tràn đầy từ bi, sợ chúng ta không phát tâm dài lâu, nên mới phát thệ nguyện quan trọng như thế.

E/ Việc khó và dễ trong khi tu đạo của người mới dụng công và người tu hành lâu năm.

a/ Việc khó và dễ của người mới dụng công.

\*/ Việc khó của người sơ phát tâm tu đạo là tâm vọng không dứt.

Bệnh nặng của người sơ cơ là xả bỏ vọng tưởng và tập khí không nổi. Vô minh, cống cao ngã mạn, ghen ghét, chướng ngại, tham lam, sân hận, tình ái, giải đãi, là những món ăn ngon. Thị phi nhân ngã chứa đầy cả bụng, thì làm sao tương ưng với đạo ? Có các vị xuất gia, do xuất thân từ hàng công tử tiểu thư đài các nên khó lòng bỏ tập khí kiêu căng tự thị. Bị oan ức đôi chút,

không thể nhẫn nổi, thì nói gì đến việc dụng công tu đạo ? Họ chẳng biết rằng Phật Thích Ca Mâu Ni vốn là thái tử, nhưng xả bỏ tất cả để xuất gia tu đạo. Hoặc có vài người biết đôi chút văn tự chữ nghĩa, nghiên tâm văn chương, trích luận kệ cú, giải thích luận bàn thi cú cổ kim. Tuy tự chính mình không thể nào viết lách hay liễu giải được, nhưng lại sanh tâm cống cao ngã mạn. Khi bị bệnh nặng, kêu khô thấu trời. Hoặc nhằm vào ngày ba mươi tháng chạp, tay run chân loạn; tri giải thường ngày, chẳng dùng được chút nào, hối hận sao kịp !

Người có chút tâm đạo, nhưng chẳng biết chỗ hạ thủ công phu. Lại có người, rất sợ vọng tưởng; họ cố dẹp trừ mãi mà chẳng được, nên phiền não cả ngày, rồi tự oán than là nghiệp chướng nặng nề, khiến thôi tâm tu đạo.

Hoặc có người muốn cùng vọng tưởng thách đấu bỏ mạng, và quyết định tử chiến với chúng, mà hùng hổ cung tay nộ khí, uốn ngực trợn mắt, như gần bị giết. Tuy nhiên, không thể nào thí mạng với vọng tưởng được, nên tức giận lòng lộng, hộc máu phát điên cuồng.

Hoặc có người sợ lạc vào không, tức phải nên biết tự chính mình đã phát sanh "con quỶ" chấp không. Muốn không mà không chẳng được. Muốn ngộ mà ngộ cũng chẳng xong.

Hoặc có người mang tâm cầu giác ngộ, nhưng họ nào biết đâu, nếu đem tâm cầu đạo, nghĩ tưởng thành Phật, thì đó là đại vọng tưởng. Cát không thể nấu thành cơm; dầu cầu đến năm con lừa quyết chẳng ngộ đạo được.

Hoặc có người ngồi được một hai cây hương, rồi sanh tâm vui mừng, giống như mùa mưa, ngẫu nhiên mà vớt được bông cây khô trên biển, chứ chẳng phải là công phu chân thật, nên khiến ma vui mừng che lấp tâm tánh.

Hoặc có người vì trong cảnh giới tịch tĩnh, cảm giác rất thanh tịnh, nên không muốn tu lúc ở trong động. Vì vậy, chỉ thích lẫn trốn nơi tịch tĩnh mà tu, nhưng nào biết đã làm quyền thuộc của hai con ma vương chấp động tĩnh.

Những bệnh tật khi tu thiền có rất nhiều loại. Nói chung, người sơ cơ khi chưa đến đầu đường thì thật là khó; như có huệ giác mà không có chiếu soi, thì dễ sanh tán loạn, khiến tâm không thể bình lặng được. Hoặc có chiếu soi mà không có giác, tức là khi ngồi thiền bị nước chết của vô minh xâm nhập giết hại.

\*/ Việc dễ của người sơ cơ là có thể xả bỏ hết tất cả, chỉ còn một niệm.

