

# THIÊN NGUYÊN THỦY

Tâm Thái

---o0o---

*Nguồn*

*<http://thuvienhoasen.org>*

*Chuyển sang ebook 29-07-2009*

*Người thực hiện :*

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

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

## Mục Lục

**Thiền Nguyên thủy**

**Thiền Nguyên thủy**

**Thiền Anapanasati**

**Phương pháp thực hành**

**Kinh Tứ Niệm Xứ (Satipatthana Sutta)**

**Thiền Vipassana**

**Thiền Đại thừa**

**Kinh Thủ lăng nghiêm**

**Kinh Viên giác**

**Kinh Quán Vô Lượng Thọ**

**Thiền tông**

**Danh từ Thiền tông**

**Sơ lược lịch sử Thiền tông**

**Đường lối Thiền tông**

**Tổ Bồ Đề Đạt Ma**

**Cuộc đời Tổ Bồ Đề Đạt Ma (?-529)**

**Nền móng Thiền tông**

**Đường lối tu hành**

**Sáu cửa vào động Thiếu Thất**

**Lục tổ Huệ Năng**

**Kinh Pháp Bảo Đàn**

**Phẩm thứ nhất: Hành do**

**Phẩm thứ hai: Trí huệ Bát nhã**

**Phẩm thứ ba: Nghi vấn**

**Phẩm thứ tư: Định Huệ**

**Phẩm thứ năm: Tọa Thiền**

**Phẩm thứ sáu: Sám Hối**

**Phẩm thứ bảy: Cơ duyên**

**Phẩm thứ tám: Đốn, Tiệm**  
**Phẩm thứ chín : Hộ pháp**  
**Phẩm thứ mười: Phó chúc**  
**Hoàng Bá Hy Vận**  
**Sự nghiệp**  
**Truyền Tâm Pháp Yếu**  
**Những bài giảng của tổ**  
**Tâm**  
**Pháp tu**  
**Lâm Tế Nghĩa Huyền**  
**Cuộc đời**  
**Pháp môn Lâm Tế**  
**Thiền và Giáo**  
**Chỉ thẳng người đang nghe pháp**  
**Những chiếc áo**  
**Pháp tu**  
**Cách dạy người**  
**Chỉ rõ những lỗi tu sai lầm**  
**Ajahn Chah**  
**Pháp Thiền của Ajahn Chah**  
**Tu Chỉ**  
**Tu Quán**  
**Vài đoạn pháp ngắn của Ajahn Chah**  
**Bàng Uẩn - Cư Sĩ Phật Giáo**  
**Duy Ma Cật**  
**Phu nhân Thắng Man**  
**Cư sĩ Thiền Tông**  
**Cư sĩ Huệ Năng**  
**Cư sĩ Bàng Uẩn**  
**Tiểu sử**  
**Tu hành**  
**U Ba Khin**  
**Kinh Tứ Niệm Xứ**  
**Sơ lược tiểu sử U Ba Khin (1899-1971)**  
**Pháp Thiền của U Ba Khin**  
**S. N. Goenka**

---o0o---

**Thiền Nguyên thủy**

Thiền Phật giáo thường được chia làm ba môn phái chính là Thiền Tiểu thừa, Thiền Đại thừa và Thiền Tông, tức Thiền của các Tổ. Bài này trình bày về những điểm chính trong Thiền Tiểu Thừa. Thiền Tiểu Thừa cũng còn được gọi là Thiền Nguyên thủy, Thiền Nam tông, Thiền Nhị thừa, tức pháp Thiền áp dụng của Thanh văn thừa và Duyên giác thừa, cũng có khi gọi là Thiền Như Lai vì căn cứ trực tiếp vào các lời dạy của Phật trong các kinh điển Tiểu thừa. Trong bài này gọi là Thiền Nguyên thủy để tránh mọi sự hiểu lầm. Trước hết cũng nên nói về danh từ Tiểu thừa, vì có một số người có thành kiến cho rằng tu Tiểu thừa là thấp, đó là những người không hiểu đạo mới nói vậy, thực ra pháp môn nào của đạo Phật cũng do đức Phật chỉ dạy, nêu tu hành đứng đắn, tinh tiến thì đều có kết quả tốt, không nên chấp vào danh từ để có những thành kiến sai lầm, tranh luận vô ích. Điều cần thiết là nên học hỏi đạo pháp cho rõ để tránh những tà sư, lợi dụng đạo Phật để đưa những người dễ tin vào con đường sai lầm chỉ có mục đích là phục vụ cá nhân. Đạo Phật có nhiều pháp môn để thích ứng với căn cơ từng người, mỗi pháp môn có mục đích và phương pháp khác biệt, vì vậy cần có sự phân biệt rõ ràng để giúp sự lựa chọn, để biết rõ nơi mình muốn đến và con đường thích hợp để đi đến đó. Trước khi đi sâu vào chi tiết từng môn Thiền Phật giáo chúng ta nên biết đến những điểm chung về phương pháp tu tập của các môn Thiền là: Chỉ (samatha) và Quán (vipassana). Phương pháp Chỉ dùng để giữ cho thân an tịnh, giữ cho tâm không giông ruồi tán loạn, không buông lung, cũng ví như xích con khỉ cho nó khỏi chạy nhảy hỗn độn. Phương pháp này có hình thức giống như tập trung tư tưởng của ngoại đạo, nhưng mục đích khác hẳn. Nhiều người vẫn hiểu lầm và cho rằng khi mình để tâm chuyên chú làm một việc và không nghĩ ngợi lãng xăng tức là tu Thiền rồi, thực ra như vậy đó mới là một là một bước đầu của Thiền tức là tu Chỉ. Một họa sĩ để hết tâm trí vào bức vẽ, một kế toán viên chăm chú vào những con số, một người ngồi ngắm mây, gió ngâm vài câu thơ ... những người đó chưa phải là tu Thiền. Cũng có những người tập trung tư tưởng để tạo ra những năng lực khác thường, huyền bí mà có khi được coi như thần thông, những người đó chưa phải là tu Thiền. Pháp "Chỉ" chỉ mới là một phần của Thiền Phật giáo. Phần quan trọng chính là pháp Quán. Phương pháp Quán là dùng ý suy nghĩ, quán xét về sự vật, về những vấn đề. Sự khác biệt giữa Phật giáo và ngoại đạo, và ngay cả giữa các pháp môn của Phật giáo chính là ở những phương pháp Quán khác nhau.

## **Thiền Nguyên thủy**

Thiền Nguyên thủy căn cứ theo những lời Phật dạy trong các kinh điển nên có rất nhiều phương pháp tu khác nhau. Theo cuốn Phật học phổ thông, khóa thứ V thì có những phương pháp như: Ngũ đình tâm quán, Thập nhứt thế xứ quán, Bát bối xả, Bát thắng xứ quán, Lục diệu pháp môn, Tứ vô lượng tâm, Thập tướng, Thông minh thiền, Siêu việt tam muội v..v.. Tuy vậy có thể nói hiện nay có hai pháp được áp dụng nhiều nhất là Thiền Anapanasati (niệm hơi thở), và thiền Vipassana (quán).

---o0o---

### **Thiền Anapanasati**

Pháp Thiền này đặt trọng tâm vào việc hằng chú niệm hơi thở, đã được Phật giảng dạy trong nhiều kinh nhưng riêng kinh Anapanasati chỉ dẫn đầy đủ nhất nên thường được học tập kỹ. Tài liệu sau đây về pháp Thiền này căn cứ theo cuốn "Hành Thiền" của hòa thượng Thích Minh Châu. Hòa thượng đã trình bày pháp môn này rất đầy đủ, chỉ rõ cách tu đúng thuần túy theo lời Phật dạy. Hòa thượng dịch tên Thiền này là "Thiền niệm hơi thở vô hơi thở ra". Trong khi dịch bộ Samyutta Nikaya (Tương Ưng Bộ kinh) hòa thượng thấy pháp môn Anapanasati được diễn tả trong kinh "Một Pháp" (Tương Ưng, trang 239). Nhận thấy pháp môn này tương đối dễ áp dụng và có nhiều ích lợi nên hòa thượng viết cuốn sách đó để chỉ dẫn. Kinh chỉ rõ trong khi chú niệm theo dõi hơi thở thì khởi quán như sau:

1. Thở vô dài, tôi biết rõ tôi thở vô dài.  
Thở ra dài, tôi biết rõ tôi thở ra dài.
2. Thở vô ngắn, tôi biết rõ tôi thở vô ngắn.  
Thở ra ngắn, tôi biết rõ tôi thở ra ngắn.
3. Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô.  
Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra.
4. An định thân hành, tôi sẽ thở vô.  
An định thân hành, tôi sẽ thở ra.
5. Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở vô.  
Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở ra.
6. Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở vô.  
Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở ra.
7. Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở vô.  
Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở ra.

8. An tịnh tâm hành, tôi sẽ thờ vô.  
An tịnh tâm hành, tôi sẽ thờ ra.
9. Cảm giác về tâm, tôi sẽ thờ vô.  
Cảm giác về tâm, tôi sẽ thờ ra.
10. Với tâm hân hoan, tôi sẽ thờ vô.  
Với tâm hân hoan, tôi sẽ thờ ra.
11. Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thờ vô.  
Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thờ ra.
12. Với tâm giải thoát, tôi sẽ thờ vô.  
Với tâm giải thoát, tôi sẽ thờ ra.
13. Quán vô thường, tôi sẽ thờ vô.  
Quán vô thường, tôi sẽ thờ ra.
14. Quán ly tham, tôi sẽ thờ vô.  
Quán ly tham, tôi sẽ thờ ra.
15. Quán đoạn diệt, tôi sẽ thờ vô.  
Quán đoạn diệt, tôi sẽ thờ ra.
16. Quán từ bỏ, tôi sẽ thờ vô.  
Quán từ bỏ, tôi sẽ thờ ra.

---o0o---

### ***Phương pháp thực hành***

Hòa thượng cũng chỉ rất rõ ràng phương pháp thực hành Thiền Anapanasati.

Điều kiện cần thiết trước hết là phải giữ giới, sống một cuộc đời trong sạch và lành mạnh. Khi sửa soạn hành Thiền cần chọn chỗ thanh vắng, yên tĩnh, xếp đặt nệm ngồi cho thoải mái. Trước khi bắt đầu Thiền, cần quán tưởng việc đoạn trừ năm chướng ngại (ngũ triền cái) (nivaranaṇi), theo trong kinh : "Vị ấy từ bỏ dục tham ở đời, sống với tâm thoát ly dục tham, gọi rửa tâm hết dục tham. Từ bỏ sân hận, vị ấy sống với tâm không sân hận, lòng từ mầu thương xót tất cả chúng hữu tình, gọi rửa tâm hết sân hận. Từ bỏ hôn trầm thụy miên, với tâm hướng về ánh sáng, chánh niệm tỉnh giác, gọi rửa tâm hết hôn trầm thụy miên. Từ bỏ trạo cử hồi quá, vị ấy sống không trạo cử hồi tiếc, tâm trầm lặng, gọi rửa tâm hết trạo cử hồi tiếc. Từ bỏ nghi ngờ, vị ấy sống thoát ly khỏi nghi ngờ, không phân vân lưỡng lự, gọi rửa tâm hết nghi ngờ đối với thiện pháp" (Trung Bộ I) (trích : Hành thiền).

Đối với người tu Thiền thì năm chướng ngại nói trên: tham dục, sân hận, hôn trầm, hồi tiếc và nghi ngờ, là gánh nặng, sự trói buộc, cho nên giải được những chướng ngại đó mới làm vơi nhẹ gánh nặng để đi trên đường Thiền

và tâm được định tĩnh. Đạo Phật thường ví chúng ta như người đang đi mà cứ cồng đá trên lưng, cho nên không thể tiến xa được, muốn đi tới nơi tới chốn thì phải lo bỏ những khối đá trên lưng đi, vì vậy có dẹp trừ được năm chướng ngại đó thì cũng là đã bỏ được một số lượng đá quan trọng rồi. Sau phần quán tưởng đó thì bắt đầu hành Thiền. Ngồi nghiêm chỉnh và chú ý tới hơi thở là tu theo pháp Chi. Cũng nên chú ý là chỉ theo dõi hơi thở để thấy rõ hơi thở ra vào, chứ không phải chú ý để điều khiển hơi thở như khi tập thể dục.

Sau đó suy nghĩ về những đề tài khác nhau là theo pháp Quán. Việc quán về 16 đề tài ghi trên, được coi như quán về bốn phần chính là: quán về thân, về thọ, về tâm và về pháp.

- Quán về thân gồm việc theo dõi hơi thở thấy rõ hơi thở khi ra, khi vào, khi dài, khi ngắn, thấy rõ cảm giác của toàn thân trong khi ngồi, trong khi thở.
- Quán về thọ để thấy rõ khi Thiền có những cảm giác vui, thích, an tịnh.
- Quán về tâm để thấy rõ những biến chuyển về tâm như hân hoan, định tĩnh, thoát khỏi mọi phiền não.
  
- Quán về pháp để hiểu những lý lẽ về sự vô thường của thân cũng như tâm, về hậu quả của lòng tham nên thấy cần phải trừ diệt và từ bỏ cái tâm mê mờ không thấy rõ con đường chân thật.

Khi mới thực hành thì có thể gặp khó khăn để quán cùng lúc tất cả 16 điều trên, vì vậy nên chọn đề tài nào mà thấy mình thiếu sót nhiều thì chuyên về một đề tài đó trong một thời gian rồi sau đó tiếp tục quán về các đề tài khác. Ích lợi của pháp tu này là trong khi chú tâm vào hơi thở và gạt lọc các tâm tư không thích hợp tức là tu về định, trong khi đó suy tư và quán tưởng về các đề tài là tu về huệ. Theo hòa thượng Thích Minh Châu thì phương pháp này rất hữu ích, vì tương đối dễ tập, ít cần sự chỉ dẫn mà kết quả nhiều.

---o0o---

### **Kinh Tứ Niệm Xứ (Satipatthana Sutta)**

Muốn hiểu rõ hơn về công hiệu của pháp Thiền nói trên thì cần hiểu rõ Satipatthana Sutta, thường được gọi là kinh Niệm Xứ hoặc Tứ Niệm Xứ. Kinh này được coi là căn bản của Thiền Nguyên thủy, dù là Anapanasati hoặc Vipassana. Kinh khá dài nên không thể trình bày nơi đây. Sati có nghĩa là tâm niệm, chú niệm (mindfulness), còn patthana là căn bản, như vậy kinh này chỉ dẫn về căn bản của sự chú niệm. Chú niệm về bốn đề tài nên cũng

được gọi là Tứ Niệm Xứ. Cũng nên chú ý là có năm kinh nói về đề tài Tứ Niệm Xứ : Maha Satipatthana Sutta, Satipatthana Sutta, Satipatthana Samyutta, Augutta Nikaya và Sutta Vibhanga (theo Trevor Ling trong cuốn The Buddha's Philosophy of Man). Vì vậy khi đọc các bài trích dẫn có khi chúng ta thấy cách trình bày hơi khác nhau. Câu mở đầu mà đức Phật nói trong kinh là: "*Có một con đường duy nhất để thanh lọc bản thân, diệt trừ phiền não, diệt trừ ưu khổ, đạt tới trí huệ và chứng ngộ Niết Bàn: đó là con đường Tứ Niệm Xứ*". Bốn pháp quán niệm được chỉ dẫn ở trong kinh này là:

- Quán niệm thân trong thân bằng cách quán niệm: hơi thở, vị thế của thân như đang đi, đứng, nằm, ngồi, hoạt động của thân như nhìn, co tay, duỗi chân, mặc áo, ăn, uống, nhai ..., suy nghĩ về tính cách ô trược của thân như nước mắt, nước mũi, đờm, mồ hôi, nước tiểu, phân, mủ ..., suy nghĩ về những thành phần vật chất cấu tạo thân này như đất, nước, gió và lửa, suy tưởng đến chín loại tử thi tan rã.

- Quán niệm thọ cảm trong thọ cảm: Người tu thấy rõ những thọ: lạc (vui thích), khổ, vô ký (không vui, không khổ) đang diễn tiến trong mình, từ lúc khởi sinh đến lúc hoại diệt.

- Quán niệm tâm trong tâm: Người tu thấy rõ từng hoạt động của tâm mình, như đang : tham, giận, si, hôn trầm, loạn động, cao thượng, không cao thượng, định, giải thoát... Người tu thấy rõ tiến trình của mỗi hoạt động của tâm, từ lúc khởi sinh đến lúc hoại diệt.

- Quán niệm pháp trong pháp, gồm quán các pháp (đối tượng của tâm) như :  
1. Quán về năm chướng ngại tinh thần (ngũ triền cái hoặc ngũ cái): tham dục, sân hận, hôn trầm, lo âu (trạo cử) và hoài nghi.

2. Quán ngũ uẩn : sắc, thọ, tưởng, hành và thức. Người tu thấy rõ sự khởi sinh và hoại diệt của từng uẩn.

3. Quán sáu căn (mắt, tai, mũi lưỡi, thân và ý) cùng đối tượng của sáu căn là sáu trần (sắc, thanh, hương, vị, xúc và pháp). Người tu thấy rõ khi căn tiếp xúc với trần đã tạo ra những ràng buộc, cũng thấy rõ sự ràng buộc đã phát sinh và sau đó diệt như thế nào.

4. Quán về bảy yếu tố ngộ đạo (thất giác chi) như: chánh niệm, trạch pháp (phân biệt đúng, sai), tinh tấn, hỷ, an, định và xả.



5. Quán về tứ diệu đế (bốn chân lý thâm diệu) là khổ, tập (nguyên nhân tạo khổ), diệt (sự chấm dứt khổ) và đạo (con đường đưa đến chấm dứt sự khổ).

Kinh nói rõ là người nào tu theo pháp Tứ Niệm Xứ sẽ đạt đạo quả A La Hán (Chánh trí) ngay trong kiếp này, hoặc ít ra cũng đạt được đạo quả A Na Hàm (Bất lai). Cũng nên chú ý là pháp Anapanassati cũng là một phần trong kinh này, thuộc về phần quán thân. Theo pháp tu này thì việc chú niệm (mindfulness) rất quan trọng, có đạt được chú niệm thì việc quán mới có thể đi đến kết quả tốt đẹp.

Chú niệm là giữ cho tâm không buông lung, chăm chú hướng sự thấy biết của mình vào thân và tâm của mình để đạt được sự hiểu biết chân chính và minh mẫn. Điều cần là lúc nào cũng phải chú ý thấy rõ mọi hoạt động của thân, của tâm, thấy rõ thân đang làm gì: nhìn, nói, ăn, nhai, ngồi, đi, đứng ... thấy rõ mỗi trạng thái của tâm: vui, buồn, giận dữ, chán nản, buông lung, tĩnh lặng, thanh thản, hôn trầm ... Chú ý để thấy, như đang nghiên cứu một hiện tượng khoa học mà không có ý niệm phân biệt, phán xét phải trái. Thí dụ như khi đang nóng giận, thường thì chúng ta không bao giờ thấy mình đang nóng giận, vì lúc đó tâm trí đang bị cơn giận xâm chiếm, đầu nóng bừng, mặt đỏ, trợn mắt, nghiêng răng ... Nhưng nếu biết chú niệm thì thấy rõ có "sự nóng giận" mà không thấy cái nóng giận đó là mình, sẽ bình tĩnh nhận xét cơn giận nổi lên, tồn tại và tan biến như thế nào, mà không có phân tách tại sao lại giận, giận như vậy là phải hay trái. Một câu thường được nhắc nhiều lần trong kinh này là : (thí dụ phần quán cảm thọ) "*Với sự thấy biết. chú niệm thấy 'Có một cảm thọ' một cách vừa đủ để biết và ghi nhớ thôi. Và như vậy người tu trở thành tự chủ, không còn bị ràng buộc vào cái gì trên thế gian này nữa*". Điểm chánh yếu là người tu chỉ dùng sự thấy biết một cách đơn thuần, thấy rõ mọi sự một cách rõ ràng nhưng không có phán xét, suy luận. Người tu biết vì do một duyên có bên ngoài nên một cảm thọ đã hình thành, cảm thọ đó tồn tại trong một thời gian và sẽ tự biến mất, nó không có một thực thể mà chỉ do hoàn cảnh tạo ra, và người tu không còn muốn chạy theo nó, hoặc bị nó chi phối nữa. Cứ như vậy chúng ta phải thường xuyên chú niệm không ngừng những gì đang diễn tiến tại thân và tại tâm ta. Chính sự "thấy biết một cách đơn thuần" (bare awareness) là trọng tâm của pháp tu này, nó giúp cho ta hiểu và thấy rõ cái tính chất của thân và tâm mình thực sự là gì, hoạt động thế nào, để thấy được lý vô thường của chúng và không còn bị chúng ràng buộc, chi phối nữa, và cũng thấy không có một cái "ngã" mà thường được gọi là cái "ta".



## Thiền Vipassana

Vipassana có nghĩa là quán, nên Thiền Vipassana (Insight Meditation) còn được gọi là Thiền Quán hoặc Thiền Minh Sát hoặc phiên âm là Tỳ bà xá na. Pháp Thiền này không được ghi rõ trong riêng kinh nào mà đặt nền tảng trọn vẹn trên kinh Tứ Niệm Xứ. Như trên đã trình bày, kinh này rất cao sâu, bao gồm những đề tài rộng lớn, tổng quát nên việc thực hành có phần khó khăn, cho nên sau này có những pháp thực dụng dễ thực hành được đề ra như Thiền Vipassana.

Không có tài liệu ghi rõ Thiền này khởi đầu từ bao giờ, chỉ biết là Thiền Vipassana xuất hiện từ đầu thế kỷ này tại Miến Điện, và hiện nay phát triển rất mạnh tại các nước tu theo Tiểu thừa như Miến Điện, Thái Lan, Sri Lanka ... Ngay tại Mỹ đã có rất nhiều trung tâm dạy tu theo pháp này. Về phương pháp hành Thiền Vipassana có nhiều sách của các vị tăng Miến Điện, Thái Lan viết để chỉ dẫn phương pháp tu. Theo phương pháp của vị tăng Miến Điện nổi tiếng là Mahasi Sayadaw, lúc mới khởi tu nên quán về thân, và quán về hơi thở ở bụng, chú niệm vào bụng khi hơi thở vào, thấy bụng phồng lên, hành giả niệm "Phồng", khi hơi thở ra, bụng xẹp xuống thì niệm "Xẹp". Đó là để chú ý tới cảm giác nơi thân do cử động của bụng, chứ không phải là chú ý tới hình dáng của bụng. Phương pháp đó giúp cho người mới tu dễ tập trung sự chú ý. Trong khi đang theo dõi hơi thở mà bỗng dưng cô ý nghĩ nào hiện tới thì niệm "Suy nghĩ", cho tới khi nào ý nghĩ đó tan mất thì trở lại niệm "Phồng", "Xẹp". Nếu khát nước niệm "Khát", muốn đứng dậy đi uống nước, niệm "Muốn", khi bước đi niệm "Bước", bước chân trái niệm "Trái", chân phải niệm "Phải". Nếu ngồi hoặc nằm lâu mà thấy mỏi, đau, ngứa chỗ nào đó thì hướng về chỗ đó và niệm "Mỏi", "Đau" hoặc "Ngứa".

Phương pháp mới nghe lần đầu thì có vẻ kỳ lạ, nhưng nếu đã hiểu về kinh Niệm Xứ thì thấy đó là một phương pháp áp dụng rất đúng việc chú niệm để quán về thân, thọ, tâm và pháp. Trong khi Anapanasati chỉ cột tâm bằng cách theo dõi hơi thở thì Vipassana theo dõi chẳng những hơi thở mà tất cả hoạt động của toàn thân, của mọi cảm thọ, cùng những hoạt động của tâm và những đối tượng của tâm, như vậy tức thấy rõ toàn diện con người về hai phương diện thân và tâm. Vipassana được áp dụng không phải chỉ khi ngồi Thiền mà bất cứ lúc nào như đi, đứng, nằm, ngồi, ngay khi đang hoạt động bình thường như ăn, uống, nghe, nói ...

Nhưng như trên đã trình bày, phương pháp của Thiền Vipassana không được chỉ rõ trong kinh, nên tuy mục đích chánh là áp dụng kinh Tứ Niệm Xứ

nhưng về phương pháp áp dụng có những điểm khác nhau, không có một pháp Thiền Vipassana thống nhất. Từ kinh Tứ Niệm Xứ các vị tăng Miến Điện đã sáng suốt tìm ra phương pháp thực hành theo đúng những lời dạy trong kinh. Sau đó các vị tăng khác cũng nương theo đó mà tu hành và hiện nay pháp Thiền này đã được rất nhiều nơi áp dụng. Cuộc đời và những bài giảng của các vị tăng Miến Điện và Thái Lan nổi tiếng như Mahasi Sayadaw, Sunlun Sayadaw, Taungpulu Sayadaw, U Ba Khin, Ajahn Chah, Ajahn Buddhadasa ... được ghi rõ trong cuốn "Living Buddhist Masters" của Jack Kornfield. Thiền này vượt hơn Thiền Anapanasatti vì lẽ dễ hiểu là pháp niệm hơi thở chỉ là một phần nhỏ trong kinh Tứ Niệm Xứ.

Nếu chúng ta muốn tu theo Thiền Vipassana thì trước hết nên tìm hiểu kỹ kinh Tứ Niệm Xứ thì khi tu sẽ tiến mau hơn và sau nữa là để tránh xa những người tự cho mình là có tài siêu việt và ưa sửa đổi đường lối mà đức Phật đã dạy trong kinh. (Ngoài ra cũng xin trình bày là phải dùng các danh từ bằng tiếng Sanskrit hoặc Pali trên đây vì nhiều tác giả tùy theo ý riêng đã dịch ra tiếng Việt bằng những danh từ khác nhau nên khó biết dùng danh từ nào cho đúng. Hiện nay nhiều sách Anh ngữ về Thiền cũng thường dùng tiếng Phạn nên xin ghi thêm để giúp quý độc giả khi muốn đọc những sách đó.)

### **Tài liệu trích dẫn :**

- Hành Thiền của hòa thượng Thích Minh Châu.
- Pháp hành Thiền Minh Sát, đại đức Mahasi Sayadaw, do ô. Huỳnh Thanh Long dịch.
- Kinh Niệm Xứ, đại đức Narada Maha Thera, do ô. Phạm Kim Khánh dịch.
- Phật học Phổ thông, Khóa thứ V, do Phật học viện quốc tế xuất bản.
- Buddhist Meditation, Thera Piyadassi.
- Seeking the Heart of Wisdom, The Path of Insight Meditation, Joseph Goldstein & Jack Kornfield.
- Living Buddhist Masters, Jack Kornfield.
- The Buddha's Philosophy of Man, Trevor Ling.

