

ĐƯỜNG LỐI THỰC HÀNH THAM TÒ SƯ THIỀN

Tác giả: Thích Duy Lực

Tổ Sư Thiền là do đường lối chánh thức của Tổ Sư truyền xuống, gọi là tham thiền. Tham thiền không phải ngồi thiền, ngồi thiền cũng không phải tham thiền. Nhiều người lầm tưởng rằng ngồi thiền tức tham thiền, kỳ thực tham thiền không cần ngồi cũng được. Như Tổ dạy: Phải khi lao động mà tập tham được mới tốt, nếu chỉ thích ngồi yên một chỗ vắng lặng mà tập tham thì khó hy vọng kiến tánh.

Lục Tổ nói "Đạo do tâm ngộ, bất tại tọa". Phẩm Tọa Thiền trong Pháp Bảo Đàn Kinh nói đến tọa thiền là tâm tọa (*chứ không phải thân tọa*), nghĩa là ngoài đối với tất cả cảnh giới thiện ác tâm niệm chẳng khởi gọi là tọa, trong thấy tự tánh chẳng động gọi là thiền. Vậy thế nào là tham thiền? Chữ tham tức là nghi, nghi tức là không hiểu, một việc gì đã hiểu rồi thì hết nghi, hết nghi tức là không có tham, cho nên tham thiền rất chú trọng cái nghi gọi là nghi tình. Muốn khởi lên cái nghi tình phải nhờ câu thoại đầu, gọi là tham thoại đầu.

Thế nào là thoại đầu? Theo Ngài Hư Vân giải thích rằng "khi muốn nói một câu thoại thì phải khởi niệm rồi mới nói được, lúc chưa khởi niệm muốn nói gọi là thoại đầu, nếu đã khởi niệm muốn nói, mặc dù chưa nói ra cũng đã là thoại vĩ rồi". Hiện nay bắt đầu tham thiền thì chưa đến thoại đầu, nhưng cũng không phải ở thoại vĩ, là từ thoại vĩ tiến đến thoại đầu, đang đi ở giữa đường một ngày kia sẽ tiến tới thoại đầu. Lúc ấy câu thoại tự mất, nếu còn câu thoại thì chưa đến thoại đầu. Ngài Hư Vân thí dụ rằng "Câu thoại đầu là cây gậy, nghi tình là đi, như người cụt chân muốn đi phải nhờ cây gậy, cũng như muốn khởi nghi tình phải nhờ câu thoại đầu vậy.

Câu thoại đầu thì nhiều lắm, muôn ngàn ngàn kể không hết, bây giờ tôi chỉ đề ra 5 câu cho người tham thiền tự mình lựa một câu, cảm thấy rất khó hiểu, hiểu không nổi thì câu đó thích hợp để tham. Chỉ được lựa một câu, không cho lựa hai câu và sau khi quyết định câu nào rồi không cho đổi qua đổi lại, thẳng tới mà tham đến kiến tánh mới thôi.

Năm câu thoại đầu là:

- 1 - Khi chưa có trời đất, ta là cái gì?
- 2 - Trước khi cha mẹ chưa sanh, mặt mũi bốn lai của ta ra sao?
- 3 - Sanh từ đâu đến, chết đi về đâu?
- 4 - Chẳng phải tâm, chẳng phải Phật, chẳng phải vật, là cái gì?
- 5 - Muôn pháp về một, một về chỗ nào?

Câu thoại đầu là câu hỏi, có hỏi phải có đáp, cũng như câu "Khi chưa có trời đất, ta là cái gì?" hỏi thăm trong bụng cảm thấy không hiểu thì đáp không ra, đáp không ra càng thấy thắc mắc, chính cái thắc mắc đó gọi là nghi tình. Hỏi câu thứ nhất đáp không ra thì tiếp tục hỏi câu thứ nhì, đáp không ra, tiếp tục hỏi câu thứ ba, cứ tiếp tục hỏi mãi, ngày đêm không ngừng, bất cứ đi, đứng, nằm, ngồi, đang làm công việc tay chân hay bằng trí óc, đi bộ, đi xe, đang ăn cơm, đang đi cầu, đang ngủ mê, đều phải tiếp tục hỏi tới hoài, không giây phút gián đoạn. Người sơ tham hay quên cũng như một ngày 24 tiếng đồng hồ, gián đoạn 23 tiếng, tập tham dần dần thì sự gián đoạn giảm bớt còn 22 tiếng, rồi tiếp tục còn 21 tiếng, 20 tiếng v.v... dần dần đến công phu

miên mật, tức là ngày đêm 24 giờ không giây phút gián đoạn. Khi công phu được thành khối cũng gọi là đến thoại đầu, cũng gọi là đến đầu sào trăm thước. Từ đầu sào trăm thước tiến thêm một bước nữa là kiến tánh, đạt đến chỗ tự do tự tại, được giải thoát vĩnh viễn tất cả khổ.

