

THIÊN SƯ THÍCH THANH TỪ

# TỌA THIỀN DỤNG TÂM KÝ

Giảng giải



# TỌA THIÊN DỤNG TÂM KÝ GIẢNG GIẢI

## MỤC LỤC

TIÊU SỬ THIÊN SƯ OÁNH SƠN .....	3
PHẦN GIẢNG GIẢI.....	6

# TIỂU SỬ THIỀN SƯ OÁNH SƠN

(1268 - 1325)

**Chánh văn:**

Thiền sư Oánh Sơn là Tổ khai sơn chùa Tổng Trì núi Chư Nhạc, là cháu nội pháp đời thứ tư của thiền sư Đạo Nguyên khai tổ tông Tào Động ở Nhật Bản. Sư tục danh là Thiệu Cẩn, họ Đăng Nguyên, hiệu Oánh Sơn, sanh ngày mùng 8 tháng 10 niên hiệu Văn Vĩnh thứ năm.

Thuở nhỏ, Sư có tư cách lạ thường, lớn lên không thích ở trần tục. Năm mười ba tuổi, Sư xuất gia với hòa thượng Cô Vân chùa Vĩnh Bình. Năm ấy, hòa thượng Cô Vân khuyên Sư y chỉ với thiền sư Triệt Thông Nghĩa Giới. Năm mười tám tuổi, Sư bắt đầu đi du phương, trước nương học với thiền sư Tịch Viên, kế tham học với các ngài Bảo Giác chùa Vạn Thọ, Huệ Hiểu chùa Bạch Vân v.v... sau lên núi Tỳ Duệ học tập Thiên Thai giáo, tham cứu diệu chỉ thiền môn với Quốc sư Pháp Đăng, song Sư vẫn chưa thấy đủ, Sư trở về hầu hạ thiền sư Nghĩa Giới, ngày đêm tham vấn không biết mệt mỏi. Một hôm thiền sư Nghĩa Giới thượng đường nói câu “Bình thường tâm thị đạo”, nghe qua Sư hoát nhiên triệt ngộ, lúc ấy hai mươi bảy tuổi. Năm sau, Sư vào thất đắc pháp nơi thiền sư Nghĩa Giới.

Từ đây về sau, Sư chuyên cần hóa đạo, khai sáng chùa Thành Mãn ở A Ba, chùa Tổng Trì, chùa Vĩnh Quang ở Năng Đẳng (Đông Kinh), chùa Tịnh Trụ ở Gia Hạ. Sau Sư trụ trì chùa Đại Thừa ở Gia Hạ, chấn hưng tông phong. Niên hiệu Nguyên Hưởng năm đầu vào mùa thu, Đề Hồ Thiên Hoàng hâm mộ danh đức của Sư, xin giải mười điều nghi vấn, Sư tấu đáp rành rẽ, vua rất đẹp ý ban thưởng tử y. Tháng 9, vua sắc tứ ba chữ lớn Tổng Trì Tự và đặc thăng Sư Nhất Đẳng Tăng Cang tại chùa Đại Quan.

Hai năm sau, Survâng lệnh vua tổ chức đạo tràng xuất thế cho tông Tào Động, được vua ban thưởng tử y. Sư truyền pháp tịch cho môn đệ là Nga Sơn Thiệu Thạc, rồi lui về chùa Vĩnh Quang.

Niên hiệu Chánh Trung năm thứ hai vào tháng tám, Sư có chút bệnh. Ngày mười lăm, Sư sai thị giả tập hợp đồ chúng để dặn bảo. Dặn bảo xong, Sư cầm viết biên bài kệ rồi ngồi kiết già thị tịch. Kệ rằng:

**Tự canh tự chủng nhàn điền địa,**

**Kỷ độ mại lai, mãi khứ tân,**

**Vô hạn linh miêu phiền mậu xứ,**

**Pháp đường thượng kiến sáp thiêu nhân.**

## **Dịch:**

*Mảnh đất an nhàn tự gieo trồng,  
Buôn qua bán lại biết bao lần,  
Mâm linh nảy nở khôn cùng tận,  
Cày cấy vẫn còn trên pháp đường.*

Sư thọ năm mươi tám tuổi, được bốn mươi sáu tuổi đạo, linh cốt chia bốn chùa Đại Thừa, Vĩnh Quang, Tịnh Trụ, Tổng Trì xây tháp thờ phụng.

Đệ tử nổi pháp của Sư là Minh Phong, Nga Sơn, Vô Nhai, Khôn Am, Cô Phong, Trân Sơn v.v...

Ngoài tác phẩm Tọa Thiền Dụng Tâm Ký, Sư còn trước tác Truyền Quang Lục, Oánh Sơn Thanh Quy, Tam Căn Tọa Thiền Thuyết, Tín Tâm Minh Niệm Đề v.v...

Về sau, Thôn Thượng Thiên Hoàng khen ngợi công lao Sư, ban hiệu Phật Từ thiền sư, Đào Viên Thiên Hoàng ban hiệu Hoàng Đức Viên Minh quốc sư. Minh Trị Thiên Hoàng lại ban hiệu Thường Tế đại sư và tông Tào Động sau này gọi Sư là Thái tổ.

## **Giảng:**

Chúng ta nghiên cứu các thiền sư từ Trung Hoa đến Nhật Bản và Việt Nam để thấy người xưa dù ở mỗi quốc độ khác nhau, song chỗ tu chỗ ngộ về thiền không bao giờ dời đổi. Phật pháp từ Ấn Độ truyền sang các nước Á Đông, tuy mỗi nước có nền văn hóa riêng, tập tục riêng, nhưng tinh thần đạo lý không sai khác. Truyền thống thiền tông cũng thế, chư tổ sư chỉ thẳng tâm người, dù ở nơi đâu cũng một việc này. Như câu nói của thiền sư Nghĩa Giới: *Bình thường tâm thị đạo* xuất xứ từ ngài Nam Tuyền, Trung Hoa. Khi thiền sư Triệu Châu hỏi “Thế nào là đạo?”, ngài đáp “*Bình thường tâm là đạo.*” Thiền sư Nghĩa Giới là người Nhật Bản cũng lấy đó làm tiêu chuẩn, thiền sư Oánh Sơn cũng từ câu này mà giác ngộ.

Thiền tông đã hưng thịnh ở Trung Quốc, sau đó các nước chung quanh như Việt Nam, Nhật Bản, Đại Hàn đều chịu ảnh hưởng. Thiền tông có mặt ở Việt Nam trước Nhật Bản. Thiền sư Tỳ-ni-đa-lưu-chi là đệ tử Tam tổ Tăng Xán, sang Việt Nam vào năm 580, truyền thiền cho thiền sư Pháp Hiền, khai sáng dòng thiền Tỳ-ni-đa-lưu-chi tại chùa Pháp Vân (Bắc Ninh). Hệ thống thiền của tổ Đạt-ma đã lan truyền đến Giao Châu, tức miền Bắc nước ta, chỉ khoảng sau một trăm năm. Tại Nhật Bản đến khoảng thế kỷ XI-XII, thiền tông mới bắt đầu du nhập. Đọc tiểu sử ngài Oánh Sơn, chúng ta thấy thiền tông Nhật Bản đã hưng thịnh cùng thời với thiền tông Việt Nam, trong khoảng thế kỷ mười ba.

Qua phần tiểu sử, chúng ta biết đại khái về Sư. Đọc bài kệ khi Sư sắp tịch, chúng ta thấy hình ảnh rất đẹp:

*Mảnh đất an nhàn tự gieo trồng,*

*Buôn qua bán lại biết bao lần,*

*Mảnh đất an nhàn tự gieo trồng.* Nơi tất cả chúng ta ai cũng có mảnh đất an nhàn, trên đó được gieo trồng hạt giống quý thì gọi là mầm linh. Mảnh đất tốt là chỉ cho tâm thể sáng suốt, tự mỗi người gieo hạt giống. Đôi khi không gieo giống tốt mà gieo giống xấu nên chịu kết quả xấu. Ngài nhắc nhở chúng ta ai cũng có mảnh đất an nhàn, mỗi người tự gieo trồng và tự chịu kết quả tốt hay xấu trên mảnh đất đó.

*Buôn qua bán lại biết bao lần.* Chúng ta buôn bán qua lại không biết bao nhiêu lần trên mảnh đất của mình. Ý nói trong vô số kiếp sanh tử chúng ta sử dụng tâm này, khi được mất khi buồn vui... nó không hề tổn giảm.

*Mầm linh nảy nở khôn cùng tận,*

*Cày cấy vẫn còn trên pháp đường.*

Những mầm linh nảy nở tốt tươi khôn cùng tận, chỉ cho sự truyền thừa giữa thầy trò, hạt giống tốt không dứt đoạn.

Mầm linh nảy nở khôn ở nơi nào khác mà nảy nở trên pháp đường. Mỗi người ai cũng có mảnh đất tâm, khi đi nghe giảng pháp tức là được vị thầy gieo mầm linh. Nếu mảnh đất nào chai cứng hay chứa đầy hạt giống xấu thì khi gieo mầm linh xuống không được tăng trưởng, mà có thể hư mục. Vì vậy cùng học đạo, nghe đạo mà có người nghe rồi thấy tâm hồn nhẹ nhàng thanh thoi, còn có người nghe rồi về nhà quên hết, vì bận nhớ những chuyện được mất hằng ngày nên không gieo mầm linh được. Muốn gieo có kết quả thì chúng ta phải để mảnh đất thưa trống một chút, hạt mầm mới nảy nở, gặt đất dày bịt những giống mầm không tốt, thì mầm linh sẽ khô héo. Nói như vậy để thấy giá trị của sự tu hành, tuy có sẵn tánh linh mà phải nhờ nghe pháp Phật, hiểu được đạo lý để ứng dụng, ứng dụng được đó là khéo tu, càng tu càng tăng trưởng trí tuệ đạo đức rồi dần dần được hết khổ.

## PHẦN GIẢNG GIẢI

**Chánh văn:**

Phàm tọa thiền thẳng khiến người mở sáng tâm địa, an trụ chỗ bốn phạm. Chỗ ấy gọi là “bản lai diện mục” (mặt thật xưa nay), cũng gọi là “bản địa phong quang” (chỗ đất mát mẻ sáng suốt). Thân tâm đều quên mất, ngồi nằm đồng xa lìa. Cho nên không nghĩ thiện, không nghĩ ác, siêu cả phàm thánh, vượt khỏi xét bàn của mê ngộ, lìa bờ mé Phật và chúng sanh. Thế nên, bỏ hết muôn việc, buông sạch các duyên, tất cả không làm, sáu căn không tạo tác. Cái ấy là cái gì? Chưa từng biết tên, không phải thân, không phải tâm, muốn suy nghĩ thì suy nghĩ bật, muốn nói năng thì nói năng cùng, như ngu như ngậy, núi cao không bày danh, biển sâu không thấy đáy, không đối duyên mà chiếu.

Mắt sáng ngó xuyên cả mây, không suy nghĩ mà thông, biết khắp mà không nói. Ngồi trong trời đất riêng bày toàn thân, không phải chỗ suy tính của đại nhân, lặng lẽ tự hồ người chết. Không có cái gì che lấp được mắt, không một mảy bụi dính được chân, thì chỗ nào có bụi bặm? Vật gì làm chướng ngại? Nước trong vốn không trên dưới, hư không trọn không trong ngoài. Trong trẻo sáng suốt, tự chiếu thân diệu, sắc không chưa phân, cảnh trí đâu lập. Từ xưa đến nay chung ở đã nhiều kiếp mà không có tên. Đức Tam Tổ gọi là tâm, ngài Long Thọ gọi là thân. Nó biểu hiện tánh, tướng và thể của chư Phật. Tướng mặt trăng tròn sáng này không thiếu khuyết, không dư thừa. Tức tâm này là Phật, tự mình sáng chiếu thấu xưa suốt nay, được cái biến tướng của ngài Long Thọ, thành tam-muội của chư Phật. Tâm vốn không hai tướng, thân lại có hình tướng khác. Duy tâm hay duy thân, không nói khác hay đồng. Tâm biến thành thân, thân hiện bày tướng phần của tâm.

Một lượn sóng vừa khởi muôn lượn sóng tiếp dậy, tâm thức vừa khởi muôn pháp đua nhau sanh. Bởi thế, tứ đại ngũ uẩn hòa hợp, tứ chi ngũ căn hiện thành, cho đến ba mươi sáu vật, mười hai nhân duyên tạo tác đời đời lần lượt tiếp nối, chỉ do các pháp hợp thành mà có. Sở dĩ tâm như nước biển, thân như sóng mồi, ngoài nước biển không có một lượn sóng, ngoài sóng mồi không có một giọt nước. Nước và sóng không riêng, động và tịnh không khác.

Cho nên nói: “Chết sống đến đi người chân thật, tứ đại ngũ uẩn thân không hoại.”

Nay tọa thiền chính là vào biển Phật tánh, tức là nêu bày cái thể chư Phật, cái diệu tịnh minh tâm sẵn có chóng hiện tiền. Một tánh sáng suốt

xưa nay được hoàn toàn viên chiếu. Nước biển không thêm bớt, sóng mòi cũng không lui sụt. Chư Phật vì một đại sự nhân duyên xuất hiện ra đời là chỉ thẳng chúng sanh khai thị ngộ nhập tri kiến Phật, mà có diệu thuật tịch tĩnh vô lậu đó là tọa thiền.

Tọa thiền tức là cái tam-muội chư Phật tự thọ dụng, cũng gọi là tam-muội vua tam-muội. Nếu một khi an trụ trong tam-muội này, liền mở sáng tâm địa, khéo biết cửa chánh vào Phật đạo.

Người muốn mở sáng tâm địa phải buông bỏ những cái hiểu biết tạp nhạp, ném quăng cả thế pháp và Phật pháp, chặt đứt tất cả vọng tình, hiện thành một tâm chân thật, mây mê mờ quét sạch thì mặt trăng tâm mới sáng soi.

Phật nói: “Nghe, suy nghĩ như ở ngoài cửa, tọa thiền chính là trở về ngồi an ổn trong nhà.”

Thật vậy, nếu nghe suy nghĩ các kiến giải chưa dứt, tâm địa còn ràng buộc, cho nên như ở ngoài cửa; chỉ có tọa thiền bỏ hết tất cả không còn chỗ nào chẳng thông, nên tự người trở về ngồi an ổn trong nhà.

Ngũ cái phiền não là từ vô minh khởi, vô minh là không rõ biết mình, mà tọa thiền là rõ biết mình.

Mặc dù đoạn ngũ cái mà chưa đoạn vô minh không phải là Phật Tổ; nếu muốn đoạn vô minh, tu tập tọa thiền là bí quyết.

Cổ nhân nói: “Vọng dứt thì tịch sanh, tịch sanh thì trí hiện, trí hiện thì thấy chân.”

Nếu muốn diệt tận vọng tâm, phải thôi nghĩ thiện ác, lại tất cả công việc đều buông bỏ hết, tâm không nghĩ, thân không việc, ấy là chỗ dụng tâm bậc nhất vậy.

Khi các vọng duyên hết thì vọng tâm cũng theo đó mà diệt. Vọng tâm nếu diệt thì cái thể bất biến hiện bày, rõ ràng thường biết, không phải pháp tịch diệt, không phải pháp động tác.

Song, các thứ kỹ nghệ, pháp thuật, thuốc thang, bói tướng đều phải xa lìa, huống là những việc ca, múa, kỹ nhạc, tranh cãi, cười giỡn, danh tướng, lợi dưỡng ắt không nên gần. Những thứ văn thơ thi phú, tuy nó là nhân duyên tịnh tâm, nhưng chớ ham tạo tác. Văn chương bút nghiên đều ném đi không dùng. Ấy là lối bậc nhất của người hành đạo, là pháp thiết yếu của người điều tâm.