---o0o---

### **Thiền Đại thừa**

Theo Thiền sư Tôn Mật, đời Đường, thì có thể phân chia Thiền làm 5 loại, trong đó có 3 loại thực sự theo đúng đường lối tu hành của đạo Phật là : Thiền Nguyên thủy (Tiểu thừa ), Thiền Đại thừa, và Thiền Như Lai tối thượng. Thiền không những là một pháp môn chánh của Phật giáo, mà còn

là cơ sở của tư tưởng Phật giáo. "***Phật giáo ly khai Thiền quán thì Phật giáo sẽ mất hết sinh khí***" (trích: Đại thừa Phật giáo Tư tưởng luận". Dù tu theo Nguyên thủy hay Đại thừa thì cũng đều áp dụng pháp Thiền, nhưng tới Đại thừa lại phân làm Thiền Đại thừa và Thiền Như Lai tối thượng (cũng còn được gọi là Thiền Tổ sư, Thiền Như Lai thanh tịnh ... nhưng tên thường dùng nhất là Thiền tông, vì là một trong mười tông của Đại thừa). Cuốn "Đại thừa Phật giáo Tư tưởng luận" đã phân tách một cách gọn gàng sự khác biệt của Thiền tông đối với các môn Thiền khác của Đại thừa: "***Thiền tông lấy phương diện hoạt động hiện thực làm chủ nghĩa để phát khởi. Đó là đặc sắc rất lớn của Đạt Ma Thiền, đã từ các Thiền phái làm nổi bật một sắc thái riêng để rồi không bao lâu đã trở thành một phái độc lập***". Bài này trình bày về Thiền Đại thừa, còn Thiền tông sẽ được trình bày trong bài khác. Thiền Đại thừa gồm những pháp Thiền trích từ các kinh Đại thừa, vì vậy cuốn "Phật học Phổ thông, khóa V" có kể ra những pháp Thiền như "Pháp hoa tam muội, Niệm Phật tam muội, Giác ý tam muội, Thủ lăng nghiêm tam muội ... ". Nói chung về bất cứ pháp Thiền nào cũng có hai phần là: Chi và Quán. "Chi" (samatha) được coi như phần hình thức của Thiền, có tính cách tiêu cực, cốt để giữ cho thân và tinh thần không tán loạn, dao động. "Quán" (vipassana) là phần nội dung của Thiền, có tính cách tích cực, cốt để "thống nhất tinh thần, triệt để tập trung chú ý, chuyên tư duy về một vấn đề nào đó, để cuối cùng đi đến sự dung hòa với toàn ý thức." Có thể nói là tu Chi để được Định, tu Quán để được Huệ. Trong đạo Phật thì Giới, Định và Huệ là ba điều căn bản, vì vậy nên Thiền, bao gồm Định và Huệ, được coi là căn bản trong việc tu theo đạo Phật vậy. Về Thiền Đại thừa thì cần tìm hiểu pháp hành Thiền trong các kinh điển. Tu theo Đại thừa tức tu theo hạnh Bồ tát, căn cứ theo Lục độ Ba la mật. Lục độ Ba la mật gồm có sáu điều là: Bố thí, Trì giới, Nhẫn nhục, Tinh tiến, Thiền định và Trí huệ. Cuốn "Phật học Phổ thông, khóa thứ IV" có giảng nghĩa Thiền định như sau : "***Tập trung tâm ý vào một đối tượng duy nhất không cho tán loạn, để tâm thể được vắng lặng và cho tâm dụng được mạnh mẽ hầu quan sát và suy nghiệm chân lý***" (trang 110). Sau đây là phần trích dẫn pháp tu Thiền được chỉ dẫn trong một số kinh điển chính của Đại thừa:

---o0o---

### **Kinh Thủ lăng nghiêm**

Trong kinh Thủ lăng nghiêm (Surangama sutra), đức Phật nói với ngài A Nan: "***ba nghĩa quyết định của sự tu hành, đó là thu nhiếp cái tâm gọi***

***là Giới, nhân Giới mà sanh Định, nhân Định mà phát Tuệ, thế gọi là ba pháp Vô lậu học" (trang 677).***

Nếu không có Thiền định thì không có Trí huệ được, cho nên Thiền định là căn bản của Lục độ. Trong Thiền Đại thừa thì pháp Chỉ không được chú trọng nhiều vì cũng áp dụng gần như pháp Chỉ của Thiền Nguyên Thủy. Đại thừa đặt trọng tâm về vấn đề Quán, cho nên cũng gọi là Thiền Quán, và không có một pháp Quán cố định nên khó có thể kể hết các pháp Thiền của Đại thừa. Trong kinh Thủ Lăng Nghiêm khi ngài A Nan hỏi về pháp tu nào để mau được giải thoát, ra khỏi vòng sanh tử luân hồi, thì đức Phật chỉ cho pháp tu "Như huyễn Tam ma đề", (Tam ma đề là phiên âm của Samadhi, có nghĩa là định, chánh định) :

*" Ấy gọi là Như huyễn Tam ma đề,  
Bảo giác chắc như Kim cương vương,  
Không nhiễm, tịnh như diệu liên hoa,  
Gãy ngón tay, vượt hàng vô học;  
Pháp ấy không gì so sánh được,  
Là một đường thẳng vào Niết bàn,  
Của các đức Thế tôn mười phương."*

Pháp quán "Như huyễn" được cư sĩ Tâm Minh giảng trong cuốn kinh đó là ***"quán tất cả các pháp thế gian và xuất thế gian đều như huyễn, hình như có, chứ không thật có, nghĩa là, đem tính như huyễn mà lan khắp, mà in vào các pháp; ngoài tính như huyễn ra, không còn một pháp nào nữa"*** (trang 480). Có điểm nên được đặc biệt lưu ý trong mấy câu kệ trên là nếu tu được pháp này thì chỉ trong thời gian gãy ngón tay là vượt hàng vô học. Khi đức Phật giảng kinh Lăng Nghiêm thì ngài A Nan chỉ mới chứng quả Tu đà hoàn (trang 419), tức là mới bước đầu trong bốn quả của hàng Thanh Văn. Mục đích cứu cánh trong hàng Thanh Văn là đắc A la hán, được coi là bậc "Vô học", tức là không còn có gì phải học nữa, còn ba bậc dưới gọi là "hữu học". Như vậy thì đức Phật nói rõ là tu được pháp đó thì chỉ trong thời gian gãy ngón tay là ngài A Nan có thể từ bậc thấp nhất vượt ngay tới bậc cao nhất trong hàng Thanh văn. Điều đó chứng tỏ sự quan trọng của pháp tu này và cũng chỉ rõ một điểm nữa là việc tu hành không nhất thiết phải theo từng thứ bậc. Những thứ bậc được nói trong các kinh chỉ là phương tiện để mô tả mức độ nhận thức của người tu. Đường tu không phải là một trường học với những lớp học có thứ tự để tốt nghiệp. Có những người phải học đến a tăng kỳ kiếp (số kiếp vô kể) mới tốt nghiệp. Nhưng nói theo thế gian, cũng có những người "nhảy lớp" trong thời gian gãy ngón tay vậy. Phương pháp

"nhảy lớp", theo danh từ đạo Phật là "đốn ngộ", đã được đức Phật chỉ cho ngài A Nan trong kinh này là pháp Quán Như huyền.

Tuy vậy nhưng cũng nên lưu ý là mặc dầu có nhiều đệ tử của đức Phật thời đó đã chứng đắc mau chóng, (như trường hợp năm đệ tử đầu tiên của đức Phật là nhóm đạo sĩ Kiều Trần Như, chỉ sau khi được nghe hai bài thuyết pháp đã chứng quả A la hán liền), nhưng cũng có những người như ngài A Nan, mặc dầu là người thông minh, hiểu biết rất nhiều về giáo lý vì luôn theo sát đức Phật tới mấy chục năm, mà rồi đến khi đức Phật nhập Niết bàn mà ngài cũng chưa đạt được quả A la hán. Cho nên nói "có thứ lớp" hay "không có thứ lớp" cũng tùy căn cơ mỗi người, không nên cố chấp vào một ý kiến mà sanh ra bàn cãi.

Trong kinh Kim cang, đức Phật cũng nói về pháp quán Như huyền trong bài kệ chót của kinh như sau :

*"Tất cả pháp hữu vi,  
Như mộng, huyền, bọt bóng,  
Như sương cũng như điện,  
Nên khởi quán như thế."*  
(Kinh Kim cang giảng giải)

Kinh Lăng Nghiêm không chỉ nói riêng về pháp Quán Như huyền mà còn kể đến rất nhiều pháp Quán khác. Cả thầy 25 vị Đại bồ tát (kể cả các Bồ tát Di Lặc, Quán Thế Âm, Phổ Hiền, Đại Thế Chí ... ) và A la hán mỗi người đều lần lượt trình bày pháp tu riêng của mình, và được đức Phật công nhận là "không có hơn kém, trước sau gì khác nhau" (trang 599). Thí dụ ngài Nguyệt quang đồng tử tu theo pháp quán thủy đổ vào Tam ma đề. Ngài quán cho đến khi thấy thân mình và các chất lỏng trong mình cùng nước ở khắp thế giới đồng một tính chân không, không hai, không khác và "được pháp vô sinh nhẫn, viên mãn đạo Bồ đề". Như vậy cho thấy không phải có một pháp quán cố định để tu hành chứng đắc, nhưng tùy căn cơ mà áp dụng pháp quán thích hợp.

---o0o---

### **Kinh Viên giác**

Trong phần mở đầu kinh Viên giác, đức Phật đã nói tới pháp "Như huyền Tam muội" giống như kinh Thủ lăng nghiêm. Sau đó trong chương VII (Oai Đức Tự Tại), đức Phật đã chỉ rõ ràng phương pháp tu tập để chứng

nhập được tánh Viên giác "*Vì trình độ của chúng sanh không đồng, nên các phương tiện trở về tánh Viên giác có sai khác, nhưng không ngoài ba phương tiện sau này*". Ba pháp tu đó là : pháp Xa ma tha (tức tu Chỉ), pháp Tam ma bát đề (tức tu Quán) và pháp Thiền na (tức Chỉ, Quán đồng tu). Pháp tu Chỉ nói trong kinh này là "*giữ cái hạnh yên lặng và lóng các vọng niệm*", khi "*các giác quan vọng thức phiền động đã lặng rồi thì trí huệ thanh tịnh phát sanh*". Pháp tu Quán : "*quán sát tâm tánh, thân căn và trần cảnh này đều là vật huyễn hóa*", "*Ban đầu quán cảnh là huyễn, nhưng người quán chưa phải huyễn; sau người quán cũng là huyễn và cuối cùng hoàn toàn xa lìa các tướng huyễn*". Pháp tu Thiền na là : "*không chấp thủ pháp Quán Như huyễn, cũng không chấp pháp Chỉ tịch tịnh. Bồ tát biết rõ thân tâm này đều là vật ngăn ngại, còn tánh Viên giác thì không bị các vật làm chướng ngại, nó vẫn thọ dụng thế giới và thân tâm ở trong cõi trần này, mà không bị cảnh trần ràng buộc, dù phiền não hay Niết bàn cũng không làm lưu ngại được nó*". Khi thực hành thì không nhất thiết chọn một trong ba pháp tu đó, mà theo trong kinh, có 25 cách tu gồm việc chọn riêng một trong ba pháp đó, hoặc chọn hai hay ba pháp cùng lúc, và thứ tự pháp nào tu trước, pháp nào sau. Thí dụ cách thứ 14 là tu Quán trước, sau tu Thiền na, sau hết tu Chỉ. Cách thứ 22: trước tu Thiền na, sau đồng tu Chỉ và Quán. Nhân đây cũng nên nhắc qua về tính cách quan trọng của kinh Viên giác. Điểm cần chú ý là kinh này nói về việc đức Phật giảng dạy cho các vị đại Bồ tát (100.000 vị cả thầy), chứ không có hàng Thanh Văn. Mục đích của kinh được thể hiện trong câu thỉnh mở đầu của Bồ tát Văn Thù Sư Lợi : xin đức Phật dạy cho các Bồ tát trong hội "*phải dựa theo pháp nào, tu theo hạnh gì mà được thành Phật*". Như vậy mục đích của kinh "Viên Giác" là để chỉ cho các Bồ tát và chúng sinh rõ việc tu hành để đạt mục đích tối hậu của đạo Phật là "thành Phật", tức thành người giác ngộ và giải thoát. Sau đó đức Phật chỉ dạy cho Bồ tát Phổ Hiền về phương pháp để đạt tới mục đích thành Phật là quán các pháp "như huyễn". Một khi "*biết được các pháp hư huyễn tức là lìa được các huyễn, chớ không phải có phương tiện gì khác. Lìa được các huyễn tức là Giác, cũng không có lớp lang tuần tự gì.*" Có thể nói pháp tu này là cứu cánh, không còn là phương tiện như nhiều kinh khác, pháp tu này đi thẳng tới mục đích mà không còn nói tới tuần tự, thứ lớp như các pháp tu hành khác. Trọng tâm của pháp tu theo kinh Viên Giác chính là pháp quán Như huyễn, không khác với kinh Thủ lăng nghiêm, nhưng với chi tiết rõ ràng trong việc thực hành.



## Kinh Quán Vô Lượng Thọ

Tịnh Độ Tông có bốn pháp tu là : Quán tưởng, Quán tượng, Trì danh và Thật tướng. Pháp tu thịnh hành nhất là Trì danh. Bốn pháp tu gồm có: (1) Pháp Quán tưởng là quán các tướng tốt hoặc quán toàn thân Phật, kinh Quán Vô Lượng Thọ chỉ rõ pháp quán này. (2) Pháp Quán tượng là quán hình tượng Phật được họa hoặc đúc. (3) Pháp Trì danh gồm chuyên niệm danh hiệu một đức Phật, thường là đức Phật A Di Đà. (4) Pháp Thật tướng là quán tự thân của mình cũng là tự tánh chân thật của các pháp. Kinh Quán Vô Lượng Thọ nói về việc đức Phật chỉ dạy cho bà hoàng hậu Vi Đề Hy pháp tu để thấy được thế giới Cực Lạc ở phương Tây "*như người cầm gương sáng tự trông thấy mặt mình.*" Đức Phật chỉ cho bà 16 phép quán: (1) quán mặt trời sắp lặn, (2) quán nước đóng thành băng, (3) quán cảnh tượng trên dưới đất lưu ly, ... (16) quán sanh về hạ phẩm. Nhờ pháp tu này mà bà Vi Đề Hy đại ngộ và chứng vô sanh pháp nhẫn, được đức Phật thọ ký vãng sanh. Nói tóm lại pháp Thiên Đại thừa đặt nặng về vấn đề Thiên Quán, nhưng không có một pháp quán nào nhất định vì tùy căn cơ mỗi người mà tu theo pháp quán thích hợp. Nhưng pháp quán được nhắc tới nhiều lần là pháp Quán Như Huyền, theo các kinh Thủ Lăng Nghiêm, Kim Cang và Viên Giác.

Bất cứ pháp môn nào trong đạo Phật, dù thuộc Nguyên thủy hay Đại thừa, thì cũng đều áp dụng Thiên, chỉ có khác nhau về phương pháp. Tu Chỉ thì được Định và tu Quán thì được Huệ. Ngay trong đạo Phật nhiều người cũng hiểu lầm và cho rằng khi tu được Định là đương nhiên có Huệ. Ngoại đạo cũng đạt tới mức Định rất cao, nhưng thiếu Huệ nên họ không thể chứng đắc đạo quả. Trong kinh nói Huệ tức nói Trí Huệ, là độ thứ sáu của Lục độ Ba la mật. Trí Huệ là khả năng thấy rõ , hiểu biết sự vật một cách thấu đáo, tinh tường, đúng như thật. Khi nói về Trí Huệ cũng nên thận trọng về định nghĩa, tùy theo đứng về quan điểm Nguyên thủy hay Đại thừa. Con đường từ Định đến Huệ không hẳn giản dị, dễ dàng, mà cần nhiều tinh tấn và nhất là phải biết rõ đường nào là đúng. Vì vậy Thiên Đại thừa đặt trọng tâm vào Thiên Quán, nếu không quán đúng pháp thì chẳng những không đạt đạo mà có khi còn lạc theo tà đạo, ngoại đạo.

### Tài liệu trích dẫn:

- Đại thừa Phật giáo Tư tưởng luận, Kimura Taiken, do H.T. Thích Quảng Độ dịch.
- Kinh Thủ Lăng Nghiêm, do Cư sĩ Tâm Minh dịch.
- Phật Giáo Khái Luận, H.T Thích Mật Thể.
- Phật Học Phổ Thông, khóa IV và V.



- Phật Học Phổ Thông, khóa VIII (kinh Viên Giác).
- Kinh A Di Đà và kinh Quán Vô Lượng Thọ, H.T. Thích Thiên Tâm.
- Kinh Kim Cang Giảng Giải, H.T. Thích Thanh Từ.

---o0o---

### **Thiền tông**

Trước khi tìm hiểu kỹ về Thiền tông, chúng ta nên có một quan niệm tổng quát về tông phái này thì khi đi sâu vào chi tiết sẽ bớt ngỡ. Ngay đối với số đông các Phật tử Việt Nam, Thiền tông cũng là một tông phái được ít người hiểu đến vì tính cách kỳ đặc của pháp tu này, vì vậy nên có những xét đoán, phê bình không đúng. Chúng ta nên tránh việc phê bình, chỉ trích các tông phái khác tông phái mình đang tu, vì tông phái nào cũng đòi hỏi một sự học hỏi sâu xa, nên thường khi chỉ trích các tông phái khác thì chỉ căn cứ theo một số hiểu biết hời hợt về tông phái đó, vì vậy những lời chỉ trích thường không đúng được, và chỉ gây thêm những tranh luận vô ích, mất thì giờ. Chúng ta nên tìm học kỹ để phân biệt rõ ràng và thực hành đúng lời Phật dạy, chứ không phải để tranh luận, chỉ trích.

---o0o---

### ***Danh từ Thiền tông***

Trong đạo Phật, dù là Nguyên thủy hay Đại thừa cũng đều có áp dụng pháp Thiền vì đó là một đặc tính quan trọng của đạo Phật. Thiền tông tuy cũng áp dụng pháp Thiền như các tông khác trong đạo Phật, nhưng đã phát triển theo một đường lối riêng nên trở thành một tông phái riêng biệt trong 10 tông phái của đạo Phật là: Câu xá tông, Thành thiết tông, Luật tông, Pháp tướng tông, Tam luận tông, Hoa nghiêm tông, Thiên thai tông, Thiền tông, Mật tông, và Tịnh độ tông (theo: Phật giáo khái luận). Có khi Thiền tông còn được gọi bằng những tên khác như: Thiền Như Lai Tối Thượng, Thiền Như Lai Thanh Tịnh, Thiền Tổ Sư, Thiền Đôn Ngộ, Thiền Đạt Ma, Thiền Tự Tánh Thanh Tịnh, Tâm Tông ... Đặc điểm của Thiền tông là: *"Thiền tông lấy phương diện hoạt động hiện thực làm chủ nghĩa để phát khởi. Đó là đặc sắc rất lớn của Đạt Ma Thiền, đã từ các Thiền phái làm nổi bật một sắc thái riêng để rồi không bao lâu đã trở thành một phái độc lập"*. (Trích: Đại thừa Phật giáo Tư tưởng luận). Để chỉ về Thiền tông thì các tác giả Trung Hoa dùng danh từ "Chan", các sách bằng Anh ngữ dùng danh từ Zen (tiếng Nhật), như vậy rất rõ ràng và phân biệt được đối với các pháp Thiền khác.

Nếu chúng ta dùng danh từ Zen để chỉ Thiền tông thì tránh được những lẫn lộn với những pháp Thiền khác.

---o0o---

### **Sơ lược lịch sử Thiền tông**

Thiền tông được khởi đầu từ hội Linh Sơn, khi đức Phật truyền cho ngài Ma Ha Ca Diếp: *"Ta có Chánh Pháp Nhãn Tạng, Niết Bàn Diệu Tâm, pháp môn màu nhiệm, chẳng lập văn tự, ngoài giáo lý truyền riêng, nay giao phó cho ngươi"*. Tổ Ma Ha Ca Diếp là vị Tổ thứ nhất Thiền tông tại Ấn Độ. Cho đến Tổ thứ 28 là Tổ Bồ Đề Đạt Ma (?-532) (Phạn: Bodhidharma, Nhật: Bodai Daruma) thì ngài qua Trung Hoa để truyền đạo nên được coi là Tổ thứ nhất tại Trung Hoa. Tổ Bồ Đề Đạt Ma truyền y, bát cho đến Tổ Huệ Năng (638-713), được coi là Tổ thứ 6 tại Trung Hoa, hoặc Tổ thứ 33 của Thiền tông. Việc truyền y, bát tới tổ Huệ Năng thì chấm dứt, thể theo lời sấm ký của Tổ Bồ Đề Đạt Ma lưu lại. Sau đó các Tổ kế tiếp truyền bá Thiền tông chẳng những ở Trung Hoa mà còn truyền rộng qua các nước ở Á châu như Triều Tiên, Nhật Bản, Việt Nam. Thiền tông được truyền qua Việt Nam vào năm 580, do ngài Tỳ Ni Đa Lưu Chi (Phạn: Vinitaruci), đệ tử của Tam Tổ Tăng Xán, sau ngài truyền pháp cho ngài Pháp Hiền, lập ra dòng Tỳ Ni Đa Lưu Chi. Đến năm 820 ngài Vô Ngôn Thông, đệ tử của Tổ Bá Trượng, qua Việt Nam truyền pháp cho ngài Cảm Thành, lập ra dòng Vô Ngôn Thông. Đến đầu thế kỷ thứ 11 có ngài Thảo Đường, đệ tử dòng Vân Môn, truyền pháp cho đệ tử đầu tiên là vua Lý Thánh Tông, và lập ra dòng Thảo Đường. Tới thế kỷ thứ 17 ngài Nguyên Thiệu (?-1712), thuộc dòng Lâm Tế, qua Việt Nam và sáng lập ra dòng Lâm Tế tại Việt Nam là dòng mạnh nhất và còn thịnh hành cho đến nay tại Việt Nam (đệ tử truyền pháp đầu tiên của ngài không được ghi rõ). Muốn nghiên cứu về Thiền tông tại Việt Nam xin coi Buddhism & Zen in Việt Nam của H.T. Thích Thiện Ân, Việt Nam Phật Giáo Sử Lược của H.T. Thích Mật Thể và Thiền sư Việt Nam của thiền sư Thích thanh Từ. Thiền tông được truyền qua Nhật từ 729, nhưng thật sự phát triển kể từ Tổ Eisai (1141-1215), người sáng lập ra dòng Lâm Tế (Nhật: Rinza), và sau đó Tổ Dogen (1200-1253) sáng lập ra dòng Tào Động (Nhật: Soto). Thiền tông đã được truyền qua Trung Hoa từ cuối thế kỷ thứ 5 và phát triển mạnh mẽ cho đến đầu thế kỷ thứ 8 với Lục Tổ Huệ Năng. Tại Trung Hoa, Thiền tông cực thịnh trong khoảng thế kỷ thứ 8 cho đến thế kỷ thứ 10. Theo Thiền sư Koun Yamada thì từ sau thế kỷ thứ 14 Thiền tông tại Trung Hoa coi như bắt đầu suy giảm, vì "các Thiền tăng chỉ chú ý vào kinh kệ và niệm danh Phật" (trích: Gateless Gate). Cũng theo cuốn "Original Teachings

of Ch'an Buddhism" của Chang Chung Yuan thì Thiền tông tại Trung Hoa coi như rất yếu kể từ thế kỷ thứ 13, sau đó nhờ Nhật Bản mà Thiền tông phát triển mạnh cho đến ngày nay. Có người ví hạt giống Thiền tông được mang từ Ấn Độ qua Trung Hoa mọc thành cây tốt đẹp, nhưng cây đó đã nở hoa và sanh trái tại Nhật. Ảnh hưởng của Zen trong xã hội Nhật rất là rõ rệt và sâu rộng, như là về hội họa, thơ phú, trà đạo, võ thuật ... Sir George Sansom có viết trong cuốn "Japan, A Short Cultural History": " Ảnh hưởng của Zen đối với Nhật Bản thật là tế nhị và thâm nhập đến độ có thể coi là bản thể của nền văn hóa Nhật. Muốn diễn tả về ảnh hưởng đó về tư tưởng và cảm tính, về nghệ thuật, văn chương và đạo đức, thì phải viết rất công phu về một đề tài khó khăn nhất và hấp dẫn nhất ..." (trích Zen and Japanese culture).(trang 346)

---o0o---

### ***Đường lối Thiền tông***

Đặc điểm của Thiền tông có thể được thu gọn trong bốn câu của Tổ Bồ Đề Đạt Ma: "*Bất lập văn tự, Giáo ngoại biệt truyền, Trục chỉ nhân tâm, Kiến tánh thành Phật.*" (Chẳng lập văn tự, Truyền ngoài giáo lý, Chỉ thẳng tâm người, Thấy tánh thành Phật). Đường lối tu hành của Thiền tông rất là độc đáo, tuy thật là đơn giản nhưng cũng khó hiểu. Đơn giản là vì phương pháp tu chỉ là "thấy Tánh". Chính vì đơn giản nên gây nhiều điều khó hiểu. Chúng ta thử làm quen thẳng với những điều khó hiểu của Thiền tông. Câu chuyện nổi tiếng về Tổ Bồ Đề Đạt Ma :

"Tăng Thần Quang hỏi Tổ Bồ Đề Đạt Ma:

- *Tâm con chưa an, xin thầy dạy pháp an tâm.*
- *Người đem tâm ra đây, ta an cho.*
- *Con tìm tâm không được.*

- *Ta đã an tâm cho người rồi.*" (trích: Tổ Thiền tông) Ngay đó Thần Quang được khế ngộ. Sau này Tổ đổi tên ngài Thần Quang là Huệ Khả, tức là vị Tổ thứ hai tại Trung Hoa. Trong cuốn "Trung Hoa Chư Thiền Đức Hành Trạng" chúng ta gặp rất nhiều những lời đối đáp tương tự cho thấy phương pháp chỉ dạy của Thiền tông rất là khó hiểu, các Tổ thường không có giảng giải chi tiết nhiều, lắm khi lại còn không nói một câu mà lại dùng tiếng hét, hoặc những hành động như giơ cây phát trần, giơ một ngón tay, dương cung, bốp mũi ...

Đó chính là áp dụng câu "bất lập văn tự", tránh những lời nói nhiều, đôi khi cũng phải dùng văn tự để giáo hóa nhưng mục đích vẫn là làm cho người học hỏi không bị vướng mắc vào văn tự mà phải quay vào chính mình để tìm cho ra chân lý. Cho nên khi tổ Huệ Khả xin tổ Bồ Đề Đạt Ma chỉ cho phương pháp "an tâm" thì tổ chỉ nói: "*Ngươi đem tâm ra đây, ta an cho*", thay vì giảng rõ ràng thế nào là tâm, tu hành thế nào để an được tâm đó, đây cũng là áp dụng câu "giáo ngoại biệt truyền". Câu đó khiến cho tổ Huệ Khả phải đi tìm coi cái tâm đó ra sao, nó từ đâu mà có, biến chuyển ra sao và khi đã thấy rằng tâm đó chỉ là cái tâm vọng, huyễn hóa, không có một thực thể, nên mới có thể trả lời rằng: "*Con tìm tâm không được*". Chính khi đã hiểu được thực tánh của cái tâm vọng đó là đã thấy được phương pháp an tâm rồi.