Người tham Tổ Sư Thiền phải chú ý những điều sau đây:

1 - Phá Ngã Chấp.

Theo Phật pháp, bất cứ tiểu thừa, trung thừa, đại thừa, cho đến tối thượng thừa, chẳng có thừa nào là không phá ngã chấp cả. Nếu không phá ngã chấp thì không được giải thoát cái khổ sanh tử, không được ra khỏi sanh tử luân hồi. Vậy tham thiền phải phá ngã chấp bằng cách nào? Là bằng chín chữ "Vô sở đắc, vô sở cầu, vô sở sợ", đó là cái căn bản để thực hành phá ngã chấp. Nếu có sở đắc là còn chấp ngã, có sở cầu là còn chấp ngã, có sở sợ là còn chấp ngã.

2 - Phân Biệt Hồ Nghi Và Chánh Nghi.

Tham thiền là chánh nghi. Chánh nghi là chỉ cho tâm nghi, chứ không cho tâm đi tìm hiểu so sánh, để nuôi cái nghi tình cho thật mạnh. Khi nghi tình mạnh tới cùng tột, thành linh bùng nổ gọi là kiến tánh. Kiến tánh là giác ngộ, là biết được chính mình mới làm chủ được mình. Tự làm chủ được mới tự do tự tại được. Tự do tự tại là vĩnh viễn giải thoát tất cả khổ, cho nên gọi là kiến tánh thành Phật.

Còn hồ nghi là lấy tâm đi tìm hiểu, hoặc giải thích câu thoại đầu cho ra đáp án, đó không phải là tham thiền, hồ nghi chỉ có thể được giải ngộ, chứ không được chứng ngộ, cũng như nhà khoa học Newton thấy trái táo từ trên cây rơi xuống mà sanh ra nghi vấn "Tại sao trái táo rơi xuống đất mà không bay lên trời?" Từ đó, ông lấy tâm đi nghiên cứu tìm hiểu, cuối cùng ngộ được lực hấp dẫn vạn vật, đó là hồ nghi. Hồ nghi chỉ có thể phát minh được đồ dùng của thế gian, chỉ có giá trị đối với thế gian vì không ngộ được chính mình nên không làm chủ mình được, không đạt đến tự do tự tại được.

3- Chẳng Cho Khởi Biệt Niệm.

Ngoài nghi tình ra không cho khởi niệm khác, không cho đè nén vọng tưởng, không cho buông bỏ vọng tưởng, cũng không cho trừ vọng tưởng, vọng tưởng khởi lên bao nhiêu cũng mặc kệ, không cần biết tới có vọng tưởng hay không có vọng tưởng, vì nghi tình chính là cây chổi automatic, không cần sự tác ý, tự nó quét sạch tất cả. Có vọng tưởng cũng quét, không có vọng tưởng nó cũng quét. Nếu nghi tình được miên mật thì tất nhiên vọng tưởng không có kẽ hở mà nổi lên, hễ có khởi lên một niệm khác tức là đã có kẽ hở rồi.

4 - Nhân Quả, Nghi Ngộ.

Phải biết nghi là nhân, ngộ là quả, không có nhân thì không có quả, cho nên bắt nghi bắt ngộ, nhân nhỏ quả nhỏ, cho nên tiểu nghi, tiểu ngộ, nhân lớn quả lớn, cho nên đại nghi đại ngộ. Nếu tham thiền lúc nghi tình nặng, ảnh hưởng đến nhức đầu, tức ngực, khó thở, đó là đại nghi. Khi đó nhức nhiều chừng nào thì tốt chừng nấy, chớ nên sợ, đó là tình hình tốt bởi vì đại nghi sẽ được đại ngộ. Nhưng lúc ngồi mà có tình trạng như vậy thì không được. Không được phải làm sao? Phải mau mau đứng dậy kiểm công việc làm nhưng vẫn phải tiếp tục tham cứu. Nếu tham tới cảm thấy thân kinh căng thẳng quá chịu không nổi thì câu thoại đầu phải đề chậm lại từng chữ một, chậm thật chậm, mỗi chữ kéo dài độ mười giây như vậy sự căng thẳng thân kinh sẽ dần dần được giải tỏa.