Y phục đẹp và dơ đều không nên mặc. Mặc y phục đẹp thì sanh tham, lại sợ trộm cướp, cho nên là chướng nạn của người hành đạo. Nếu đủ nhân

duyên có, hoặc được người cúng dường mà không thọ dụng, đó là cái nếp đẹp của xưa nay.

Giả sử đã sẵn có thì chớ quan tâm, trộm cướp có lấy cũng không tìm kiếm hối tiếc. Y phục do và cũ phải giặt sạch vá lành rồi sẽ mặc. Không giặt sạch đất mồ hôi đóng mà mặc thì thân phát bệnh lạnh, lại là nhân duyên chướng đạo.

Tuy nhiên không cần thân mạng, nhưng mặc không đủ, ăn không đủ, ngủ không đủ, ba việc ấy không đủ đều là nhân duyên lui sụt.

Tất cả thức ăn, vật sống, vật cứng, vật tổn hại, vật ô uế đều không nên ăn; nếu ăn ruột kêu, thân tâm nóng nảy, ngồi thiền bứt rứt. Tất cả thức ăn ngon không nên ưa thích, không những thân tâm phiền loạn, mà lại niệm tham khó dứt. Ăn chỉ để sống không nên đắm mê mùi vị. Nếu ăn no ngồi thiền liền là nhân duyên phát bệnh. Sau bữa ăn không nên ngồi liền, đợi qua một lúc rồi sẽ ngồi. Phàm Tỳ-kheo ắt phải ăn có chừng mực tiết độ. Ăn có chừng mực tiết độ là ăn có phần hạn. Trong ba phần chỉ ăn hai phần còn dư một phần. Tất cả thuốc phong, mề, khoai mài v.v... nên thường uống. Đó là yếu thuật điều thân vậy.

Khi tọa thiền không nên nương tựa tường, vách, ghế và đồ ngăn che, lại không nên ngồi chỗ gió mạnh, chỗ cao trống, các thứ đó đều là nhân duyên phát bệnh. Nếu khi ngồi thân hoặc như nóng, lạnh, nhám, trơn, cứng, mềm, nặng, nhẹ hoặc biết mình sợ đều là do hơi thở không điều hòa. Phương pháp điều hòa hơi thở, tạm há miệng ra tùy hơi thở dài cho ra dài, hơi thở ngắn cho ra ngắn, dần dần điều nó, hơi hơi theo nó, khi những cái xúc chạm đến tự nhiên điều hòa, sau rồi lỗ mũi thông thả thở.

Nếu tâm hoặc như trầm, phù, mê, lạnh, hoặc trong thấy ngoài thất, hoặc thấy trong thân, hoặc thấy thân Phật, thân Bồ-tát, hoặc khởi hiểu biết, hoặc rành rõ kinh luận, những thứ kỳ dị, những tướng lạ lùng v.v.. thấy đều là bệnh do niệm và hơi thở không điều hòa.

Nếu khi bị bệnh, ngồi an tâm trên hai bàn chân. Nếu khi tâm hôn trầm, an tâm trên mé tóc, hoặc giữa chạng mày. Nếu khi tâm tán loạn, an tâm tại chót mũi, hoặc tại đờn điền. Lúc bình thường tọa thiền, an tâm trong lòng bàn tay trái.

Tọa thiền đã thuần thục, không cần an tâm mà tâm vẫn không tán loạn. Lại những sách gia huấn của cổ nhân tuy chiếu sáng lòng người, nhưng không nên xem nhiều, viết nhiều và học nhiều vì đều là nhân duyên loạn tâm.

**Phàm khi thân tâm nhọc nhằn mệt mỏi đều là nhân duyên phát bệnh. Chỗ nạn lửa, nạn nước, nạn gió, nạn giặc và bên mé biển, bên quán rượu, bên lầu xanh, chỗ đàn bà góa, thiếu nữ, bên kỹ nhạc đều chớ nên ngồi. Quốc vương, đại thần, nhà quyền thế, người đa dục, người danh vọng, người cãi giỡn cũng không nên gần.**

**Phật sự lớn, kinh doanh to tuy là rất thiện, người chuyên tọa thiền cũng không nên làm. Không nên ưa thuyết pháp giáo hóa, vì tán tâm loạn niệm từ đó mà sanh. Không nên ưa đông người, tham đệ tử, không nên làm việc nhiều, học nhiều. Chỗ rất sáng, rất tối, rất lạnh, rất nóng, cho đến chỗ người dạo chơi, đùa cợt đều không nên ngồi.**

**Trong rừng lâm, chỗ thiện tri thức, núi sâu, hang thẳm nên dừng ở. Mé nước, núi xanh là chỗ kinh hành. Bên dòng suối, dưới cội cây là chỗ lóng tâm. Hàng quán vô thường là nhân duyên kích phát đạo tâm. Nệm dày trải ngồi mới yên ổn. Đạo tràng phải thanh khiết, thường thắp hương, cúng hoa thì hộ pháp, thiện thân, Phật, Bồ-tát ảnh hưởng gia hộ.**

**Nếu thờ tượng Phật, Bồ-tát, La-hán thì tất cả ma quỷ đều không dám phá hại. Thường trụ tâm nơi đại từ, đại bi, công đức tọa thiền vô lượng hồi hướng cho tất cả chúng sanh. Chớ sanh cao mạn, ngã mạn, pháp mạn, đó là pháp của ngoại đạo phàm phu. Nghĩ thế đoạn phiền não và thế chứng Bồ-đề. Chỉ chuyên ngồi thiền, tất cả đều không làm, ấy là yếu thuật tham thiền.**

**Thường nên rửa mắt và rửa chân, thân tâm nhàn tịnh oai nghi tề chỉnh. Nên bỏ thế tình, cũng đừng chấp đạo tình. Tuy không bỏ xén giáo pháp, mà không thỉnh thì chớ nói. Giữ ba lần thỉnh, bốn lần từ, mười lần muốn nói, chín lần thôi. Khóe miệng lên meo như chiếc quạt mùa đông, như cái linh treo trên hư không, mặc tình gió bốn phương thổi. Đó là tác phong của kẻ đạo nhân vậy. Chỉ lấy pháp mà không tham người, dụng đạo mà không cống cao mình, ấy là chỗ dụng tâm bậc nhất.**

**Tọa thiền không can hệ đến Giáo, Hạnh, Chứng mà gồm cả ba điều này. Chứng là lấy đời ngộ làm quy tắc, không phải tâm tọa thiền. Hạnh là sự thực hành thực tiễn, không phải tâm tọa thiền. Giáo là đoạn ác tu thiện, cũng không phải tâm tọa thiền.**

**Trong thiền tuy có lập giáo, nhưng không phải giáo lý thường. Nghĩa là chỉ thẳng, truyền đạo riêng, hết thầy toàn nói câu thoại đầu, nói không có chương cú, chỗ ý tận lý cùng. Một lời nói trùm hết mười phương, không mảy may nào chưa bày hiện. Thế thì không phải giáo lý chân chánh của Phật, Tổ sao?**

Hoặc tuy nói Hạnh lại là cái hạnh vô vị. Nghĩa là thân không làm, mình không thăm tụng, tâm không suy xét, sáu căn tự thanh tịnh, tất cả không ô nhiễm, không phải mười sáu hạnh của Thanh văn, không phải mười hai hạnh của Duyên giác, không phải lục độ vạn hạnh của Bồ-tát, tất cả không làm, cho nên gọi là Phật.

Chỉ an trụ trong tam-muội, như như tự tại gọi là chỗ chư Phật thọ dụng. An trú trong đó thì đầy đủ, rong chơi bốn hạnh an lạc của Bồ-tát đâu không phải hạnh thâm diệu của Phật Tổ u? An trụ trong định đó cũng gọi là thể nhập được Pháp thân.

Hoặc tuy nói chứng, không chứng mà chứng, là tam-muội vua của tam-muội, tam-muội vô sanh trí phát hiện, tam-muội nhất thiết trí phát hiện, là cửa sáng mở bày trí tuệ của Như Lai, là pháp môn phát xuất hạnh đại an lạc, vượt khỏi cách thức thánh và phàm, ra ngoài sự xét lường mê ngộ, đâu không phải chứng cái bản hữu Đại giác sao?

Tọa thiền không can hệ đến Giới, Định, Tuệ mà gồm cả ba môn học này. Giới là ngừa quấy, ngăn ác. Tọa thiền quán toàn thể không hai, buông hết muôn việc, thôi bỏ các duyên, không quan tâm đến Phật pháp và thế pháp, sự quyen luyến của đạo tình và thế tình đều quên sạch, không phải quấy, không thiện ác, đâu còn có cái gì mà phải ngăn ngừa? Đây là giới tâm địa vô tướng vậy.

Định là quán tưởng. Tọa thiền thì quên cả thân tâm, xa lìa mê ngộ, không biến, không động, không làm mê muội như ngu như ngậy, như núi như biển, hai tướng động và tịnh hoàn toàn không sanh, định mà không có tướng định, không có tướng định nên gọi là đại định.

Tuệ là giản trạch hiểu biết. Tọa thiền thì cái hiểu biết tự diệt, hằng quên tâm thức, khắp thân là mắt tuệ, không có giản trạch hiểu biết, thấy rõ Phật tánh vốn không mê lầm, ngồi dứt ý căn liền được rộng rang thấu suốt, ấy là tuệ mà không có tướng tuệ, không có tướng tuệ nên gọi là đại tuệ.

Những giáo pháp một đời đức Phật nói đều thu gồm trong giới định tuệ; nay tọa thiền không giới nào mà chẳng giữ, không định nào mà chẳng tu, không tuệ nào mà chẳng thông. Hàng ma, thành đạo, chuyển pháp luân, nhập Niết-bàn đều nương thân lực tọa thiền. Thần thông, diệu dụng, phóng quang, thuyết pháp trọn do tọa thiền vậy. Tham thiền cũng là tọa thiền. Muốn tọa thiền trước nên chọn chỗ yên tịnh, đệm hoặc nệm lót ngồi phải dày, trái chỗ không có gió thổi vào và mưa mù lọt vô, gìn giữ bao bọc hai đầu gối, chỗ ngồi phải thanh khiết. Tuy xưa có nhiều vị ngồi trên tòa Kim Cang hay trên bàn thạch, nhưng đều có vật lót ngồi. Chỗ tọa thiền

nên ban ngày không sáng lắm, ban đêm không tối lắm, mùa đông thì ấm, mùa hạ thì mát, ấy là diệu thuật vậy.

Buông bỏ tâm ý thức, dứt hết niệm quán tưởng, chớ mong làm Phật, đừng nghĩ thị phi, khéo gìn giữ quý tiếc ngày giờ như cứu lửa cháy đầu. Như Lai ngồi thẳng, Đạt-ma ngồi xoay mặt vào vách tại chùa Thiếu Lâm nhồi thành một khối không việc gì khác. Ngài Thạch Sương toan làm cây khô bị Thái Bạch trách là ngồi ngủ. Không dùng thắp hương, lễ bái, niệm Phật, tu sám, xem kinh, trì tụng, chỉ chú trọng tọa thiền mới được.

Đại để khi tọa thiền nên đắp ca-sa. Bồ đoàn không phải trùm hết bàn ngồi mà chỉ phân nửa ở sau xương cụt và cái mông, đó là pháp Phật Tổ đã ngồi. Hoặc ngồi bán già, hoặc ngồi toàn già.

Cách ngồi toàn già, trước kéo chân mặt để lên đùi trái, kéo chân trái để lên đùi mặt, nói rộng dây lưng cổ áo, gìn giữ cho tề chỉnh. Kế lấy tay mặt để lên bàn chân trái, tay trái để lên bàn chân mặt, hay đầu ngón tay cái ngay nhau và tay sát vào thân, chỗ đối đầu hai ngón tay cái nên ngay rún. Ngồi thân ngay thẳng, không được nghiêng bên trái hay bên phải và cong tới trước hay ểnh lại sau. Lỡ tai và bả vai, chót mũi và rún nhất định ngay nhau. Lưỡi để lên ổ gà, hơi thở thông hai lỗ mũi, môi và răng vừa khít, mắt nên mở rõ, không to, không híp lại.

Như thế điều thân rồi, kế đến điều hơi thở. Phải hả miệng thở hơi một vài lần, kế ngồi yên chuyển thân bảy tám lần, từ thô đến tế, ngay thẳng mà ngồi. Bây giờ suy nghĩ cái tốt cùng không suy nghĩ, được đó là yếu pháp tọa thiền. Thẳng phá dẹp phiền não thân chứng Bồ-đề.

Nếu muốn xuất định trước lấy hai bàn tay vẫn để ngửa, để lên hai đầu gối, động thân bảy tám lần từ tế đến thô, hả miệng thở hơi, duỗi hai bàn tay chống đất nhẹ nhẹ đứng dậy bước đi chậm chậm, nên chuyển phía thuận và đi theo phía thuận.

Trong lúc ngồi nếu có hôn trầm đến, thường nên động thân hoặc mở mắt to, hoặc an tâm trên đỉnh, nơi mé tóc, giữa chạng mày. Nếu chưa tỉnh lấy hai tay xoa áp vào hai mắt, hoặc xoa khắp thân; vẫn chưa tỉnh, đứng dậy đi kinh hành, cần phải đi phía thuận, kinh hành khoảng trăm bước hôn trầm ắt phải tỉnh.

Phương pháp đi kinh hành, một hơi hít vô thở ra bước một bước, đi mà như không đi, vắng lặng, không động. Đi kinh hành như thế nếu chưa tỉnh, lấy nước rửa hai con mắt và vỗ trên đỉnh, hoặc tụng bài tựa Bồ-tát giới, dùng các phương tiện cho hết buồn ngủ. Phải quán sự sanh tử là trọng đại, vô thường mau gấp, đạo nhân chưa sáng ngủ nghĩ làm gì?

Hôn trầm vừa đến nên phát nguyện “Nghiệp tập đã dày nên nay bị hôn trầm che đậy mờ mịt này đến bao giờ tỉnh? Nguyện Phật Tổ duỗi lòng đại bi nhờ cái khổ mê muội nặng nề cho con.”

Nếu khi tâm tán loạn, an tâm nơi chót mũi và đờn điền, thở ra vào. Vẫn còn chưa hết, đề khởi chiếu cố công án như “Áy vật gì, ở đâu đến?”, “Con chó không có Phật tánh”, “Hòn núi Tu-di ở Vân Môn”, “Cây bá của Triệu Châu” v.v... không cần thấm nhuần hương vị của câu nói, thế là thích hợp. Vẫn còn tán loạn, tưởng mình khi tắt thở, hai mắt nhắm nghiền, người cứng đờ, lấy đó làm công phu tọa thiền. Hoặc tưởng khi còn trong bào thai chưa sanh, trước khi chưa khởi một niệm, lấy đó làm công phu thực tập. Hai cái không này được sanh thì tán loạn ắt dứt.

Sau khi xuất định, không để ý mà vẫn hiện oai nghi, được vậy tức thành công án, không cố tâm xoay lại mà thành tu chứng, công án được thành, đó là tin tức báo điềm trước, là nhân duyên bờ mé kia của không kiếp. Cái then chót thiết yếu, các kinh của Phật Tổ chỉ một việc này. Cần phải thôi đi, dứt đi, mát lạnh rười rượi đi, một niệm ngàn năm đi, tro lạnh cây khô đi, lò hương miếu cổ đi, một mảnh lụa trắng đi. Rất mong, rất mong.