Tuy bảo rằng dụng công là khó, nhưng khi đến đầu đường rồi thì rất dễ. Tại sao sơ tâm dụng công dễ dàng ? Vì chưa đạt được cảnh giới thiền định chỉ hết, nên xả bỏ muôn sự rất dễ. Xả bỏ cái gì ? Tức là xả bỏ hết vô minh phiền não. Làm thế nào để xả bỏ ? Như lúc chư tăng làm lễ cầu vãng sanh cho người quá cố, nếu quý vị chửi mắng vài câu thì tử thi chẳng hề động đậy, nổi khí giận hờn. Hoặc đánh vài gậy, người đó chẳng dùng tay chống cự. Lúc sống, thường khởi vô minh, nhưng ngày nay không còn khởi được nữa. Bình thường thích danh mến lợi, mà nay không còn muốn. Bình thường có bao loại tập khí ô nhiễm, nhưng nay lại không còn. Lại nữa, người đó không còn phân biệt gì cả. Việc gì cũng xả bỏ được hết. Quý vị đồng tham học ! Trút hơi thở cuối cùng, thân liền trở thành xác chết. Sở dĩ chúng ta xả bỏ mọi việc không được là vì coi trọng xác thân này, nên sanh thị phi mình người, thương ghét thù xả. Nếu xem rõ xác thân này như thân chết, không quý mến nó, không cho nó là mình, thì việc gì lại không thể xả bỏ được ! Chỉ cần xả bỏ được thân xác này, thì trong mười hai thời, cho dầu đi đứng nằm ngồi, trong những lúc động tịnh bận rộn rảnh rỗi, trong ngoài thân chỉ có một niệm nghi. Bình bình hòa hòa nghi tình không gián đoạn, và không xen lẫn tạp niệm khác lạ. Khi đó, dùng câu thoại đầu, như cầm kiếm thiên trường, ma đến chém ma, Phật đến chém Phật; không sợ vọng tưởng gì cả thì ai làm trở ngại, ai phân biệt động tĩnh, ai chấp có chấp không ? Nếu sợ vọng tưởng thì lại khiến gia tăng thêm một tầng vọng tưởng. Biết thanh tịnh, tức đã không thanh tịnh. Sợ lạc vào không, tức lạc nơi có. Muốn thành Phật thì bị nhập vào đường ma. Vì thế bảo rằng gánh nước chặt củi, không chỉ là đạo vi diệu. Cuộc đất trồng rau đều là thiên cơ. Không phải xếp bằng ngồi thiền cả ngày mà tính là dụng công tu đạo.

b/ Việc khó và dễ của người tu hành lâu năm.

\*/ Việc khó của người tu hành lâu năm là trên đầu cây tre trăm thước không thể tiến thêm một bước.

Tại sao lại khó ? Người tu hành lâu năm, dụng tâm đến lúc nghi tình chân thật hiện ra, phải có giác có chiếu mới vượt qua sanh tử. Không giác không chiếu tức là lạc vào không vọng. Đạt đến cảnh giới đó thật rất khó. Tuy nhiên, nhiều người đạt đến đó lại hoảng hốt và sợ không thể giải thoát, vì đứng trên ngọn tre trăm thước mà không thể tiến thêm một bước. Có nhiều người khi đạt đến cảnh giới này thì ngay trong định phát được chút ít trí huệ, khiến am hiểu thấu đáo vài công án của người xưa, liền xả bỏ nghi tình rồi

tự cho là đã đại triệt đại ngộ, nên làm thơ viết kệ, nháy mắt giương mày, xưng là thiện tri thức, nhưng chẳng biết chính mình là quyền thuộc ma vương.

Lại nữa, có người hiểu sai lầm ý nghĩa các câu kệ của Đạt Ma Tổ Sư "Ngoài ngưng các duyên, trong chẳng cấp bách, tâm như tường vách, mới có thể nhập đạo" cùng lời dạy của Lục Tổ "Không nghĩ thiện, không nghĩ ác. Lúc đó, bỗng lai diện mục của thượng tọa Minh là gì?"

Lúc ấy, thật như ngồi trên cây khô đá cuội, người này nhận hóa thành làm bảo sở và làm nhận đất lạ là quê mình. Bà già đốt am chỉ vì muốn chửi những kẻ tử Hán chấp trước.

\*/ Việc dễ của người dụng công lâu năm là công phu thâm lặng liên tục.

Sao gọi là dễ dàng dụng công? Bấy giờ, chớ nên tự mãn và chớ dừng lại nửa đường, mà phải liên tục thâm thâm lặng lặng tu hành. Trong liên tục thâm lặng lại tăng thêm sự liên tục thâm lặng. Trong vi tế lại thêm vi tế. Khi thời điểm đến thì thùng gỗ tự nhiên sẽ bị lủng. Nếu không, phải nhờ đến thiện tri thức nhỏ đỉnh tháo chốt.