Theo Thiên tông, sự hiểu biết do thực tự mình suy ra mới thật là của mình, mới có ảnh hưởng thâm sâu, còn nếu được nghe giảng giải, hoặc đọc hiểu kinh điển lâu lâu thì tuy thuộc lòng đó nhưng rồi chẳng ảnh hưởng gì đến đời sống. Trong kinh Lăng Nghiêm, ngài A Nan "*giận mình từ vô thủy đến nay, một bề học rộng, nhớ nhiều, chưa toàn đạo lực*" (trang 11) nên việc tu hành chưa được kết quả nào và bị dâm nữ Ma Đăng Già quyến rũ. Cái "thấy", thấy biết, của người tự mình tìm ra khác rất xa với cái "thấy" của những người nghe người khác nói hoặc theo sách vở. Muốn "thấy Tánh" (kiến Tánh) chỉ có cách là phải tự mình "thấy", nương theo lời chỉ dẫn và thực nghiệm cho đúng, chứ nếu chỉ nhớ xuông, thuộc cho kỹ, nói thao thao, chỉ là cái hiểu, cái thấy "vay mượn". Kinh nghiệm thực tế là khi chúng ta còn ở nhà trường, nếu chúng ta tự giải được một bài toán thì đó là đã hiểu, còn nếu thầy giáo giải sẵn cho ta thì tuy hiểu đó nhưng sau này gặp bài toán tương tự cũng khó mà giải nổi. Cho nên có Thiên sư đã nói: những gì từ ngoài đem vào, không phải là của báu của mình. Đó cũng có khi được so sánh như "mặc áo của hàng xóm", hoặc nói theo thời nay "mặc áo mượn", cũng có khi nói "đếm tiền cho ngân hàng", vì đếm cả ngàn, cả triệu đồng rồi khi về nhà vẫn hoàn tay không.

Cái hiểu biết do vay mượn từ lời nói, chữ nghĩa không thể có tác dụng bền vững, khi gặp duyên thì "thấy", khi duyên hết thì nó cũng hết theo, hoàn toàn có tính cách vô thường. Thiên sư Hoàng Bá (?-850) có lần gọi một vị tăng là "người chỉ biết giảng nghĩa theo văn" mà thực sự chẳng đạt được gì. Thiên sư Hoàng Bá còn nói "kẻ cầu tri kiến (biết, thấy) thì rất nhiều, kẻ ngộ đạo thì rất ít".

Hiện nay cũng vậy, nhiều người có nhiệt tâm với đạo nhưng chỉ ham chấp chặt chữ nghĩa để chứng tỏ sự thấy biết của mình mà thực sự chẳng thấy được gì nên người ngộ đạo quá ít là vậy. Chúng ta khi nghe nói Thiên tông dạy "Thấy Tánh thành Phật" thì thường vội vã giờ kinh, luận ra, hoặc tìm hỏi thầy, bạn coi thế nào là Tánh, mà không biết rằng thế nào là "Thấy" là điều rất quan trọng. Trong kinh Lăng Nghiêm đức Phật bảy lần chỉ cho ngài A Nan về bản chất của cái tâm chúng sinh nhưng rồi ngài A Nan cũng không chứng được gì, chỉ đến sau khi đức Phật nhập Niết Bàn mới chứng được quả A La Hán. Tô Bồ Đề Đạt Ma không có giảng gì cho tổ Huệ Khả mà chỉ nói có một câu là "*Ngươi đem tâm ra đây, ta an cho*" để tổ Huệ Khả tự mình tìm hiểu và thấy, để rồi chứng đắc ngay đó. Thiên tông "không chỉ" gì mà thực ra đã "chỉ" một cách hiệu quả. Theo Thiên tông, muốn tu hành kết quả cứu cánh thì phải tự lực, không thể trông chờ ai cứu đỡ. Đức Phật cũng nói rõ "Các con phải TỰ thấp đuốc mà đi", ngài đã chỉ cho chúng ta con đường phải đi, nếu chúng ta muốn đi thì phải tự mình thấp ngọn đuốc chánh pháp mà đi.

Một câu chuyện Thiên tông có ý nghĩa tương tự như vậy: Thiên sư Đức Sơn Tuyên Giám (780-865) một đêm đứng hầu sư phụ là tổ Long Đàm Sùng Tín. "*Sùng Tín bảo : 'Đêm khuya sao chẳng xuống?' Sư kính chào bước ra, lại trở vào, thưa: 'Bên ngoài tối đen'. Sùng Tín thấp đèn cây đưa sư. Sư toan tiếp lấy, Sùng Tín liền thổi tắt. Ngay đó sư liền đại ngộ, liền lễ bái.*" (trích Trung Hoa Chư Thiên Đức Hành Trạng, tập 2). Không cần đến một lời nói, chỉ bằng một hành động mà tổ Sùng Tín đã khai ngộ cho đệ tử, dĩ nhiên người đệ tử đó phải là người đã biết tự lực tu tập vượt bực, và chỉ một người thầy bản lãnh mới biết lúc nào trái cây đã chín mùi và chỉ khẽ rung cây là trái rụng.

Một hành động kỳ đặc, hoặc tiếng quát, hoặc một lời nói không nghĩa của Thiên sư có thể khiến đệ tử chợt ngộ. Đệ tử đã tu hành tới mức cao tột, được nhà Thiên gọi là "đã trèo lên đầu sào trăm trượng", tới đầu sào rồi nhưng nếu không dám tự nhảy ra khỏi đầu sào, hoặc nếu không được Thiên sư khẽ đẩy thì cũng chỉ biết bám riết lấy cây sào mà không đạt được tới mục đích cứu cánh của Đạo. Hành động dám nhảy khỏi đầu sào đó chính là đã bước vào cửa Thiên.

Trong việc giảng dạy, các Thiên sư thường khéo biết cách sử dụng những gì ngay trước mắt, trong đời sống hiện tại, không dùng những văn tự xa vời vì những văn tự đó có thể khiến mỗi người hiểu một cách riêng và bị quay cuồng trong những định nghĩa từ chương, những khái niệm, lý luận nhiều

khi đi xa cả nghĩa chính, mà trong kinh Lăng Già đức Phật gọi là *hý luận*. Tổ Bồ Đề Đạt Ma nói rõ: người nào từ "chữ nghĩa" mà hiểu là người khí lực kém, người nào từ "sự" mà hiểu mới là người khí lực mạnh. "Sự" là những gì xảy ra ngay trước mắt mình, ngay trong hiện tại, và từ đó mình tư suy nghiêm thì mới đạt được Đạo.

Nhưng nói như vậy thì lại có ngay những người lười biếng không chịu học hỏi và tuyên bố "tôi không cần đến văn tự" nhưng rút cuộc là "văn tự" thì không màng tới, mà từ "sự" cũng chẳng thấy được gì hết, đó chỉ là hành động xuyên tạc lời nói của thánh hiền, chỉ dùng có nửa câu, mập mờ để che giấu những yếu kém, lười biếng của mình. Đường lối tu của Thiền tông tuy có vẻ bí ẩn, khó hiểu, lạ lùng, nhiều khi như vô lý nhưng nếu chịu khó tu học thì một khi hiểu rõ chúng ta sẽ thấy đó là một tông phái chỉ dạy cho chúng ta một cách rõ ràng, trực tiếp, hữu hiệu, sử dụng những điều kiện cụ thể, áp dụng cho thực tế hiện tại, nên thích hợp ngay cả với mọi thời đại, và có thể đưa chúng ta thẳng tới mục đích của đạo Phật là con người giác ngộ.

### **Tài liệu trích dẫn :**

- Đại thừa Phật giáo Tư tưởng luận, Kimura Taiken, do H.T. Thích Quảng Độ dịch.
- Kinh Thủ Lăng Nghiêm, do Cư sĩ Tâm Minh dịch.
- Phật Giáo Khái Luận, H.T Thích Mật Thể.
- Trung Hoa Chư Thiền Đức Hành Trạng, T.S. Thích Thanh Từ.
- Sáu Cửa Vào Động Thiếu Thất do Trúc Thiên dịch.
- Tổ Thiền Tông, T.S. Thích Thanh Từ.
- Thiền sư Việt Nam, T.S. Thích Thanh Từ
- Truyền Tâm Pháp Yêu, T.S. Thích Duy Lực dịch.
- Buddhism and Zen in Việt Nam, H.T. Thích Thiện Ân.
- Zen and Japanese Culture, D.T. Suzuki.
- Gateless Gate, của T.S. Koun Yamada.
- Original Teachings of Ch'an Buddhism, của Chang Chung Yuan.

---o0o---

### **TỔ BỒ ĐỀ ĐẠT MA**

Nói đến Thiền tông thì trước hết phải nói đến Tổ Bồ Đề Đạt Ma vì Tổ là người đã tạo cho Thiền tông thành một tông phái quan trọng của Phật giáo, mặc dầu Thiền tông đã được truyền từ đức Phật Thích Ca cho Tổ Ca



Diếp tại hội Linh Sơn. Từ Tổ Ca Diếp, tức Sơ Tổ, Thiền tông được nối tiếp truyền tại Ấn Độ cho đến Tổ thứ 28 là Bồ Đề Đạt Ma. Điểm đặc biệt là Tổ Bồ Đề Đạt Ma lại rời Ấn Độ mà qua Trung Hoa rồi tạo lập ra một tông phái mà sau này trở nên riêng biệt trong 10 tông của Phật giáo. Từ đó mà Tổ Bồ Đề Đạt Ma thường được gọi là Sơ Tổ Thiền tông tại Trung Hoa. Nghi thức truyền pháp là trao y và bát cho đệ tử nối pháp, chỉ tiếp tục cho tới Lục Tổ Huệ Năng (638-713) thì ngưng, theo lời sấm của Tổ Bồ Đề Đạt Ma, nhưng lý do chính là tới lúc đó, số người đắc đạo đã nhiều nên việc lựa chọn một người đệ tử để trao y bát sẽ gây chia rẽ và va chạm nên tốt hơn hết là không chỉ định một đệ tử chánh thức nối pháp.

---o0o---

### ***Cuộc đời Tổ Bồ Đề Đạt Ma (?-529)***

Tổ Bồ Đề Đạt Ma (Tiếng Phạn: Bodhidharma, Nhật: Bodai Daruma) sanh tại Kanchi, Nam Ấn Độ con vua Hương Chí (Simhavarman ?). Ngài là đệ tử của tổ Bát Nhã Đa La (Phạn: Prajnatara) và được sư phụ dặn dò sau này sang Trung Hoa truyền pháp. Ngài rời Ấn Độ bằng thuyền và sau gần ba năm mới tới Quảng Châu khoảng năm 520. Vua Lương Võ Đế có mời ngài tới gặp, sau câu chuyện trao đổi, tuy thấy nhà vua là người có lòng với đạo Phật nhưng ngài thấy không hợp căn cơ nên rời tới chùa Thiếu Lâm ở Trung Sơn. Ngài dừng nơi đó, suốt 9 năm ngồi xây mặt vào tường nên được gọi là "Bích quán Bà la môn" (thầy Bà la môn ngồi nhìn tường). Sau đó có vị tăng Thần Quang (487-593) được ngài thân nhận làm đệ tử truyền pháp. Ngài Thần Quang được đổi tên là Huệ Khả và trở nên vị tổ thứ hai tại Trung Hoa. Ở Trung Hoa được chín năm, tổ Bồ Đề Đạt Ma trao áo ca sa và bát báu cùng bốn quyển của bộ kinh Lăng Già cho tổ Huệ Khả. Sau đó Tổ viên tịch vào năm 529, (có tài liệu ghi là năm 532), nhục thân của ngài được nhập tháp tại chùa Định Lâm, núi Hùng Nhĩ, Trung Hoa. (trích: Tổ Thiền tông) Có tài liệu ghi Tổ sống lâu trên 150 tuổi. (trích: Zen Buddhism, tr. 66).

---o0o---

### ***Nền móng Thiền tông***

Mấy trăm năm trước khi Tổ Bồ Đề Đạt Ma tới Trung Hoa thì Phật giáo đã du nhập ở đó rồi. Trong khoảng thời gian 384-413, vị tăng Ấn Độ Cru Ma La Thập (Phạn: Kumarajiva) đã dịch nhiều kinh điển ra tiếng Trung Hoa và giúp ích nhiều cho việc hoằng dương Phật pháp. Việc tu hành lúc đó là thường tụng các kinh điển Đại thừa và áp dụng đời sống tăng đoàn theo lệ



lối Ấn Độ. Nhưng ở xã hội Trung Hoa lúc đó thì ảnh hưởng của đạo Lão và đạo Khổng rất thịnh hành, họ có tinh thần thực tế, cụ thể, thực dụng nên họ muốn tìm trong đạo Phật những gì cụ thể hợp với nếp sống trong xã hội. Cho nên khi Tổ đem Thiên tông đến Trung Hoa, với một tông chỉ mới mẻ, thì ảnh hưởng của Phật giáo trở nên rất mạnh và thịnh hành trong dân chúng. Từ tổ Bồ Đề Đạt Ma cho đến thời Lục tổ Huệ Năng, tức khoảng gần 200 năm, Thiên tông từ hạt giống do Tổ gieo trồng đã thực sự nảy mầm và trở thành cây tốt tươi. Kể từ sau Lục tổ thì Thiên tông đã đem lại những ảnh hưởng lớn lao, sâu rộng cho xã hội Trung Hoa, và sau đó là Nhật Bản, Triều Tiên, Việt Nam. Như vậy công lao của tổ Bồ Đề Đạt Ma, người đã thực sự khởi đầu đặt nền móng cho Thiên tông, có thể nói là vĩ đại và đáng kính phục.

---o0o---

### ***Đường lối tu hành***

Ý chỉ của Tổ về pháp tu của Thiên tông được thâu gọn trong bốn câu kệ :

*"Bất lập văn tự, Giáo ngoại biệt truyền, Trực chỉ nhân tâm, Kiến tánh thành Phật."* (Chẳng lập văn tự, Truyền ngoài giáo lý, Chỉ thẳng tâm người, Thấy tánh thành Phật). Bốn câu đó trình bày đường lối tu hành của Thiên tông khác hẳn với các pháp tu khác trong đạo Phật.

Hai câu đầu: *"Bất lập văn tự, Giáo ngoại biệt truyền"* là hai câu mà đức Phật truyền cho tổ Ca Diếp trong hội Linh Sơn. Mới đọc qua hai câu đó chúng ta có cảm tưởng như đức Phật mật truyền cho tổ Ca Diếp một pháp nào mà không dùng tới văn tự và ở ngoài các kinh điển. Nếu đọc bài kệ của đức Phật khi truyền pháp cho tổ Ca Diếp thì chúng ta hiểu rõ hơn, hai câu đầu bài kệ là: *"Pháp bất lập văn tự, Vô pháp pháp diệt pháp."* Câu khó hiểu đó được John Blofeld lược dịch trong cuốn "Hoàng Bá ngữ lục" là: *"Giáo lý căn bản của Phật pháp là không có pháp nào hết, nên cái pháp 'không có pháp nào hết' chính là Phật pháp"*. (tr. 64) Như vậy tới chỗ cứu cánh là chỉ có pháp "không có pháp nào hết", vậy thì văn tự nào có thể diễn tả được pháp đó, như vậy pháp đó cũng phải nằm ngoài giáo lý vì giáo lý cũng là văn tự.

Hai câu *"Bất lập văn tự, Giáo ngoại biệt truyền"* đã chỉ tới chỗ cứu cánh của đạo Phật. Như trong kinh Duy Ma Cát, khi Bồ tát Văn Thù Sư Lợi hỏi ông Duy Ma Cát thế nào là Bồ tát vào pháp môn Không hai (Bất Nhị). *"Ông Duy Ma Cát im lặng không nói. Ngài Văn Thù Sư Lợi khen rằng: Hay thay! Hay thay! Cho đến không có văn tự, ngữ ngôn đó mới thật là vào pháp môn"*

*không hai."* Tổ cũng đã nhận ra là tới chỗ cứu cánh thì không còn văn tự, ngôn ngữ nào, tức là kể cả kinh điển, có thể dùng để tỏ bày được.

Còn hai câu "*Trực chỉ nhân tâm, Kiến tánh thành Phật*" nói lên đường lối tu độc đáo của Thiền tông. Thiền tông "chỉ thẳng", tức là chỉ ngay cái ở trước mắt người tu, và ngay hiện tại, chứ không dùng những lời giảng, phương tiện huyền bí, tượng trưng, bóng bẩy, xa vời. Chỉ thẳng cái gì? đó là chỉ thẳng ngay cái tâm của người tu hành. Hiểu được cái tâm đó cũng là hiểu được bản tánh của tâm mình cùng vạn vật. Người nào "thấy tánh" thì sẽ thành Phật, tức người giác ngộ. Tổ nói rất giản dị :"*Nếu thấy tánh tức là Phật, không thấy tánh tức là chúng sanh*". (tr. 90). Giữa Phật và chúng sinh, hoặc nói rõ hơn là giữa người giác ngộ và người si mê, chỉ khác nhau có điểm căn bản đó thôi.

Mục đích tu hành của Thiền tông thật là giản dị, nhưng không dễ dàng. Nhiều người nghe như vậy liền vội vã gỡ kính, luận, ngữ lục, sách vở ra tìm kiếm định nghĩa thế nào là "tánh" để thao thao giảng nghĩa. Công việc đó sẽ chẳng mang lại kết quả gì, vì còn trụ, chấp vào văn tự, lời nói, lý luận mà hy vọng tìm thấy "tánh" thì chẳng bao giờ được. Vậy muốn tu theo Thiền tông thì phương pháp tu như thế nào. Tập "Sáu cửa vào động Thiếu Thất" (Thiếu Thất Lục Môn) của Tổ để lại đã chỉ ra pháp tu hành của Thiền tông.

---o0o---

### **Sáu cửa vào động Thiếu Thất**

Sáu cửa vào động, tức là sáu pháp môn tu hành để đạt được đạo quả. Sáu pháp môn đó là: (1) Tâm kinh tụng, (2) Phá tướng luận, (3) Nhị chủng nhập, (4) An tâm pháp, (5) Ngộ tánh luận và (6) Huyết mạch luận. Muốn vào được động Thiếu Thất thì có thể vào bằng cửa nào cũng được, không nhất thiết phải qua cả sáu cửa. Tu theo bất cứ một pháp môn nào cũng đạt Đạo, không nhất thiết phải tu cả sáu pháp môn.

(1) **Tâm kinh tụng.** Tổ nhắc lại từng câu trong Bát Nhã Tâm Kinh, sau mỗi câu đều có những câu giảng. Đại ý cũng là phát triển về tâm của tông Bát Nhã. Tổ chỉ rõ tướng "không" của muôn pháp để chúng ta hiểu được cái thể "N hư lai không tướng", vốn thanh tịnh, chẳng phải có/không, chẳng sạch/nhơ, chẳng tăng/giảm, một khi giác được điều đó thì "*chợt rõ bỏ ý tu, thânh thang vượt pháp giới, tự tại hết lo âu*". Tổ còn căn dặn "*chấp có đâu thực có, theo không lại lạc không*", vì Tổ biết rõ chúng ta thường chấp chặt vào hoặc "có" hoặc "không".

(2) **Phá tướng luận.** Phần này gồm những câu hỏi và đáp.

*"Hỏi: Nếu có người chỉ cầu Phật đạo thì phải tu pháp gì thật là tinh yếu (đơn giản và thiết yếu).*

*Đáp: Chỉ 'quán tâm'. Đó là một pháp tổng nhiếp hết các pháp cho nên rất là tinh yếu.*

*Hỏi: Sao nói một pháp hay nhiếp tất cả các pháp ?*

*Đáp: Tâm là cội nguồn của muôn pháp. Tất cả các pháp chỉ do tâm mà sinh ra."*

Người hỏi vẫn thắc mắc là tại sao chỉ 'quán tâm' là đủ, nên sau đó nêu ra những câu hỏi như: *"Sáu đường, ba cõi rộng lớn bao la, nếu chỉ quán tâm thì sao thoát được những khổ đau không cùng tận?" - "Như lời Phật dạy: 'Ta đã trải qua ba đại a tăng kỳ kiếp, chịu vô số khổ nhọc mới thành được Phật đạo', sao nay nói chỉ quán tâm thì chế được ba độc là giải thoát?" - "Các đại Bồ tát nhờ giữ ba giới tu tịnh, thực hành lục độ, mới thành Phật đạo. Sao nay nói người học chỉ cần quán tâm, chẳng tu giới hạnh thì thành Phật thế nào được?" - "Như lời kinh nói, 'dốc lòng niệm Phật chắc được vãng sanh qua cõi Tịnh độ Phương tây, chỉ cần theo một cửa ấy tức được thành Phật', sao còn nói quán tâm để cầu giải thoát là gì? ". Đó cũng là những thắc mắc mà những người không hiểu Thiên tông thường đặt ra vì thấy pháp tu này khác với những pháp tu của các tông khác trong đạo Phật.*

Mỗi câu hỏi đều được Tổ giải đáp rõ ràng nên cũng giúp cho những người tu Thiên hiểu hơn. Tổ nói rõ , nếu muốn đạt tới cứu cánh thì phải thấy được tâm là Phật, và muốn thấy được tâm thì cần phải bỏ những chấp về tướng. Tất cả những câu hỏi trên cho thấy đều vì chấp tướng, hướng ngoại, quên tâm nên không thể thấy được tâm. Tổ không nói những pháp tu theo chấp tướng là sai, nhưng Tổ thấy rõ những pháp tu đó chỉ là phương tiện thôi.

(3) **Nhị chủng nhập.** Phần này chỉ pháp tu hành một cách cụ thể: *"Phàm vào đạo có nhiều đường, nhưng nói cho cùng thì không ngoài hai đường là: lý nhập hay hạnh nhập."*

*"Lý nhập là mượn 'giáo' để ngộ 'tông', tin sâu rằng tất cả sinh linh đều chung đồng một chân tánh, chỉ vì khách trần bên ngoài và vọng tưởng bên trong che lấp nên chân tánh không hiển lộ được."*

*"Hạnh nhập là nói về bốn hạnh, ngoài ra các hạnh khác đều bao gồm trong ấy.*

*Bốn hạnh là: (a) báo oán hạnh, (b) tùy duyên hạnh, (c) vô sở cầu hạnh và (d) xúng pháp hạnh". Báo oán hạnh là khi gặp cảnh khổ thì hiểu là vì trước có gây ra nghiệp dữ nên nay nhận nhục chịu. Tùy duyên hạnh là hiểu nay được quả báo tốt cũng là do nhân lành thừa trước, mọi khổ vui đều do nhân duyên sanh, nhưng tâm người không vì vậy mà được thêm hoặc bớt mất gì. Vô sở cầu hạnh là hiểu muôn vật đều là không, nên không cầu mong gì mới thực là đạo hạnh. Xúng pháp hạnh là bậc trí tin hiểu "pháp" chính là cái lý thanh tịnh của tự tánh, tức cái thể tánh thanh tịnh của mình, nên vẫn tùy xúng theo pháp mà hành nhưng không có chấp.*

**(4) An tâm pháp.** Sau đây là vài đoạn trích:

*"Khi mê, người đuổi theo pháp. Lúc tỉnh, pháp đuổi theo người."  
"Tự trên 'sự' vươn lên mà tỏ suốt, đó là hàng khí lực mạnh. Theo chữ nghĩa mà thông rõ, đó là người khí lực kém."*

*"Hỏi: Các pháp đã là không thì dựa vào gì mà tu đạo? - Đáp: Nếu có dựa vào gì thì cần tu đạo. Nếu không có gì để dựa, tức chẳng cần tu đạo."  
"Chẳng thấy gì hết, gọi là thấy đạo. Chẳng làm gì hết, gọi là hành đạo."*

**(5) Ngộ tánh luận.**

Phần này chỉ về điểm quan trọng trong khi tu hành là phân biệt được giữa mê và ngộ, và tu hành sao để ngộ. Cũng nên lưu ý là có ý kiến cho rằng phần này nói về làm sao ngộ được bản tánh của chính mình.  
*"Phàm đem tâm cầu pháp, ấy là mê. Chẳng đem tâm cầu pháp, ấy là ngộ."  
"Khi mê thì có bờ bên này, khi ngộ thì không bờ bên này. Tại sao vậy? Vì kẻ phàm phu mỗi mỗi đều có xu hướng trụ ở bên này. Vì giác được phép tối thượng thừa thì tâm chẳng trụ bên này cũng chẳng trụ bên kia, nên lià được cả hai bờ bên này và bên kia vậy."  
"Phàm mê là mê ở ngộ. Còn ngộ là ngộ nơi mê. Không có mê ngộ mới gọi là chánh giác, chánh kiến."*

*"Khi mê thì sáu thức, năm ấm đều là pháp phiến não, sanh tử. Khi ngộ thì sáu thức, năm ấm đều là pháp niết bàn, không sanh tử."*

*"Khi mê thì có Phật, có pháp. Khi ngộ rồi thì không Phật, không pháp. Tại sao vậy? Vì ngộ tức là Phật pháp."*

**(6) Huyết mạch luận.**

Phần này chỉ rõ nếu không thấy tánh thì việc tu hành sẽ không thể đưa đến chỗ đạt đạo được.

*"Nếu muốn tìm Phật hãy cần thấy tánh. Tánh tức là Phật. Nếu chẳng thấy tánh thì chay lạt, giữ giới đều vô ích cả."*

*"Nếu không thấy tánh thì dầu giỏi nói mười hai bộ kinh, vẫn là ma nói."  
"Chúng sanh điên đảo không biết tự tâm là Phật, cứ hướng ngoài mà gìn giữ, cầu cạnh, suốt ngày lãng xãng niệm Phật, lạy Phật."  
(Trích: "Sáu cửa vào động Thiếu Thất")*

## **Tóm lược**

Tổ đã đến Trung Hoa trong lúc mà đạo Phật đã được truyền bá từ lâu nhưng không thể phát triển mạnh vì Trung Hoa vốn có một nền văn hóa cao và khác biệt với tinh thần tu hành theo Ấn Độ. Các nhà trí thức thời đó vốn thâm nhuần tinh thần Lão- Khổng nên không thích hợp với tinh thần có tính cách huyền bí, thần bí, biểu trưng, nhiều nghĩa bóng của kinh điển. Họ thành tâm theo đạo Phật nhưng muốn tìm hiểu thẳng ý chỉ của kinh điển. Vì vậy như khi Tổ giảng câu "*Bất lập văn tự, Giáo ngoại biệt truyền*" thì họ có thể hiểu được liền vì đạo Lão cũng có nói "Đạo mà nói ra được thì không phải là đạo". Từ khi Thiên tông du nhập Trung Hoa thì gặp điều kiện thuận lợi nên ngày càng phát triển mạnh.