5- Chẳng Phân Biệt Tư Cách.

Tham Tổ Sư Thiền không kể sơ tham, lão tham, thông minh, dốt nát, ngu si, người già hay trẻ con. Trong Kinh Pháp Hoa có Long Nữ 8 tuổi được thành Phật. Truyền Đăng Lục (*lịch sử thiền tông Trung Hoa*) có một cô họ Trịnh 13 tuổi kiến tánh, một cô họ Tô 15 tuổi được kiến tánh và nhiều Tổ ngu si dốt nát cũng tham thiền được kiến tánh. Người tham thiền chỉ cần thống thiết vì việc sanh tử, dưng mãnh tham cứu thì bất cứ người nào cũng có thể kiến tánh thành Phật, không nên tự khinh khả năng thành Phật của mình.

6 - Tâm Tin Tự Tâm.

Tham thiền phải tin tự tâm, nếu chỉ tin pháp môn tham thiền mà không tin tự tâm thì dù tinh tiến đến mức nào cũng không được kiến tánh, nên Ngài Bác Sơn nói "Tin có chánh, tà; tin tự tâm tức Phật là chánh, ngoài tâm chấp có pháp gọi là tà"; "tức Phật" là cần phải tham cứu cho sáng tỏ tự tâm và phải đích thân đắm đến tới chỗ chẳng nghi mới gọi là chánh tín, còn như mập mờ, lầm lạc, đoán mò chỉ nói "tức tâm tức Phật" mà thật không muốn tham cứu rõ tự tâm thì gọi là tà tín.

7 - Phải Ngộ Tự Tánh.

"Hàn lu trực khối, sư tử giao nhân" (*chó hàn đuổi cục xương, sư tử thì cắn người*). Đây là hai câu thí dụ của Tổ Sư, nghĩa là: Một người quăng cục xương, con chó đuổi theo cục xương mà cắn, còn con sư tử thì không ngó tới cục xương cứ cắn ngay người đó. Người đó dụ cho tự tánh, cục xương dụ cho lời nói của Tổ, của Phật. Nếu hướng vào lời nói của Tổ, của Phật mà ngộ là con chó, hướng vào tự tánh mà ngộ là con sư tử.

Cổ Đức nói "Tứ ư cú hạ (*chết trong ngữ cú*), hướng cử khởi xứ thừa đương (*hướng vào chỗ lời nói mà nhận lấy*)", nghĩa là lời nói của Tổ vừa nói ra, vừa nghe hiểu liền cho đó là ngộ, nhưng sự hiểu ngộ đó còn nằm trong ý thức phân biệt, mặc dù đúng lý thế gian rất lô-gích, nhưng vì chẳng biết cần phải lìa ý thức mới chứng ngộ được. Cho nên bị Tổ chê là hàn lu (*loại chó mực rất thông minh ở nước Hàn*).

8 - Không Lọt Vô Ký.

Tham thiền nên tránh lọt vào "vô ký không". Pháp môn khác chỉ cầu được dứt niệm, nhưng tham thiền trái lại không cho dứt niệm tức là nghi tình phải luôn luôn tiếp tục, không cho gián đoạn. Nếu không có nghi tình cũng không có vọng tưởng thì lọt vào vô ký không là một thứ thiền bệnh, Tổ Sư gọi là "ngâm nước chết", mặc dù lúc ấy cảm thấy được thanh thanh tịnh tịnh, trong mình cảm thấy nhẹ nhàng nhưng chấp lấy cái đó thì vĩnh viễn không được kiến tánh, chẳng thà có nghi tình, có vọng tưởng còn tốt hơn. Vậy tham thiền nếu chưa đến thoại đầu chớ nên bỏ câu thoại. Có người bỏ câu thoại vẫn còn nghi tình cho là tốt, thực thì không đúng vì có thể bị gián đoạn một khoảng thời gian lâu mà tự mình không hay, lại cũng dễ bị lọt vào vô ký không nữa.

9 - Hành Khởi Giải Tuyệt.