### **Giảng:**

Đây là tác phẩm của thiền sư Oánh Sơn, ghi lại những lời dạy thiết yếu để dụng tâm trong lúc tọa thiền, chúng ta cần đọc kỹ hiểu rõ, nắm thật vững đường lối tu, không bị sai lạc. Người ham tu mà dụng tâm sai thì có thể bị nhiều tai hại.

Chúng tôi nghiên cứu thiền, qua sử sách Trung Hoa, Nhật Bản, sau đó phối kiểm với thiền Việt Nam, biết cho rõ để không lầm lẫn. Điều gì hay của người khác thì chúng ta ghi nhận để bồi bổ cho cái hay của xứ sở mình. Ngài Oánh Sơn được ban hiệu là quốc sư Viên Minh tuyển soạn Tọa Thiền Dụng Tâm Ký này tại chùa Tổng Trì ở Tokyo, khi qua Nhật Bản tôi có đến viếng.

*Phàm tọa thiền thẳng khiến người mở sáng tâm địa, an trụ chỗ bốn phận. Chỗ ấy gọi là “bản lai diện mục” (mặt thật xưa nay), cũng gọi là “bản địa phong quang” (chỗ đất mát mẻ sáng suốt). Thân tâm đều quên mất, ngồi nằm đồng xa lìa. Cho nên không nghĩ thiện, không nghĩ ác, siêu cả phàm thánh, vượt khỏi xét bàn của mê ngộ, lìa bờ mé Phật và chúng sanh. Thế nên, bỏ hết muôn việc, buông sạch các duyên, tất cả không làm, sáu căn không tạo tác.*

Theo thiền tông, người tu phải thấu suốt được bản lai diện mục, hay còn gọi là đạt thấu tâm địa. Cho nên nói phàm tọa thiền khiến mở sáng tâm địa. Tâm địa là gì? Như trong bài kệ nói là mảnh đất nhàn hạ, mặc tình gieo trồng. Đó cũng chính là bộ mặt thật xưa nay của chính mình. Tất cả chúng ta ai cũng

sẵn có một cái chân thật từ thuở nào, chỉ vì quên lãng không nhớ không biết. Bởi không nhớ không biết, nên chư Phật chư Tổ luôn khuyến khích chỉ dạy chúng ta phải quay về, phải sống được với nó. Bản lai diện mục cũng gọi là bản địa phong quang, tức là mảnh đất sáng suốt đẹp đẽ của chính mình. Muốn trở về phải làm sao? *Thân tâm đều quên mất, ngồi nằm đồng xa lìa*. Chúng ta sống mà không mắc kẹt nghĩ về thân, nghĩ về tâm, đi đứng nằm ngồi tự nhiên tự tại không có gì phải suy nghĩ đi làm gì, nằm làm gì v.v...

*Cho nên không nghĩ thiện, không nghĩ ác, siêu cả phàm thánh...* Lục Tổ bảo Huệ Minh không nghĩ thiện không nghĩ ác, cái gì là bản lai diện mục của thượng tọa Minh, ngay nơi đó thượng tọa Minh ngộ liền. Tại sao trong nhà thiền nói khác lạ như thế? Thế gian thường bảo tu là bỏ ác làm thiện, đây lại bảo không nghĩ thiện không nghĩ ác là bản lai diện mục. Chúng ta muốn thấy bản lai diện mục của mình hay muốn thấy mặt tạm bợ giả dối? Diện mục hiện tại là diện mục tạm bợ giả dối, vì nó sanh diệt vô thường, còn mặt thật xưa nay của mình thì sẵn có không sanh diệt biến hoại. Hiện giờ tất cả chúng ta đang có mà quên. Tại sao quên? Vì trong tâm mãi đuổi theo thiện ác, phải quấy, hay dở, tốt xấu... bận tâm nhớ những thứ đối đãi giả dối thì cái chân thật không hiện ra, dù nó đã sẵn đầy đủ nơi mình.

Thử nghiệm xem, nếu khi tọa thiền được năm mười phút, bỗng dưng chúng ta quên hết không nghĩ thiện ác, phải quấy... tâm thật yên lặng. Khi tâm yên lặng đó, chúng ta có biết không? Tâm yên lặng mà biết tất cả những tiếng động bên ngoài, những người qua lại trước mắt, thấy biết hết mà không khởi nghĩ gì. Đó là lúc bản lai diện mục lộ dạng, nhưng lộ dạng được bao lâu? Chắc chừng một phút hai phút, sau đó những niệm khác tràn tới.

Tôi thâm thía nhất là hình ảnh Diễm-nhã-đạt-đa quên đầu mà Phật đã thí dụ trong kinh Lăng-nghiêm. Diễm-nhã-đạt-đa nhìn trong gương thấy đầu mặt rõ ràng, cho là đầu mặt thật của mình, khi úp gương lại thì không thấy nữa nên nói mất đầu. Ôm đầu thật chạy mà la mất đầu, có điên không? Hiện giờ chúng ta cũng vậy, cái thấy nghe thường biết sẵn ở nơi mình mà không nhận, cứ nhận những bóng vọng tưởng dấy lên thương ghét, buồn vui, giận hờn... cho đó là thật mình. Nếu nhận bóng dáng giả dối chợt có chợt không là mình thì đầu mặt thật bị quên mất. Có ai không nhận buồn thương, giận ghét... là tâm mình không? Nếu buồn thương giận ghét là tâm mình, thì cái biết thường trực của mình bị phủ lấp. Mục đích tu thiền là dừng lặng những bóng dáng giả dối buồn thương, giận ghét... Cái giả dừng lặng được rồi thì mặt thật hiện ra. Mặt thật hay còn gọi là chân tâm, Phật tánh, Như Lai tạng... luôn sẵn có thường trực nơi mỗi người chúng ta. Muốn nhận được chỉ cần buông bỏ tất cả niệm giả dối chạy theo bóng dáng ngoại trần. Chỉ vì lâu nay chúng ta quen nhận bóng dáng không thật là mình, như Diễm-nhã-đạt-đa nhận đầu mặt trong gương là đầu mặt

thật. Như khi giận ai, mình nói tôi giận người đó, thương ai thì nói tôi thương người đó, nhận cái giận là tôi, cái thương là tôi v.v... Những cái đó có lâu dài không? Giận một lúc rồi hết, thương một lúc rồi cũng quên, chỉ có cái hằng giác, hằng tri rõ ràng ở nơi mình không mất. Nhận những cái sanh diệt chốc lát là mình thì không bao giờ thấy, không bao giờ biết được tánh bất sanh diệt.

Ngài Oánh Sơn khi nghe thầy mình nhắc lại câu “Bình thường tâm thị đạo” liền triệt ngộ. Tâm bình thường là không nghĩ thiện, không nghĩ ác, không nghĩ tốt, không nghĩ xấu... yên lặng hằng biết. Sống trở lại được tâm bình thường đó là sống với đạo, chỗ này các tổ sư đều thấy như nhau. Chúng ta sống với tâm bất thường là đang sống với cuồng loạn. Hằng ngày điên loạn, khi thì cười, khi thì khóc đủ thứ chuyện, một ngày chuyển biến không biết bao nhiêu lần. Trong khi đó vẫn có sẵn tâm bình thường mà không nhận biết. Tâm bình thường có chuyển biến không? Khi không có niệm ghét thương... dấy lên thì tâm thân nhiên tự tại, rỗng lặng thanh thản. Chúng ta tu thiền để làm gì? Để được tỉnh giác, tâm bất bình thường là điên thì trở lại bình thường là hết điên. Điên là mê loạn, hết điên là tỉnh giác, không có gì lạ. Người sống tỉnh giác rất đơn giản, thanh thoi mà linh diệu vô cùng.

Tất cả chúng ta, người ham tu đều khao khát tỉnh giác, muốn được tỉnh giác thì phải dẹp bỏ tâm bất bình thường. Buông xả tâm bất thường là vấn đề thiết yếu của đời mình. Vì thế, tọa thiền một giờ, nửa giờ chính là cố gắng buông xả những vọng tâm bất thường, để bộ mặt thật xưa nay lộ dạng. Nhưng theo quan niệm thông thường nói tu là bỏ ác làm thiện, bây giờ nói nghĩ thiện, nghĩ ác đều bỏ hết, như vậy tu để được cái gì, thành cái gì? Làm việc thiện thì mới có phước, còn chúng ta không nghĩ thiện thì làm sao làm việc thiện? Nghĩ thiện nghĩ ác là hai bên, nghĩ thiện thì tạo nghiệp lành, nghĩ ác thì tạo nghiệp dữ. Tạo nghiệp lành thì được sanh trong các cõi lành, như ở nhân gian được làm người phúc đức, giàu có sang trọng, còn khá hơn thì làm thần a-tu-la, khá hơn nữa thì lên cõi trời, chư thiên. Tạo nghiệp dữ thì sanh trong địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh. Chính tâm khởi nghĩ là tạo nghiệp để sanh trong đường lành hay đường dữ.

Chúng ta tu nghĩ rằng đời sau mình sanh đường lành là mãn nguyện, bây giờ nghe nói không nghĩ thiện không nghĩ ác thì biết làm sao để tu? Tôi phân tích rõ chỗ này cho mọi người không nghi ngờ. Chúng ta tu có hai đường hướng, một là tu trong sanh tử, hai là tu thoát sanh tử.

Nếu tu trong sanh tử thì chọn nghiệp lành, gây tạo nhiều công đức lành để được tái sanh cõi trời, cõi người hưởng phước. Thông thường hàng cư sĩ tại gia được khuyên dạy dứt ác làm lành, phải luôn luôn hướng tâm về việc thiện, vì còn tái sanh nên phải khởi niệm lành. Với người tu mong thoát ly sanh tử thì không cầu sanh lên trời. Vì sanh lên trời hưởng phước cao tột rồi cũng rớt

xuống nhân gian, có khi đọa trong ba đường ác. Phật không khuyến khích chúng ta cầu sanh về cõi trời, chỉ khuyên khéo ở cõi này, tu chưa xong đời sau tiếp tục tu nữa. Cõi này có khổ có vui, có khi sung sướng an ổn thì quên tu, lúc nào khổ sở cay đắng thì nhớ cố gắng tu. Phật chỉ dạy chúng ta tu để giải thoát sanh tử, nếu tu chỉ để hưởng phước, hết phước rồi tuột xuống thì không có gì hay, không có gì đáng quý. Muốn giải thoát sanh tử thì phải buông tất cả tâm nghĩ thiện, tâm nghĩ ác, siêu vượt cả phạm thánh mê ngộ, lia hai bên Phật và chúng sanh. Còn nghĩ nhớ đối đãi là còn tâm tạo nghiệp, còn nghiệp thì còn đi trong sanh tử. Dừng nghiệp thì không còn gì lôi chúng ta để chịu sanh tử. Dừng nghiệp là dừng tất cả đối đãi nên bảo không nghĩ thiện, không nghĩ ác.

Chư Phật và Bồ-tát có làm lành không? Tại sao không nghĩ thiện nghĩ ác mà làm lành được? Chư Phật, Bồ-tát không bao giờ làm việc ác, việc làm lành của các ngài là vô duyên từ, tức là lòng từ không cần duyên có, không cần điều kiện. Chúng sanh hành động theo hữu duyên từ, nghĩa là đợi đủ duyên có mới làm việc lành. Như thấy người khổ sở cần tiền, chúng ta phải xem xét người đó có nghèo thật không rồi mới giúp cho, hoặc ở đâu có tai nạn, mọi người khuyến khích thì mới phát tâm làm. Chư Phật Bồ-tát làm không đợi suy nghĩ, thấy chúng sanh khổ liền giúp. Thí dụ như trong lòng chúng ta không nghĩ lành, nhưng đang đi đường thấy bà cụ già trượt té thì lúc đó làm sao? Tự nhiên chạy lại đỡ, việc làm đó không cần suy nghĩ, không suy nghĩ mà vẫn làm lành, không phải nghĩ lành mới làm lành. Đôi khi làm việc lành mà còn suy nghĩ kỹ, làm lành sao cho có lợi, làm sao được có danh, như thế việc lành đó có thật lành không? Vì vậy không nghĩ lành, không nghĩ dữ mà gặp việc lành vẫn làm một cách tự nhiên, gọi là vô duyên từ. Hiểu như vậy thì không có lầm.

Như vậy muốn cho tâm chúng ta không mắc kẹt hai bên thì kể cả nghĩ thiện, nghĩ ác, nghĩ phạm, nghĩ thánh, tất cả những xét bàn về mê ngộ, về Phật chúng sanh, đều buông hết. Tất cả niệm tốt xấu, lành dữ đều buông, chỉ còn một tâm chân thật sáng suốt, hằng giác hằng tri. Nên đây nói, *thế nên bỏ hết muôn việc, buông sạch các duyên, tất cả không làm, sáu căn không tạo tác*. Đó là đến chỗ cứu cánh chân thật.

*Cái ấy là cái gì? Chưa từng biết tên, không phải thân, không phải tâm, muốn suy nghĩ thì suy nghĩ bật, muốn nói năng thì nói năng cùng, như ngu như ngậy, núi cao không bày đánh, biển sâu không thấy đáy, không đối duyên mà chiếu.*

Chỗ không nghĩ thiện không nghĩ ác buông hết các duyên là gì? Đáp: Chưa từng biết tên. Tại sao? Vì tên là do người tưởng tượng đặt ra, đã tưởng tượng đặt ra thì tên đó thật hay không thật? Tên đều là không thật, tạm đặt để hiểu thôi. Vì vậy, trên chỗ chân thật không có tên, chỗ ấy vắng bật nghĩ suy, không có ngôn ngữ để nói năng. Người đạt chỗ đó rồi thấy như ngu như ngậy, nhưng

trong tâm ngầm chứa sự sâu kín siêu việt, nên nói núi cao không bày danh, biển sâu không thấy đáy, không đối duyên mà chiếu. Tức là không đợi duyên bên ngoài mới có sáng, mới có giác mà luôn luôn hằng sáng hằng giác.

*Mắt sáng ngó xuyên cả mây, không suy nghĩ mà thông, biết khắp mà không nói. Ngồi trong trời đất riêng bày toàn thân, không phải chỗ suy tính của đại nhân, lặng lẽ tựa hồ người chết.*

Đến đây thì mắt sáng ngó xuyên cả mây, tức là biết khắp không có gì ngăn trở. *Không suy nghĩ mà thông*, chúng ta thường cho khôn ngoan là nhờ suy nghĩ khéo, suy nghĩ đúng, nhưng chỗ chân thật này không suy nghĩ mà biết, đó gọi là cái biết thông suốt. *Biết khắp mà không nói, ngồi trong trời đất riêng bày thân*, tức là ở trong trời đất, trong vòng sanh diệt của vũ trụ mà riêng một thể không sanh không diệt. *Không phải chỗ suy tính của đại nhân*, dầu những bậc đại nhân suy tính cũng không được. *Lặng lẽ tựa hồ người chết*, lặng lẽ như người chết không biết gì, nhưng sự thật không phải chết.

*Không có cái gì che lấp được mắt, không một mảy bụi dính được chân, thì chỗ nào có bụi bặm? Vật gì làm chướng ngại?*

Người chân thật đó không gì có thể che lấp được mắt, không một mảy bụi nào dính được chân, nơi nơi đều rộng lặng, vì thế không thấy có bụi trần ô nhiễm, hành xử tự do tự tại.