Câu chuyện Tổ gặp vua Lương Võ Đế ngay khi mới tới Trung Hoa đã diễn hình chứng tỏ sự khác biệt giữa Thiên tông và cách tu hành thời đó:

*"Vua Võ Đế hỏi: 'Trẫm từ lên ngôi đến nay thường cất chùa, chép kinh, độ Tăng Ni không biết bao nhiêu, vậy có công đức gì chăng?' -Ngài đáp: 'Đều không có công đức', -'Tại sao không có công đức?', -'Bởi vì những việc ấy là nhân hữu lậu, chỉ có quả báo nhỏ ở cõi người, cõi trời, như bóng theo hình, tuy có mà chẳng phải thật.', -'Thế nào là công đức chân thật?', - 'Trí thanh tịnh tròn mầu, thể tự không-lặng, công đức như thế chẳng thể do thế gian mà cầu.'" (Trích: Tổ Thiên Tông)*

Pháp tu của số đông theo đạo Phật thời đó còn nặng về hình thức, chấp tướng nên Tổ đã chỉ thẳng chỗ thiếu sót đó cùng cho thấy phải cần thấy tâm thì mới là công đức chân thật.

Tổ đã chỉ ra một phương pháp tu khác hẳn các tông phái khác trong đạo Phật, nhưng mục đích của Thiên tông vẫn theo đúng mục đích của đạo, chỉ

đặc biệt là nhằm thẳng vào yếu chỉ của đạo. Thiên tông đòi hỏi người tu phải tự lực, biết lià mọi hình tướng, trong đó có ngôn ngữ, văn tự, kể cả kinh điển, để "thấy" được "tánh". Tổ xác định: "*Dầu có giới nói được ngàn kinh, muôn luận mà không thấy tánh thì vẫn là phàm phu, chẳng phải là pháp Phật.*"- "**Thấy tánh tức là Phật.**" Những người có ý kiến quá khích lại cho rằng như vậy là đẹp bỏ các kinh luận, nhưng không hiểu là khi tu hành thì phải nương theo kinh, luận để thấy được nghĩa của những lời Phật, Tổ dạy. Cho đến khi đã tu hành tới mức khá cao rồi mà vẫn còn bám lấy kinh, luật mà không biết y theo nghĩa thì cũng là sai lầm, giống như người dùng bè qua sông mà khi tới bến rồi mà vẫn ôm bè không chịu buông. Còn những người mới rời bè được một chút mà đã tính buông bè thì chìm lẹ, cũng như những người chưa tu hành tới đâu mà đã buông kinh, luật thì rồi chỉ ngơ ngáo ngáo bị dẫn theo đạo tà, chẳng phải con đường Phật dạy.

Nhờ công lao tạo lập của Tổ mà Thiên tông sau gần 1500 năm vẫn còn tồn tại mạnh mẽ tại nhiều nước Á châu, và đang được Tây phương say mê học hỏi.

#### **Tài liệu trích dẫn :**

- Sáu Cửa Vào Động Thiếu Thất do Trúc Thiên dịch.
- Tổ Thiên Tông, Thiên Sư Thích Thanh Từ.
- The Zen teaching of Bodhidharma, Red Pine
- The Zen teaching of Huang Po, John Blofeld
- Zen Buddhism, D.T. Suzuki
- Essays in Zen Buddhism, First Series, D.T. Suzuki

---o0o---

#### **Lục tổ Huệ Năng**

Nói đến Thiên tông thì hai vị Tổ có ảnh hưởng tối quan trọng là Tổ Bồ Đề Đạt Ma và Lục Tổ Huệ Năng. Tổ Bồ Đề Đạt Ma đã đem hạt giống Thiên tông từ Ấn Độ qua gieo trồng tại Trung Hoa vào khoảng năm 520. Tổ là vị tổ thứ 28 tại Ấn Độ nhưng từ khi Tổ qua Trung Hoa và thực sự đặt nền móng cho Thiên tông tại Trung Hoa thì được coi là Sơ Tổ Thiên tông tại Trung Hoa. Sau chín năm ở Trung Hoa Tổ truyền y bát cho tổ Huệ Khả (487-593) tức vị tổ Thiên tông thứ hai. Kế đến là các Tổ: Tăng Xán, Đạo Tín, Hoàng Nhãn và Huệ Năng. Như vậy tổ Huệ Năng (638-713) (Nhật: Eno, Tr. Hoa: Hui Neng) là vị tổ thứ sáu ở Trung Hoa. Tổ Huệ Năng giữ một địa vị rất quan trọng của Thiên tông vì tuy nền móng của Thiên tông do



tổ Bồ Đề Đạt Ma đặt ra nhưng sau gần 200 năm, đến thời tổ Huệ Năng mới thực sự phát triển mạnh với một đường lối rõ rệt và vững chắc. Cuộc đời và việc truyền pháp của Tổ được ghi rõ trong kinh "Pháp Bảo Đàn" (The Altar Sutra of the Dharma Treasure, hoặc Platform Sermons of the Sixth Patriarch). Cho tới nay sau hơn một ngàn ba trăm năm tuy Thiền tông có chia thành nhiều hệ phái nhưng căn bản do Lục Tổ đặt ra vẫn là nòng cốt chỉ đạo. Theo D.T. Suzuki thì "Kinh Pháp Bảo Đàn xứng đáng là một công trình vĩ đại vì đã định hướng cho tư tưởng Phật giáo trong nhiều thế kỷ tại Trung Hoa." "Nếu muốn tu hành Thiền tông cho có căn bản thì cần thấu triệt những lời chỉ dạy trong cuốn kinh đó.

---o0o---

## **Kinh Pháp Bảo Đàn**

Kinh này được chia làm 10 phẩm. Kinh được dịch ra tiếng Việt do quý hòa thượng Minh Trực, Thích duy Lực, Thích thanh Từ cùng nhiều vị khác . Kinh được dịch ra tiếng Anh trong các cuốn: "The Diamond Sutra and the Sutra of Hui Neng của A. F. Price và Wong Mou Lam", "A Buddhist Bible của D. Goddard" và trích từng đoạn trong các sách của D. T. Suzuki, Christmas Humphreys.

---o0o---

### ***Phẩm thứ nhất: Hành do***

Phẩm này kể về tiểu sử Lục Tổ. Tổ họ Lu, tên Huệ Năng, sanh trưởng trong gia đình nghèo túng, mồ côi cha từ khi ba tuổi. Hàng ngày Huệ Năng phải vào rừng đốn củi đem bán để nuôi mẹ. Đến năm 22 tuổi, một hôm chỉ mới được nghe người khác tụng kinh Kim Cang mà đã tỉnh ngộ và nhờ có duyên tốt, được người giúp đỡ, nên có dịp đến theo học Ngũ tổ Hoàng Nhãn (TrH: Hung Jen) tại huyện Huỳnh Mai. Khi Huệ Năng đến yết kiến Ngũ Tổ thì Ngũ Tổ hỏi: "Đến đây cầu việc gì?" Huệ Năng đáp: "***Đến đây chỉ cầu làm Phật, không cầu việc gì khác.***" Tổ tiếp: "Người là người xứ Lĩnh Nam, lại là dân man rợ, thế nào thành Phật được!" Huệ Năng đáp: "***Con người tuy có phân chia Nam Bắc, chớ Phật tánh vốn không có Nam Bắc. Cái thân man rợ này đối với hòa thượng tuy chẳng giống nhau, nhưng cái tánh Phật đâu có khác!***" Dù chỉ mới bắt đầu xin theo học mà Huệ Năng đã tỏ ra hơn người, vì đã thấy rõ mục đích Thiền là thành Phật, thấy rõ Phật tánh mọi người như nhau. Cũng nên nhớ 'thành Phật' tức là được 'giác ngộ', thấy rõ được Phật tánh, tự Tánh. Ngũ Tổ thầm nhận Huệ Năng là người khác thường rồi.



Sau đó Huệ Năng, vì vẫn là một cư sĩ, chỉ được giao cho công việc giã gạo ở nhà sau chứ chưa được lên nhà trên theo học như các tăng khác. Tuy vậy Huệ Năng vẫn nhận nãi giã gạo được hơn tám tháng. Tới lúc Ngũ Tổ thấy thời cơ truyền pháp đã đến, ra lệnh cho toàn chúng trình kệ để chọn người kế thừa. Ngũ Tổ nói: "Sanh tử là việc lớn, các người suốt ngày chỉ cầu phước, chẳng cầu lìa khỏi biển khổ sanh tử. Nếu mê tị tánh thì phước làm sao có thể cứu được? Các người mỗi người hãy tự xem trí Bát nhã của tự tánh và làm một bài kệ trình cho ta xem, nếu ai ngộ được đại ý, thì ta sẽ trao truyền y bát cho làm Tổ thứ sáu." Tất cả chúng bảy trăm người đều tin rằng chỉ có giáo thọ sư của họ là Thượng tọa Thần Tú (TrH: Shen Hsiu) mới đủ khả năng làm việc này nên không ai dám nghĩ đến việc trình kệ. Thần Tú trình bài kệ:

"Thân thị Bồ Đề thọ,  
Tâm như minh cảnh đài,  
Thời thời cần phát thức,  
Vật sử nhạ trần ai."

(Dịch: "Thân là cây bồ đề, Tâm như đài gương sáng, Luôn luôn phải lau chùi, Chớ để dính bụi trần.") Ngũ Tổ kêu Thần Tú vào nói: " Người làm bài kệ ấy, tỏ ra chưa thấy Bản tánh, người mới tới ngoài thêm cửa, chưa vào trong nhà. Cứ như chỗ thấy hiểu ấy mà tìm đạo Vô thượng Bồ Đề thì rõ ràng không thể được."

Sau đó Huệ Năng vì không biết chữ nhưng có nhờ người viết để trình bài kệ đối lại với bài kệ trên:

**"Bồ đề vốn vô thọ,  
Minh cảnh diệt phi đài.  
Bản lai vô nhất vật,  
Hà xứ nhạ trần ai."**

(Dịch: "Bồ đề vốn chẳng cây, Gương sáng cũng chẳng đài, Xưa nay không một vật, Nơi nào dính bụi trần.")

Ngũ Tổ đọc hai bài kệ và thấy Huệ Năng là người đã ngộ Thiên nên trao y và bát cho Huệ Năng và truyền ngôi Tổ thứ sáu. Khi truyền pháp cho Huệ Năng thì Ngũ Tổ giảng kinh Kim Cang, đến câu: "Ứng vô sở trụ nhi sanh kỳ tâm" (Nên không trụ vào chỗ nào mà sanh tâm mình), Huệ Năng ngay đó đại ngộ là tất cả muôn pháp chẳng lìa tự tánh, mới trình với Ngũ Tổ rằng:

***"Đâu ngờ tự tánh vốn tự thanh tịnh,  
Đâu ngờ tự tánh vốn chẳng sanh diệt,  
Đâu ngờ tự tánh vốn tự đầy đủ.  
Đâu ngờ tự tánh vốn chẳng lay động.  
Đâu ngờ tự tánh hay sanh vạn pháp."***

Ngũ Tổ biết Huệ Năng đã ngộ bản tánh, nên nói với Huệ Năng rằng: "Chẳng nhận được bản tâm, học pháp vô ích, nếu nhận được bản tâm, thấy được bản tánh, tức gọi là Trượng phu, là Thầy cõi trời, cõi người, là Phật."

Hai bài kệ trên của Thần Tú và Huệ Năng chứng tỏ hai đường lối tu hành khác nhau. Thần Tú với sở trường uyên bác, thành thạo kinh điển, có khuynh hướng trừu tượng và quan niệm hóa, nên cho rằng tu hành là "lau chùi" cho tấm gương tâm được sáng lại. Nhưng Huệ Năng đã khéo léo "đập bể" tấm gương và chỉ thẳng "bản lai vô nhất vật", chứng tỏ đã tới chỗ tuyệt đối thì không có một cái gì ở đó, nói chi tới gương, tới bụi. Đường lối tu hành đó thiết đã dẫn thẳng đến chỗ cứu cánh, mà không còn dùng tới phương tiện như "lau chùi" nữa. Pháp môn của Thần Tú vẫn có giá trị và hữu ích cho những người chưa đạt tới thượng căn, còn pháp môn của Tổ là dành cho những người đã đủ trình độ để đạt tới mức cứu cánh. Vì vậy chúng ta không nên nói pháp nào hay, pháp nào dở.

Tuy Lục Tổ thấy cái "Không" nhưng không chấp Không, vì cũng còn thấy Tự tánh diệu dụng với năm câu "đâu ngờ ... ". Thấy được Tự tánh mới là mục đích của Thiên tông, chứ không phải chỉ thâm hiểu chữ "Không" là đủ. Trong một bài giảng, Tổ cũng nhắc nhở: ***"Chớ nghe ta nói 'Không' mà liền chấp 'Không'. Nếu để tâm trống không mà tinh tọa là chấp cái Vô ký không."***

Đoạn trên chứng tỏ sự sáng suốt của Ngũ Tổ trong việc lựa chọn người truyền pháp, cho nên tuy Huệ Năng chỉ là một cư sĩ mà đã được chọn làm vị Tổ thứ sáu của Thiên tông. Ngay đêm đó Ngũ Tổ đưa Lục Tổ ra đi một cách kín đáo. Sau đó nghe tin Huệ Năng được truyền thọ, có mấy trăm người đuổi theo để lấy lại y bát vì cho rằng Huệ Năng không xứng đáng. Điều đó cũng dễ hiểu vì một ông cư sĩ chỉ biết giã gạo, không được học hỏi gì về Phật pháp mà lại được trao cho danh vị Tổ thì đối với nhiều tăng thật khó mà chấp nhận. Có một vị tăng tên là Huệ Minh, vốn là một tướng quân, tánh tình nóng nảy, đuổi kịp Huệ Năng, nhưng sau đó lại bị khuất phục nên xin Huệ Năng nói pháp. Huệ Năng nói: "Ông đã vì Pháp mà đến đây, thì nên dứt hết các trần duyên, chớ sanh một niệm tưởng, ta sẽ vì ông mà nói Pháp." Một hồi sau Huệ Năng nói: ***"Chẳng nghĩ thiện, chẳng nghĩ ác, đang khi ấy"***

*cái gì là bản lai diện mục (original face) của thượng tọa Minh". Huệ Minh ngay đó đại ngộ. Đó là bài pháp thứ nhất của Lục Tổ, tuy ngắn ngủi mà sau này thường được nhắc nhở tới.*

Sau đó Lục Tổ vẫn chưa có dịp hoằng pháp, mà phải ẩn náu trong 15 năm. Khi đến chùa Pháp Tánh tại Quảng Châu và gặp Pháp sư Ấn Tông đang giảng kinh Niết Bàn. Lúc ấy có luồng gió thổi động lá phướn. Một vị tăng nói gió động, một vị tăng khác nói phướn động, cả hai tranh cãi không ngừng. Huệ Năng bước ra nói: **"Chẳng phải gió động, chẳng phải phướn động, mà là tâm các ông động."** Cả chúng đều ngạc nhiên. Pháp sư mời Huệ Năng lên ghế ngồi và sau cuộc đàm đạo, Pháp sư nhận ra được Lục Tổ, xuống tóc cho Tổ và thờ Tổ làm thầy. Tới lúc đó Tổ mới chính thức thọ giới. Pháp sư hỏi Tổ là Ngũ Tổ Huỳnh Mai truyền thọ như thế nào. Tổ trả lời: **"Ngài không có truyền thọ gì, chỉ cần Kiến tánh, chẳng cần Thiên định để Giải thoát."**

Quan Thứ sử cùng các viên quan, chức sắc vào núi thỉnh Tổ về nơi giảng đường chùa Đại Phạm để thuyết pháp. Năm sau Tổ rời về chùa Bửu Lâm ở Tào Khê để hoằng pháp. Trung bình chư tăng thường có mặt tại chùa không dưới một ngàn.

---o0o---

### **Phẩm thứ hai: Trí huệ Bát nhã**

Phần này có thể được coi là quan trọng nhất trong kinh. Tổ giảng về pháp Ma ha Bát nhã Ba la mật đa (Skt: Maha Prajna Paramita), có nghĩa là đại trí huệ đến bờ bên kia. Pháp tu này đạt thẳng mục đích của Thiền là Kiến Tánh Thành Phật. Tất cả chúng sinh, từ người ngu đến kẻ trí đều có Phật tánh như nhau. Có khác nhau chẳng chỉ là kẻ mê, người ngộ. Vì vậy nên Tổ chỉ rõ thêm: **"Phàm phu tức Phật, phiền não tức Bồ đề; niệm trước mê tức phàm phu, niệm sau ngộ tức Phật. Niệm trước chấp cảnh tức phiền não, niệm sau lìa cảnh tức Bồ đề."** Thế nào là mê, mê đây là không thấy được tự tánh của mình. **"Bản tánh là Phật, lìa tánh chẳng có Phật ... Trí Bát nhã đều từ bản tánh mà sanh, chẳng phải từ bên ngoài vào, không nên làm với ý thức"**. Tất cả muôn pháp đều ở trong tự tánh của con người, hoặc nói cách khác là tự tánh bao hàm muôn pháp. Ngay cả chư Phật ba đời (quá khứ, hiện tại, vị lai), mười hai bộ Kinh cũng đầy đủ ở trong tự tánh.

Cần biết rõ những danh từ tự tánh, bản tánh là để chỉ cái bản thể (self-nature) của mỗi người, đó là cái không sanh, không diệt, không biến đổi,

thường hằng. Không nên lầm với danh từ tánh tình, tánh nét là những hiện tượng do duyên hợp tạo nên, luôn thay đổi, không có một thực thể. Thí dụ ta không thể nói người đó bản tánh nóng, vì lúc gặp một việc vui mừng người đó cũng vui vẻ như những người khác, vậy lúc đó tánh nóng ở chỗ nào; hoặc nếu người đó được dạy bảo thì cũng bỏ hẳn hoặc bớt tánh nóng. Như vậy tánh nóng của người đó thay đổi tùy theo hoàn cảnh chứ không thường hằng. Danh từ tự tánh, bản tánh hay bị hiểu lầm là vậy. Cũng như danh từ bản tâm nói trong kinh có thể bị hiểu lầm đó là cái tâm suy nghĩ, tính toán, hiểu biết của mình, sự thực đó chỉ là vọng tâm, nó thay đổi theo thời gian, hoàn cảnh xã hội, văn hóa chứ không phải là bản tâm, tự tâm, chân tâm.

Khi thấy rõ bản tâm tức là giải thoát, là đạt được Bát nhã Tam muội, tức Vô niệm. **"Vô niệm là thấy tất cả các pháp mà tâm không nhiễm vương, dính níu."** Cũng có người hiểu rằng Vô niệm là dứt bật tư tưởng, không nghĩ ngợi gì hết. Lục Tổ cảnh giác liền là **"chẳng phải như người làm tướng, cho là 'trăm điều chẳng nghĩ, khiến cho niệm tướng tuyệt dứt' đó là bị pháp trôi buộc, tức là biên kiến."** Trong phẩm này Tổ cũng hai lần cảnh giác những người chấp Không và để tâm Không mà ngòì Thiên là sai lầm: "lại có kẻ mê để tâm 'không' mà tĩnh tọa, trăm điều chẳng nghĩ, với bọn người này không thể nói gì được, vì họ bị rơi vào tà kiến."

Trong phẩm này có những lời dạy rất là thực tế "người đời suốt ngày miệng niệm Bát nhã mà chẳng nhận được Tự tánh Bát nhã, cũng như người nói ăn mà không ăn nên chẳng no được, miệng chỉ thuyết Không, muôn kiếp chẳng được Kiến tánh ... Cần phải tâm hành, chẳng ở miệng niệm, miệng niệm tâm chẳng hành thì cũng như huyễn hóa ... **Đối với tất cả các pháp, dùng trí huệ của chân như tự tánh chiếu soi, chẳng chấp, chẳng bỏ, tức là Kiến tánh thành Phật."** Tổ chỉ rõ là cần tu hạnh Bát nhã, thực hành theo kinh Kim Cang thì sẽ được kiến tánh. Tổ cũng lấy kinh nghiệm bản thân và dạy: "kẻ tự ngộ thì chẳng phải nhờ đến người khác chỉ bảo, nếu có chấp rằng phải luôn ý lại vào thiện tri thức mới mong được giải thoát thì không có lý như vậy", còn nếu không tự ngộ thì cần phải nhờ thiện tri thức chỉ ra mới thấy.

Tổ có dạy bài tụng Vô tướng tại cuối phẩm để những người xuất gia cũng như tại gia y theo mà tu hành. Sau đây là một vài đoạn trong bài tụng:

"Chi truyền pháp kiến tánh,  
Hoằng pháp phá tà tông.  
**Ngoài tâm đi tìm đạo.**  
**Suốt đời chẳng thấy đạo.**

Thương, ghét chẳng quan tâm,  
Duỗi thẳng hai chân nằm.  
Phật pháp tại thế gian,  
Chẳng rời thế gian để tìm giác.  
Lìa thế gian tìm Bồ Đề,  
Cũng như tìm sừng thỏ.  
Tụng này là đốn giáo,  
Cũng gọi đại pháp thuyền,  
Lúc mê tu nhiều kiếp,  
Ngộ chỉ một sát na."

---o0o---

### **Phẩm thứ ba: Nghi vấn**

Vị Sử quân xin Lục Tổ chỉ dạy về chuyện khi vua Lương V Đế gặp tổ Bồ Đề Đạt Ma có hỏi: "Trăm suốt đời xây chùa độ tăng, trai tăng Bồ thí, được công đức gì?" Tổ Bồ Đề Đạt Ma đáp: "Thiệt không có công đức gì". Tổ giảng: ***"Xây chùa độ tăng, trai tăng Bồ thí, ấy là cầu phước, chẳng thể đem cái phước ấy cho là công đức. Công đức ở trong Pháp thân, chẳng ở tại tu phước đức ... Công đức phải tìm nơi tự tánh, chẳng phải Bồ thí cúng dường mà cầu được."***

Vị Sử quân lại hỏi về vấn đề niệm Phật A Di Đà để được vãng sanh về Tây phương. Tổ nói: "Kẻ mê niệm Phật cầu vãng sanh nơi khác, người ngộ tự tin nơi tâm ... Phật dạy: Khi nơi tâm mình tịnh tức là cõi Phật tịnh ... Nếu ngộ được pháp vô sanh thì cõi Tây phương cách đây chẳng xa, chẳng ngộ tự tâm mà niệm Phật thì con đường vãng sanh còn xa xôi ... Muốn thấy Phật phải tìm ở nơi tánh, chớ nên cầu ở bên ngoài ... ***Chỉ cần tâm được thanh tịnh, thì tự tánh tức là Tây phương vậy."***

Tổ nói: "Muốn tu hành thì ở nhà tu cũng được, chẳng cần ở chùa." Sau đó Tổ dạy bài tụng Vô tướng để chỉ pháp tu hành tại gia.

---o0o---

### **Phẩm thứ tư: Định Huệ**

Pháp môn của Tổ lấy định huệ làm gốc. "Định là thể của Huệ, Huệ là dụng của Định ... Chớ nói rằng trước phát định, sau phát huệ, hay trước huệ sau định, mà phân biệt định huệ là khác nhau. Nếu hiểu như thế thì pháp có

hai tướng ... *Người hành trực tâm, đối với tất cả pháp chẳng nên chấp trước. Kẻ mê chấp pháp tướng, cứ nói thường ngòai chẳng động, vọng chẳng khởi nơi tâm tức là một hạnh Chánh định.* Hiểu như vậy tức là đồng với loài vô tình, đó là nhân duyên chướng đạo."

"Pháp môn này từ trên truyền xuống, trước hết lập *Vô niệm làm tông, Vô tướng làm thể, Vô trụ làm gốc* ... Vô niệm là đối với mọi cảnh tâm chẳng nhiệm, trong niệm thường lia cảnh, chẳng vì đối cảnh mà sanh tâm. Nếu là trăm điều chẳng nghĩ, bỏ hết các niệm tướng, một niệm tuyệt liền chết, thọ sanh nơi khác, ấy là cái lỗi lầm lớn, người học đạo khá suy nghĩ điều đó! ... Vô tướng là đối với sắc tướng mà tâm lia sắc tướng. Đối với tất cả các pháp niệm niệm chẳng trụ tức là không bị trói buộc, đây là lấy Vô trụ làm gốc ... Thiện tri thức, *Chân như tự tánh khởi niệm thì sáu căn tuy có thấy nghe hiểu biết mà chẳng nhiễm muôn cảnh.* Nên Kinh nói: 'Phân biệt được các pháp mà cái tánh thanh tịnh Niết bàn chẳng động'."

---o0o---

### ***Phẩm thứ năm: Tọa Thiền***

"Pháp môn này nói Tọa Thiền vốn chẳng chấp tâm, cũng chẳng chấp tịnh, cũng chẳng chấp chẳng tịnh ... Kẻ mê thì dù thân chẳng động mà mở miệng thì nói phải quấy, tốt xấu, hay dở của người ... Tự tánh vốn tự định, chỉ vì thấy cảnh mà chấp cảnh nên mới tán loạn. *Nếu thấy mọi cảnh mà tâm chẳng loạn, đó là Chân định vậy* ... Thiện tri thức, niệm niệm tự thấy bản tánh thanh tịnh, tự tu, tự hành, tự thành Phật đạo."

---o0o---

### ***Phẩm thứ sáu: Sám Hối***

Tổ truyền năm phần Hương Pháp thân:

1. Giới hương: không tưởng điều quấy, không toan điều ác, không ghen ghét, không tham sân, không cướp của hại người.
2. Định hương: thấy cảnh tướng lành dữ mà tâm không loạn.
3. Huệ hương: tự tâm không bị ngăn che, thường lấy trí huệ mà quán chiếu tự tánh.
4. Giải thoát hương: tâm không dính níu vào cảnh vật nào, chẳng nghĩ thiện, chẳng nghĩ ác, tự tại vô ngại.



5. Giải thoát tri kiến hương: tuy giữ được giải thoát hương mà không 'trầm không thủ tịch' (đắm vào cảnh không, giữ lòng vắng lặng). Phải tu học pháp tối thượng thừa để nhận được bản tâm, thẳng đến Bồ đề, chân tánh chẳng đổi.
6. Bài Vô tướng sám hối chỉ rõ cần sám hối ba điều: chẳng nhiễm ngu mê, chẳng nhiễm kiêu căng, dối trá, chẳng nhiễm ghen ghét. Sau đó là bốn điều thệ nguyện:

- Tự tâm chúng sanh vô biên thệ nguyện độ,
- Tự tâm phiền não vô tận thệ nguyện dứt,
- Tự tánh pháp môn vô lượng thệ nguyện học,
- Tự tánh Phật đạo vô thượng thệ nguyện thành.

Tổ dạy ba phép quy y là:

- Quy y Diệu giác của tự tánh. (Phật tức là Giác, tánh giác ngộ)
- Quy y Chánh pháp của tự tánh. (Pháp tức là Chánh, tánh Chân chánh)
- Quy y thể Thanh tịnh của tự tánh. (Tăng tức là Tịnh, tánh Thanh tịnh)

**"Trong Kinh rõ ràng nói là quy y tự tánh Phật, chẳng nói quy y Phật nơi nào khác.** Phật ở tánh mình mà chẳng quy y thì không có chỗ nào để quy y nữa. Nay đã tự ngộ, mỗi người phải quy y Tự tánh Tam bảo. Tự tâm quy y Tự tánh tức là quy y Chân Phật."