Theo giáo môn thông thường, sự tu hành phải trải qua bốn giai đoạn là: tín, giải, hành, chứng. Ban đầu do tín rồi đi tìm hiểu (*giải*), theo sự hiểu mà thực hành, vừa thực hành vừa tìm hiểu thêm, vừa hiểu thêm vừa thực hành thêm từng bậc tiến lên chứng từ Thập tín, Thập trụ, Thập hạnh, Thập hồi hướng, Thập địa cho đến Đăng giác, Diệu giác. Đó là cách tu thông thường. Còn Tổ Sư thiền thì không phải vậy. Trước tiên cũng phải có tin, có hiểu, nhưng khi bắt đầu thực hành thì không được tìm hiểu nữa. Thiền môn gọi là "Hành khởi giải tuyệt" tức là đã bắt đầu tham thiền rồi thì sự tìm hiểu kiến giải phải chấm dứt.

Cho nên tham thiền không cho hiểu thiền, hiểu đạo. Tại sao vậy? Vì đang tham thiền là đã có thiền, có đạo rồi. Nếu đi tìm hiểu thiền hiểu đạo nữa thì cũng như mình đã có một cái đầu rồi còn sinh thêm một cái đầu thứ hai nữa. Tổ Sư gọi "Đầu thượng an đầu" (*trên đầu thêm đầu*) thì cái đầu thứ hai, không những không có ích cho cái đầu bản lai, lại còn làm chướng ngại khổ sở cho cái đầu bản lai nên phải mời Bác sĩ cắt bỏ mới được khôi phục sức khỏe lại.

Vậy hiểu thiền hiểu đạo còn không cho, hướng là đi tìm hiểu cái khác nữa. Phải biết rằng ham tìm hiểu rất chướng ngại cho sự chứng ngộ. Thế nên "Hành khởi giải tuyệt" là vậy.

10 - Chú Trọng Thực Hành.

Tổ Sư Thiền chỉ chú trọng thực hành không cần lý luận, nhưng khi đang thực hành sẽ tùy theo căn cơ trình độ khác biệt, tình chấp nặng nhẹ, kiến giải cao thấp và sự ham thích bất đồng của mỗi người mà sinh ra muôn ngàn lối tế sai biệt, cho nên quyển sách này chỉ được nêu ra những điều thực hành chung, còn nhiều chi tiết vi tế không thể kể hết ở trong này, phải tùy bệnh mà cho thuốc, mặc dù cách tham thoại đầu rất dễ nhưng cũng phải có người lão tham hướng dẫn mới được. Nếu tự làm tài khôn mà không đi đúng với tôn chỉ chính xác của Tổ Sư Thiền thì sẽ có thể trở thành phi báng Phật pháp, tạo tội địa ngục mà tự mình không biết, xin người học thiền để ý cho.

CƠ BẢN THỰC HÀNH TỔ SƯ THIỀN

Muốn đạt đến kiến tánh giải thoát, hành giả tham Tổ Sư Thiền cần phải thực hành đúng theo cơ bản như sau:

1 - Tin Tụ Tâm.

Thế nào là tin tụ tâm? Phải tin tụ tâm mình đồng với chư Phật chẳng hai chẳng khác, tức là thần thông trí huệ của bản tâm mình không kém hơn chư Phật một tí nào cả. Vì bản thể và diệu dụng của bản tâm mình cũng như chư Phật, cùng khắp không gian và thời gian, nên nói tự tánh bình đẳng bất nhị. Nếu kém Phật một tí thì Phật cao hơn chúng sanh, là bất bình đẳng, có cao có thấp là nhị.

Nếu đã tin tụ tâm sẵn đầy đủ tất cả năng lực thần thông trí huệ, bản thể và diệu dụng cùng khắp không gian và thời gian, như Phật nói "Ngoài tâm chẳng có pháp" thì đương nhiên thực hành được 9 chữ "vô sở đắc, vô sở cầu, vô sở sợ". Vì đắc là đắc ngoài tâm, cầu là cầu ngoài tâm, bản tâm cùng khắp không gian và thời gian, ngoài không gian chẳng có không gian, ngoài thời gian chẳng có thời gian, vậy thì ngoài còn chẳng có, còn có gì để cho mình đắc để cho mình cầu! Không đắc không cầu thì không còn gì để sợ, như thế không phá ngã chấp cũng tự phá ngã chấp rồi, vì **vô sở đắc, vô sở cầu, vô sở sợ** là dùng để phá ngã chấp, phá hết ngã chấp thì được giải thoát cái khổ sanh tử luân hồi.