*Nước trong vốn không trên dưới, hư không trọn không trong ngoài. Trong treo sáng suốt, tự chiếu thân diệu, sắc không chưa phân, cảnh trí đâu lập. Từ xưa đến nay chung ở đã nhiều kiếp mà không có tên.*

Tâm chân thật của chúng ta không có gì làm chướng ngại được. Như nhìn xuống hồ hay nhìn vào khe nước, thấy nước trong veo thì không thể đặt nước chỗ này là trên, nước chỗ kia là dưới, chỉ một thể nước trong, như hư không ở giữa bầu trời không thể chia trong ngoài. Vì vậy, thể đó trong treo sáng suốt, tự chiếu thân diệu. Khi sắc không chưa phân, cảnh trí đâu lập. Sở dĩ phân biệt sắc đối với không, cảnh đối với trí là do vọng tâm chia chẻ. Nay trở về thể tâm chân thật thì không có gì đối đãi lập riêng. *Từ xưa đến nay chung ở đã nhiều kiếp mà không có tên*, nhiều kiếp ở chung với nhau mà cái đó là cái không có tên. Lục Tổ một hôm bảo chúng, tôi có một vật không đầu không đuôi, không danh không tự... các người biết chăng? Ngài Thần Hội thưa, ấy là bản nguyên chư Phật, là Phật tánh của Thần Hội. Tổ quở: Ta đã bảo không danh tự, ông liền gọi là bản nguyên, là Phật tánh, ông lấy cỏ tranh che đầu, chỉ là tông đồ của hàng tri giải. Như vậy, cái thường hằng không rời chúng ta đó, nếu đặt danh từ thì chỉ là mớ cỏ che phủ bên ngoài. Phải nhận ra mà không kẹt danh từ.

Tất cả chúng ta sẵn có một vật quý vô lượng vô biên mà không biết, cứ sống với cái tạm bợ đối đãi cho đó là mình. Như chúng ta ai cũng nghĩ thân này là mình. nhưng mà mình có làm chủ nó không? Đôi khi suy gẫm, trong đời sống chúng ta ăn để làm gì, cái gì bắt buộc chúng ta ăn? Nghe bụng đói thì phải ăn, ăn vô rồi thứ gì nó chịu thì được, thứ gì nó không chịu thì nó làm khổ mình. Nếu làm chủ toàn bộ thân này thì phải biết thiếu cái gì, đủ cái gì, cái nào cần, cái nào không cần... Nhưng thật sự chúng ta không biết gì về thân mình. Cả thân này, cả cuộc sống của mình mà mình không biết rõ ràng. Chúng ta lệ thuộc vào thân, nó xử sự làm sao mình cũng không biết, khi bị bức ngặt thì mới giải quyết, giải quyết được thì tốt, không được thì chết. Không biết thân này rõ ràng thì đâu gọi thân này là ta, ta là chủ. Hiểu rồi mới thấy chúng ta sống trong tưởng tượng nhiều hơn thực tế.

Kế đến là tâm, chúng ta cứ ngỡ tâm đó là của mình. Nếu tâm của mình thì mình có quyền làm chủ, nhưng khi đến giờ ngủ mà có nhiều việc phải lo nghĩ, sợ lo nghĩ quá mất ngủ, chúng ta bảo buông bỏ, ngủ, mà nó có nghe lời không? Như vậy thì mình làm chủ nó hay nó làm chủ mình? Đến lúc tụng kinh niệm Phật hay tọa thiền, giờ này là phải yên, mà nó chịu yên không?

Những gì mình không muốn là lệnh của chủ mà nó cứ lung tung, thì nó là đũa khó dạy. Khó dạy nhưng chúng ta thường bênh vực, tâm nghĩ thế này mà ai nói khác thì liền nổi giận. Bênh triệt để. Chúng ta lẫn lộn vô cùng. Cái ý niệm lăng xăng đó không phải thật mình, chẳng qua là do những huân tập bên ngoài, chúng ta nhận lầm thật là tâm, ý của mình. Vì cho là thật nên chúng ta cứ chiều uốn theo nó, đến lúc nó lộng quyền điều khiển, muốn ngăn không cho nghĩ mà nó cứ nghĩ hoài, rồi khổ kêu trời kêu đất, kiếm thuốc uống cho dễ ngủ. Nếu khi niệm dấy lên nghĩ việc này việc nọ, biết đó không phải thật mình, buông. Chúng ta dành quyền tự chủ từ từ, từng bước để làm chủ, không bị tâm vọng điều khiển dẫn đi tạo nghiệp. Khi nhận ra tâm chân thật thì biết rõ các vọng niệm là khách trần, không phải thật mình.

Khi tôi ra Hà Nội, nói chuyện tại viện Hán Nôm được giới thiệu là học giả. Tôi cải chính tôi không phải học giả, chỉ là hành giả. Tôi không thích làm học giả, vì những gì học được là vay mượn ở bên ngoài, học nhiều thì nhớ cái của người mà quên mình. Còn hành giả là người đang suy tìm truy cứu cái gì thật là ta, loại bỏ những gì không phải mình, không bị lệ thuộc vào những thứ lăng xăng rối rắm. Tôi muốn giành quyền làm chủ, không đem khách bên ngoài vào làm chủ mình, che lấp tánh thật của chính mình.

Tinh thần tu thiền là khơi dậy ông chủ muôn đời của mình, đánh thức sức tỉnh giác và sống đầy đủ với nó. Người tu thiền là người dành quyền làm chủ, trở lại với mặt thật xưa nay. Muốn được như vậy thì tất cả nghĩ suy, vọng tưởng phân biệt đều buông hết. Người tu thiền có thể bị người chê là ngu, vì không

lượm lặt trí khôn của người này người kia làm của mình. Nhưng khi sống được với ông chủ toàn vẹn rồi thì lúc đó mới phát huy diệu dụng phi thường của chính mình.

Phật lúc còn tìm học đạo với các vị tiên, ngài thấy chưa thỏa mãn sở nguyện nên tự gạt bỏ hết, khi gạt bỏ hết tâm lặng yên rồi bỗng dung ngài sáng ra. Về sau ngài tuyên bố học đạo không thầy, nghĩa là gạt bỏ hết những điều gì đã học, trở về với cái chân thật của mình. Khi chân thật hiện đầy đủ cũng là lúc có diệu dụng vô cùng. Vì thế khi đi học, nghe thầy giảng dạy, chúng ta chỉ cần gỡ bỏ những thói quen, những tập khí để tự nhận lại chính mình. Thầy không làm gì, không ban phát cái chân thật cho chúng ta. Thầy là người chỉ đường, cho biết cái nào là thật để sống với nó, cái nào là hư dối thì chừa bỏ hẳn, đó gọi là tu.

Trở về được với chân thật là giác ngộ, còn quên mất mình là mê. Giác ngộ không cần đi đâu xa, không cần tìm kiếm nơi nào mà là khơi dậy ở chính mình. Đôi khi ngồi thiền thấy như là buồn tẻ, vì không cho chúng ta làm việc gì, tất cả suy nghĩ đều bỏ. Nhưng nếu cố gắng ngồi được lâu, tâm vọng thưa dần thì thấy mình sáng suốt lắm. Như đang ngồi thiền mà nhớ câu kinh vừa học mà mình không hiểu, bây giờ bỗng dung hiểu rõ, hoặc nhớ câu nói nào của ai, lúc mới nghe mình chưa nhận ra hay dở, ngồi thiền tâm yên liền biết hay dở chỗ nào. Thấy biết được sáng suốt như vậy rồi, cứ bám đó hay là phải buông?

Tất cả nhận hiểu đều phải bỏ, tất cả đều trở về chỗ chân thật của mình, không cho dính kẹt vào đâu cả. Người tu thiền thấy như ngây như ngơ không lạnh lẽo, vì không cho suy nghĩ nhiều. Đến khi tan hết vọng tưởng điên đảo che phủ rồi thì bừng sáng hoàn toàn, như Phật chứng được Tam minh, Lục thông v.v... Đó là diệu dụng. Trong giai đoạn còn đang thực hành thì thấy như mình thiệt thòi khờ khạo, không lanh lợi như mọi người, ai nói gì mình cũng bỏ qua hết. Phải quấy, đúng sai gì cũng làm lơ. Phải dám khờ khạo mới khơi dậy được bộ mặt thật của mình, nếu cứ giành khôn khéo thì thôi chịu, bị chôn vùi không bao giờ tìm ra được. Đó là chỗ thiết yếu của người dụng công tu.

*Đức Tam Tổ gọi là tâm, ngài Long Thọ gọi là thân. Nó biểu hiện tánh, tướng và thể của chư Phật. Tướng mặt trăng tròn sáng này không thiếu khuyết, không dư thừa. Tức tâm này là Phật, tự mình sáng chiếu thấu xưa suốt nay, được cái biến tướng của ngài Long Thọ, thành tam-muội của chư Phật.*

Cái gì mà từ xưa đến nay chung ở nhiều kiếp mà không có tên? Tam tổ tức tổ Tăng Xán gọi là tâm. Trong Tín Tâm Minh, ngài nói “Tín tâm bất nhị, Bất nhị tín tâm”, nghĩa là tin được tâm mình thì không có hai, mà không có hai thì mới tin được tâm mình. Ngài Long Thọ gọi là thân, tức hiện ra pháp thân.

Đây cũng chính là tánh, tướng, thể của chư Phật. Khi sống trở về được với chỗ này toàn vẹn rồi thì biểu hiện ra sự sáng suốt như mặt trăng tròn không thiếu khuyết, cũng không dư thừa. Tức tâm đó là Phật. *Tự mình sáng chiếu thấu xưa suốt nay, được cái biến tướng của ngài Long Thọ.* Một hôm ngài Long Thọ giảng cho thính chúng nghe, bỗng dung thân ngài biến mất, trên không hiện một mặt trăng tròn sáng, trong mặt trăng tròn sáng đó nghe tiếng giảng của ngài. Sự thị hiện này để biểu thị Phật tánh rỗng rang sáng suốt như mặt trăng tròn. Người đạt đến đây mới hiểu được chỗ kỳ đặc của chư tổ. *Thành tam-muội của chư Phật*, tức là chánh định của chư Phật.

*Tâm vốn không hai tướng, thân lại có hình tướng khác. Duy tâm hay duy thân, không nói khác hay đồng. Tâm biến thành thân, thân hiện bày tướng phần của tâm.*

Đến chỗ này thì thân tâm không có hai, bởi thân tâm không hai nên không nói là cái gì. Duy thân hay duy tâm cũng không nói hai cái là đồng hay khác.

*Một lượn sóng vừa khởi muôn lượn sóng tiếp dẫy, tâm thức vừa khởi muôn pháp đua nhau sanh. Bởi thế, tứ đại ngũ uẩn hòa hợp, tứ chi ngũ căn hiện thành, cho đến ba mươi sáu vật, mười hai nhân duyên tạo tác đời lần lượt tiếp nối, chỉ do các pháp hợp thành mà có. Sở dĩ tâm như nước biển, thân như sóng mòi, ngoài nước biển không có một lượn sóng, ngoài sóng mòi không có một giọt nước. Nước và sóng không riêng, động và tịnh không khác. Cho nên nói: “Chết sóng đến đi người chân thật, tứ đại ngũ uẩn thân không hoại.”*

Chỗ chân thật là chỗ mà tất cả sanh diệt đều nằm ở trong ấy. Đây mượn thí dụ lượn sóng. Một lượn sóng khởi dậy thì muôn lượn sóng tiếp theo, tâm thức vừa khởi muôn pháp đua nhau sanh. Mặt biển yên tĩnh lặng lẽ vừa dấy một lượn sóng thì những sóng khác dấy theo.

Tâm chúng ta cũng vậy, đang yên lặng thanh tịnh mà vừa khởi nghĩ thì vọng tưởng khởi theo một chùm. Có khi nào vừa khởi nghĩ rồi dừng được không? Như thấy một người, thấy thì thấy, mà vừa khởi nghĩ người đó coi bộ dễ thương thì những niệm kế tiếp dẫn ta đi một hơi mất hết bao nhiêu phút. Khi tâm lóng lặng thì thể chân thật bao trùm, vừa dấy tâm thức phân biệt thì giống như trên mặt biển có các lượn sóng. Mặt biển thật hay các lượn sóng thật? Mặt biển thì muôn đời không mất, còn mặt sóng thì trời lên hụp xuống. Tâm thức như sóng, tâm chân thật như mặt biển, sóng lặng trở về biển, tâm thức lặng trở về tâm thể.

Tâm thức và tâm thể là hai hay một? Nói một không được, nói hai cũng không xong. Như sóng với nước là một hay hai? Không có mặt nước làm gì có sóng, nhưng sóng dấy động còn thể nước yên lặng, hai mà không phải hai; một cũng không được, vì có hai tên; sóng khác, nước khác. Cũng vậy, thân này và

tâm thể chân thật không tách rời, các niệm thức dấy lên lăng xăng, chỉ cần lặng xuống thì trở về tâm chân thật. Nhiều người không biết, ngồi thiền thấy khởi niệm liền nói vọng tưởng, cần diệt sạch nó. Có cần diệt không? Nó có hình tướng gì đâu mà diệt, không theo thì nó lặng, lặng thì trở về tâm thức của mình chứ gì. Như thấy sóng âm ầm ầm trên mặt biển, muốn biết mặt biển lặng thì chờ đến khi sóng lặng thôi, không thể nào nói chừng nào bỏ hết sóng sẽ còn mặt biển. Nếu cho rằng lấy gàu múc hết mấy lọn sóng bỏ đi để còn mặt biển, được không? Múc hết sóng thì mặt biển cạn luôn.

Chúng ta tu là để trở về tâm thể bất sanh bất diệt, không phải loại hết vọng thức, chỉ vọng thức lặng trở về tâm thể. Thân tứ đại và tâm sanh diệt cũng không rời tâm chân thật, khi tâm thức dấy động thì ngũ uẩn hòa hợp, tứ chi ngũ căn hiệp thành, ba mươi sáu vật trong thân có đủ, mười hai nhân duyên tạo tác đời đời luân lượt nối tiếp, vì vậy mà luân hồi không có ngày cùng. Chạy theo tâm thức thì tạo nghiệp luân hồi, dừng được tâm thức trở về tâm thể thanh tịnh là dứt nghiệp, dứt nghiệp thì giải thoát sanh tử. Biết rõ như vậy chúng ta chọn con đường tu giải thoát. Ngồi thiền một giờ yên lặng là một giờ giải thoát, nếu ngồi mà cứ lăng xăng lộn xộn đó là chạy theo tâm thức, tức là tạo nghiệp luân hồi.

*Sở dĩ tâm như nước biển, thân như sóng mòi, ngoài nước biển không có một lọn sóng, ngoài sóng mòi không có một giọt nước. Nước và sóng không riêng, động và tịnh không khác. Cho nên nói: “Chết sóng đến đi người chân thật, tứ đại ngũ uẩn thân không hoại.”* Chúng sanh có chết sóng, có đến đi nhưng luôn ở trong tâm thể thanh tịnh, luôn có người chân thật ngâm ở trong. *Tứ đại ngũ uẩn thân không hoại*, trong thân tứ đại ngũ uẩn bại hoại này, vẫn có một thể thường hằng không hoại. Chúng ta không phải hủy hoại thân này để tìm cái chân thật, ngay trong thân này chúng ta khéo nhận ra được cái chân thật là người biết tu, khéo tu.

*Nay tọa thiền chính là vào biển Phật tánh, tức là nêu bày cái thể chư Phật, cái diệu tịnh minh tâm sẵn có chóng hiện tiền. Một tánh sáng suốt xưa nay được hoàn toàn viên chiếu. Nước biển không thêm bớt, sóng mòi cũng không lui sụt. Chư Phật vì một đại sự nhân duyên xuất hiệnra đời là chỉ thẳng chúng sanh khai thị ngộ nhập tri kiến Phật, mà có diệu thuật tịch tĩnh vô lậu đó là tọa thiền.*

Ngài chỉ dạy rõ ràng, *tọa thiền chính là vào biển Phật tánh*, Phật tánh là lặng mà hằng tri giác, là thể của chư Phật và cả chúng sanh. Chư Phật nêu bày thể giác tròn đủ, chúng sanh theo vọng giác suy nghĩ nên bị che mờ, luôn bị sanh diệt dao động chi phối. Tọa thiền để lặng những nghĩ suy, trở về Phật tánh của mình để sống được với cái diệu tịnh minh tâm sẵn có hiện tiền của chính mình.