---o0o---

### **Phẩm thứ bảy: Cơ duyên**

Phẩm này ghi lại những lời giảng của Tổ cho các đệ tử như:

- Pháp Hải hỏi về "Tức Tâm tức Phật".
- Pháp Đạt hỏi về kinh Pháp Hoa.
- Trí Thông hỏi về ba thân (Pháp thân, Báo thân và Hóa thân) và bốn trí.
- Trí Thường hỏi về "Thấy tánh thành Phật."
- Chí Đạo hỏi về kinh Niết bàn.
- Thiền sư Hành Tư hỏi về pháp tu hành.
- Thiền sư Hoài Nhượng sau khi đại ngộ ở lại làm thị giả cho Tổ 15 năm.
- Thiền sư Vĩnh gia Huyền Giác, sau khi đã sáng tỏ tâm địa nhân xem kinh Duy Ma Cật, đến nơi được Tổ ấn chứng. Có viết tập "Chúng Đạo Ca" rất là nổi danh.
- Trí Hoàng được giảng về Nhập định.

---o0o---



### ***Phẩm thứ tám: Đốn, Tiệm***

- Chí Thành là đệ tử của Thần Tú, được giao cho trách nhiệm là đến nghe pháp của Tổ để về trình lại. Tổ giảng cho Chí Thành nghe:  
***- Trụ tâm quán tịnh là bịnh chứ chẳng phải là Thiền.***

Pháp Giới định huệ của Tổ là giảng cho những người tối thượng thừa, chứ không phải cho người đại thừa như hòa thượng Thần Tú dạy. "Chỗ ta nói pháp không lia tự tánh. Lia tánh mà nói pháp là chấp tướng mà nói, thì tự tánh thường mê. Nên biết tất cả các pháp đều do tự tánh mà khởi dụng ... ***Nếu ngộ được tự tâm, cũng chẳng lập Bồ đề Niết bàn, chẳng lập giải thoát tri kiến.***"

- Hạnh Xương được giảng về nghĩa Thường, Vô thường trong kinh Niết bàn.
- Thần Hội đến hỏi Tổ: "Hòa thượng ngồi Thiền thấy hay chẳng thấy?"  
Tổ nói: "Nếu người vì tâm mê, chẳng thấy tự tánh thì phải hỏi Thiện tri thức để chỉ đường, nếu tâm ngộ, tự thấy tánh thì y theo pháp mà tu hành. Nay người mê chẳng thấy tự tâm, lại đến hỏi ta thấy hay không thấy. Ta thấy tự ta biết, chẳng dính dáng gì đến cái mê của người. Người nếu tự thấy thì cũng chẳng dính dáng gì đến cái mê của ta." Sau này Thần Hội mở rộng môn đốn giáo của Tổ, hiệu là thiền sư Hà Trạch, soạn tập Hiền tông ký nổi tiếng. Sư giảng cho các môn đồ: "Người học đạo thì phải bỏ hết cả thấy các niệm thiện, niệm ác. Cái tánh không hai ấy gọi là Thật tánh. Do nơi Thật tánh mà lập ra tất cả giáo môn. Vậy nghe nói pháp rồi thì phải thấy tự tánh."

---o0o---

### ***Phẩm thứ chín : Hộ pháp***

Vua sai nội thị là Tiết Giản thỉnh Tổ về cung để hỏi đạo, nhưng Tổ cáo bệnh và sẵn dịp giảng dạy cho Tiết Giản.

Tiết Giản hỏi về ngồi Thiền, tập Định, Tổ trả lời: "Đạo do Tâm mà ngộ, chẳng phải do ngồi. Tự tánh chẳng có chỗ đến, cũng chẳng có chỗ đi, chẳng sanh, chẳng diệt, gọi là Như Lai Thanh tịnh Thiền. Các pháp đều không và tịch, ấy là Như Lai Thanh tịnh Tọa, cứu cánh không có một pháp để chứng đắc, hướng chi là ngồi."

Tiết Giản hỏi: "Sáng tử như trí huệ, tối tử như phiền não, người tu đạo nếu không lấy trí huệ để chiếu phá phiền não thì nhờ đâu mà ra khỏi cái sanh tử tử vô thi?" Tổ giảng: "Phiền não tức Bồ đề, chẳng hai, chẳng khác. **Nếu nói lấy trí huệ để chiếu phá phiền não, ấy là hiểu biết của người Nhị thừa, người đại căn thượng trí chẳng như vậy** ... Sáng với không sáng, phàm phu thấy có hai, người trí rõ thấy tánh ấy không hai (bất nhị). Cái tánh không hai đó là thật tánh vậy ... **Người muốn biết chỗ yếu chỉ của tâm thì đừng nghĩ tính đến hết thấy các điều thiện, ác, tự nhiên tâm được thanh tịnh.**"

---o0o---

### **Phẩm thứ mười: Phó chúc**

Tổ họp các đại đệ tử và dạy những lời dặn dò cuối cùng. Tổ dạy cách thuyết pháp mà không sai lạc bản tông: trước hết phải giảng về ba khoa Pháp môn và sau đó là ba mươi sáu pháp đối nhau về sự động dụng của tự tánh, khi ra vào mà thường lia hai bên, thuyết tất cả pháp mà chẳng lia tự tánh. Ba khoa Pháp môn là: Âm, Nhập và Giới. Âm (skt: skandhas) là năm âm (vật che lấp tự tánh) gồm sắc, thọ, tưởng, hành và thức. Nhập (skt: ayatanas) có mười hai: bên ngoài lục trần (sắc, thanh, hương, vị, xúc và pháp), bên trong lục căn (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý). Giới (skt: dhatus) có mười tám, gồm lục căn, lục trần và lục thức (nhãn thức, nhĩ thức, tỉ thức, thiệt thức, thân thức và ý thức). Nếu tự tánh khởi suy lường tức là Tánh chuyển thành Thức, khiến sanh lục thức, ra cửa lục căn, tiếp xúc lục trần. Như vậy mười tám giới đều do tự tánh khởi dụng.

Ba mươi sáu pháp đối là: (a) năm pháp đối về vật vô tình ở ngoại cảnh: trời-đất, mặt trời- mặt trăng, sáng-tối, âm-dương, nước-lửa. (b) mười hai pháp đối về lời nói thuộc pháp tướng: thí dụ có-không, động-tĩnh, phàm-thánh, già-trẻ ... (c) mười chín pháp đối của tự tánh khởi dụng: tà-chánh, loạn-định, phiền não-bồ đề, thường- vô thường ... Nếu biết dùng ba mươi sáu pháp đối này thì thấu đạo và tất cả kinh pháp. Nếu chấp tướng thì sanh tướng tà kiến, nếu chấp Không thì sanh tướng vô minh. **"Các người phải dạy người theo pháp mà tu hành, chớ nên trăm điều chẳng nghĩ, làm cho đạo tánh bị bít ngẫn."**

"Pháp vốn không hai, tự tâm cũng vậy. Đạo vốn thanh tịnh, không có các tướng. **Các người cần thận, chớ nên quán tịnh và chấp Không nơi tâm, tự tánh vốn thanh tịnh, chẳng thể chấp hay bỏ.**"

Ngày mùng ba tháng tám (âm lịch) năm 713, Tổ tập họp các chúng đệ tử biệt. Pháp Hải hỏi xin Tổ chỉ giáo pháp nào để người mê đời sau thấy được

Phật tánh. Tổ giảng: "Người mê đời sau nếu nhận ra được tâm chúng sanh tức là thấy Phật tánh. Nếu ngộ tự tánh, chúng sanh là Phật, nếu mê tự tánh, Phật là chúng sanh. Cái tự tâm của các người là Phật, chớ hồ nghi nữa. Chân như tự tánh là Chân Phật."

Tổ thuyết xong ngồi ngay cho tới canh ba, thoát gọi môn đồ "Ta đi đây", liền ngồi yên viên tịch, thọ 76 tuổi. Nhục thân của Tổ và y bát được dời về Tào Khê để thờ. Trên bia thờ có ghi là số người đảnh lễ và hoằng pháp được 43 người.

---o0o---

### **Đặc điểm về pháp môn**

Pháp môn của Lục Tổ có một tầm quan trọng quyết định cho Thiền tông. Thời đó những bài thuyết pháp của Tổ đã gây ảnh hưởng mạnh mẽ trong giới Phật tử ở Trung Hoa vì không có vị tăng nào đã giảng Phật pháp đi thẳng đến tầng lớp dân chúng đông đảo. Lúc đó việc học đạo gần như chỉ dành cho giới có học vì những bài giảng tựa vào kinh điển Đại thừa có tính cách uyên bác, trừu tượng, quan niệm hóa, nên có tính cách cao vợi đối với số đông. Còn Tổ thì giảng thẳng đến những điều cụ thể đối với đời sống và thực nghiệm cá nhân. Những lời giảng của Tổ phát xuất từ kinh nghiệm bản thân nên rất sống động và sáng tạo, mà không làm giảm giá trị Phật pháp. Những lời giảng tuy giản dị mà làm sáng đạo chứ không phải để chiều theo xu hướng của quần chúng.

Điểm chánh yếu của pháp môn do Tổ chỉ dạy trong kinh Pháp Bảo Đàn là ***Kiến tánh***, theo đúng đường lối của tổ Bồ Đề Đạt Ma đã đặt cho Thiền tông. D. T. Suzuki đã luận về Tánh một cách đầy đủ trong hai cuốn: Zen Buddhism và The Zen, doctrine of no-mind. Cũng cần nhắc lại là Suzuki là một tiến sĩ, coi như đã đắc đạo năm 27 tuổi nhưng sau đó ông dạy học tại các đại học tại Nhật và Mỹ. Những cuốn sách của ông rất nổi tiếng và đã trình bày Zen (Thiền tông) cho các nước Tây phương một cách đầy đủ và khéo léo nên cũng nhờ đó mà Tây phương hiểu biết về Zen rõ ràng hơn. Khi luận về cuốn kinh Pháp Bảo Đàn, Suzuki đã có công tham khảo cả những bản ngữ lục của Thần Tú và Thần Hội rồi đem ra so sánh nên việc trình bày về pháp môn của Tổ rất rõ ràng và đầy đủ.

"Tánh" đây là bản thể chân thực của mình, bản thể đó chính là Phật tánh, mà mỗi chúng sinh đều có. Không nên lầm Tánh là một thực thể riêng biệt của mỗi chúng sinh, như một linh hồn. Tánh là một cái gì mà không có nó thì

không thể có đời sống, nói một cách tượng trưng thì như là sức sống vậy. Kinh này nói "Cơ thể của các người là thành, ngoài có năm cửa là mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, trong có cửa ý. Tâm là cỡi, Tánh là vua. Vua ở cỡi tâm. Tánh còn tức vua còn, Tánh đi vua chẳng còn. Tánh ở thì thân tâm còn, Tánh đi thì thân tâm hoại." Như vậy Tánh không những là chủ thể của thân mà của cả phần tâm linh con người. "Nên biết tự tánh vốn có trí Bát nhã, trí huệ tự tánh thường chiếu soi nên chẳng cần dùng văn tự." Trong Kinh có khi dùng những danh từ khác nhau để chỉ về Tánh như: bản tánh, chân tánh, Phật tánh, tự tánh ...

Nhưng làm sao để được Kiến tánh (thấy tánh) thì kinh ghi rõ hai pháp môn khác nhau giữa tổ Huệ Năng và Thần Tú. Pháp môn của Thần Tú thường so sánh Tánh đó như tấm gương sáng, nên chủ trương phải thường lau chùi để gương không dính bụi bặm. Còn tổ Huệ Năng thì nói rõ "Bản lai vô nhất vật", gạt bỏ pháp 'lau chùi gương', cho đó chỉ là nói phương tiện mà không thấy rõ được cái tuyệt đối, cứu cánh. "Khởi tâm chấp tịnh thì sanh ra cái vọng về chỗ tịnh. Tịnh vốn không hình tướng, lại lập tướng tịnh và cho đó là công phu. Thấy hiểu như vậy là làm ngăn trở tự tánh mình, và cái tịnh trở lại trôi buột mình. ... Nếu hiểu rõ pháp đốn giáo, chẳng chấp hình tướng bên ngoài, chỉ ở trong tâm thường khởi chánh kiến, thường chẳng bị nhiễm phiền não trần lao, tức là kiến tánh."

Pháp môn của Tổ nhấn mạnh về pháp "**Vô niệm**" cho nên Vô niệm được coi là tông của pháp môn. Tự tánh vốn tịnh, chỉ do vọng niệm che khuất. Cho nên nếu khởi tâm chấp tịnh thì lại sanh ra cái vọng vì chấp tịnh. Muốn hết vọng niệm thì khi thấy cảnh, không nên chấp cảnh. "**Khi thấy mọi cảnh mà tâm không loạn đó là Chân định.**" Thí dụ về tâm không vọng động là khi thấy mọi người mà chẳng thấy các điều phải/quấy, lành/dữ, hay/dở của người. Không phải như có ý kiến cho rằng thấy người mà không phân biệt đó là nam hay nữ, đó là ông A hay ông B... thì mới là tâm không vọng.

**"Nếu nói chấp tâm, tâm vốn là vọng, biết tâm là huyễn cho nên chẳng chấp".** Điềm tế nhị chính là chỗ biết tâm 'vốn' là vọng, là huyễn nên không chấp, chứ không phải là chạy theo nó để chống hoặc đề diệt. Vì vậy nên cần hiểu Vô niệm là đối cảnh mà tâm không nhiễm, không loạn, chứ không phải là lo diệt bằng cách không khởi nghĩ gì hết. Đối cảnh mà tâm không động là khi tám gió thổi mà tâm vẫn không động. Tám gió đây là: tài lợi, suy hao, hủy nhục, đề cao, khen ngợi, chê bai, khổ đau và vui vẻ (tài, suy, hủy, dự, xưng, cơ, khổ, lạc). Tổ có xác định: "**Vô niệm là trong khi niệm mà lòng không động niệm.**"

Sau này thiền sư Huệ Hải, đệ tử của Mã Tổ, có giải thích thêm về Vô niệm như sau: "Vô niệm là không tà niệm, chứ không phải là không chánh niệm ... Niệm có, niệm không là tà niệm. Chẳng niệm có, không là chánh niệm. Niệm thiện, niệm ác là tà niệm. Chẳng niệm thiện, ác là chánh niệm. Cho đến khổ/vui, sanh/diệt, thủ/xả, oán/thân, yêu/ghét đều là tà niệm. Chẳng niệm khổ/vui ... là chánh niệm." Mới đọc thì thấy có vẻ như mâu thuẫn vì đã nói vô niệm mà còn phân biệt tà/chánh, nhưng đó chỉ là phương tiện để nói rõ về tà niệm, còn chánh niệm thực ra chỉ là không có tà niệm thôi. Vô niệm chính là không có những tà niệm đó. Huệ Hải cũng nói rõ : "Tất cả chỗ mà vô tâm, tức là Vô niệm."

Tổ Hoàng Bá (?-850) có nói: "Cúng dường mười phương chư Phật không bằng cúng dường một đạo nhân vô tâm. Tại sao? Người vô tâm là vô tất cả tâm, chẳng phải tuyệt không. Cái bản thể như như, bên trong như gỗ đá chẳng lay chẳng động, bên ngoài như hư không, chẳng nghẽn chẳng ngại, không năng sở, không phương sở, không tướng mạo, không được, không mất ... Dụ như Tâm này, tức cái tâm của vô tâm, lia tất cả tướng, chúng sanh và chư Phật chẳng có khác biệt, hễ được vô tâm thì đến cứu cánh .. Chúng ngộ được Tâm này có nhanh chậm, có kẻ nghe pháp trong một niệm liền được vô tâm, có kẻ đến thập địa mới được vô tâm. Lâu mau cũng phải đến vô tâm mới xong. Lúc ấy mới biết vô tu, vô chứng, thật vô sở đắc ... Tâm tự vô tâm, cũng chẳng có kẻ vô tâm, nếu đem tâm làm cho vô tâm thì tâm lại trở thành có."

Những lời giảng của các tổ Thiền tông kế thừa Lục Tổ chứng tỏ Vô niệm là pháp hành cơ bản của Thiền tông. Những danh từ như Vô niệm, Vô tâm đều chỉ trạng thái khi mà không còn bị cái tâm vọng chi phối thì lúc đó mới có thể được Giải thoát.

Nói tóm lại kinh Pháp bảo đàn của Lục tổ Huệ Năng là một pháp bảo rất quý giá của Thiền tông mà những người tu học Thiền tông cần phải thấu triệt thì mới tránh khỏi những sai lầm căn bản. Pháp môn 'tiệm tu' của Thần Tú là dạy cho những người tu theo Đại thừa, còn pháp môn 'đốn ngộ' của Tổ dành cho những người tu hành theo Tối thượng thừa. Nói đến Thiền tông tức là nói đến pháp môn của tổ Huệ Năng.

Hình kèm: Bức họa tổ Huệ Năng chặt củi đi bán, do họa sĩ Nhật Ryankai vẽ, thế kỷ 13.

### **Tài liệu trích dẫn :**

- Kinh Pháp Bảo Đàn, H.T. Thích Minh Trực dịch.
- Kinh Pháp Bảo Đàn, T.S. Thích Duy Lực dịch
- Kinh Pháp Bảo Đàn giảng giải, T.S. Thích Thanh Từ.
- Đốn ngộ nhập đạo yếu môn, của T.S. Huệ Hải do T.S. Thích Thanh Từ dịch.
- Truyền tâm pháp yếu của tổ Hoàng Bá, do T.S. Thích duy Lực dịch.
- Zen Buddhism, D.T. Suzuki.
- The Zen, Doctrine of No-Mind, D.T. Suzuki.
- Zen Buddhism, Christmas Humphreys.
- The Diamond Sutra and the Sutra of Hui Neng, A. F. Price và Wong Mou Lam dịch.
- A Buddhist Bible của D. Goddard.

---o0o---

### **Hoàng Bá Hy Vận**

Tổ Hoàng Bá giữ một vai trò rất quan trọng trong lịch sử Thiền Tông vì đệ tử của tổ là tổ Lâm Tế, người đã sáng lập ra tông Lâm Tế. Muốn hiểu rõ về tông Lâm Tế thì cần biết rõ về tổ Hoàng Bá là người đã đào tạo tổ Lâm Tế. Tại Trung Hoa, sau thời Lục Tổ thì Thiền Tông chia làm 5 tông: Lâm Tế, Tào Động, Quy Nhưỡng, Vân Môn và Pháp Nhãn. Phần lớn các chùa tại Việt Nam trước đây đều thuộc tông Lâm Tế. Tại Nhật Bản thì hiện nay Zen (Thiền Tông) chỉ có hai tông được phát triển mạnh nhất là Lâm Tế (Nhật: Rinzai) và Tào Động (Nh: Soto).

---o0o---

### **Sự nghiệp**

Tổ Hoàng Bá (?-850) pháp danh Hy Vận, người tỉnh Phước Kiến. Lúc nhỏ xuất gia và sau này thường hoằng pháp tại núi Hoàng Bá nên người sau kính trọng chỉ gọi là tổ Hoàng Bá. Tên Trung Hoa là Huang Po Hsi-yuan, tên Nhật Obaku Kiun. Tổ được người chỉ dẫn đến tham vấn Mã Tổ Đạo Nhất (709-788) nhưng đến nơi thì Mã Tổ đã tịch nên sau đó tổ đến theo học Bá Trượng Hoài Hải (724-814). Sau đó tổ về trụ trì tại chùa Đại An ở Hồng Châu, đồ chúng đến theo học rất đông. Đôi khi tổ đến chùa Khai Nguyên cũng ở Hồng Châu. Tại chùa Khai Nguyên, tổ có gặp một vị tướng quốc tên Bùi Hưu. Vị này đã xin nhận tổ làm thầy, theo học tổ rất tích cực và được coi như đã ngộ đạo. Sau này Bùi Hưu đến trấn Uyển Lăng lập đại Thiền Uyển và thỉnh tổ làm hóa chủ ở đó. Bùi Hưu được theo hầu tổ nhiều năm,



ngày đêm, nên sau này có viết được tài liệu "Truyền Tâm Pháp Yếu" (năm 858) ghi rất rõ ràng, đầy đủ những lời dạy của tổ. Vì vừa là một nhân vật có văn hóa cao, vừa là người đã ngộ đạo nên Bùi Huru đã để lại cho chúng ta một tác phẩm rất giá trị. Rất ít có tài liệu nào ghi được đầy đủ và rõ ràng về các lời giảng của các tổ Thiền Tông như cuốn này. Tuy đó là trái ý các tổ, vì Thiền Tông là 'không lập văn tự', nhưng lại là điều có ích cho chúng ta. Tổ tịch năm 850 tại núi Hoàng Bá và được nhà vua sắc phong là Đoạn Tế Thiền Sư.

---o0o---

### **Truyền Tâm Pháp Yếu**

Cuốn "Truyền Tâm Pháp Yếu" của Bùi Huru, ghi lại những bài giảng, lời dạy của tổ Hoàng Bá và các mẫu chuyện ngắn về cuộc đời của tổ. John Blofeld đã viết cuốn "The Zen teaching of Huang Po on the transmission of mind" và cho biết là dịch đầy đủ từ "Huang Po Ch'uan Hsiu Fa Yao" chứ không phải là trích dịch. Bản dịch này chia làm hai phần theo sự ghi chép của Bùi Huru tại hai nơi là Khai Nguyên và Uyển Lăng. Phần lớn là ghi những câu hỏi của Bùi Huru, còn lại là những câu thưa hỏi của các người khác và các bài giảng của tổ. Cũng nên chú ý là cuốn sách của John Blofeld trình bày rất rõ, chia đoạn, đánh số nên việc tham khảo dễ dàng. Cuốn "Truyền Tâm Pháp Yếu" đã được thiền sư Thích Thanh Từ giảng và ghi băng, theo sát tài liệu gốc, nhưng trong khi giảng thì thiền sư bỏ vài đoạn mà có lẽ cho là không cần thiết. Thiền sư Thích Duy Lực có viết cuốn "Hoàng Bá Thiền Sư Truyền Tâm Pháp Yếu" và ghi là trích trong Chỉ Nguyệt Lục của bộ Tục Tạng Kinh, tài liệu đại cương giống như cuốn sách của John Blofeld.

---o0o---

### **Bài tựa của Bùi Huru**

Trong bài tựa của cuốn "Truyền Tâm Pháp Yếu" ông trình bày pháp Tối thượng thừa mà tổ dạy là *rời văn tự, chỉ truyền dạy Một Tâm, không có pháp gì khác. "Đối với người chứng được lý đó thì không có gì là mới/cũ, những ý niệm về nông/sâu đều không có nghĩa, (tức là không còn chấp hai bên). Người nói đó không lập nghĩa giải, không lập tông chỉ, không mở cửa ngõ. Thấy ngay đó là phải, động niệm là trái, nhiên hậu mới là bản Phật. Cho nên lời nói kia rất gọn, lý thấy chỉ thẳng, đạo cao vót, hạnh này riêng biệt".* Lời tán tụng này thật là xác đáng.

---o0o---

## **Những bài giảng của tổ**

Trước khi học về pháp môn của tổ Hoàng Bá, cũng nên ghi lại là từ khi tổ Bồ Đề Đạt Ma từ Ấn Độ qua Trung Hoa vào đầu thế kỷ thứ 6 và đặt nền tảng cho Thiền Tông thì gần 200 năm sau tới Lục Tổ Huệ Năng Thiền Tông mới tạo ra được pháp tu hành vững chắc, nhưng trong lời dạy vẫn còn dẫn chứng kinh điển để dẫn dắt đệ tử dần dần tới chỗ "giáo ngoại biệt truyền". Từ sau đời Lục Tổ thì các tổ thấy rằng các đệ tử đã được thấm nhuần tông chỉ của Thiền Tông nên các tổ chỉ giảng dạy trực tiếp về Thiền Tông mà không còn giảng dạy về các kinh điển nữa. Tuy không còn dùng kinh điển để giảng dạy nhưng các tổ vẫn giữ y được mục đích tu hành của đạo Phật, không như một số người hiện nay tuy giảng giải kinh điển lâu lâu mà mục đích lại đi trái hẳn.

Ngay bài giảng đầu tiên trong cuốn sách, tổ Hoàng Bá đã rút khoát: ***"Chư Phật với tất cả chúng sanh chỉ là Một Tâm, chẳng có pháp khác. Tâm này từ vô thủy tới nay không từng sanh, không từng diệt, không xanh, không vàng, không hình, không tướng, không thuộc có/không, không là mới/cũ, không dài, không ngắn, không lớn, không nhỏ, vượt qua tất cả hạn lượng, tên gọi, dấu vết, đối đãi. Chẳng ngay đó là phải, động niệm liền trái. Ví như hư không, không có giới hạn, không thể đo lường. Chỉ Một Tâm này tức là Phật. Phật cùng chúng sanh chẳng có sai biệt, chỉ vì chúng sanh chấp tướng bên ngoài, càng cầu càng lạc lối, đem Phật tìm Phật, dùng tâm mà bắt tâm, mãi đời cùng kiếp cũng không thể được."***

---o0o---

## **Tâm**

Tổ đã chỉ thẳng ngay mục đích tối hậu của Thiền tông là phải thấy được Một Tâm của chư Phật và tất cả chúng sanh. Tuy tổ đã căn dặn là Tâm đó vượt ra ngoài 'tên gọi', nhưng nếu không dùng tên gọi thì không có cách nào để giảng nên phải tạm gọi là 'Một Tâm'. Danh từ đó thật ra đồng nghĩa với nhiều danh từ khác như Chân tâm, Bản tánh, Chân Tánh, Bản lai diện mục .. đều chỉ cái bản thể của vạn vật, cái bản thể mà không sanh/diệt, không đo lường được, không hình, tướng, bao la như hư không mà không phải là hư không. Tâm đó là Phật, đi tìm Phật ngoài Tâm đó là điều tổn công vô ích. Thực là phương pháp chỉ thẳng, không dùng đường lối quanh co nào khác. Pháp tu đó được truyền lưu đến nay không thay đổi, là một đặc thái

của Thiền tông: "Trực chỉ nhân tâm, Kiến tánh thành Phật". Tổ Bồ Đề Đạt Ma cũng đã dạy: "***Nếu muốn tìm Phật hãy cần thấy tánh. Tánh tức là Phật.***" Lục Tổ Huệ Năng đã nói: "***Bản tánh là Phật, là tánh chẳng có Phật ... Trí Bát nhã đều từ bản tánh mà sanh, chẳng phải từ bên ngoài vào.***"

Tổ Hoàng Bá giảng thêm: "***Tâm này là cái tâm mà vô tâm. Là tất cả tướng, chúng sanh cũng như chư Phật chẳng có khác biệt. Hễ được vô tâm thì đến chỗ cứu cánh.***" Tâm mà không tâm, có nghĩa tâm mà không còn vọng tâm. Vọng tâm chính là cái tâm suy nghĩ, tính toán, cái tâm phân biệt: yêu/ghét, phải/trái, khen/chê .. thường được chúng ta coi là cái "ngã", cái "ta" mà chúng ta quý trọng và dành cả cuộc đời để nuôi dưỡng. Khi thấy rõ được 'vọng tâm' và không còn bị nó điều khiển, lôi cuốn thì chân tâm, tức 'tâm vô tâm' hiện bày.