Đại sư Hám Sơn viết kệ:

*"Trên đỉnh núi cao vút  
Bốn bề rộng vô biên  
Tĩnh tọa không người biết  
Ánh trăng chiếu suối ngàn  
Trong suối chẳng có trăng  
Trăng treo trên trời xanh  
Ngâm nga bài ca này  
Ca ngâm chẳng là thiên."*

Hai câu đầu nói về tâm giác ngộ tính đơn độc chân thường của vạn vật mà không đắm chấp vào chúng; tâm đó chiếu sáng ngời khắp đại địa. Bốn câu kệ bàn về chân như diệu thể mà phàm phu không thể hiểu được. Ba đời chư Phật cũng không thể tìm cầu nơi chốn của cái ngã, nên bảo là 'Không người biết'. Câu "Trăng đơn chiếu suối ngàn", ngài Hám Sơn tự dùng thí dụ làm phương tiện để diễn đạt cảnh giới của mình. Hai câu cuối, vì sợ người lầm ngón tay là mặt trăng nên đặc biệt cảnh tỉnh chúng ta. Một khi còn lời nói thì chẳng phải là thiên.

2/ Kết Luận.

Những điều tôi vừa nói, chỉ để gỡ bụi cây dính chùm, dẹp bỏ rắc rối. Nếu còn lời nói thì không phải nghĩa chân thật. Các bậc cổ đức tiếp người bằng cách không đánh thì cũng mắng; nghĩa là khai ngộ cho họ bằng những cử chỉ hành động rất bình dị. Người tu hành hiện nay không thể bì được với sự tu hành của người xưa. Chớ nên nhận lầm ngón tay là mặt trăng. Quý vị đồng tham thiền ! Hãy xem coi ngón tay ấy chính là ai ? Mặt trăng là ai ? Hãy tham khán !

---o0o---

## **Tham thiền cảnh ngữ**

### **(lời nhắc nhở người tu thiền)**

Tâm tức là Phật. Phật tức là giác. Chúng sanh và Phật đồng có tánh giác bình đẳng này mà không khác biệt. Tâm này tuy trụ nơi hư không tịch tĩnh mà không chấp một vật, không thọ một pháp, không thể tu chứng. Tánh giác linh minh sáng suốt, đầy đủ muôn đức, diệu dụng hằng sa, không thể giả lập tu chứng. Chúng sanh do mê muội nên trầm luân trong sanh tử. Trải qua bao kiếp dài lâu, có bao tham sân si, tình ái, vọng tưởng chấp trước, nhiễm ô thâm trọng, nên bất đắc dĩ mới nói tu nói chứng. Người xưa bảo rằng chẳng in tuồng như một vật nhưng bất đắc dĩ phải dụng công, để sống với tâm đó.

Hiện tại đã Thiền thất đã ba ngày, tức qua nửa tuần rồi. Ba ngày kế trong nửa tuần, thân tâm dần dần thuần thực, thì dụng công cũng dễ hơn lúc trước nhiều. Quý vị chớ làm nhân duyên. Trong ba ngày kế phải hành đến độ nước chảy đá lồi, phát minh tâm địa, thì mới không cô phụ cơ duyên khó được này.

Trong hơn hai mươi ngày tới, mỗi ngày từ sáng đến tối, khi vừa thức dậy, quý vị phải nỗ lực dụng công. Tuy nhiên, có bốn loại cảnh giới rất khó vượt qua.

Thứ nhất, việc chọn lựa lộ trình tu học vẫn chưa rõ, và thoại đầu tham khán đề cử lên không nổi, chỉ mơ mơ màng màng; tuy theo đại chúng, nhưng ngủ gật gù, không thể đuổi được vọng tưởng, đó là hôn trầm dao động.

Thứ hai, đề khởi được thoại đầu, nên đạt được chút ít thọ dụng, nhưng lại chấp chặt vào miếng ngói của thành quân địch, tức chỉ lo niệm câu thoại đầu "Ai đang niệm Phật", nên trở thành niệm thoại đầu, rồi dùng cách này mà đề



khởi nghi tình, mong muốn khai ngộ. Nào biết đâu, đó là dụng tâm niệm thoại đầu, tức vẫn là pháp sanh diệt, nên chẳng bao giờ đạt đến nơi nhất niệm vô sanh. Lúc ấy, tạm thời dụng công thì còn được, nhưng nếu chấp trước rằng đó là pháp môn cứu cánh chân thật, thì đến khi nào mới được ngộ đạo ? Gần đây, sở dĩ trong Thiền tông ít xuất hiện nhân tài vì đa số người tu thiền lạm dụng tâm nơi thoại đầu.