*Một tánh sáng suốt xưa nay được hoàn toàn viên chiếu. Thể tịnh minh tâm đó là tánh sáng suốt từ xưa đến giờ, nó thường hiện thường chiếu. Nước biển không thêm bớt, sóng mòi cũng không lui sụt. Nước biển dụ cho Phật tánh, sóng mòi dụ cho tâm thức.*

*Chư Phật vì một đại sự nhân duyên xuất hiện ra đời là chỉ thẳng chúng sanh khai thị ngộ nhập tri kiến Phật, mà có diệu thuật tịch tĩnh vô lậu đó là tọa thiền. Kinh Pháp Hoa nói Phật ra đời vì mở bày, chỉ rõ cho chúng sanh ngộ được, vào được Phật tánh của mình. Muốn khai mở chỉ bày chúng sanh tiến thẳng vào sống với tri kiến Phật thì có một phương pháp vi diệu đó là tọa thiền. Tọa thiền là giờ phút trở lại với Phật tánh của mình.*

Như vậy chúng ta ngồi thiền tức là để yên lặng buông xả vọng tưởng, trở về tri giác hiện tiền mà chúng ta đã quên, đó là điều đặc biệt. Tọa thiền là một diệu thuật chứ không phải thường. Ngồi đó là ngồi để tĩnh, khi tĩnh lặng thì trí tuệ chiếu soi, thấy những niệm dấy động không thật nên dần buông bỏ, được lặng lẽ an nhàn, không rơi vào chỗ si mê tăm tối. Nên gọi tọa thiền là diệu thuật tịch tĩnh vô lậu.

*Tọa thiền tức là cái tam-muội chư Phật tự thọ dụng, cũng gọi là tam-muội vua tam-muội. Nếu một khi an trụ trong tam-muội này, liền mở sáng tâm địa, khéo biết cửa chánh vào Phật đạo.*

Như vậy tọa thiền để được chánh định của chư Phật đã được, chánh định này cũng gọi là vua của các chánh định. An trụ được trong đó rồi, tâm địa mở tức sáng, biết được con đường vào chánh đạo.

*Người muốn mở sáng tâm địa phải buông bỏ những cái hiểu biết tạp nhạp, ném quăng cả thế pháp và Phật pháp, chặt đứt tất cả vọng tình, hiện thành một tâm chân thật, mây mê mờ quét sạch thì mặt trăng tâm mới sáng soi.*

Người tọa thiền muốn thành công đạt được kết quả thì phải bỏ hết, ném hết những thứ tạp nhạp lăng xăng phải quấy, hơn thua, cắt đứt tất cả vọng tình phân biệt. Những thứ này là mây mờ che lấp chân tâm, quét sạch hết thì bầu trời tỏ rạng, tâm chiếu sáng như mặt trăng ra khỏi mây.

*Phật nói: “Nghe, suy nghĩ như ở ngoài cửa, tọa thiền chính là trở về ngồi an ổn trong nhà.”*

*Thật vậy, nếu nghe suy nghĩ các kiến giải chưa dứt, tâm địa còn ràng buộc, cho nên như ở ngoài cửa; chỉ có tọa thiền bỏ hết tất cả không còn chỗ nào chẳng thông, nên tự người trở về ngồi an ổn trong nhà.*

Chúng ta thường dùng ba thứ văn, tư, tu. Văn là nghe, tư là suy nghĩ, tu là tu tập. Văn và tư còn ở ngoài cửa, tu là tọa thiền chính là vào trong nhà.

Vì văn và tư còn bận tâm suy nghĩ, nên còn ở ngoài cửa. Tọa thiền là buông hết sạch tất cả niệm tưởng nghĩ nhớ để tâm chân thật hiển bày, cho nên ngồi trong nhà an ổn.

*Ngũ cái phiền não là từ vô minh khởi, vô minh là không rõ biết mình, mà tọa thiền là rõ biết mình. Mặc dù đoạn ngũ cái mà chưa đoạn vô minh không phải là Phật tử; nếu muốn đoạn vô minh, tu tập tọa thiền là bí quyết.*

Ngũ cái phiền não là tham, sân, thù miên, trạo hối, và nghi ngờ. Năm thứ này che đậy mờ tối tâm mình, người tu phải dẹp bỏ chúng. Nên biết cội gốc của nó từ vô minh. Vì vô minh mờ tối nên phát sinh tham dục. Sân nhuế tức là giận hờn, thù miên là ngủ say, kể là trạo cử và hối hận, sau cùng là nghi ngờ. Năm thứ này làm chướng nạn người tu, muốn tu tập tỉnh sáng mà bỗng chốc bị hôn trầm ngủ say, hoặc tâm nhiều tham sân dấy khởi không yên, nó là cội gốc phiền não lớn. Chỉ có tọa thiền điều phục dần dần vọng niệm, khi tham sân dấy khởi liền chỉ mặt nó không theo. Tọa thiền yên ổn tâm tỉnh sáng như mặt trời phá tan đêm tối. Tọa thiền là phương tiện khéo để dứt vô minh. Người muốn đoạn ngũ cái tham, sân v.v... mà chưa đoạn vô minh thì cũng chưa sạch được, phải đoạn vô minh mới sạch. Vì thế tọa thiền là bí quyết cần yếu để đoạn dứt vô minh.

*Cổ nhân nói: “Vọng dứt thì tịch sanh, tịch sanh thì trí hiện, trí hiện thì thấy chân.” Nếu muốn diệt tận vọng tâm, phải thôi nghĩ thiện ác, lại tất cả công việc đều buông bỏ hết, tâm không nghĩ, thân không việc, ấy là chỗ dụng tâm bậc nhất vậy.*

Chúng ta kiên trì ngồi thiền, lâu dần vọng tâm vắng lặng được tịch tĩnh nên nói vọng dứt thì tịch sanh. Khi được vắng lặng thì trí tuệ hiển hiện. Trí tuệ hiển hiện thì thấy được chân thật, sống được chân thật.

Muốn dứt hết vọng tâm phải buông bỏ tất cả công việc, câu này hơi khó, bỏ hết làm sao sống? Khéo hiểu thì thực hành được. Chúng ta buông vọng tâm là không suy nghĩ lăng xăng, không để tâm dính mắc hơn thua phải quấy. Nhưng tiếp xúc việc làm cứ làm tất cả mà không do dự suy tính. Như đi tới sở làm thì theo việc mà làm, làm tự nhiên tùy thuận mà không chấp đắm. Làm xong việc rồi thôi không mang theo bên mình. Tập như vậy thì lúc ngồi thiền cũng ngồi triệt để. Thân không việc, tâm không nghĩ là ngồi thiền rốt ráo.

*Khi các vọng duyên hết thì vọng tâm cũng theo đó mà diệt. Vọng tâm nếu diệt thì cái thể bất biến hiển bày, rõ ràng thường biết, không phải pháp tịch diệt, không phải pháp động tác. Song, các thứ kỹ nghệ, pháp thuật, thuốc thang, bói tướng đều phải xa lìa, huống là những việc ca, múa, kỹ nhạc, tranh cãi, cười giỡn, danh tướng, lợi dưỡng ắt không nên gần. Những thứ văn thơ thi phú, tuy nó là nhân duyên tịnh tâm, nhưng chớ ham tạo tác. Văn chương bút nghiên*

*đều ném đi không dùng. Ấy là lối bậc nhất của người hành đạo, là pháp thiết yếu của người điều tâm.*

Khi chúng ta buông xả không còn một niệm nghĩ lăng xăng, lúc đó tinh táo sáng suốt, biết tất cả những gì chung quanh không làm, không khởi nghĩ. Tâm hiện tiền thanh tịnh đó là lúc cái chân thật sẵn có của mình bày hiện ra. Tu thiền là một việc thực tế vô cùng. Vì chúng ta lâu nay quên cái thật sống với cái giả, bị những vọng niệm mê làm che phủ. Tu thiền là vạch bỏ cái mê làm để cái chân thật hiện ra, đó là việc làm cần thiết đơn giản, không phải là chuyện xa vời.

Ngài chỉ dạy phương tiện để chúng ta trở về chỗ chân thật không có chướng ngại, nên nói *vọng duyên hết thì vọng tâm cũng theo đó mà diệt. Vọng tâm nếu diệt thì cái thể bất biến hiện bày, rõ ràng thường biết, không phải pháp tịch diệt, không phải pháp động tác.* Tâm rõ ràng thường biết không phải là lặng không, không phải là do tạo tác. Chẳng những lúc ngồi thiền mà bình thường có những lúc chúng ta ngồi chơi, tỉnh như ban ngày mà bỗng dưng bật dứt không nghĩ suy. Nếu cho nghĩ suy là mình thì không nghĩ suy là mất mình sao? Không mất. Bỗng dưng không nghĩ, vẫn rõ ràng thường biết, chính là lúc tướng chân thật của mình hé mở, lộ dạng. Nhưng chỉ một phút chốc, rồi lại sự nhớ chuyện này chuyện kia nên cái chân thật bị che lấp. Vì vậy tâm tướng chân thật không phải ở bên ngoài, không phải tìm đâu xa mà chính cái sẵn có. Chúng ta đã sẵn có, chỉ cần đừng để bị cái điên đảo che lấp thôi.

Tôi nhắc lại tu thiền là diệu thuật trở về tâm chân thật mà mình đã quên, đã xao lãng, chứ không có cái gì khác hơn. Muốn vậy thì nào là văn thơ, thi phú, văn chương v.v... phải giảm bớt. Có nhiều người tu thiền, tu hơi khá khá rồi cũng tỉnh tỉnh, đọc sách đọc kinh thấy hay, lúc đó cao hứng làm thi phú cả quyển này sách kia. Tưởng như đó là trình được chỗ thấy biết của mình, nhưng càng làm thì càng quên, càng lãng xao cái thật của mình. Đây dạy, văn chương bút nghiên đều vứt đi không dùng. Ấy là lối bậc nhất của người hành đạo, là pháp thiết yếu của người điều tâm.

*Y phục đẹp và dơ đều không nên mặc. Mặc y phục đẹp thì sanh tham, lại sợ trộm cướp, cho nên là chướng nạn của người hành đạo. Nếu đủ nhân duyên có, hoặc được người cúng dường mà không thọ dụng, đó là cái nếp đẹp của xưa nay.*

Người xuất gia không nên mặc sang đẹp, mà cũng không nên mặc bản. Nếu mặc đẹp thì sanh lòng tham, nếu nhơ nhớp quá thì có thể sanh bệnh hoạn, hai việc đó phải cẩn thận, giữ mức trung đạo thì tốt. Nếu được người cúng dường y tốt hay vải tốt thì không nên thọ dụng, đó là cái nếp đẹp của xưa nay.

*Giả sử đã sẵn có thì chớ quan tâm, trộm cướp có lấy cũng không tìm kiếm hỏi tiếc. Y phục dơ và cũ phải giặt sạch và lành rồi sẽ mặc. Không giặt sạch, đất mỡ hội đóng mà mặc thì thân phát bệnh lạnh, lại là nhân duyên chướng đạo.*

Đây nói người xuất gia nếu có y phục đẹp sẵn rồi thì cũng không cho là quan trọng, giả sử có mất mát cũng không nên buồn lo, không nghĩ ngợi nhiều. Nếu y như thì phải giặt cho sạch để mặc không bị bệnh hoạn, nếu để thân sanh bệnh hoạn thì việc tu hành bị lui sụt. *Tuy nhiên không cần thân mạng, nhưng mặc không đủ, ăn không đủ, ngủ không đủ, ba việc ấy không đủ đều là nhân duyên lui sụt.*

Đối với người tu, thân mạng mình không cho là quá quý trọng, nhưng trong khi phát tâm tu mà ba việc ăn, ngủ, mặc quá thiếu thốn thì cũng là nhân duyên khiến cho việc tu của mình bị lui sụt.

*Tất cả thức ăn, vật sống, vật cứng, vật tổn hại, vật ô uế đều không nên ăn; nếu ăn ruột kêu, thân tâm nóng nảy, ngồi thiền bứt rứt. Tất cả thức ăn ngon không nên ưa thích, không những thân tâm phiền loạn, mà lại niệm tham khó dứt. Ăn chỉ để sống không nên đắm mê mùi vị. Nếu ăn no ngồi thiền liền là nhân duyên phát bệnh. Sau bữa ăn không nên ngồi liền, đợi qua một lúc rồi sẽ ngồi. Phàm Tỳ-kheo ắt phải ăn có chừng mực tiết độ. Ăn có chừng mực tiết độ là ăn có phần hạn. Trong ba phần chỉ ăn hai phần còn dư một phần. Tất cả thuốc phong, mè, khoai mài v.v.. nên thường uống. Đó là yếu thuật điều thân vậy.*

Phần trên nói về mặc, đây nói về ăn. Người tu nếu ăn uống thiếu thốn quá cũng sanh ra bệnh, nếu ăn quá thừa dư thì cũng sanh bệnh. Vì vậy phải ăn uống vừa chừng, đừng nhiều quá hay ít quá. Sử dụng thức ăn nên cẩn thận, những vật ô uế đừng nên ăn, nếu ăn thì ruột kêu, thân tâm nóng nảy, ngồi thiền bứt rứt. Ô uế đây không phải là nhơ nhớp, có thể là những thức ăn để lâu ngày mùi vị đều ôi chua. Đối với thức ăn ngon cũng không sanh ưa thích, ưa thích thì thân tâm phiền loạn, niệm tham khó dứt. Nên nhớ câu, *ăn chỉ để sống, không nên đắm mê mùi vị.*

Về phần tu tập, *nếu ăn no ngồi thiền liền là nhân duyên phát bệnh.* Vì thế người tu thiền buổi chiều, nếu là cư sĩ tại gia thì cũng ăn nhẹ nhẹ, nếu là người xuất gia thì buổi chiều hoặc uống sữa, hoặc uống nước trà đường v.v... không nên ăn cơm no. Ăn no ngồi thiền có những bệnh, như ngồi tức bụng rồi lại sanh buồn ngủ, ngủ gục liền miên. Vì vậy buổi chiều ăn nhẹ thì ngồi thiền tốt. *Ăn có chừng mực tiết độ là ăn có phần hạn. Trong ba phần chỉ ăn hai phần, còn chừa lại một phần.* Ngày xưa Phật đi khát thực về, thọ thực xong ngài đi kinh hành tới xế chiều mới ngồi thiền, chúng ta bây giờ nhiều khi ngồi sớm quá,

sanh ra bệnh hoạn không tốt. Đây là dạy cách tọa thiền, tránh ăn no mặc đẹp v.v... Tất cả các loại thuốc trị phong nên dùng. Yếu thuật điều thân được thiền sư Oánh Sơn nhắc nhở cẩn thận, cũng là kinh nghiệm thiết yếu để tu tập tọa thiền. Chúng ta theo lời chỉ dạy này được lợi ích lớn.