***"Người đời chẳng ngộ, chỉ nhận 'thấy nghe hiểu biết' (kiến văn giác tri) là tâm mình, bị 'thấy nghe hiểu biết' che khuất cho nên chẳng thấy cái bản thể tinh diệu sáng tỏ."*** Nhưng tổ e rằng người đời lại cho rằng như vậy thì phải cắt tuyệt 'thấy nghe hiểu biết', để tìm Tâm nên giảng thêm: "***Bản Tâm thể hiện nơi 'thấy nghe hiểu biết', nhưng không thuộc 'thấy nghe hiểu biết', mà cũng không rời 'thấy nghe hiểu biết'. Chớ nên ở 'thấy nghe hiểu biết' khởi kiến giải, nhưng cũng chớ nên bỏ 'thấy nghe hiểu biết' đi tìm Tâm.***" Điểm này quan trọng vì có người cho là phải cắt đứt hẳn 'thấy ... biết', hoặc cho rằng càng 'thấy ... biết' ít, thí dụ những người ngu si, thì mới dễ đạt được bản tâm. Chân tâm (Tâm, Bản tâm ..) thể hiện nơi 'thấy ... biết' nhưng không phải cái 'thấy ... biết' đó là chân tâm. Cũng vậy, Chân tâm thể hiện nơi tánh Giác, nhưng cái tánh giác đó không phải là Chân tâm. Nói tánh giác là chân tâm, Phật tánh ... tức là chưa phân biệt rõ "thể" và "dụng". Không phải chỉ có cái thể của Giác là chân tâm, mà cái thể của Mê cũng là chân tâm. Kinh Viên Giác chỉ rõ Giác cũng là "huyễn", chỉ là phương tiện để giảng cho người huyễn thôi. Bát Nhã Ba la mật đa Tâm kinh cũng dạy là "không có 'vô minh', cũng không có 'hết vô minh'". Nói một cách khác thì không có mê, cũng không có giác.

Tổ cũng chỉ rõ là chúng ta vốn sẵn có cái Tâm đó, không phải vì tu hành mới có: "***Tâm này vốn thanh tịnh, chư Phật, Bồ tát, Trời, người cho đến sâu bọ hàm linh đều cùng một bản thể Phật tánh. Khác nhau chỉ vì vọng tưởng phân biệt tạo đủ thứ nghiệp.***" Chúng ta thường quan niệm chỉ đức Phật, các vị Bồ tát mới có tâm thánh, còn chúng sanh chỉ có tâm phàm, nhưng mâu thuẫn thoạt sau đã giảng rõ hơn:

***"Hỏi: Theo lời hòa thượng dạy thì Tâm tức Phật; nhưng không rõ Tâm nào là Phật ?***

***Đáp: Người có bao nhiêu thứ tâm?***

***Hỏi: Tâm phàm là Phật hay tâm thánh là Phật?***

***Đáp: Người thấy tâm phàm, tâm thánh ở chỗ nào?***

***Hỏi: Trong các kinh Tam thừa nói có phàm thánh, tại sao hòa thượng lại nói không?***

***Đáp: Trong các kinh Tam thừa nói rõ là các tâm phàm thánh là vọng.***

***Người không hiểu nên chấp thành có. Tuy không mà cho là thật há chẳng phải vọng sao? Vì vậy vọng che mắt cái Tâm người. Nếu biết buông bỏ, không chấp phàm thánh thì không có Phật nào khác ngoài Tâm. Tổ Bồ Đề Đạt Ma từ Ấn Độ đến đã chỉ thẳng Tâm của mọi người là Phật"***

Cũng nên để ý là danh từ phàm/thánh dùng trên là nói về tâm phân biệt, đối đãi, tức cái tâm thấy hai bên như yêu/ghét, khen/chê, phải/trái, thiện/ác, có/không .. tâm phân biệt thường dẫn đến vọng tưởng tạo nghiệp. Khi Bồ tát Văn Thù Sư Lợi dạy niệm phân biệt thì liền bị hai núi thép ép lại, đó là câu chuyện tượng trưng cho tâm phân biệt làm lu mờ trí huệ bát nhã.

---o0o---

### ***Pháp tu***

Pháp tu mà tổ Hoàng Bá chỉ dạy rất là đặc biệt. Tổ chỉ rõ những pháp tu mà chúng ta thường được nghe thấy đều chỉ mới là phương tiện, tức là tùy căn cơ của mỗi người mà đức Phật đã chỉ những pháp tu khác nhau. Ngay cả pháp tu của các vị Bồ tát tức là tu theo lục độ mà tổ cũng cho thấy đó cũng chỉ là phương tiện:

***"Hỏi: Nếu Tâm đã vốn là Phật thì còn cần tu lục độ, vạn hạnh không?***

***Đáp: Ngộ ở nơi Tâm, chẳng dính dáng với lục độ, vạn hạnh. Những pháp đó chỉ dùng để giáo hóa chúng sinh trong cuộc sống cõi ta bà. Ngay cả những danh từ như Bồ đề, Chân như, Thực tướng, Giải thoát, Pháp thân cho đến Thập địa, Tứ quả, Thánh vị đều thuộc phân giáo hóa, không dính dáng gì đến tâm Phật, nên trong tất cả các môn hóa độ, tâm Phật là bậc nhất."***

***"Cho đến tu lục độ, vạn hạnh hoặc tạo phước nhiều như số cát sông Hằng, thì phải biết vốn đã tự đầy đủ nên các người không phải tu theo như vậy. Nếu không quả quyết tin Tâm này là Phật mà cứ chấp tướng tu hành để cầu công dụng đều là vọng tưởng và trái với đạo."***

Những lời dạy đó không phải là có ý nói không cần tu lục độ, vạn hạnh, vì tu như vậy vẫn được những quả tốt, nhưng chưa đạt tới chỗ cứu cánh. Nếu đã tu lục độ mà theo được như lời tổ thì mới đúng là tu theo lời Phật dạy, còn đã tự mãn cho là đủ thì là sai lầm. Tổ thấy rằng tu như vậy là hãy còn "**chấp tướng**" vì còn thấy có ngã, có pháp.

***"Cho nên nói "tam giới duy tâm, vạn pháp duy thức" chỉ là để dạy cho người ngoại đạo tà kiến. Còn nói Pháp thân là quả tốt cùng, cũng chỉ là đối với tam hiền, thập thánh mà nói. Đó là Phật muốn đoạn hai thứ ngu, một là vi tế sở tri ngu, hai là cực vi tế sở tri ngu."***

Các tông khác trong đạo Phật thường nói là có Định rồi mới có Huệ, coi như là có hai pháp khác nhau, nhưng Lục tổ Huệ Năng đã chỉ rõ là Định, Huệ chỉ là một: ***"Định là thể của Huệ, mà Huệ là dụng của Định, ngay trong lúc định có Huệ, ngay trong lúc Huệ có định, thấu được nghĩa này tức là Định, Huệ đồng nhau"*** (Pháp Bảo Đàn Kinh, phẩm thứ tư).

Tổ Hoàng Bá dạy : ***"Những pháp như Định, Huệ (của các tông khác) trụ vào thấy, nghe, cảm, biết để được những trạng thái của định và động. Nhưng đó là những vọng tưởng trụ vào trần cảnh mà thôi, chỉ là phương tiện chỉ dạy cho những người hạ căn dễ hiểu."***

**Một vài điều thực hành:**

***"Suốt ngày đừng để mọi việc mê hoặc ngơoi, nhưng cũng không cần trốn tránh chúng."***

***"Hãy coi mỗi niệm như hư không, như khúc gỗ mục, như tảng đá, như tro lạnh khi lửa tắt."***

***"Cúng dường mười phương chư Phật không bằng cúng dường một đạo nhân vô tâm. Tại sao? Người vô tâm là người bất cứ thế nào cũng không có tâm vọng."***

***"Tâm này là Phật. Người học đạo không ngộ được tâm thể này, cứ ở nơi tâm sanh tâm, hướng bên ngoài tìm Phật, chỉ biết chấp tướng tu hành, đều là pháp tà, chẳng phải đạo Bồ đề."***

***"Kẻ cầu 'thấy biết' thì rất nhiều, kẻ ngộ đạo thì rất ít."***

***"Khi một niệm khởi lên mà ngơoi biết nó là mộng là huyễn thì ngơoi cũng như các đức Phật quá khứ.. Điều cần nhất là khi niệm niệm nối tiếp nhau thì chớ có trụ vào niệm nào hết.. Cái thức huyễn hóa của ngơoi, ngơoi làm sao tính muốn đoạn dứt nó .. pháp tánh tự nó như vậy .. lấy chẳng được, bỏ cũng chẳng được."***

Chúng ta thấy nói vọng che lấp chân tâm nên lại cố tu tập để trừ vọng. Nhưng như vậy cũng không đúng nữa:

***"Hỏi: Vọng che lấp tự tâm, nhưng hòa thượng không dạy chúng con cách trừ vọng."***

***Đáp: Khởi tâm trừ vọng cũng thành vọng. Vọng không có gốc, chỉ do tâm phân biệt của các người nên thành có. Nếu các người không còn chấp phàm thánh thì vọng tự nó chẳng có được. Vậy còn muốn trừ nó để làm gì? "***

Tổ Hoàng Bá đặt trọng tâm pháp tu là ngộ được "Một Tâm", tức Chân tâm, Phật tánh, Chân tánh .. Không ngộ được Tâm này mà cứ chấp tướng để tu hành thì chẳng phải là đạo Bồ đề. Muốn ngộ được Tâm này thì cần "vô tâm", tức không có tâm vọng. ***"Cúng dường mười phương chư Phật không bằng cúng dường một đạo nhân vô tâm"***. Tổ cũng nói: ***"Phật nói tất cả các pháp để độ tất cả tâm, ta không tất cả tâm, đâu cần tất cả pháp."*** Như vậy pháp tu của tổ nhằm trước hết là phải thấy rõ Tâm của mình, tức chân tâm chứ không phải cái vọng tâm thường suy nghĩ, tính toán, phân biệt. Khi nào tu đến được chỗ vô tâm, tức không còn bị cái vọng tâm chi phối, lôi cuốn nữa thì mới thành quả.

### **Tài liệu trích dẫn:**

- The Zen teaching of Huang Po - on the transmission of mind. John Blofeld dịch.
- Truyền tâm pháp yếu, Thiền sư Thích duy Lực dịch.
- Truyền tâm pháp yếu, Thiền sư Thích thanh Từ dịch, giảng..

---o0o---

### **Lâm Tế Nghĩa Huyền**

Khi nói tới Thiền tông thì tên tuổi của tổ Lâm Tế được nhắc nhở đến nhiều nhất vì dòng Thiền của tổ vẫn còn được truyền tiếp mạnh mẽ cho tới ngày nay. Tại Nhật Bản hai tông Zen, tức Thiền tông, còn tồn tại đến nay là tông Lâm Tế (Nhật: Rinzai) và Tào Động (Nhật: Soto). Tại Việt Nam thì trừ vài chùa là thuộc tông Tào Động còn lại đều thuộc tông Lâm Tế. Như vậy nói tới Thiền tông thì không thể không biết về đường lối tu hành do tổ Lâm Tế truyền lại.



Nếu kể dòng truyền thừa từ thời Lục tổ Huệ Năng (638-713), thì kế tiếp là Nam Nhạc Hoài Nhượng, Mã Tổ Đạo Nhất, Bá Trượng Hoài Hải, Hoàng Bá Hy Vận và Lâm Tế Nghĩa Huyền. Như vậy là khoảng 150 năm sau Lục tổ, hoặc hơn 300 năm sau tổ Bồ Đề Đạt Ma, hạt giống Thiền tông được mang từ Ấn Độ qua gieo trồng tại Trung Hoa đã trở thành một cây cao lớn, tươi tốt. Thiền tông đã trở thành một tông phái mạnh mẽ trong mười tông của Phật giáo. Sau này vào khoảng thế kỷ 13 thì cây này bắt đầu trụi tại Trung Hoa, nhưng may nhờ có được truyền sang Nhật Bản từ thế kỷ thứ 10 nên cây này còn được tươi tốt cho đến ngày nay.

---o0o---

### **Cuộc đời**

Tổ hiệu là Nghĩa Huyền, họ Hình quê ở Nam Hoa thuộc Tào Châu. Sử chỉ ghi tổ mất năm 866 (có tài liệu ghi là 867) mà không ghi rõ năm sanh, theo một số học giả thì tổ sanh khoảng 810 đến 815. Vì sau đó tổ trụ trì tại chùa Lâm Tế, nên sau này được gọi là Lâm Tế Nghĩa Huyền (Trung Hoa: Lin Chi I Hsuan, Nhật: Rinzai Gigen).

Hồi còn trẻ, sau khi thọ giới cụ túc, Lâm Tế nghiên cứu tinh tường giới luật, thâm hiểu kinh luận, nhưng Lâm Tế thường than: *"Đây là phương thuốc cứu đời, chưa phải yếu chỉ của giáo ngoại biệt truyền."* Vì vậy Lâm Tế đi tham vấn các vị thiền sư để theo học Thiền tông. Lâm Tế tới hội của tổ Hoàng Bá Hy Vận (Tr.H: Huang Po Hsi Yuan, Nh: Obaku Kiun) và ở đó ba năm mà chưa tham hỏi gì. Có vị Thủ tọa khuyên Lâm Tế nên lên tham hỏi Hoàng Bá để hỏi về thế nào là đại ý Phật pháp. Ba lần lên gặp mà ngay khi chưa nói dứt lời đã bị Hoàng Bá đánh cả ba lần. Khi Lâm Tế thất vọng đến từ giã thì Hoàng Bá dặn đến gặp thiền sư Đại Ngu (Tr.H: Ta Yu).

Đại Ngu hỏi: *"Hoàng Bá có dạy lời gì?"*

- *"Con ba phen hỏi Đại ý Phật pháp, ba lần bị đánh. Chẳng biết con có lỗi hay không lỗi? "*

- *"Bà già Hoàng Bá đã có lòng từ bi thăm thiết như thế đối với người mà người còn đến đây hỏi có lỗi hay không lỗi! "*

Ngay câu nói ấy Lâm Tế hoát nhiên đại ngộ, rồi thưa: *"Phật pháp của Hoàng Bá vốn chẳng có nhiều."* Đại Ngu nắm chặt Lâm Tế rồi nói: *"Con quỳ dưới sàn, vừa nói có lỗi hay không lỗi, giờ lại nói Phật pháp của Hoàng Bá không nhiều. Người thấy đạo lý gì, nói mau! nói mau! "* Lâm Tế đánh vào hông Đại Ngu ba thoi. Đại Ngu buông ra, nói: *"Thầy của người là*

Hoàng Bá, chẳng can hệ gì việc của ta. " Lâm Tế từ tạ Đại Ngu rồi trở về với Hoàng Bá. Thấy Lâm Tế trở về, Hoàng Bá biết là Lâm Tế đã ngộ, nhưng sau câu chuyện nhắc về Đại Ngu thì Lâm Tế tát tai Hoàng Bá!

Sau khi được Hoàng Bá ấn chứng thì Lâm Tế vẫn tiếp tục theo hầu Hoàng Bá một thời gian. Tình hình Phật giáo tại Trung Quốc lúc đó gặp khó khăn vì đến năm 845 vua Wu-Tsung có những biện pháp cứng rắn đàn áp Phật giáo. Chỉ trong vòng có 8 tháng năm 845 mà có hơn 4.600 tu viện bị phá hủy, hơn 260.000 tăng, ni bị ép buộc hoàn tục, hơn 40.000 ngôi chùa bị phá hủy. Có lẽ cũng vì vậy nên Lâm Tế phải di chuyển luôn và sau đó thì đến Hà Bắc, góc nam thành Đông Trán Châu, đất Lâm Tế trụ trì tại một ngôi chùa của Phổ Hóa (TrH: P'u Hua). Tại đây có quan Tri phủ là Vương Thường Thị và các quan trong phủ thường tới hỏi đạo và cũng ít nhất là hai lần mời Lâm Tế tới thuyết pháp. Khi giảng pháp thì Lâm Tế có đặc điểm là dùng tiếng hét hoặc lấy gậy đánh! Nhiều khi có người tới thưa hỏi về Phật pháp thì Lâm Tế lớn tiếng hét chứ không nói gì khác. Nhiều người không hiểu gì, nhưng cũng có nhiều người chỉ nhờ tiếng hét đó mà đại ngộ.

Sau khi tổ thị tịch, nhà vua ban cho hiệu là Huệ Chiêu Thiên Sư, ngôi chùa hiệu Trùng Linh.

Đệ tử của tổ là Tam thánh Huệ nhiên (TrH: San-sheng Hui-jan) ghi chép được những lời thuyết pháp cùng những mẫu chuyện về đời sống của tổ và viết cuốn Lâm Tế Ngữ Lục (TrH: Lin Chi ch'an-shih yu-lu, Nh: Rinzai Roku, Recorded Sayings of Ch'an Master Lin-chi). Cuốn này có ghi lời tựa của một vị quan là Ma Fang, viết vào năm 1120. Lời tựa rất ngắn, tóm tắt cuộc đời của tổ và ghi rõ là cuốn này đã được sưu tập kỹ lưỡng. Cuốn này được Burton Watson dịch đầy đủ với tên sách là The Zen Teachings of Master Lin Chi, tài liệu này căn cứ theo cuốn sách đó.

---o0o---

### ***Pháp môn Lâm Tế***

Thời đại của các tổ Mã Tổ, Bá Trượng, Hoàng Bá, Lâm Tế, thuộc đời Đường, thường được coi là thời cực thịnh của Thiền tông tại Trung Hoa. Riêng địa vị của tổ Lâm Tế lại nổi bật vì tổ thành công trong việc đem những tinh hoa của Thiền tông từ tổ Bồ Đề Đạt Ma cho tới tổ Hoàng Bá vào một pháp môn thực tiễn để đạt tới mục đích cứu cánh. Những bài giảng về Tứ liệu giản, Tam huyền, Tứ đoạt, Tứ vô tướng .. đã hướng dẫn được những người theo đạo biết những bước đi cụ thể. Điểm đặc biệt là tông Lâm Tế sau

này chú trọng vào việc thiền theo lối công án, còn tông Tào Động thì chú trọng vào việc ngồi thiền (tọa thiền). Đó là nói đại cương chứ không có nghĩa là tông Lâm Tế không ngồi thiền.

---o0o---

## **Thiền và Giáo**

Trước khi tu hành theo Thiền tông thì tổ Lâm Tế đã rành biết về Kinh, Luật. Nhưng sau khi ngộ lý Thiền thì có nhiều lời giảng mới nghe như có tánh cách bài bác kinh điển.

*"Các nơi nói lục độ, vạn hạnh cho là Phật pháp. Ta nói đó là cửa trang nghiêm, cửa Phật sự, chẳng phải là Phật pháp."*

*-Vương thường Thị đến thưa hỏi tổ, theo tổ đến trước tăng đường, xem xong liền hỏi:*

*"Tăng chúng trong tăng đường này có xem kinh chẳng? " Tổ đáp: " Chẳng xem kinh. ", "Lại học thiền chẳng? ", "Chẳng học thiền. ", "Kinh đã chẳng xem, thiền lại chẳng học, cứu cánh làm cái gì? ", "Thầy dạy họ làm Phật, làm Tổ."*

*Tổ đến Hoàng Bá, thấy hòa thượng xem kinh. Tổ nói: "Tôi sẽ bảo người ấy, xưa nay là hòa thượng già đếm đậu đen." (đậu đen: ý nói các chữ viết trên giấy)*

*Thực ra mười hai phần giáo nói ra chỉ là để hiển bày lẽ này, kẻ học không lãnh hội bèn hướng vào danh cú mà vọng hiểu biết, ấy đều là có y, có dựa, còn trong vòng nhân quả, chưa ra khỏi sanh tử luân hồi trong tam giới - xem kinh, xem giáo cũng là tạo nghiệp.*

*Một niệm duyên khởi vô sanh, siêu việt quyền học tam thừa."*

Như vậy phải chăng Tổ có ý chê bai kinh điển và ngăn cấm đệ tử xem kinh? Nhớ lại trong Kinh Pháp Bảo Đàn có ghi việc vị tăng Pháp Đạt đến tham vấn Lục Tổ Huệ Năng với tâm niệm tự phụ vì đã tụng 3.000 lần bộ kinh Pháp Hoa. Khi Lục Tổ hỏi về nghĩa kinh thì Pháp Đạt thú nhận là không hiểu ý cùng căn bản của kinh. Lục Tổ sau khi giảng về "tông" của kinh thì có nói tiếp: *"Người thế gian, ngoài mê thì dính tướng, trong mê thì dính Không. Nếu đối với tướng mà là tướng, đối với Không mà là Không thì trong ngoài chẳng mê. Nếu hiểu rõ pháp này, một niệm tâm mở sáng, ấy là mở Tri Kiến*

*Phật." Sau khi tỏ ngộ thì Pháp Đạt có hỏi: "Nếu vậy, hiểu được nghĩa, thì chẳng cần tụng kinh?" Lục Tổ đáp: "Kinh có lỗi gì, há có ngăn trở sự tụng niệm của người đâu. Miệng tụng mà tâm làm theo nghĩa kinh, tức là mình chuyển kinh. Miệng tụng mà tâm chẳng làm theo kinh, tức là mình bị kinh chuyển." Chính vì những người bị kinh chuyển mà tổ Lâm Tế mới nói là không cần xem kinh. Xem kinh mà hiểu rằng những lời Phật dạy về những pháp tu là phương tiện để hoá độ, để trang nghiêm cửa Phật chứ chưa phải là cứu cánh. Tổ Hoàng Bá, trong cuốn "Truyền Tâm Pháp Yếu", có dạy: "Nhiều người chỉ học biết để ngộ theo Giáo Pháp, mà không biết tới Tâm Pháp, nên dù đến vô số kiếp cũng không đạt được Phật đạo. Cho nên chỉ cần hiểu rõ Tâm này thì không cần phải tìm Pháp nào khác, vì Tâm tức Pháp." Tổ Lâm Tế giảng: "Thế nào là Pháp? Pháp là tâm pháp. Tâm pháp không hình, thông suốt mười phương, hiện dụng trước mắt. Người tin không đến, bèn nhận danh, nhận cú, hướng vào danh tự tìm cầu, lấy ý để suy xét Phật pháp, thật cách xa như trời với đất.*

*- Có vị tăng hỏi: "Thế nào là chân Phật, chân Pháp, chân Đạo, xin thầy chỉ dạy." Tổ đáp: "Phật là tâm thanh tịnh, Pháp là tâm sáng suốt, Đạo là mỗi chỗ không chướng ngại. Tịnh, sáng, không chướng ngại .. tuy ba mà một, đều là danh từ suông, không thật có."*

*- Người học không hiểu, chấp danh cú, bị danh phàm thánh làm chướng ngại. Mười hai phần giáo nói ra cốt biểu hiện lẽ này. Học giả không hội, bèn nhằm trên danh cú biểu hiện sanh hiểu, đều là nương tựa rơi tại nhân quả, chưa khỏi sanh tử trong tam giới. "*

Như vậy nên nay nói Thiên Giáo song tu thì không phải là ý các tổ vậy. Kinh điển có thể giúp người tu một phần nào căn bản để đạt lý Thiên, như Lục tổ Huệ Năng chỉ nghe một câu trong kinh Kim Cang mà ngộ, thiền sư Huyền Giác xem kinh Duy Ma Cật mà ngộ, nhưng đối với Thiên tông thì kinh điển là một phương tiện để tu hành, cho nên không đặt nặng vấn đề xem và tụng kinh. Đức Sơn (780-865), tinh thâm kinh luật, chuyên giảng kinh Kim Cang, nên lúc đầu chê bai Thiên tông nhưng khi gặp thiền sư Sùng Tín thì mới thấy sự sai lầm và xin ở lại học Thiên. Sau khi ngộ rồi sư mới thấy là kinh điển không phải là cứu cánh, và sư nổi lửa đốt hết bộ số sao.

Thiền tông không chú trọng về kinh điển, không phải vì có ý chê bai nhưng cho rằng nếu không được xử dụng đúng thì còn có thể gây chướng ngại cho pháp tu nữa. Mỗi tông phái đều có pháp tu riêng biệt cho nên nếu đem pha trộn với pháp tu khác thì chẳng bao giờ có kết quả tốt đẹp được. Những

người lập ra các pháp song tu là tỏ ra ý nghĩ chê bai tỏ các tông phái nên pha chộn 2, hoặc 3 tông khác nhau để lập ra tông mới mà chẳng giống chút nào ý các tổ của mỗi tông.

---o0o---

### **Chỉ thẳng người đang nghe pháp**

Các tổ trước thời tổ Lâm Tế đều chỉ rõ mục đích của Thiền tông là thấy tánh (kiến tánh), nhưng tổ có đặc điểm là nhân cách hóa "cái đó": *"Trên cục thịt đỏ\* có vị chân nhân không ngôi vị\*, thường từ cửa mắt (từ sáu căn) các ông ra vào. - Chỉ có đạo nhân vô y\* đang nghe pháp là cội nguồn của chư Phật, vì chư Phật đều từ vô y sanh - Cái người hiện nay đang nghe pháp đó, chẳng phải là tử đại của các ông. Tử đại các ông không biết nghe pháp và nói pháp. Hư không cũng không biết nói pháp và nghe pháp. Vậy cái gì biết nói pháp và nghe pháp, ấy là cái không hình dáng mà sáng tỏ rõ ràng trước mắt của các ông đó. Nếu thấy được như thế thì cùng Phật, Tổ không khác - Các ông nếu muốn đi lại tự do trong sanh tử thì phải nhận biết cái người đang nghe pháp đây, vốn là vô hình, vô tướng, vô căn, vô bản, không nơi trụ, mà hoạt bát rõ ràng, ứng dụng muôn thứ. Thực ra chỉ có người hiện nay đang nghe pháp ngay trước mắt các ông đây, vào lửa chẳng bị cháy, vào nước chẳng chìm, vào địa ngục tam đồ như đi dạo vườn hoa, vào ngục súc sanh mà chẳng thọ ác báo."*

- Các ông muốn nhận biết chư Phật, chư Tổ chẳng? Chính là người đang nghe pháp trước mắt đây. Học nhân thiếu tự tin bèn hướng ngoại tìm cầu. Dẫu cho tìm được cũng đều chỉ là văn tự, danh tướng, trọn chẳng được ý của Tổ sống. "

(\*) "Cục thịt đỏ" là sắc thân. "Vô ngôi vị" có nơi dịch là vô địa vị, bản Anh văn dịch là "no ranks". "Vô y" là không có nương vào đâu, vượt khỏi vòng phân biệt, đối đãi, bản Anh văn dịch là "depend on nothing".