Thứ ba, nếu đã biết cách tham khán thoại đầu thì nên chiếu cố, bằng cách nhìn vào nơi một niệm chưa sanh; hoặc biết niệm Phật chính là tâm, tức niệm này khởi từ tâm; nhìn suốt thẳng đến tâm tướng vô niệm, rồi từ từ sẽ đạt được cảnh giới tịch tĩnh thì những vọng tưởng thô đều dừng, đắc được cảnh giới khinh an nhẹ nhàng, và cũng thấy bao cảnh giới khác xuất hiện. Khi ấy, tuy chẳng biết thân xác trụ nơi nào nhưng thân tâm cảm giác rất nhẹ nhàng thơ thới. Nếu thấy người và vật khả ái mà sanh tâm vui thích, hoặc thấy cảnh giới đáng sợ mà sanh tâm sợ hãi, hoặc thấy những cảnh giới dâm dục cùng bao loại cảnh giới không chơn chánh, thì biết đó đều là cảnh giới ma. Nếu bám chấp vào chúng thì sẽ sanh bệnh.

Thứ tư, nếu nghiệp chướng nhẹ, lộ trình tu đạo thấy rõ ràng, dụng công đều đặn hợp với căn cơ, đó là đi trên quỹ đạo chân chánh. Nếu vọng tưởng ngưng thì thân tâm sáng khoái sáng suốt tự tại, chẳng còn gặp cảnh giới nào cả. Đạt đến nơi đó, phải phẩn chấn tinh thần, dụng công tiên bước. Chỉ còn một việc phải nên chú ý là có thể đang ngồi trên đá cuội, phân vân nơi đường lộ phía trước. Ngay nơi đó, vì bị chút ít hôn trầm mà dừng lại, hay đắc được vài điểm huệ giải, rồi làm thơ viết kệ, tự cho là đủ, thì liền khởi tâm công cao ngã mạn.

Bốn cảnh giới trên đều là thiên bệnh. Nay tôi sẽ chỉ dẫn cách thức dùng thuốc để trị chúng.

Thứ nhất, nếu chưa tham khán được thoại đầu, vọng tưởng hôn trầm đầy dẫy thì quý vị phải tham khán một chữ "Ai" trong câu thoại đầu "Ai đang niệm Phật". Tham khán được càng lâu thì hôn trầm sẽ càng giảm bớt. Nếu đạt đến lúc chẳng quên chữ "Ai", thì tham khán đến nơi một niệm vừa khởi lên. Đến khi một niệm không còn khởi, tức là đạt đến nơi vô sanh. Nếu tham khán được đến nơi một niệm chưa sanh thì mới chân chánh gọi là tham khán thoại đầu.

Thứ hai, đối với người mắc bệnh dụng tâm tham khán thoại đầu, chấp trước vào câu "Ai đang niệm Phật", tức lạm chấp pháp sanh diệt, thì lúc ấy phải

mau chiếu thẳng vào tâm tưởng, hướng vào nơi khởi niệm mà tham khán đến chỗ một niệm chưa sanh.

Thứ ba, khi quán được vô niệm, đạt khinh an tịch tĩnh, rồi gặp những cảnh giới kỳ lạ thì phải chiếu cố nhìn lại câu thoại đầu của mình, chẳng sanh một niệm. Phật đến chém Phật. Ma đến chém ma. Chẳng màng đến những cảnh giới đó thì tự nhiên vô sự, không lạc vào tà ma ngoại đạo.

Thứ tư, khi vọng niệm dừng, tinh thần sáng khoái sáng suốt, thân tâm tự tại, phải ứng theo lời cổ nhân: "Vạn pháp quy về một, nhưng một quy về đâu?"

Tiến bước hướng đến nơi cùng cực, thẳng lên đánh núi cao ngất, hay hành thông suốt tận đáy biển, tức là phải vung tay rộng thêm nữa.

Như trên đã nói, đây chỉ là những phương pháp dành cho người độn căn trong đời mạt pháp. Thật ra, tông môn là tối thượng bậc nhất. Bôn sư Thích Ca Mâu Ni Phật đưa cành hoa lên tại pháp hội nơi núi Linh Sơn, đó là truyền ngoài giáo lý. Chư Tổ Sư trải qua bao đời chỉ truyền một tâm pháp, tức chỉ thẳng nhân tâm, thấy tánh thành Phật, không lạc vào giai cấp, chẳng cần giả tu chứng; nơi một câu nửa cú liền hiểu, không một pháp có thể đắc, và không một pháp có thể tu; xả bỏ liền được như thế. Không khởi vọng duyên, tức đồng như Phật. Đối với lý này, chắc quý vị đã nghe nhiều lần rồi.

---o0o---

**HẾT**