*Khi tọa thiền không nên nương tựa tường vách, ghé và đồ ngăn che, lại không nên ngồi chỗ gió mạnh, chỗ cao trống, các thứ đó đều là nhân duyên phát bệnh. Nếu khi ngồi thân hoặc như nóng, lạnh, nhám, trơn, cứng, mềm, nặng, nhẹ hoặc biết mình sợ đều là do hơi thở không điều hòa. Phương pháp điều hòa hơi thở, tạm há miệng ra tùy hơi thở dài cho ra dài, hơi thở ngắn cho ra ngắn, dần dần điều nó, hơi hơi theo nó, khi những cái xúc chạm đến tự nhiên điều hòa, sau rồi lỗ mũi thông thả thở.*

Chúng ta ngồi thiền hơi mỗi lưng, thường dựa vào vách hoặc dựa vào ghé cho khỏe, nhưng dựa như thế không tốt. Nên ngồi thông thả, tránh chỗ gió mạnh, chỗ trống, vì những nơi đó dễ sanh bệnh. Ngồi thiền thấy nóng hoặc lạnh quá cũng đừng sợ bị bệnh. Nóng, lạnh, trơn, nhám v.v... hoặc thấy thân nặng trĩu, hoặc thấy thân nhẹ như bay bổng, đều do hơi thở không điều hòa. Muốn hết trạng thái ấy phải điều hòa hơi thở. Hít vô bằng mũi, thở ra bằng miệng. Hơi thở dài cho ra dài, hơi thở ngắn cho ra ngắn. Chúng ta hít vô thở ra nhẹ, há miệng ra chừng ba đến năm phút thì cơ thể điều hòa. Sau đó bắt đầu thở bằng mũi như bình thường.

*Nếu tâm hoặc như trầm, phù, mê, lạnh, hoặc trong thấy ngoài thất, hoặc thấy trong thân, hoặc thấy thân Phật, thân Bồ-tát, hoặc khởi hiểu biết, hoặc rành rõ kinh luận, những thứ kỳ dị, những tướng lạ lùng v.v... thấy đều là bệnh do niệm và hơi thở không điều hòa.*

*Nếu khi bị bệnh, ngồi an tâm trên hai bàn chân. Nếu khi tâm hôn trầm, an tâm trên mé tóc, hoặc giữa chạng mày. Nếu khi tâm tán loạn, an tâm tại chót mũi, hoặc tại đan điền. Lúc bình thường tọa thiền, an tâm trong lòng bàn tay trái.*

*Tọa thiền đã thuần thục, không cần an tâm mà tâm vẫn không tán loạn. Lại những sách gia huấn của cổ nhân tuy chiếu sáng lòng người, nhưng không nên xem nhiều, viết nhiều và học nhiều vì đều là nhân duyên loạn tâm.*

*Trầm là ngồi nghe nặng nề buồn ngủ. Phù là cảm giác như bay bổng, muốn đứng dậy. Mê là ngồi một lát thì gục. Lạnh là ngồi nhớ trăm ngàn việc bên ngoài. Có trường hợp khi đang ngồi trong thất kín mà thấy bên ngoài thất, hoặc thấy rõ xương, thịt, ruột gan trong thân. Hoặc thấy thân Phật, thân Bồ-tát, hoặc khởi hiểu biết, hoặc rành rõ kinh luận... đều là bệnh mà người tu thiền dễ mắc kẹt.*

Có người ngồi thiền thấy Phật hiện hào quang. Hoặc thấy thân Bồ-tát, hoặc khởi hiểu biết những lời Phật dạy trong kinh luận, trước đây chúng ta mù mịt không biết, bây giờ ngồi thiền bỗng dung hiểu rõ ràng. Lúc đó tưởng ngộ rồi, nhưng thật ra chỉ khởi hiểu vậy thôi, không phải ngộ đạo. Có người ngồi thiền ở trong nhà, bỗng dung nhìn thấy rõ ngoài đường, ngay đó phải điều hòa lại, ngồi bình thường. Nên biết những trạng thái kỳ lạ trong khi tọa thiền thấy đều do niệm khởi và hơi thở không điều hòa, chứ không phải chứng đạo hay thành Phật.

Trọng tâm tu thiền không phải mong thấy cái lạ, mà cần tâm an tịnh trong sáng. Tâm đó mới thật của mình, còn tất cả bên ngoài đều không thật. Tổ Lâm Tế nói: “Gặp Phật giết Phật, gặp ma giết ma”, chính là trường hợp này. Tu là cốt gạn lọc thân tâm cho trong sáng, những hiện tượng bên ngoài đều là giả, không thật. Nếu chúng ta chạy theo thì dễ bị lầm lạc, sanh ra bệnh hoạn.

Khi tọa thiền, nếu bị bệnh thì an tâm trên hai lòng bàn chân, chứ không nên nhìn xa. Nếu buồn ngủ thì an tâm trên mé tóc. Vì nhìn xuống dễ buồn ngủ, nên phải mở to mắt một chút. Đây chỉ là phương tiện để trị bệnh, không nên làm hoài, khi hết buồn ngủ thì buông.

Nếu tâm tán loạn, an tâm tại chót mũi. Nếu để tâm ở chót mũi vẫn không hết tán loạn thì an tâm nơi đơn điền, tức là chỗ dưới rốn ba phân. Thiền nguyên thủy dạy hơi thở phòng xẹp. Hít vô đầy là phòng, thở ra sạch là xẹp, thở đều đặn như vậy thì ít sanh bệnh. Lúc tọa thiền bình thường, an tâm trong lòng bàn tay trái, đừng để tâm chạy tứ tung. Đến khi thuần thục thì không cần an chỗ nào khác.

Những sách nói về đạo đức không nên xem nhiều vì xem nhiều tâm dễ loạn. Viết và học nhiều cũng là nhân duyên loạn tâm. Nhiều Phật tử tu chút chút, sáng tỏ những vấn đề hời xưa chưa rành rõ. Từ đó thích viết, viết vấn đề này sang vấn đề khác. Tu như vậy sẽ trở thành nhà văn chứ không phải thiền sư. Cho nên chúng ta cần hạn chế những nhân duyên làm loạn tâm.

*Phàm khi thân tâm nhọc nhằn mệt mỏi đều là nhân duyên phát bệnh. Chỗ nạn lửa, nạn nước, nạn gió, nạn giặc và bên mé biển, bên quán rượu, bên lầu xanh, chỗ đàn bà góa, thiếu nữ, bên kỹ nhạc đều chớ nên ngồi. Quốc vương, đại thần, nhà quyền thế, người đa dục, người danh vọng, người cãi giỡn cũng không nên gần.*

*Phật sự lớn, kinh doanh to tuy là rất thiện, người chuyên tọa thiền cũng không nên làm. Không nên ưa thuyết pháp giáo hóa, vì tán tâm loạn niệm từ đó mà sanh. Không nên ưa đông người, tham đệ tử, không nên làm việc nhiều, học nhiều. Chỗ rất sáng, rất tối, rất lạnh, rất nóng, cho đến chỗ người dạo chơi, đùa cợt đều không nên ngồi.*

Nhiều người tự tại đến nỗi ra chợ Bến Thành ngồi thiền. Nhưng đây chỉ là hình thức gây sự chú ý của người khác, chứ không có gì lạ. Bởi vì tu là phải tránh duyên. Cho nên ở đây chỉ rõ những nơi có tai nạn lửa, nước, gió, giặc, bên mé biển, bên quán rượu, lầu xanh v.v... đều không nên ngồi. Cho đến những nơi làm chúng ta tán tâm cũng phải tránh.

Phật sự là việc tốt, làm tăng trưởng phước đức. Nhưng người tu thiền muốn định tâm chỉ nên làm những gì cần thiết, đừng mê say. Vì phước tuy nhiều mà định không có thì chỉ sanh lên cõi trời, không thực hiện được giác ngộ giải thoát. Việc giúp được thì giúp, xong rồi thôi. Đừng quá ham việc để rồi đánh mất công phu tu tập của mình.

*Trong rừng lâm, chỗ thiện tri thức, núi sâu, hang thẳm nên dừng ở. Mé nước, núi xanh là chỗ kinh hành. Bên dòng suối, dưới cội cây là chỗ lóng tâm. Hàng quán vô thường là nhân duyên kích phát đạo tâm. Nệm dày trải ngồi mới yên ổn. Đạo tràng phải thanh khiết, thường thắp hương, cúng hoa thì hộ pháp, thiện thần, Phật, Bồ-tát ảnh hưởng gia hộ.*

*Nếu thờ tượng Phật, Bồ-tát, La-hán thì tất cả ma quỷ đều không dám phá hại. Thường trụ tâm nơi đại từ, đại bi, công đức toạ thiền vô lượng hồi hướng cho tất cả chúng sanh. Chớ sanh cao mạn, ngã mạn, pháp mạn, đó là pháp của ngoại đạo phàm phu. Nghĩ thế đoạn phiền não và thế chứng Bồ-đề. Chỉ chuyên ngồi thiền, tất cả đều không làm, ấy là yếu thuật tham thiền.*

Người tu nên ở trong rừng lâm, hoặc ở núi sâu hang thẳm, hoặc những nơi có thiện tri thức để tiện thưa hỏi. Nơi yên vắng, lạng lẽ như mé nước, núi xanh, dòng suối v.v... là chỗ kinh hành. *Hàng quán vô thường là nhân duyên kích phát đạo tâm.* Ngày xưa, các thiền sư công phu từ sáng tới chiều thấy không tiến bộ, buồn khóc sụt sướt. Cho nên chúng ta phải luôn nhớ nghĩ vô thường mà nỗ lực, cố gắng. Đó là lời khuyên quan trọng dành cho hành giả tu thiền.

Khi toạ thiền phải dùng nệm dày trải ngồi mới yên ổn. Bởi vì khi đó, hai đầu gối chạm đất. Nệm dày khiến hai đầu gối không đau và không bị cứng. Bồ đoàn làm lưng thẳng. Ngồi như vậy mới lâu dài và không sanh bệnh. Có người ngồi trên đá hay ngồi chỗ nào cũng được. Tuy nhiên, muốn sự tu hành bền vững, lâu dài, không gặp trở ngại thì phải có đủ bồ đoàn toạ cụ. Nếu ngồi ở đâu cũng được, đến lúc chịu không nổi sẽ sanh bệnh.

Chỗ toạ thiền nên thờ Phật, Bồ-tát, để ma quái không phá phách. Khi ngồi thiền phải thường khởi tâm đại từ đại bi hồi hướng công đức tu tập cho tất cả chúng sanh. Chớ sanh cao mạn, ngã mạn, pháp mạn. Cao mạn là thấy ta vượt hơn. Ngã mạn là thấy ta trên hết, hơn tất cả mọi người. Pháp mạn tức là chỉ ta thấu suốt giáo lý, ngoài ra không ai hiểu. Người tu không nên có những niệm này.

Chúng ta tu không ngoài mục đích đoạn trừ phiền não, chứng quả Bồ-đề. Thế nên, hành giả tu thiền phải hiểu rõ phương tiện tu tập, để thực hành đúng đắn, không bị sai lầm.

*Thường nên rửa mắt và rửa chân, thân tâm nhàn tịnh oai nghi tề chỉnh. Nên bỏ thế tình, cũng đừng chấp đạo tình. Tuy không bỏn xén giáo pháp, mà không thỉnh thì chớ nói. Giữ ba lần thỉnh, bốn lần từ, mười lần muốn nói, chín lần thôi. Khóe miệng lên meo như chiếc quạt mùa đông, như cái linh treo trên hư không, mặc tình gió bốn phương thổi. Đó là tác phong của kẻ đạo nhân vậy. Chỉ lấy pháp mà không tham người, dụng đạo mà không cống cao mình, ấy là chỗ dụng tâm bậc nhất.*

Khi nhìn lâu, con mắt sẽ khô nên thường rửa mắt và rửa chân, thân tâm thanh thoi an tịnh, oai nghi tề chỉnh. Nên bỏ thế tình cũng đừng chấp đạo tình. Chỗ này người tu hay mắc kẹt. Bỏ cha mẹ, bỏ anh em, vô chùa mền huynh đệ, rồi vì tình huynh đệ sanh ra lồi thối. Hoặc được Phật tử thương mền, kết đạo tình, mắc kẹt trong đó. Thế nên bỏ thế tình, cũng đừng chấp đạo tình, là vì vậy.

Tuy không bỏn xén giáo pháp, mà người không thỉnh chớ nói. Nghĩa là có người thỉnh mới nói, chứ không phải gặp đâu cũng nói, vì như thế không đúng tư cách của người tu. Phải hạn chế, bằng không cứ nói thao thao bất tuyệt rồi quên tu. Khóe miệng lên meo như chiếc quạt mùa đông, như cái linh treo trên hư không mặc tình gió bốn phương thổi. Đó chính là tác phong của đạo nhân.

Có người đi đâu, gặp ai cũng nói pháp để giáo hóa. Điều đó mới thấy thì hay nhưng người tu nên nói trong giới hạn mình làm được. Như đệ tử có việc trục trặc thì khuyên hay lắm. Đến lúc thầy gặp chuyện thì mặt mày buồn hiu, đệ tử phải khuyên lại thầy. Như vậy, lời nói chỉ ở ngoài da chứ chưa thật thấm. Người biết tu nên cẩn thận trong từng lời nói. Khi việc tu đến nơi đến chốn, lời nói mới đầy đủ giá trị. Nếu làm chưa được mà nói hoài thì chẳng những bản thân không được lợi ích, mà còn làm cho người chung quanh mất tín tâm.

*Tọa thiền không can hệ đến Giáo, Hạnh, Chứng mà gồm cả ba điều này. Chứng là lấy đời ngộ làm quy tắc, không phải tâm tọa thiền. Hạnh là sự thực hành thực tiễn, không phải tâm tọa thiền. Giáo là đoạn ác tu thiện, cũng không phải tâm tọa thiền.*

Phật dạy người tu phải có đủ ba đức Giáo, Hạnh, Chứng, hay còn gọi là Giáo, Hạnh, Quả. Giáo là giáo lý, hạnh là thực hành, quả là chứng quả. Chúng ta tu để chứng ngộ, nhưng cứ ngồi trông cho chứng thì không đúng với tinh thần tọa thiền. Cho nên nói đời ngộ làm quy tắc, không phải tâm tọa thiền. Tức là khẳng định tu phải chứng ngộ, rồi mới lấy đó làm quy tắc. Tu là hành. Nhưng nếu làm việc lãng xãng, điều gì có lợi là hành, hành mãi không dừng thì cũng không phải tâm tọa thiền.

*Trong thiền tuy có lập giáo, nhưng không phải giáo lý thường. Nghĩa là chỉ thẳng, truyền đạo riêng, hết thầy toàn nói câu thoại đầu, nói không có chương cú, chỗ ý tận lý cùng. Một lời nói trùm hết mười phương, không mấy may nào chưa bày hiện. Thế thì không phải giáo lý chân chánh của Phật, Tổ sao?*

Thông thường, người tu có Giáo, Hạnh, Quả. Học kinh điển là Giáo, tu là Hạnh và chứng được đạo quả là Quả. Trong thiền tông, Giáo là gì? Câu *trong thiền tuy có lập giáo, nhưng không phải giáo lý thường* là thế nào? Tổ Bồ-đề-đạt-ma dạy: “Trực chỉ nhân tâm, kiến tánh thành Phật”, tức là chỉ thẳng tâm người, nhận được bản tánh thành Phật. Tuy nhiên chỉ thẳng như vậy rất khó, nên các ngài dạy câu thoại đầu, hoặc dùng lời nói không có chương cú. Một câu nói của các ngài là ý tận lý cùng, trùm hết mười phương không thiếu sót.

*Thế thì không phải giáo lý chân chánh của Phật tổ sao?* Có những câu nói chúng ta nghe thấy vô lý, sừng sốt nhưng là câu tốt cùng. Như ngày xưa nghiên cứu tu thiền, tôi đọc đi đọc lại quyển sách Ba mươi ba vị tổ Ấn Hoa. Mỗi lần đọc, tôi đều lắc đầu không hiểu các ngài nói gì. Đến khi nhập thất, tôi đọc lại nữa, thấy có đường vào.