Tổ nhắc đi nhắc lại nhiều lần để chỉ rõ vị chân nhân, "cái người đang nghe pháp", ngay trước mắt và ngay hiện tại. Thấy được người đó là ngang với Phật, Tổ. Cách giảng dạy đó thật là độc đáo, khác hẳn các vị tổ trước.

---o0o---

## **Những chiếc áo**

Tổ nói: *"Các đạo lưu! Đừng có bị lôi cuốn vì những cái áo! - Có cái áo thanh tịnh, có cái áo vô sanh, áo bồ đề, áo niết bàn, áo Tổ, áo Phật. - Các ông có biết cái người mặc áo không?"* Chúng ta thường chỉ nhìn thấy những cái áo mà không biết "người" mặc cái áo đó ra sao. Thấy được Người mặc những cái áo mới chính là điều mà đức Phật muốn chỉ cho chúng ta biết, nhưng vì phương tiện nên đức Phật tùy lúc mà cho mặc áo này, áo kia để chúng ta dễ hiểu, cùng như tùy lúc mà đã dùng những danh tự khác nhau để chỉ "người đó". Nhưng chúng ta chỉ mãi mê nhằm vào danh tự, say mê về những cái áo mà không thấy được nghĩa thâm sâu của đạo. Khó mà chỉ ngay cái Người đó được vì nó *"vô hình, vô tướng, thông suốt mười phương"*, danh tự, ngôn cú không diễn tả được, cho nên đức Phật khéo léo choàng cho nó những cái áo khác nhau để chúng sanh tùy căn cơ mà có thể hiểu được. Chúng ta sai lầm khi chỉ biết trầm trồ ngắm nghía cái áo mà không thấy được Người mặc cái áo mà đức Phật muốn chỉ cho chúng ta. Tổ Bồ Đề Đạt Ma từ Ấn Độ qua Trung Hoa cũng chỉ có mục đích chỉ ra được Người đó. *"Nếu thấy được như thế thì cùng Phật, Tổ không khác."* Thấy được vị "chân nhân không ngôi vị", người đang nghe pháp trước mắt, người đạo nhân không chỗ trụ (vô y), người mặc những cái áo nói trên là điểm trọng yếu trong tông Lâm Tế.

---o0o---

## **Pháp tu**

Người Phật tử nào khi hành đạo cũng tìm hiểu đường lối tu hành như thế nào, tu để được gì. Nhưng tổ Lâm Tế lại giảng: *"Các ông! Các nơi đều nói có đạo để tu, có pháp để chứng, Ông nói thử xem chứng pháp nào, tu đạo nào? Nay chỗ dụng của các ông có thiếu vật gì, tu bỏ chỗ nào?"* Câu nói đó thật làm đảo lộn những hiểu biết thông thường, làm chúng ta ngỡ ngàng, thắc mắc. Phải chăng như vậy là tổ cho rằng chẳng có gì để tu hết? Nói tu là thường được hiểu như tu tâm, sửa tánh, để rồi được tới một cái gì tốt đẹp, cao cả hơn đời sống hiện tại. Nhưng con đường tu hành mà hiểu như vậy thì tuy có đắc, có chứng được gì thì cái đó vẫn còn trong vòng nhân quả, rồi cũng theo luật vô thường mà chấm dứt. *"Nếu do tu mà đắc được, đều là nghiệp sanh tử."*

Câu nói trên cũng có thể so sánh với câu của tổ Hoàng Bá: *"Hỏi: Thế nào là Đạo, và thế nào là tu hành? Tổ Hoàng Bá đáp: Đạo là vật gì mà các ông muốn tu hành?"*



Để giảng dạy cho đệ tử sơ cơ thì nói có tu, có chứng. Còn đối với người thượng căn mà vẫn còn chấp có tu, có chứng thì không thể nào tiến tới chỗ thâm sâu của đạo được. Thiên tông đặt mục đích là cần thấy Tánh, tức chân tâm, Phật tánh, mà Tánh đó thì dù là chư Phật hay chúng sanh cũng đều có như nhau, không phải tu mới được, không phải chứng mới được. Trong kinh Bốn mươi hai chương, đức Phật cũng có dạy là cúng dường cả triệu chư Phật không bằng cúng dường người không tu, không chứng. Những lời nói này cao siêu tốt bậc, cần phải học hỏi cho kỹ, kẻo có người lợi dụng, nói bừa bãi là Phật, Tổ dạy là đâu có cần tu.

---o0o---

### **Cách dạy người**

Theo ngữ lục ghi chép thì thấy cách dạy người của tổ Lâm Tế rất là đặc biệt.

*"- Tổ thấy một vị tăng đến, liền giơ cây phát trần lên. Tăng lễ bái. Tổ bèn đánh.*

*Sau đó lại có vị tăng nữa đến, tổ cũng giơ cây phát trần lên. Ông tăng không màng đến. Tổ cũng đánh.*

*Lại có vị tăng khác đến, tổ cũng lại giơ cây phát trần lên. Ông tăng này nói: "Tạ ơn hòa thượng khai thị!" Tổ cũng đánh.*

*- Tổ thẳng tòa, có một ông tăng ra. Tổ bèn hét, vị tăng cũng hét, sau đó tăng lễ bái. "*

Nếu không đặt được mình vào hoàn cảnh, môi trường, tâm trạng của những người lúc đó thì mọi sự suy luận, giải thích hay chỉ trích cách dạy người đó chỉ là vô ích.

Các tổ thường tránh việc giảng giải nhiều vì thấy rõ rằng những lời nói, danh tự không thể giảng được tới chỗ cứu cánh, mà nhiều khi lại còn khiến người nghe bám chặt vào đó, suy tính để tìm hiểu thì lại càng xa đạo.

*"-Hôm nay sự bất đắc dĩ, sơn tăng chiều theo nhân tình mới lên tòa này. Nếu nằm dưới cửa Tổ tông, khen ngợi việc lớn, hẳn là mở miệng không được.  
- Các ông nếu hay bật được tâm luôn luôn chạy tìm, liền cùng Phật, Tổ chẳng khác.*

- Như chỗ thấy của sơn tăng: không Phật, không chúng sanh, không xưa, không nay, được liền đó được, chẳng trải qua thời tiết, không tu không chứng, không được không mất. Trong tất cả thời lại không có một pháp riêng.

- Sơn tăng nói ra đều là một lúc thuốc bệnh trị, trọn không có pháp thật. Nếu thấy được như vậy là người chân xuất gia.

- Các ông muốn cùng Phật, Tổ chẳng khác, chỉ chớ tìm kiếm bên ngoài. Trên một tâm niệm thanh tịnh sáng suốt của ông là ngôi nhà Phật pháp thân của ông. Trên một tâm niệm vô phân biệt sáng suốt của ông là ngôi nhà Phật báo thân của ông. Trên một tâm niệm vô sai biệt sáng suốt của ông là ngôi nhà Phật hóa thân của ông. Chỉ không tìm kiếm bên ngoài liền có công dụng này.

- Nếu niệm đã khởi chớ cho tiếp tục, mà niệm chưa khởi đừng cho sanh khởi. Làm được như thế thì hơn đi hành cước mười năm. Đừng để bất cứ nội, ngoại vật nào trói buộc, gặp chướng ngại nào cứ đập bỏ hết: gặp Phật giết Phật, gặp Tổ giết Tổ, cho đến gặp gì cũng giết cả. Đó là con đường duy nhất để đi đến giải thoát. (giết có nghĩa là bỏ cái tâm chấp trước, để khỏi bị tâm và cảnh dính mắc)

- Người học từ bốn phương đến, sơn tăng ở đây phân chia căn cơ để tiếp độ. Có khi đoạt nhân chẳng đoạt cảnh, có khi đoạt cảnh chẳng đoạt nhân, có khi nhân cảnh đều đoạt, có khi nhân cảnh đều chẳng đoạt." (Đây là pháp *Tứ liệu giản*, rất quan trọng trong việc giảng dạy, vị thiền sư chân chánh cần hiểu rõ căn cơ người học để tùy theo đó mà dẫn dắt họ. Pháp này chỉ rõ đường tu hành đi từ phân biệt hai bên, đến chỗ phủ nhận cả hai bên và cuối cùng đến chỗ không phủ nhận, không phân biệt, tức như như.)

---o0o---

### **Chỉ rõ những lối tu sai lầm**

Tổ cũng chỉ rõ những sai lầm của những người tu học mà không có sự hiểu biết chân chánh:

"- Nói rằng ta hiểu thiền, hiểu đạo, biện luận thao thao như nước chảy, đều là người tạo nghiệp địa ngục.

- Dù cho đến ở trên chóp núi, một ngày ăn một bữa, thường ngồi chẳng nằm, sáu thời hành đạo, vẫn là người tạo nghiệp.

- Đạo lưu! Phật pháp không có chỗ dụng công, chỉ bình thường vô sự, đi đại, đi tiểu, mặc áo, ăn cơm, nhọc đến thì nằm. Người ngu cười ta, người trí biết ta. Người xưa nói: "Làm công phu bên ngoài, thầy là kẻ ngu si."

- Sơn tăng nói hướng ngoài chẳng có pháp, học nhân không lãnh hội được bèn cho là hướng trong, rồi liền dựa vách ngồi trạm nhiên chẳng động; chấp lấy cái này là Phật pháp của tổ môn, thực là sai lầm lớn. Nếu ông chấp lấy cảnh thanh tịnh, bất động là đúng, vậy tức là ông nhận cái vô minh làm chủ.

- Các đại đức! Động với bất động là hai thứ cảnh, còn đạo nhân vô y thì động cũng dùng, bất động cũng dùng.

- Người chân xuất gia phải biện được kiến giải chân chánh bình thường, biết Phật, biết ma, rành chân, rành nguy, rõ phàm rõ thánh. Nếu biện được như thế, gọi là chân xuất gia. Nếu ma, Phật không biết, chính là xuất gia này vào gia kia, gọi là chúng sanh tạo nghiệp, chưa được gọi là người chân xuất gia.

- Cái lục thông của Phật thì chẳng phải vậy. Nghĩa là: vào sắc giới chẳng bị sắc mê hoặc, vào thanh giới chẳng bị thanh mê hoặc, vào hương giới chẳng bị hương mê hoặc, vào vị giới chẳng bị vị mê hoặc, vào pháp giới chẳng bị pháp mê hoặc. Cho nên nói hiểu rõ sáu thứ: sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp đều là tướng không, chẳng bị trói buộc, ấy là đạo nhân vô y. (Chúng ta thường hiểu lục thông theo các kinh điển là: (1) Thần túc thông, (2) Thiên nhãn thông, (3) Tha tâm thông, (4) Túc mạng thông, (5) Thiên nhãn thông và (6) Lưu tận thông. Nhưng Tổ thấy rằng lục thông đó không liên hệ gì đến con đường tu hành giải thoát.)

---o0o---

### **Tóm lược**

Cuốn Truyền Tâm Pháp Yếu của tổ Hoàng Bá đã giảng dạy về nền tảng giáo lý rõ ràng, đầy đủ về Tâm, còn cuốn ngữ lục của tổ Lâm Tế thì có những lời giảng thực dụng, chỉ rõ đường lối tu hành, nhất là những sai lầm để biết đường mà tránh. Muốn tu học về Thiên tông thì không thể nào thiếu sót được những lời dạy của các tổ.

Nhiều người cho rằng những lời dạy của Tổ Lâm Tế nhiều khi có vẻ quá mạnh, nhất là đối với những người xuất gia không chân chánh. Thực ra vì lúc trước Tổ đã là người thông hiểu kinh điển và Tổ thấy rõ những đường lối tu hành của số đông thì tuy có kết quả đó, nhưng thực ra vẫn còn trong vòng duyên khởi, sanh diệt. Tổ ví như mũi tên bắn ra từ cây cung, khi có sức mạnh sẽ bay cao và xa, nhưng khi hết đà thì vẫn phải rớt xuống. Tu trong vòng hữu vi thì vẫn có được phước tốt đó, nhưng khi hết phước sẽ trở lại tình trạng trước, vẫn còn loanh quanh trong vòng luân hồi, chưa phải là con đường giải thoát mà đức Phật chỉ dạy. Do đó khi Tổ hiểu được pháp tu đốn ngộ truyền từ Lục Tổ Huệ Năng thì Tổ thiết tha trong việc giáo hóa đệ tử nên nói mạnh mẽ thức tỉnh họ ra khỏi cơn mê, chỉ biết phí sức theo đuổi những mộng huyễn: *"Đạo lưu! Các người chớ nhận lấy các mộng huyễn làm bạn, trong khoảng sớm chiều sẽ trở về vô thường. Các người đến trong thế giới này tìm vật gì làm giải thoát? - Tam giới duy tâm, vạn pháp duy thức, nên nói như mộng huyễn, như hoa đóm trên không, cần gì phí sức nắm bắt."* Trong kinh Kim Cang, đức Phật có nói bài kệ: *"Nhất thiết hữu vi pháp, Như mộng, huyễn, bào ảnh, Như lộ diệt như điện, Ứng tác như thị quán."* (dịch: Tất cả pháp hữu vi, Như mộng, huyễn, bọt bóng, Như sương cũng như chớp, Nên khởi quán như thế). Có hiểu được điều này thì mới biết được con đường tu hành chân chánh của đạo Phật.

Tổ dạy khi tu hành phải có sự hiểu biết (kiến giải) chân chánh để cương quyết gạt bỏ mọi chướng ngại về hình thức, về danh từ, khái niệm xuống, để tiến thẳng tới đích. Vì vậy đã có câu nói sắc bén là "gặp Phật giết Phật, gặp Tổ giết Tổ" mà chúng ta cần hiểu là nếu còn bám, chấp vào mọi danh từ, khái niệm thì không thể nào đến chỗ cứu cánh được. Nếu còn cứ nhìn miết vào ngón tay thì không khi nào thấy được mặt trăng vậy. Tổ Lâm Tế nói rõ là chỉ cần rời mắt khỏi ngón tay của đức Phật và ngẩng mặt lên là nhìn thấy rõ ràng mặt trăng thiết chứ không phải mặt trăng trong bức hình hoặc mô tả bằng văn chương bóng bẩy. Mặt trăng đây chỉ cái Chân Tánh, Chân Tâm, Tri Kiến Phật của mỗi người chứ không phải những pháp hữu vi, mộng huyễn, vô thường mà chúng ta thường phí sức chạy theo, bám níu.

Ngoài ra chúng ta cũng cần cảnh giác là đã có Thiên "cuồng" căn cứ vào một câu hoặc nửa câu của các Tổ mà quyết rằng chính các Tổ nói không cần phải đọc kinh điển, phải dẹp hết, chẳng cần ngồi thiền, chẳng cần cả lực độ, vạn hạnh và .. dĩ nhiên là chỉ học theo lời của các vị giáo chủ đó thôi. Đó chính là lý do mà chúng ta, dù không tu học Thiên tông, cần phải học hỏi kỹ lời dạy của các Tổ để tránh xa những người mà các Tổ cho là "làm mù mắt thiên hạ".

## Tài liệu trích dẫn:

Hình vẽ: Tổ Lâm Tế - của họa sĩ Nhật Suio, thế kỷ thứ 18.

- The Zen teachings of Master Lin-Chi, bản dịch của Burton Watson, 1993.
- The Zen Teaching of Rinzai, bản dịch của Irmgard Schloegl, 1975.
- Zen Buddhism: A History - India and China, của Heinrich Dumoulin, 1988.
- Lâm Tế Ngũ Lục, bản dịch của thiền sư Thích duy Lực.
- Băng giảng "Lâm Tế ngũ lục" của thiền sư Thích thanh Từ.

---o0o---

## Ajahn Chah

Ajahn Chah (danh xưng chánh thức do chùa Wat Pah Pong, Thái Lan dùng, cũng có nơi phiên âm là Achaan Chah) (1918-1992) là một vị cao tăng Thái Lan nổi tiếng về pháp Thiền thuộc Phật giáo Nguyên Thủy. (Ajahn là danh tôn xưng, không phải là tên). Đại đức tu theo truyền thống khổ hạnh của các vị tăng chỉ sống trong rừng chứ không ở chùa tại các đô thị. Các vị tăng này nhiều khi chỉ sống dưới gốc cây hoặc sau này chỉ ở tại các nơi xa xôi, hẻo lánh, các vị chỉ lập một chỗ sơ sài để tu hành, mà không làm những công việc khác như: cúng lễ, dạy học, nghiên cứu kinh điển. Các vị tăng này xa lánh các nơi đông đúc vì muốn để hết thời giờ vào việc hành Thiền một cách toàn vẹn và nghiêm chỉnh. Ajahn Chah sinh trưởng trong một gia đình khá giả tại miền đông bắc Thái Lan. Đại đức xuất gia rất sớm và thọ giới Tỳ kheo năm 20 tuổi. Đại đức theo học nhiều thầy, trong đó có Ajahn Mun là vị tăng Thái Lan nổi tiếng. Sau nhiều năm di chuyển trong rừng, tu theo pháp khổ hạnh, đại đức trở về gần vùng nơi sanh trưởng và sống tại một khu rừng rậm, không có người ở, chỉ có nhiều hổ, rắn. Nhưng sau một thời gian thì nhiều người biết và đến xin thụ huấn nên dần dà trở thành chùa Wat Pah Pong, gồm nhiều nhà nhỏ rải rác quanh đó. Sau đó tại Thái Lan hàng trăm chùa theo pháp Thiền của đại đức đã được thành hình do các đệ tử của đại đức dựng lập. Đại đức đã đi thuyết pháp tại Anh, Mỹ và Gia nã đại. Một số rất đông người Tây phương đã đến Wat Pah Pong thụ huấn và nhiều người đã thành Tăng và trở về nước tiếp tục truyền bá Phật pháp. Chùa lớn nhất tại ngoại quốc ở tại Chihurst (1979) và Amaravati (1984), Anh quốc với vị tăng gốc Mỹ Ajahn Sumedho trụ trì. Ngoài ra nhiều ngôi chùa khác cũng được thành lập tại Thụy Sĩ, Úc và Tân tây Lan. Ajahn Chah mất đi năm 1992 tại Thái Lan. Nhiều sách bằng tiếng Anh ghi lại những bài thuyết pháp của đại đức đã được xuất bản, một số đã được Trung Tâm Narada tại Kent, Washington dịch ra tiếng Việt.

---o0o---

## **Pháp Thiền của Ajahn Chah**

Cũng như các pháp Thiền khác của Phật giáo Nam Tông nên có thể gọi pháp Thiền của đại đức là vipassana nhưng việc thực hành rất đặc biệt, được mô tả là "đi thẳng vào trọng tâm của Thiền Phật giáo"<sup>[4]</sup>. Pháp hành Thiền của đại đức giản dị và trực tiếp để định tâm và đạt trí huệ. Những bài thuyết pháp của đại đức đều dẫn dị, không cầu kỳ với những danh từ khó hiểu, có những thí dụ rất thiết thực nên đại đa số có thể hiểu và hành được, mà vẫn theo đúng Phật pháp thâm sâu. Đại đức không chọn một phương pháp cố định nào mà chỉ tùy theo hành giả mà chỉ dạy. Có người hỏi đại đức tại sao nhiều khi những lời giảng gần như mâu thuẫn nhau thì đại đức nói ***"Như tôi nhìn người bước đi trên đường, nếu người đó sắp té về rãnh bên phải thì tôi nói họ phải bước qua trái, nếu người đó sắp té về rãnh bên trái thì tôi nói họ phải bước qua phải. Việc tu tập chỉ là giữ cho tâm thăng bằng, không chấp vào gì cả, cần buông xả hết."***<sup>[4]</sup>

Đại cương pháp tu là theo dõi hơi thở ra vào cho đến khi tâm an định, sau đó quán xét sự diễn tiến của thân, tâm để thấy rõ tính cách Vô thường, Khổ, Vô ngã của chúng. Sự theo dõi, thấy biết (awareness) một cách tự nhiên về hơi thở cũng như về sự diễn tiến (sinh, trụ, diệt) của thân, tâm là điều căn bản của pháp Thiền này. Cần giữ sự hằng biết (mindfulness), tức sự thấy biết đó một cách liên tục, không bị ngoại cảnh cũng như những ý nghĩ lăng xăng làm gián đoạn. Theo đại đức thì đạo Phật chủ yếu là tu tâm để đạt đến giác ngộ, giải thoát. Tu tâm đây không chỉ riêng có nghĩa đơn giản là làm điều thiện, tránh điều ác, mà là nhìn thẳng vào tâm, quán xét cho kỹ để biết rõ sự hoạt động và bản tính của nó. Muốn tu tâm thì hành giả phải tự cố gắng, kiên trì chứ không có đấng thần linh nào làm thay mình được. Nhưng mỗi người có một tâm khác nhau nên cũng khó nói có một pháp nào áp dụng cho tất cả mọi người được, vì vậy đức Phật đã chỉ nhiều pháp khác nhau để mỗi người tùy căn cơ áp dụng. Như trong kinh Tứ Niệm Xứ (Pali: Satipatthana Sutta), là kinh căn bản của Thiền Vipassana, có kể đến nhiều pháp hành khác nhau chứ không định rõ một pháp riêng biệt nào. Vì vậy chúng ta không nên ngạc nhiên khi cùng một tên gọi là Vipassana mà phương pháp của mỗi vị tăng có thể thấy như khác nhau mặc dầu cùng chung một mục đích.

---o0o---



## Tu Chỉ

Pháp Thiên Phật giáo nào cũng khởi đầu bằng tu Chỉ (Samatha) để tập cho tâm yên tĩnh rồi mới tiến đến tu Quán. Pháp tu của Ajahn Chah rất là thực tế, dễ hiểu nên nhiều người có thể áp dụng được. Theo đại đức thì bước đầu cần áp dụng pháp "theo dõi hơi thở" (Anapanasati) bằng cách chú ý vào chóp mũi hoặc môi trên gần chân mũi, để thấy rõ hơi thở ra, hơi thở vào ở nơi đó. **"Điểm chánh là phải ghi thấy rõ hơi thở trong khi thiền, như vậy hành giả hằng biết lúc nào hơi thở ra và lúc nào hơi thở vào. Khi bước đi thì thấy rõ cảm giác khi chân chạm đất."**<sup>[1]</sup> Lúc đầu nếu chưa chú tâm được thì có thể theo dõi hơi thở vào đi qua mũi, ngực, bụng, còn hơi thở ra từ bụng lên ngực và mũi. Sau khi đã có tiến bộ về sự chú tâm thì chỉ cần theo dõi hơi thở ở mũi thôi. Trong bước đầu mà sự chú tâm còn yếu thì có thể dùng câu chú "Bud-dho" mỗi khi hơi thở vào và ra. Cũng có thể niệm "Dharmo" hoặc "Sangho"<sup>[3]</sup>. Câu chú chỉ có mục đích chú tâm chứ không có mục đích nào khác nên đại đức nói là có thể dùng câu nào khác cũng được<sup>[1]</sup>. Điều cần là phải tập cho đều thì mới có kết quả tốt. Khi đang theo dõi hơi thở nếu có ý nghĩ khác chợt đến thì cần gạt đi để chỉ thấy biết có hơi thở. **"Đừng nghĩ đến điều gì hết - chỉ theo dõi hơi thở"**,<sup>[1]</sup> đó là điều mà đại đức nhắc nhiều lần. Trong khi tu Chỉ thì "Đừng nghĩ" đây không phải là chỉ nói riêng đến những ý nghĩ lãng xăng vô ích mà ngay cả những ý nghĩ như cố giữ cho tâm an tịnh, như cố gắng để chứng đắc, hoặc cố giữ cho đừng có ý nghĩ nào nổi lên<sup>[3]</sup>. Điều khó khăn khi bắt đầu tu Chỉ là hành giả muốn tâm yên tĩnh để chú tâm theo dõi hơi thở nhưng những ý nghĩ không đâu vẫn ào ào nổi dậy, mặc dù có đem hết ý chí cương quyết để dẹp bỏ mà không được. Hành giả trở nên chán nản vì cái tâm "bất trị" và cho rằng không thể nào tu được. Đại đức thấy rõ điều này nên trong nhiều bài giảng đã chỉ kỹ càng. Điều cần trước hết là phải kiên trì tiếp tục vì tu tập lâu ngày sẽ có kết quả tốt chứ không thể muốn gì cũng cấp tốc, tức khắc. Điểm chánh là cần biết nhìn thẳng vào tâm mình để hiểu nó thì mới có kết quả được. Cái tâm chưa được luyện tập thì đặc tính tự nhiên của nó là vọng động, chạy chỗ này, chạy chỗ kia, không lúc nào ngừng. Đặc tính của tâm phàm là vậy, mình đang sống với phiền não thì tâm đó không ngừng dao động. Thấy được tánh chất của tâm phàm là vậy thì mình sẽ không thấy khổ sở và chán nản khi muốn trị nó ngay mà không được. Thấy điều đó là đã bắt đầu nhìn rõ "như thực", tức vạn vật thế nào, thấy được như vậy. Lúc đó hành giả có thể nói: "À thì ra tâm vọng nó là như vậy." Hành giả sẽ không còn thấy cần phải chống đối với nó nữa. Sau đó hành giả chỉ cần "theo dõi" hơi thở, tức là chỉ thấy biết một cách tự nhiên, không phải chủ ý điều khiển hơi thở, cũng không phải là tập trung tư tưởng. Đại đức kể kinh nghiệm riêng: **"Khi tôi không làm gì đặc biệt hết**