Lại nếu không tin tụ tâm, chỉ tin pháp môn Tổ Sư Thiền dù siêng năng tu tập cách mấy cũng không thể đạt đến kiến tánh. Tại sao? Vì không tin tâm mình thì làm sao tự hiện được bản tâm mình! Tự hiện bản tâm tức là kiến tánh, nên nói tin tụ tâm là cơ bản của chánh pháp.

2 - Nghi Tĩnh.

Thế nào là nghi tĩnh? Tức là đề câu thoại đầu hỏi thầm trong bụng, cảm thấy không biết, thiền môn gọi là nghi tĩnh. Bất cứ đi đứng nằm ngồi, làm việc bằng tay chân hay

trí óc, cho đến lúc ăn cơm, đi cầu, nói chuyện, ngủ mê đều phải có nghi tình. Có nghi tình mới được gọi là tham thiền, nói một cách khác tức là dùng cái tâm không biết (*nghi tình*) của bộ não để chấm dứt tất cả biết của bộ não (1). Dù nói chấm dứt, kỳ thật khỏi cần tác ý chấm dứt, có nghi tình thì đương nhiên tự nó chấm dứt, vì tất cả biết của bộ não đều là tướng bệnh, cũng là cái biết của người mù. Ví như người mù không thấy mặt trời, hỏi người mắt sáng, người mắt sáng nói "mặt trời có tròn có nóng", người mắt sáng diễn tả mặt trời thì đúng, nhưng người mù chấp tròn với nóng cho là mặt trời thì không đúng rồi.

Muốn giữ nghi tình trước tiên phải chấm dứt những tìm hiểu biết và ghi nhớ biết, sau chấm dứt luôn cái tùy duyên biết (*tùy duyên biết là khỏi cần tìm hiểu cũng biết, như đi đứng nằm ngồi, mặc áo ăn cơm v.v...*). Nên Ngài Lai Quả nói "lúc công phu đến thoại đầu thì đi chẳng biết đi, ngồi chẳng biết ngồi". Công phu đến thoại đầu thì câu thoại tự mất, tất cả biết của bộ não đều hết, khi ấy tham thiền không biết tham thiền, ăn cơm không biết ăn cơm, luôn cả cái không biết cũng không biết luôn. Công phu đến đây là gần kiến tánh, người đời coi mình như người khờ ngốc, nhưng sự thật thì sẽ phát đại trí huệ, cuối cùng cái nghi tình bùng nổ, cái tâm không biết của bộ não cũng tan rã. Bấy giờ cái biết và không biết của bộ não đều sạch, tướng bệnh (*tác dụng của bộ não*) đã hết, trong sát na đó tướng mạnh (*cái biết của bản thể Phật tánh*) hiện ra, gọi là kiến tánh thành Phật.

Tổ nói "Tri chẳng có hai người, pháp chẳng có hai thứ". Tại sao tri chẳng có hai người? Vì cái tri của bản thể gọi là Chánh Biến Tri, cùng khắp không gian và thời gian, chỉ có một cái tri (2), nếu có thêm cái tri của bộ não (*không cùng khắp*) thì thành hai cái tri, tức là hai người. Sao nói pháp chẳng có hai thứ? Vì tất cả pháp đều do tâm tạo, bản thể của tâm đã cùng khắp không gian và thời gian thì pháp của tâm tạo ra cũng phải cùng khắp như bản tâm, nên nói pháp chẳng hai thứ. Nếu có pháp nào do bộ não chấp nhận là pháp thật thì pháp thứ hai này cũng là tướng bệnh.

GHI CHÚ:

(1) **Cái tâm không biết của bộ não:** Khi hỏi câu thoại đầu cảm thấy không biết, thì cái tâm ham biết của tập khí lâu đời bắt tri bắt giác tự móng khởi, rồi tự thành nghi tình. Cái tâm không biết này khác với cái không biết của người khờ ngốc, bệnh tâm thần và sự ngủ mê hay chết giấc, nên nói cái tâm không biết của bộ não là cơ bản của nghi tình. Muốn giữ nghi tình là phải dùng cái tâm không biết, nếu tâm có biết thì không phải nghi tình, tức là không có tham thiền.

(2) Tự tánh bất nhị vốn chẳng phải một, nay nói **một** chỉ là phương tiện, nếu thật có một thì phải có hai, ba cho đến muôn ngàn.