Như câu chuyện ngài Huệ Khả ngồi thiền thấy tâm chạy tứ tung, không kiềm chế được, bèn đến thưa với tổ Bồ-đề: “Bạch Hòa thượng, tâm con không an, xin Hòa thượng dạy con pháp an tâm.” Tổ đáp: “Đem tâm ta an cho.” Thật là ngẩn ngơ! Tâm nào có hình tướng mà đem, làm sao tìm ra. Nhưng ngài Huệ Khả là người tha thiết kính trọng thầy, dù lời thầy nói dường như không hợp lý, ngài cũng vẫn quay lại tìm tâm bất an đó. Quay lại tìm một hồi không thấy bóng dáng nó, ngài mới thưa: “Bạch Hòa thượng, con tìm tâm không được.” Tổ Đạt-ma liền nói: “Ta đã an tâm cho ngươi rồi.” An lúc nào? Vậy mà ngay đó, ngài Huệ Khả biết đường vào. Thật lạ lùng!

Chúng ta ngạc nhiên, không hiểu vì sao ngài Huệ Khả biết đường vào, vào cách nào? Đây là chỗ nếu không có công phu, không sao hiểu nổi. Khi nhập thất, đọc tới đoạn ngài Huệ Khả biết đường vào, tôi cũng thấy đường vào. Những câu nói hết sức lạ lùng đó, chúng ta thâm nhập được mới thấy kỳ diệu phi thường. Khi đó, nếu ngài Huệ Khả dừng đứng trước lời Tổ thì chắc không bao giờ biết đường vào. Nhờ nghe lời dạy, ngài nhìn lại, tìm tâm bất an mà càng tìm càng mất. Tìm một hồi nó lặng mát dạng, ngài mới nói con tìm tâm không được, tổ Đạt-ma liền nói: “Ta đã an tâm cho ngươi rồi.”

Như vậy, ngài Huệ Khả biết đường vào mà không cần một pháp môn nào, chỉ cần nhìn lại xem tâm bất an là hư hay thật. Nếu nó thật thì chúng ta thấy chỗ ở, chỉ ra được. Nếu nhìn lại mất tăm mất dạng thì nó đâu có thật. Tâm bất

an chỉ là bóng, mà lâu nay mọi người cứ cho rằng đó là tâm mình. Thật đáng thương! Chẳng qua chúng ta lầm cái bóng cho là thật.

Trong kinh Lăng-nghiêm có câu chuyện tương tự. Chàng Diễn-nhã-đạt-đa nhìn vào gương thấy đầu mặt trong gương rõ ràng, úp gương lại thì không thấy nữa. Chàng hốt hoảng chạy, la lên tôi mất đầu rồi. Vậy Diễn-nhã-đạt-đa là người bình thường hay người điên? Ôm đầu rồi chạy la “mất đầu” có phải điên không? Nhận bóng là thật, cái đầu thật lại bỏ quên. Nhận cái giả làm thật, khi nó mất đi thì thấy không còn gì.

Cũng vậy, chúng ta cho tâm lăng xăng đó là tâm mình rồi nghĩ phải, nghĩ quấy, hơn thua đủ thứ. Như vậy sẽ không bao giờ thấy được tâm chân thật. Bây giờ, chúng ta nhìn lại tâm lăng xăng của mình, nhìn một hồi tâm đó tan biến đi thì an tâm ngay. Tổ chỉ thẳng không có pháp, chỉ nhìn lại xem tâm lăng xăng đó ở đâu. Ngay khi nó biến mất là nhận ra. Cho nên, chúng ta mượn pháp nào cũng không an được tâm, chỉ cần nhìn lại tâm thôi.

Tổ Bồ-đề-đạt-ma nói “bất lập văn tự, giáo ngoại biệt truyền”, tức là không dùng chữ nghĩa, chỉ truyền ngoài giáo lý. Câu này kinh không nói, Phật cũng chưa từng nói, nhưng ngài nói. Từ đó đệ tử nhận được ý chỉ rồi tu. Chỉ cần nhìn thẳng vào tâm, cái lăng xăng không thật chúng ta bỏ đi; cái “hay biết” lăng xăng kia mới là thật. Chúng ta có cái thật mà cứ chạy theo lăng xăng, rồi hài lòng tự mãn, cho cái lăng xăng là tâm mình. Rồi khôn, rồi dại, tranh giành đủ thứ. Ở đời cũng vậy, chúng ta đau khổ bởi hai mặt. *Một là đau khổ về vật chất thiếu thốn*, không đủ cung cấp cho thân này, nên ngược xuôi tìm kiếm. Khi vật chất đủ thì tâm lại đau khổ vì nghĩ suy tính toán. Nghĩ thế này cho là phải, người khác nói trái liền nổi giận đùng đùng. Thế là khổ. *Hai là đau khổ về tinh thần*, con người đau khổ vì suy nghĩ của mình, từ đó gây ra lũng củng trong gia đình, các thành viên lúc nào cũng bực bội, phiền não.

Trong gia đình, chồng nghĩ một đằng, vợ nghĩ một nẻo, con cái nghĩ khác. Những suy nghĩ đó sai biệt nhau nên mỗi người đều thấy không hài lòng. Tuy có cơm ăn áo mặc, vật chất đầy đủ, nhưng mỗi người lại có nội tâm, tư tưởng khác nhau. Cha mẹ lúc nào cũng muốn con nghĩ giống mình. Con nghĩ giống cha mẹ là có hiếu. Con nghĩ khác đi là bất hiếu. Nhưng điều cha mẹ nghĩ chưa chắc đã là chân lý, mà bắt con cái phải nghĩ theo thì có vô lý không? Bây giờ con cái tiếp thu nhiều tiến bộ, mới lạ so với thời hiện đại, cha mẹ đã thụt lùi mấy mươi năm. Nhưng con cái nghĩ khác đi, liền trách nó bất hiếu. Như thế làm sao hết khổ! Nếu chúng ta cứ nghĩ giống ông cố ông sơ thì xã hội không tiến nổi. Sở dĩ xã hội phát triển là bởi mỗi thế hệ có cách nghĩ tiên tiến hơn.

Đau khổ về vật chất còn có thể tìm kiếm rồi thỏa mãn được. Đau khổ về tinh thần chừng nào mới thỏa mãn? Rõ ràng con người càng ngày càng đào sâu

cái hổ khổ đau. Chúng ta khổ bởi chấp tâm nghĩ tưởng của mình đúng, thực ra nó luôn biến chuyển, đổi thay. Cái hư dối lại cho là mình, còn cái chân thật lại không thấy biết.

Như tôi ngồi trong thất, khách vào tôi thấy khách vào. Lát sau, khách ra tôi thấy khách ra. Khách tới rồi đi, chủ trước sau vẫn ngồi đó. Cũng vậy, niệm khởi lên tự nó sanh diệt, còn người thấy cái niệm sanh diệt đó thì không lúc nào vắng mặt. Niệm khởi thấy có, niệm lặn thấy không. Chúng ta chạy theo niệm là theo khách mà quên ông chủ. Bây giờ chỉ cần thấy niệm khởi niệm diệt hoặc vô niệm, không chạy theo, thì ngay đó mình là chủ. Ông chủ ngồi sờ sờ, cần tìm kiếm ở đâu.

Chỉ thẳng chính là trực chỉ nhân tâm, thấy rõ thật giả để trở về với tánh giác, thành Phật. Cho nên, lời nói của các thiền sư thường không cho chúng ta suy nghĩ. Trực nhận thì nhận ngay, suy nghĩ thì không đúng. Chúng ta vừa suy nghĩ là các ngài cho ăn hèo.

Trong nhà thiền có lối tu thoại đầu. Thoại là lời nói, đầu là trước. Thoại đầu là trước lời nói hay trước khởi nghĩ. Có nghĩ mới nói được, còn trước cái nghĩ đó là chỗ không có lời. Như câu nói “Trước khi cha mẹ chưa sanh, ta là ai?” Chúng ta khán câu đó cho đến khi bật hết suy nghĩ, bùng vỡ nghi tình là đại ngộ. Dùng câu nói để khán gọi là dùng độc trị độc. Do tâm lặn xăng mạnh quá, chúng ta chống không nổi, vì vậy phải khán thoại đầu. Đề lên câu thoại đầu hoài thì không nghĩ bậy, đến khi thành khối, rồi khối đó tan ra, chừng ấy mới xong việc. Như vậy thoại đầu là phương tiện, chứ không chỉ thẳng.

Người tu niệm Phật, theo như kinh A-di-đà nói niệm đến khi nhất tâm, không còn một niệm, chừng đó Phật A-di-đà mới thị hiện. Hành giả chỉ niệm Phật, không nghĩ gì, tâm suy nghĩ dứt liền thấy Phật. Thế nên chư tổ dạy pháp môn Tịnh độ là phương tiện, dùng gai để lể gai. Chúng ta lỡ đạp gai, muốn lấy nó phải mượn gai khác lể. Nếu thấy cây gai này hay quá, để nó lại trong chân thì cũng là bệnh. Vì vậy trong nhà thiền có câu: “Mặt vàng tuy quý nhưng rơi vào mắt cũng thành bệnh.”

Tâm thể thanh tịnh trong sáng đã sẵn đủ, bây giờ lấy gì để gạn lọc nó đều là bệnh. Người tu Phật hiểu thấu đáo chỗ này rồi, nhìn đâu cũng dứt niệm. Giống như người tu Mật tông tụng thần chú “Án-ma-ni-bát-di-hồng”. Tụng riết rồi quên suy nghĩ, tâm yên định, cuối cùng tới chỗ dứt niệm.

Các pháp môn Phật dạy mục đích không khác, nếu có khác là phương tiện tùy căn cơ của mỗi người. Người nặng lòng tin thì dạy niệm Phật, phải có tín hạnh nguyện. Tin triệt để có cõi Cực lạc, Phật A-di-đà sẽ đón, khẳng định như vậy niệm mới thành tựu. Người tin trì chú có điều linh nghiệm, được các vị thần gia hộ, cứ trì mãi đến khi thân mật, khẩu mật, ý mật, cả ba thâm hợp với

nhau thì ngay đó Phật hiện. Người tu thiền dùng trí tuệ nhìn thẳng, quán thẳng, cái gì giả dối không theo, như thế sẽ hiển lộ cái nguyên vẹn chân thật.

Chúng ta nhìn tâm lăng xăng của mình, nhìn kỹ biết không thật nên không theo, tự nó mất. Hoặc nhìn thấy rồi buông, hoặc nhìn thẳng xem gốc của tâm ở chỗ nào. Nhìn thẳng như vậy, tâm ấy liền tan biến, nhưng cái nhìn không tan biến. Tuy nhiên, còn có cái nhìn cũng chưa được. Nếu cái lăng xăng hết thì cái nhìn ấy cũng lặng. Trong mười mục chẵn trâu, trâu hung hăng thì mục đồng cầm roi đánh dẹp, trâu thành thoi thì người chẵn khỏe. Cuối cùng trâu mất, người chẵn cũng biến mất. Ngay đó trở về vòng tròn trống không, tức là thể tánh trong sáng thanh tịnh.

Trọng tâm tu Phật không khác về căn bản, chỉ khác nhau ở phương tiện, chúng ta không hiểu nên cứ đứng trên phương tiện mà phân biệt. Người niệm Phật về Cực lạc nói người tu thiền không có chỗ về; khen bên này hay, chê bên kia dở. Người tu thiền dùng trí nhìn thẳng, chê người niệm Phật còn nương phương tiện, hai bên cãi nhau hoài, không ai đúng cả. Cho nên mỗi người có một cách nhìn khác nhau, nhưng thực hiện đến nơi đến chốn đều gặp nhau, đó là chỗ quan trọng.

Tổ Đạt-ma nói đem tâm ra ta an cho, ngài Huệ Khả trình con tìm tâm không được, Tổ liền nói ta đã an tâm cho ngươi rồi. Những lời đó là lối tu chính yếu của thiền tông, tuy không xuất phát từ kinh điển nhưng không trái ý kinh. Ở Việt Nam, khi vua Trần Nhân Tông còn làm thái tử, được học đạo với ngài Tuệ Trung thượng sĩ. Trước khi trở về triều, thái tử xin thầy chỉ dạy yếu chỉ tu thiền, Thượng sĩ nói: “Phản quan tự kỷ bổn phận sự, bất tùng tha đắc.” Tức là xoay lại nhìn mình là phận sự chính, không từ ngoài mà được. Đây là trọng tâm của người tu thiền. Chư vị tổ sư từ Ấn Độ, sang Trung Hoa đến Việt Nam đều như vậy, không khác.

Khi chúng ta nhìn lại, tâm lăng xăng lặng mất, cái nhìn cũng lặng theo, ngay đó liền an định. Đây gọi là thiền định. Thiền định này không pháp, không đem hơi thở, không quán bất tịnh mà đi thẳng cái gốc, chứ không đi từng phần, gọi là tu đốn ngộ. Như quán thân như nhớp để trị bệnh tham sắc. Hết tham sắc, quán thân duyên hợp trị bệnh ngu si v.v... là trị từng bệnh, từng phần. Thiền đốn ngộ dẹp tan tất cả bệnh, biết rõ các thứ từ niệm khởi mà sanh nên không khởi niệm, không theo niệm thì mọi thứ chấm dứt.

Hiểu được ý nghĩa lời nói của chư tổ, mới thấy chỉ một câu nói mà đầy đủ giáo lý trong đó.

*Hoặc tuy nói Hạnh lại là cái hạnh vô vị. Nghĩa là thân không làm, mình không tham tụng, tâm không suy xét, sáu căn tự thanh tịnh, tất cả không ô nhiễm, không phải mười sáu hạnh của Thanh văn, không phải mười hai hạnh*

*của Duyên giác, không phải lục độ vạn hạnh của Bồ-tát, tất cả không làm, cho nên gọi là Phật.*

Chúng ta không làm tất cả hạnh mà nhận ra bản tâm, Phật tánh. Vì vậy gọi là đốn ngộ, không đi theo thứ bậc. *Thân không làm, miệng không thâm tụng,* tức không thâm tụng câu kinh hay câu thần chú nào. Tâm không suy xét, tức không quán chiếu. *Sáu căn tự thanh tịnh,* tức mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý thanh tịnh.

*Tất cả không ô nhiễm, không phải mười sáu hạnh của Thanh văn,* tức là Tứ đế nhân lên bốn thành mười sáu hạnh.

Bốn hành tướng của Khổ đế

1. Vô thường: Vì đời duyên mới thành.
2. Khổ: Vì có tính bức bách.
3. Không: Trái với ngã kiến.
4. Phi ngã: Vì trái với Ngã sở kiến.

Bốn hành tướng của Tập đế

1. Nhân: Lý ấy như hạt giống.
2. Tập: Đồng với lý hiển hiện.
3. Sinh: Có công năng làm sinh khởi liên tục.
4. Duyên: Có công năng làm cho thành tựu, thí như các duyên đất sét, bánh xe, dây và nước hòa hợp thành cái bình.

Bốn hành tướng của Diệt đế

1. Diệt: Vì như các uẩn đều hết.
2. Tĩnh: Vì ba thứ lửa đều tắt.
3. Diệu: Vì hoạn nạn không còn.
4. Ly: Vì thoát khỏi các tai ương.

Bốn hành tướng của Đạo đế

1. Đạo: Vì có nghĩa là con đường thông suốt.
2. Như: Vì khế hợp với chánh lý.
3. Hành: Vì hướng đến chân chánh.
4. Xuất: Vì vĩnh viễn siêu thoát.

Mục đích của mười sáu hành tướng là để đối trị các kiến chấp, trong đó vì đối trị các kiến chấp: Thường, lạc, ngã sở, ngã kiến cho nên tu các hành tướng: Phi, khổ, không, phi ngã. Vì đối trị các kiến chấp: Vô nhân, nhất như, biến

nhân, tri tiên nhân, cho nên tu các hành tướng: Nhân, tập, sinh, duyên. Vì đối trị kiến chấp giải thoát là Không nên tu hành tướng Diệt. Vì đối trị kiến chấp giải thoát là khổ nên tu hành tướng Tĩnh. Vì đối trị kiến chấp cho rằng cái vui Tĩnh lự và Đẳng chí là Diệu nên tu hành tướng Diệu. Vì đối trị kiến chấp giải thoát luôn luôn bị thoái đọa chứ chẳng phải vĩnh hằng cho nên tu hành tướng Ly. Vì đối trị các kiến chấp vô đạo, tà đạo, dư đạo, thoái đạo nên tu các hành tướng Đạo, Như, Hành, Xuất.

Không phải mười hai hạnh của Duyên giác: Vô minh, hành, thức, danh sắc, lục nhập, xúc, thọ, ái, thủ, hữu, sanh, lão tử. Không phải lục độ vạn hạnh của Bồ-tát: Bố thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định, trí tuệ. Đây không phải là hạnh thâm diệu của Phật tử. Tất cả đều không làm mới là hạnh Phật.

*Chỉ an trụ trong tam-muội, như như tự tại gọi là chỗ chư Phật thọ dụng. An trú trong đó thì đầy đủ, rong chơi bốn hạnh an lạc của Bồ-tát đâu không phải hạnh thâm diệu của Phật tử? An trụ trong định đó cũng gọi là thể nhập được pháp thân.*

Chúng ta có ba thân: báo thân, hóa thân và pháp thân. Thân hiện tại là báo thân, do đời trước gieo nghiệp lành hay dữ mà bây giờ có thân tốt hay xấu, bệnh hoạn hay khỏe mạnh v.v... Hóa thân là nội tâm biến chuyển lăng xăng lộn xộn, đủ thứ hình thức. Pháp thân là thân hằng hữu thanh tịnh có sẵn. Nếu chúng ta theo báo thân tạo nghiệp thì hóa thân hay tâm lăng xăng thiện ác liền dẫn ta đi thọ báo thân khác. Bây giờ, chúng ta dừng lại, không chấp thân hiện tại, không theo tâm lăng xăng tạo nghiệp, chỉ sống với thân thanh tịnh hiện tại là pháp thân. Thể nhập pháp thân để có ứng thân, hóa thân mà độ chúng sanh.

Cho nên nói không phải lục độ vạn hạnh của Bồ-tát. Tất cả không làm gọi là Phật. Chỉ an trụ trong tam-muội, chư Phật tự thọ dụng. Chánh định mà chư Phật tự thọ dụng là pháp thân. Từ đó rong chơi trong bốn hạnh an lạc của Bồ-tát, tức là tùy theo chúng sanh mà khởi ứng thân để độ họ, đâu không phải là hạnh thâm diệu của Phật tử?

*Hoặc tuy nói chứng, không chứng mà chứng là tam-muội vua của tam-muội, tam-muội vô sanh trí phát hiện, tam-muội nhất thiết trí phát hiện, là cửa sáng mở bày trí tuệ của Như Lai, là pháp môn phát xuất hạnh đại an lạc, vượt khỏi cách thức thánh và phàm, ra ngoài sự xét lường mê ngộ, đâu không phải chứng cái bản hữu Đại giác sao?*

Người tu thiền tuy nói chứng mà không chứng. Đây là tam-muội vua của tất cả tam-muội, tam-muội này không có xuất nhập, nguyên vẹn, sẵn có. Cho nên đó là vua của tất cả chánh định. Trí vô sanh, nhất thiết trí, tự nhiên trí đều từ đây phát sanh, mở bày trí tuệ của Như Lai. Trong hạnh Thanh văn, Duyên giác, Bồ-tát còn có đôi đũa, lấy cái này so sánh với cái kia. Chỗ cứu cánh thì

không còn đối đãi nên gọi là Đại giác. Đại giác sẵn có từ thuở nào, cũng gọi là Phật tánh. Thế nhập được Phật tánh chính là chỗ kỳ đặc, tuyệt vời của hành giả. Thiền tông đi thẳng vào chỗ đó, không cho dính kẹt hai bên.

Phân trên đã giải thích ba hạnh: Giáo, Hạnh, Quả hay Giáo, Hạnh, Chứng để chúng ta phân biệt thiền ở đây khác những thiền kia.

*Tọa thiền không can hệ đến giới, định, tuệ mà gồm cả ba môn học này. Giới là ngừa quấy, ngăn ác. Tọa thiền quán toàn thể không hai, buông hết muôn việc, thôi bỏ các duyên, không quan tâm đến Phật pháp và thế pháp, sự quyên luyến của đạo tình và thế tình đều quên sạch, không phải quấy, không thiện ác, đâu còn có cái gì mà phải ngăn ngừa? Đây là giới tâm địa vô tướng vậy.*

Tọa thiền không thuộc về giới, định, tuệ mà giới, định, tuệ đầy đủ. Giới là ngăn ngừa, chặn đứng điều ác. Khi tâm không còn một niệm, chẳng nghĩ thiện, chẳng nghĩ ác thì giữ cái gì? Muôn việc buông hết thì không còn gì để dính mắc. Đạo tình hay thế tình cũng buông sạch. Tâm hoàn toàn thanh tịnh, không có niệm dấy khởi thì đâu còn gì để ngăn ngừa. Như vậy không giữ giới mà có giới. Tức là giới tâm địa vô tướng.

*Định là quán tướng. Tọa thiền thì quên cả thân tâm, xa lìa mê ngộ, không biến, không động, không làm mê muội như ngu như ngậy, như núi như biển, hai tướng động và tịnh hoàn toàn không sanh, định mà không có tướng định, không có tướng định nên gọi là đại định.*

Có nhập có xuất thì không phải đại định. Định này còn thấy hai bên, mê và ngộ, tu và chứng. Một bề trong sạch, lóng lạng, không chạy theo đối đãi mới thật là đại định.

*Tuệ là giản trạch hiểu biết. Tọa thiền thì cái hiểu biết tự diệt, hằng quên tâm thức, khắp thân là mắt tuệ, không có giản trạch hiểu biết, thấy rõ Phật tánh vốn không mê lầm, ngòi dứt ý căn liền được rộng rang thấu suốt, ấy là tuệ mà không có tướng tuệ, không có tướng tuệ nên gọi là đại tuệ.*

Tuệ là khéo giản trạch, khéo hiểu biết. Tọa thiền thì cái hiểu biết theo thức tình tự diệt, tất cả tâm thức đều quên, khắp thân là mắt tuệ. Chúng ta thấu rõ chỗ này mới hiểu được ngàn tay ngàn mắt của Bồ-tát Quán Thế Âm. Tay sờ là biết, mắt thấy là biết, toàn thân đều có cái biết. Trong nhà thiền, có câu chuyện đệ tử hỏi thiền sư: “Đức Quan Âm ngàn tay, ngàn mắt mà tay mắt nào là chánh?” Thiền sư nói: “Giống như ban đêm ngủ làm rơi cái gối, thò tay lượm cái gối lên.” Giản dị vậy thôi. Ban đêm trời tối, mắt không nhìn thấy nhưng tay vẫn mò được cái gối. Ngàn tay ngàn mắt là như vậy.

Cái biết của chúng ta bây giờ là biết của thức tình, của suy nghĩ thành ra lãng xăng, sanh diệt. Còn cái hằng biết đó là cái biết của tuệ mà chúng ta không nhận ra, chỉ dùng cái biết lãng xăng rồi tự mãn, quên đi cái biết thật của mình. Vì vậy, chư vị tổ sư chỉ thẳng cho chúng ta khắp thân đều là tay mắt, khắp thân đều là mắt tuệ, không có gì gián trá. Thấy rõ Phật tánh vốn không mê lầm, thì ngay đó Phật tánh hiện tiền. Dứt ý căn liền được rộng rang thấu suốt, ấy là tuệ. Tướng tuệ như thế là đại tuệ. Tuệ này là tuệ bình đẳng. Cho nên nói tất cả chúng sanh đều có Phật tánh.

Lục Tổ dạy chuyển tám thức thành tứ trí. Nghĩa là người tu thiền phải trở về trí tự nhiên, trí vô sanh của chính mình. Còn trí tuệ so sánh đối đãi chỉ là thức phân biệt.

*Những giáo pháp một đời đức Phật nói đều thu gồm trong giới định tuệ; nay tọa thiền không giới nào mà chẳng giữ, không định nào mà chẳng tu, không tuệ nào mà chẳng thông. Hàng ma, thành đạo, chuyển pháp luân, nhập Niết-bàn đều nương thân lực tọa thiền. Thần thông, diệu dụng, phóng quang, thuyết pháp trọn do tọa thiền vậy. Tham thiền cũng là tọa thiền.*

Như vậy tọa thiền là phương pháp thiết yếu của người tu Phật.

*Muốn tọa thiền trước nên chọn chỗ yên tịnh, đệm hoặc nệm lót ngồi phải dày, trái chỗ không có gió thổi vào và mưa mù lọt vô, gìn giữ bao bọc hai đầu gối, chỗ ngồi phải thanh khiết. Tuy xưa có nhiều vị ngồi trên tòa kim cang hay trên bàn thạch, nhưng đều có vật lót ngồi. Chỗ tọa thiền nên ban ngày không sáng lắm, ban đêm không tối lắm, mùa đông thì ấm, mùa hạ thì mát, ấy là diệu thuật vậy.*

*Buông bỏ tâm ý thức, dứt hết niệm quán tưởng, chớ mong làm Phật, đừng nghĩ thị phi, khéo gìn giữ quý tiếc ngày giờ như cứu lửa cháy đầu. Như Lai ngồi thẳng, Đạt-ma ngồi xoay mặt vào vách tại chùa Thiếu Lâm nhờ thành một khối không việc gì khác. Ngài Thạch Sương toan làm cây khô bị Thái Bạch trách là ngồi ngủ. Không dùng thắp hương, lễ bái, niệm Phật, tu sám, xem kinh, trì tụng, chỉ chú trọng tọa thiền mới được.*

Ở đây, ngài chỉ rõ cho chúng ta cách tu thiền.

*Đại để khi tọa thiền nên đắp ca-sa. Bồ đoàn không phải trùm hết bàn ngồi mà chỉ phân nửa ở sau xương cụt và cái mông, đó là pháp Phật tổ đã ngồi. Hoặc ngồi bán già, hoặc ngồi toàn già. Cách ngồi toàn già, trước kéo chân mặt để lên đùi trái, kéo chân trái để lên đùi mặt, nới rộng dây lưng cổ áo, gìn giữ cho tề chỉnh. Kế lấy tay mặt để lên bàn chân trái, tay trái để lên bàn chân mặt, hay đầu ngón tay cái ngay nhau và tay sát vào thân, chỗ đối đầu hai ngón tay cái nên ngay rún. Ngồi thân ngay thẳng, không được nghiêng bên trái hay bên phải và cong tới trước hay ẻnh lại sau. Lỗ tai và bả vai, chót mũi và rún*

nhất định ngay nhau. Lưỡi để lên ổ gà, hơi thở thông hai lỗ mũi, môi và răng vừa khít, mắt nên mở rõ, không to, không híp lại.

Như thế điều thân rồi, kể đến điều hơi thở. Phải há miệng thở hơi một vài lần, kể ngồi yên chuyển thân bảy tám lần, từ thô đến tế, ngay thẳng mà ngồi. Bây giờ suy nghĩ cái tốt cùng không suy nghĩ, được đó là yếu pháp tọa thiền. Thăng phá dẹp phiền não thân chứng Bồ-đề.

Suy nghĩ cái không suy nghĩ là ngồi lặng lẽ, không suy nghĩ.

Nếu muốn xuất định trước lấy hai bàn tay vẫn để ngửa, để lên hai đầu gối, động thân bảy tám lần từ tế đến thô, há miệng thở hơi, duỗi hai bàn tay chống đất nhẹ nhẹ đứng dậy bước đi chậm chậm, nên chuyển phía thuận và đi theo phía thuận.

Trong lúc ngồi nếu có hôn trầm đến, thường nên động thân hoặc mở mắt to, hoặc an tâm trên đỉnh, nơi mé tóc, giữa chạng mày. Nếu chưa tỉnh lấy hai tay xoa áp vào hai mắt, hoặc xoa khắp thân; vẫn chưa tỉnh, đứng dậy đi kinh hành, cần phải đi phía thuận, kinh hành khoảng trăm bước hôn trầm ắt phải tỉnh.

Phương pháp đi kinh hành, một hơi hít vô thở ra bước một bước, đi mà như không đi, vắng lặng, không động. Đi kinh hành như thế nếu chưa tỉnh, lấy nước rửa hai con mắt và vỗ trên đỉnh, hoặc tụng bài tựa Bồ-tát giới, dùng các phương tiện cho hết buồn ngủ. Phải quán sự sanh tử là trọng đại, vô thường mau gấp, đạo nhân chưa sáng ngủ nghĩ làm gì? Hôn trầm vừa đến nên phát nguyện “Nghiệp tập đã dày nên nay bị hôn trầm che đây mờ mịt này đến bao giờ tỉnh? Nguyện Phật tổ duỗi lòng đại bi nhỏ cái khổ mê muội nặng nề cho con.”

Nếu khi tâm tán loạn, an tâm nơi chót mũi và đờn điền, thở ra vào. Vẫn còn chưa hết, đề khởi chiếu cố công án như “Áy vật gì, ở đâu đến?”, “Con chó không có Phật tánh”, “Hòn núi Tu-di ở Vân Môn”, “Cây bá của Triệu Châu” v.v... không cần thấm nhuần hương vị của câu nói, thế là thích hợp. Vẫn còn tán loạn, tưởng mình khi tắt thở, hai mắt nhắm nghiền, người cứng đờ, lấy đó làm công phu tọa thiền. Hoặc tưởng khi còn trong bào thai chưa sanh, trước khi chưa khởi một niệm, lấy đó làm công phu thực tập. Hai cái không này được sanh thì tán loạn ắt dứt.

Sau khi xuất định, không để ý mà vẫn hiện oai nghi, được vậy tức thành công án, không cố tâm xoay lại mà thành tu chứng, công án được thành, đó là tin tức báo điềm trước, là nhân duyên bờ mé kia của không kiếp. Cái then chót thiết yếu, các kinh của Phật tổ chỉ một việc này. Cần phải thôi đi, dứt đi, mát lạnh rười rượi đi, một niệm ngàn năm đi, tro lạnh cây khô đi, lò hương miếu cổ đi, một mảnh lụa trắng đi. Rất mong, rất mong.

Nếu thân thể cứng đờ tưởng như đã chết, thì đâu còn gì để nghĩ, từ từ sẽ hết. Ở đây, ngài dạy tu là phải can đảm mới thành công. Can đảm là khi tâm lộn xộn cứ nghĩ mình đã chết.

Cần phải thôi đi, dứt đi, tức vừa nghĩ liền buông ngay, không cho nghĩ nữa. Mát lạnh rười rượi đi, phải buông hết để tâm mát mẻ, nhẹ nhàng. Một niệm ngàn năm đi, cái thấy tâm vắng bật là một niệm ngàn năm, chứ không phải khởi lên ngàn năm. Tro lạnh cây khô đi, tức tâm như cây khô, như tro lạnh. Lò hương miêu cỏ đi cũng là khô lạnh. Một mảnh lụa trắng đi, tức tâm trong trắng không dính thứ gì. Rất mong chư hành giả được như thế!