*và tôi không đang hành Thiền, thì tôi thấy bình thường. Nhưng khi tôi có chủ ý là tập trung tư tưởng thì tâm trí tôi rối loạn. Mọi cố gắng để bắt buộc tâm mình an tĩnh chỉ là biểu thị sự bám chấp và mong cầu, điều đó lại càng khiến tâm rối loạn"*<sup>[2]</sup>. Tâm đang rối loạn mà nay lại thêm ý muốn là mình phải trị cho nó yên lặng, chỉ làm tăng thêm sự rối loạn. Nói như vậy không phải là hành giả cứ ngồi yên để các phiền não tiếp tục khuấy động như trước. Chính lúc hành giả thấy rõ những cảm giác, ý nghĩ lăng xăng nổi lên và hiểu rằng chúng chỉ là trạng thái tự nhiên của tâm vọng thì sẽ thấy là chúng không có một thực thể mà chỉ là hiện tượng do duyên nào đó tạo ra thôi và do mình bám níu mà có. Thí dụ như khi đang ngồi Thiền mà có tiếng động nào đó làm mình cảm thấy bức tức, khổ sở. Thực ra tiếng động tự nó đâu có ý thức muốn gây phiền não cho hành giả. Mà chính là tâm hành giả đã tạo ra phiền não đó. Tiếng động là một hiện tượng ở ngoài, mà tâm hành giả đã thọ nhận rồi tạo ra sự bức tức. Chỉ cần coi tiếng động là tiếng động, tâm mình là tâm mình, không bám níu, không chấp vào đó thì mọi sự an bình. Biết như vậy, hành giả chỉ cần ghi nhận những ý nghĩ, cảm giác nổi lên mà không chạy theo, bám níu chúng thì tự chúng sẽ qua đi, sau đó hành giả tiếp tục chú tâm vào việc theo dõi hơi thở. Đó là hành giả đã biết tách rời tâm và cảm giác, không để tâm bị cảm giác chi phối. "Cảm giác" (feeling, danh từ Pali là Vedana, tức Thọ) dùng theo nghĩa của đại đức là những tâm trạng khởi lên khi ngoại cảnh hoặc hình bóng ngoại cảnh qua sáu căn, tác động vào tâm.<sup>[2]</sup> Ngay những lúc không ngồi Thiền, hành giả vẫn theo dõi tâm trạng của mình để biết rõ chúng đang ở trạng thái nào, đang bị những cảm giác nào chi phối. Biết chúng nhưng không để chúng chi phối tâm mình. Khi sự chú tâm đã thuần thực thì tâm sẽ trở nên an tịnh. Pháp tu này có lợi là khi có sự hằng biết, tức là chú tâm một cách liên tục, thì tâm vẫn giữ được an tịnh ngay trong mọi tư thế như đi, đứng, nằm, ngồi chứ không phải chỉ an tịnh khi ngồi Thiền, còn khi đi, đứng thì tâm lại rối bời như trước. Mục đích của tu Chỉ là đạt được Định. Đại đức cũng lưu ý những hành giả khi đã đạt được Định trở nên mê mải, hài lòng và tự mãn với tình trạng đó: "*Khi hằng biết về mọi tác động và hoạt động của mình thì hành giả đạt được tâm an định và trong sáng. Nhưng cái an định này không phải là mục đích cuối cùng của việc tu hành. Tình trạng an định giúp cho tâm tạm thời yên tịnh, cũng như ăn thì tạm thời làm hết cơn đói lúc đó, nhưng không phải chỉ có thể là đủ. Hành giả cần biết dùng tâm an định đó để nhìn sự vật dưới một ánh sáng mới, ánh sáng của Trí huệ.*"<sup>[3]</sup>

## Tu Quán

Khi tâm đã an định thì bỏ sự chú tâm theo dõi hơi thở và bắt đầu tu quán (vipassana). Quán rõ thân và tâm này chỉ là năm uẩn (khandhas) tức là sắc, thọ, tưởng, hành và thức hợp thành. Quán rõ các uẩn đó sinh, trụ và diệt như thế nào và thấy rõ tính cách của chúng là Vô thường, Khổ và Vô ngã (Anicca, Dukkha, Anatta). Thấy rõ được như vậy là thấy chân lý về thân và tâm, tức là đạt được trí huệ (wisdom). Nhiều người có quan niệm không đúng khi cho rằng có Định là đương nhiên có Huệ. Ngoại đạo hay tà đạo cũng đạt tới mức Định cao nhưng vẫn không đạt được Huệ. Theo pháp Thiền này, khi biết quán đúng thì hành giả thấu hiểu được bản chất của tâm, thấy rõ tâm đó vốn thanh tịnh, chỉ có những cảm giác sướng, khổ nổi lên. Vì vậy như khi hành giả cảm thấy khổ, thì chỉ cần ghi nhận có cảm giác khổ xảy ra chứ không đồng hóa tâm mình với cảm giác đó. Hành giả không còn thấy muốn bám níu vào cảm giác nào, dù cảm giác sướng cũng vậy. Chỉ cần ghi biết có một cảm giác hiện ra, biết cảm giác đó sẽ theo luật vô thường là nó đến rồi sẽ biến đi, đồng hóa với nó là chuốc lấy khổ, vì vậy chẳng bám mà cũng chẳng cần diệt nó. Thông thường chúng ta thấy điều nào hay thì giữ lại, nhưng tu Thiền thật sự là dù điều hay, điều dở cũng bỏ hết. **"Cuối cùng thì phải ném đi hết. Nếu điều nào sai, ném đi; điều nào đúng, cũng ném luôn."**<sup>[2]</sup> Khi đã đạt Huệ thì thấy rõ tất cả những điều như sướng/khổ, yêu/ghét, vui/buồn, phải/trái, hơn/thua .... đều chỉ là những cảm giác, có tính cách Vô thường, Khổ, Không, Vô ngã nên đều đáng buông xả hết. Pháp Thiền này là: **"Trước hết, biết chú tâm theo dõi hơi thở là tu Giới (Sila), theo dõi hơi thở cho đến khi tâm định là tu Định (Samadhi), quán thấy hơi thở có tính cách Vô thường, Khổ và Vô ngã và không còn tham luyến gì là tu Huệ (Panna)"**.<sup>[1]</sup> Tu được Giới, Định, Huệ là đã tu Bát Chánh Đạo (Eightfold Path), là con đường Giải thoát. **"Người nào tu hành và đạt được chân lý này thì người đó sẽ thành Phật."**<sup>[2]</sup> Đại đức nói thành "Phật" là thành "người giác ngộ" (One Who Knows), danh từ này thường được nhắc nhở nhiều lần. Đại đức cũng giảng: **"Thấy Thiên nhiên (Nature) là thấy Pháp, thấy Pháp là thấy Thiên nhiên. Pháp là Thiên nhiên, cho nên không có gì mà không phải là Pháp."**<sup>[2]</sup> **"Tâm là Pháp" (The mind is Dhamma)**<sup>[2]</sup> Thiên nhiên đây có nghĩa là tất cả các sự vật về vật chất cũng như về tinh thần. Vì vậy tu hành là biết rõ tâm này, cũng là biết các Pháp. Cũng có thể hiểu chữ Nature (do các tác giả dịch từ tiếng Thái lan ra) theo từ ngữ Thiền tông là Tánh, tức bản thể của mọi vật. Việc tìm tòi, học hỏi kinh điển chỉ là phương tiện để biết tâm này thôi. Tại mỗi khóa Thiền, đại đức thường yêu cầu các thiền sinh dẹp bỏ tất cả sách vở, dù là kinh điển, để chỉ chú tâm vào việc tu tập, quán xét, tìm hiểu tâm mình. Đại đức không bác bỏ

kinh điển, mà chỉ muốn cho chúng ta không nên quá chú tâm vào việc tìm hiểu kinh điển mà không chú ý tới việc thực nghiệm tu hành. Những điểm căn bản của giáo lý vẫn thường được đại đức nhắc nhở nhưng không quá chi tiết về những từ ngữ cao xa, bóng bẩy hay huyền bí. **"Sự hiểu biết do hành Thiền với một tâm an tịnh khác xa với sự hiểu biết do học hỏi."**<sup>[2]</sup> **"Đừng đọc sách! Hãy đọc ngay tâm mình."**<sup>[1]</sup> **"Phật pháp không phải là ở trong sách. Nếu muốn thực sự thấy lời Phật dạy thì đừng tìm ở trong sách. Hãy quán xét ngay chính tâm mình. Quán xem các cảm giác đến và đi, các ý nghĩ đến và đi. Đừng bám níu vào bất cứ cái gì."**<sup>[4]</sup> Tuy vậy cũng nên lưu ý là nếu không may mắn được gặp những vị thầy chân chánh, như Ajahn Chah, mà gặp những thầy tà, ngoại đạo rồi chê bai kinh điển thì không khỏi lậm đường, lạc lối.

---o0o---

### Tóm tắt

**"Yếu chỉ của việc tu hành rất là giản dị, không cần phải giải nghĩa dài dòng. Buông xả mọi điều yêu và ghét, mọi sự vật thế nào thì chỉ coi chúng như vậy. Đó là tất cả kinh nghiệm của bản thân tôi. Đừng cố để "trở thành" một cái gì. Đừng biến đổi mình thành một cái gì. Đừng coi mình như một người đang hành Thiền. Đừng muốn trở thành người giác ngộ. Khi ngồi, chỉ biết ngồi, khi đi chỉ biết đi. Không bám chấp vào bất cứ gì. Không chống chọi lại bất cứ gì."**<sup>[3]</sup> Lời giảng mới nghe thì thật khó hiểu nhưng đã biểu lộ sự thâm sâu pháp Thiền của đại đức. Khó hiểu vì người nào khi tu hành cũng muốn thành công, đạt được mục đích nào đó và cũng hiểu là khi tu thì phải bỏ những tật xấu, lỗi lầm xưa nay để được cái gì cao quý hơn. Nhưng theo những lời giảng đó thì đại đức cho rằng tu như vậy là sai lầm cả sao. Tuy vậy nếu coi kỹ thì thấy những lời đó không sai lạc với lời dạy của đức Phật trong kinh 'Bốn mươi hai chương': **"Cúng một trăm người thiện không bằng cúng một người trì năm giới. .... Cúng một trăm triệu đức Phật, không bằng cúng một vị vô niệm, vô trụ, không tu, không chứng."** 'Không tu' là không thấy có gì để mình trở thành, 'không chứng' là không thấy có gì để chứng. Kinh Pháp Hoa chỉ rõ tất cả chúng sinh đều sẵn có Tri kiến Phật, tức Phật tánh, không phải là tu hành rồi mới có. Mà nói sẵn có thì đâu có phải khi tu là được, là đắc gì. Nhưng hiểu như thế thì những người không tu hành hoặc lười biếng tu hành có cơ vin vào đó để không tu thì thật là hết sức sai lầm. Ngoài ra còn có những người đã tu hành tới mức nào đó mà tự mãn cho như thế là mình đã chứng đắc rồi. Còn thấy có "mình"

tức còn chấp Ngã, thấy có "chứng đắc" tức còn chấp Pháp, như vậy chưa thể nói là tới chỗ cứu cánh được.

---o0o---

### ***Vài đoạn pháp ngắn của Ajahn Chah***

\*\*\* Dù chúng ta cảm nhận thế nào về đời sống của chúng ta, thì cũng đừng tìm cách thay đổi sự vật. Thay vào đó, chúng ta chỉ quán xét và biết chúng như vậy. Khi có Khổ mà biết đó là Khổ thì cũng thấy con đường thoát Khổ. Tất cả các pháp Thiền đều có giá trị là phát triển sự hằng biết (mindfulness). Điều cần thiết là dùng sự hằng biết để thấy được chân lý ẩn kín. Với sự hằng biết đó chúng ta theo dõi các ham muốn, thích và ghét, hạnh phúc và đau khổ, khi chúng hiện ra trong tâm. Thấy được chúng Vô thường, Khổ và Vô ngã, chúng ta buông xả chúng. Như vậy, trí huệ sẽ thay thế vô minh, trí biết sẽ thay thế nghi hoặc.

\*\*\* Khi đang ngồi Thiền mà tâm bị sao lãng thì ngừng lại và chú tâm trở lại. Lúc đầu, khi muốn chú tâm vào một chỗ thì tâm lại kéo mình đi nơi khác. Nhưng đừng kèm chúng hoặc bực bội về chúng. Chỉ cần ghi biết thôi và để mặc vậy. Tiếp tục như vậy. Samadhi sẽ tự nó đến. Khi tiếp tục tu tập thì có lúc thấy hơi thở như ngừng lại, nhưng đừng có sợ hãi, đó chỉ là cảm nhận ngừng lại.

\*\*\* Trong lúc ngồi Thiền có khi thấy những hiện tượng khác thường hoặc những hình ảnh lạ lùng như thấy hào quang, thiên thần hoặc Phật hiện ra. Khi thấy vậy thì quay lại nhận xét tình trạng tâm mình lúc đó ra sao. Đừng nên quên điềm chánh này. Hết sức chú ý. Đừng mong muốn những hình ảnh đó hiện ra hoặc không hiện ra nữa. Quán xét những hình ảnh đó, đừng để chúng lôi kéo đi. Coi chúng không phải là tâm mình, chúng cũng chỉ có tính cách vô thường, khổ và vô ngã. Đừng coi chúng quá quan trọng. Nếu chúng không biến đi thì tiếp tục chú ý vào hơi thở. Tất cả chỉ là ảo ảnh, do tâm tạo ra, khiến mình ưa thích, bám níu hoặc sợ sệt.

\*\*\* Nhiều khi mình muốn bắt cái tâm phải yên lặng, và chính sự cố gắng đó lại làm cho tâm rối loạn thêm. Chúng ta cần tập để buông xả tất cả lòng ham muốn, dù là ham muốn giác ngộ. Có như vậy chúng ta mới được giải thoát.

\*\*\* Chúng ta không thể mong có được tâm an tĩnh ngay khi mới khởi công hành Thiền. Chúng ta phải để cho tâm tự do nghĩ ngợi, mặc nó hoạt động theo đặc tính của nó, chỉ cần quan sát nó và không phản ứng theo nó.



\*\*\* Theo như tôi thấy, tâm như là một điểm, trung tâm của vũ trụ, còn những trạng thái của tâm thì như những người khách tới ở đó trong một thời gian ngắn hoặc dài. Cần tìm hiểu những người khách đó cho kỹ. Làm quen với những hình ảnh họ gợi ra, những câu chuyện họ bày ra để lôi kéo mình theo họ. Nhưng đừng rời khỏi cái ghế mình đang ngồi, chỉ có một cái ghế thôi. Nếu mình tiếp tục ngồi chắc chắn và không rời ghế, để tiếp đón những người khách đó khi họ đến, mà vẫn giữ vững sự thấy biết để đổi tâm mình thành 'Người giác ngộ', người tỉnh giác, thì những người khách đó sẽ không còn tới nữa.

### **Tài liệu trích dẫn:**

[1] Bodhinyana, A collection of Dhamma Talks by the Venerable Ajahn Chah (Pra Bodhinyana Thera), Wat Pah Pong xuất bản.

[2] A Taste of Freedom, Selected Dhamma Talks by Ven. Ajahn Chah of Wat Pah Pong

[3] A Still Forest Pool, The Insight Meditation of Achaan Chah, của Jack Kornfield và Paul Breiter.

[4] Living Buddhist Masters, của Jack Kornfield.

---o0o---

## **Bàng Uẩn - Cư Sĩ Phật Giáo**

Hàng ngũ phật tử thường được chia là phật tử tại gia và phật tử xuất gia. Các phật tử tại gia thường được gọi là cư sĩ. Trong lịch sử đạo Phật có ghi lại chuyện một số các vị cư sĩ nổi tiếng, tuy các vị ấy không xuất gia nhưng về phương diện tu hành, thấu hiểu đạo lý thì không thua kém gì các vị đã xuất gia. Có nhiều vị cư sĩ nổi tiếng nhưng bài này chỉ xin nhắc đến ông Duy Ma Cật, bà hoàng hậu Thắng Man, cư sĩ Huệ Năng lúc chưa xuất gia và sau đó đến gia đình ông Bàng Uẩn.

---o0o---

## **Duy Ma Cật**

Người nổi tiếng nhất là cư sĩ Duy Ma Cật, cũng có khi được gọi là Tịnh Danh, một vị trưởng giả, cùng thời với đức Phật Thích Ca, được ghi lại trong kinh Duy Ma Cật. Kinh này kể: vì nhân thấy cư sĩ Duy Ma Cật có bệnh, đức Phật chỉ định một số các đại đệ tử như Xá Lợi Phất, Mức Kiền Liên, Đại Ca Diếp, Tu Bồ Đề, Phú Lô Na ... cùng một số các vị Bồ Tát như



Bồ Tát Di Lạc, Đồng Tử Quang Nghiêm, Bồ Tát Trì Thế ... đi thăm cư sĩ, nhưng mỗi vị đều lần lượt từ chối, vì trước đó, mỗi vị đều đã có dịp gặp cư sĩ, và trong khi đối đáp các vị thấy cư sĩ Duy Ma Cật đã đạt tới trình độ giác ngộ cao hơn mình nhiều vì đã chỉ ra cho từng người những sự thiếu sót trên con đường tu tập. Sau khi các vị nói trên đã từ chối thì sau cùng có Bồ Tát Văn Thù Sư Lợi, người thường được coi như tượng trưng cho trí căn bản, trí vô phân biệt, bậc thượng thủ đại trí trong hàng Bồ Tát, mới dám nhận trách nhiệm đi thăm cư sĩ Duy Ma Cật. Phần chính của kinh là phần đối thoại giữa hai vị đó. Những câu đối đáp rất là thâm cao và cho chúng ta hiểu ý chính của kinh là khi nào Tâm tịnh thì độ tịnh. Kinh cũng còn chỉ ra là đâu cũng là đạo tràng, ở đâu cũng tu được, dù là ở nhà, chợ, ngay trong những hoàn cảnh đối nghịch, không thuận tiện, cho nên những phật tử tại gia cũng vẫn có nhiệm vụ tu tập, và vẫn có thể đắc đạo quả.

---o0o---

### **Phu nhân Thắng Man**

Ngoài kinh Duy Ma Cật mà số đông chúng ta biết đến, còn có kinh Thắng Man cũng nói về sự thâm hiểu pháp môn của một cư sĩ, và đặc biệt là một nữ cư sĩ. Đó là phu nhân Thắng Man, con gái của vua Ba Tư Nặc, sống cùng thời với đức Phật. Kinh kể rằng sau khi bà trình bày với đức Phật về những sự hiểu biết của bà về thâm lý của Phật pháp thì được đức Phật ngợi khen là "người đối với Phật pháp thâm sâu". Ý chính của kinh là giảng về Như Lai Tạng, nhưng nhờ đó cũng biểu hiện được tinh thần của Đại Thừa về sự bình đẳng trong việc hành đạo chứng đắc giữa xuất gia và tại gia, giữa nam và nữ.

---o0o---

### **Cư sĩ Thiên Tông**

Sau đây là chuyện về các cư sĩ của Thiên tông. Nhưng trước khi nói về các vị đó thì cũng nên nói ra về Thiên tông vì danh từ Thiên thường được dùng để chỉ rất nhiều đường lối tu tập khác nhau nên đã đem lại nhiều sự hiểu lầm. Ngoại đạo cũng có nhiều môn Thiên, và ngay trong đạo Phật cũng có những môn Thiên khác nhau. Chữ Thiên trong bài này chỉ nói về môn Thiên Tông, là môn Thiên được truyền từ đức Phật xuống các Tổ Sư, theo một đường lối tu tập riêng biệt, khác hẳn những môn Thiên của Nguyên Thủy (Tiểu Thừa), tu theo nhân vô ngã, và Đại Thừa, coi ngã, pháp đều không. Theo nhiều tác phẩm thì Thiên Tông còn có nhiều tên khác như: Như

Lai Tồi Thượng Thiên, Như Lai Thanh Tịnh Thiên, Chân Như Tam Muội, Đạt Ma Thiên, Tổ Sư Thiên ... Nói vắn tắt thì Thiên Tông bao gồm trong hai câu : "Trực chỉ nhân tâm, Kiến tánh thành Phật", tức là chỉ thẳng tâm người, thấy tánh thành Phật.

---o0o---

### **Cư sĩ Huệ Năng**

Trước hết nên nhắc về chuyện một cư sĩ Thiên Tông đặc biệt, vì vị đó tuy sau này có xuất gia nhưng khi còn là cư sĩ vị ấy đã đắc đạo và được truyền ngôi Tổ Sư Thiên. Đó là chuyện Lục Tổ Huệ Năng (638-713) (tên Trung Hoa: Hui Neng, tên Nhật: Eno). Khi ngài đến xin làm đệ tử với Ngũ Tổ Hoàng Nhãn thì được giao cho nhiệm vụ là bỏ củi, giã gạo. Suốt hơn 8 tháng trời tại chùa, chưa được thọ giới nên ngài chỉ làm có công việc đó, không được bước chân tới nhà trên, tức nơi các tăng tu tập. Hơn năm trăm tăng tại chùa chẳng ai để ý tới người cư sĩ ốm yếu siêng năng giã gạo. Riêng Ngũ Tổ sau mấy câu đối đáp khi Huệ Năng tới xin làm đệ tử đã sớm biết người cư sĩ đó đã có những tri kiến khác thường. Sau đó vì có ý định kiếm người để truyền y pháp cho làm Tổ thứ sáu nên ngài yêu cầu đệ tử nếu người nào thấy mình đã hiểu đạo thì làm bài kệ trình lên để ngài xét trình độ. Trên năm trăm tăng tại chùa chỉ có thầy giảng pháp là Thượng Tọa Thần Tú mới dám trình bài kệ, mà trình một cách kín đáo (coi Kinh Pháp Bảo Đàn). Sau đó thì Huệ Năng cũng trình một bài kệ 4 câu. Ngũ Tổ đọc bài kệ đó thấy ngay là người cư sĩ đó hơn ông giáo thọ rất nhiều nên đã hẹn riêng gặp và đem kinh Kim Cang ra giảng. Khi thấy Huệ Năng đã đại ngộ, Ngũ Tổ mới nói rằng : "*Chẳng biết bốn tâm, học pháp vô ích, nếu biết được bốn tâm mình, thấy được bốn tánh mình, tức gọi Trượng Phu, là thầy của Trời, Người, là Phật*" và truyền y bát và trao cho nhiệm vụ làm vị Tổ thứ sáu của Thiên Tông tại Trung Hoa. Sau khi nhận y bát và sống ẩn danh được 15 năm, Huệ Năng gặp ngài Ấn Tông tại chùa Pháp Tánh. Sau cuộc đối thoại, ngài Ấn Tông đã kính phục và xuống tóc cho Huệ Năng và tôn thờ Huệ Năng làm thầy. Tới lúc đó cư sĩ Huệ Năng mới chính thức thọ giới cụ túc. Trong lịch sử Thiên Tông thì Tổ Huệ Năng giữ một vai trò tối quan trọng vì đã đặt ra một nền móng vững chắc cho Thiên Tông. Điểm đáng lưu ý là khi còn là cư sĩ mà Huệ Năng đã ngộ và được chấp nhận làm tổ, cho nên chúng ta thấy rằng việc ngộ đạo hay không, không nhất thiết phải là có xuất gia rồi mới ngộ đạo được. Ngoài ra còn nhiều các cư sĩ Thiên khác nổi tiếng, nhưng trong bài này xin ngưng nơi đây và nói về cư sĩ Bàng Uẩn.

---o0o---

## Cư sĩ Bàng Uẩn

### Tiểu sử

Ông Bàng Uẩn (tên Trung Hoa là P'ang Yun, theo cuốn A Man of Zen, của R.F. Sasaki, Y. Iriya và D.R. Fraser) người huyện Hành Dương, Trung Hoa, tự là Đạo Huyền (Tao-hsuan) sinh khoảng năm 740 và chết năm 808. Ông sống tại Hành Dương với vợ và hai con: một trai tên Kenh-huo, một gái tên Linh Chiếu (Ling-Chao). Tất cả gia đình tu theo Thiền Tông, và đều được coi như đã ngộ đạo hết. Sau khi đốn ngộ, ông về nhà lấy thuyền chở của cải đem đồ xuống sông, căn nhà thì cúng dường để xây chùa. Ông cất một thất nhỏ để tu ở. Cô Linh Chiếu thường theo hầu hạ, chuyên việc chẻ tre bện sáo bán để nuôi cha. Người con trai thì lo việc trồng trọt để nuôi mẹ. Ông Bàng Uẩn thường đi nhiều nơi để tham vấn các vị thiền sư nổi danh thời đó. Theo Thiền Tông thì việc đi tham vấn là phương pháp cần thiết để học hỏi và trao đổi những kinh nghiệm tu tập, các thầy còn khuyến khích trò của mình phải đi tham vấn, chứ không có ngăn cản. Ông Bàng Uẩn đã gặp nhiều Thiền Sư nổi tiếng như Thạch Đầu, Mã Tổ, Đôn Hà và đều được các vị ấy coi như ông đã chứng đắc. Khi gặp Thạch Đầu, Ông được coi như đã giải ngộ, nhưng sau đó được gặp Mã Tổ thì ông mới thiết triệt ngộ và ở lại với Mã Tổ hơn một năm. ông có làm chừng ba trăm bài thơ về đạo và được truyền tụng rộng rãi. Ông có dịp gặp vị quan châu Vu Công (Tr. Hoa: Yu Ti) và vị này nhờ ông mà được ngộ đạo nên theo học ông cho đến khi ông chết. Nhờ vậy ông Vu Công đã ghi chép những mẫu chuyện, những bài thơ và viết cuốn "Bàng Uẩn ngữ lục" mà đã được dịch thành cuốn "A Man of Zen - The Recorded Sayings of Layman P'ang". Sau đây là vài mẫu chuyện về cuộc đời của ông:

*Ông có làm bài kệ:*

*"Có trai không cưới - Có gái không gả -  
Cả nhà chung hội họp - Đồng bàn lời vô sanh."*

*" Một hôm ngồi trong am, ông chợt nói:*

*Khó khó, mười tạ đầu mè trên cây vượt.*

*Bà Uẩn đáp: Dễ dễ trên đầu trăm cỏ, ý Tổ sư.*

*Cô Linh Chiếu tiếp: Cũng chẳng khó, cũng chẳng dễ, đói đến thì ăn, mệt ngủ khò. "*

*"Ông ngồi hỏi Linh Chiếu:*

*"Cổ nhân nói: "Sáng sáng đầu trăm cỏ, sáng sáng ý Tổ sư là sao?"*

*Linh Chiếu thưa: "Lớn lớn già già thốt ra lời ấy."*

*Ông hỏi: "Con thế nào? "*

*"Sáng sáng đầu trăm cỏ, sáng sáng ý Tổ sư"*

*ông bèn cười."*

*Ông có làm bài kệ:*

*"Tâm như, cảnh cũng như - Không thật, cũng không hư -*

*Có cũng chẳng quản - Không cũng chẳng cư -*

*Chẳng phải hiền, thánh - Xong việc phàm phu -*

*Dễ lại dễ -*

*Tức năm uân này có chân trí -*

*Thế giới mười phương đồng một thừa -*

*Pháp thân không tướng nào có nhị -*

*Nếu bỏ phiền não vào Bồ Đề -*

*Chẳng biết nơi nào có Phật địa? "*

Câu chuyện về cái chết của ông rất là đặc biệt và được truyền tụng trong nhiều tài liệu về sau.

*" Sắp tịch, ông bảo Linh Chiếu ra xem mặt trời đúng ngộ vô cho ông hay. Linh Chiếu ra xem vào thưa : "Mặt trời đã đúng ngộ, mà có nhật thực." Ông ra cửa xem. Linh Chiếu lên tòa của ông, ngồi kiết già chấp tay thị tịch. Ông vào xem thấy cười, nói : " Con gái ta lanh lợi quá !". ông bèn chậm lại bảy ngày sau mới tịch. Tin ông tịch đưa về nhà cho bà hay. Bà nói : " Con gái ngu si, ông già vô trí, không báo tin mà đi, sao đành vậy ?". Bà ra báo tin cho con trai đang làm ngoài đồng. Bà nói: "Long Công với Linh Chiếu đi rồi con !". Người con trai đang bừa ruộng đáp: " Dạ !". Rồi lặng thinh giây lâu bèn đứng mà tịch. Bà nói : " Thằng này sao ngu si lắm vậy!". Lo thiêu con song, bà đi từ biệt thân thuộc rồi biệt tịch. "*

(Trung Hoa Chư Thiên Đức Hành Trạng, tập 1)

Câu chuyện này đối với các vị Thiền sư thì không có gì lạ lắm, vì trong các chuyện về đời các Thiền sư thường kể các vị đó khi sắp tịch đều biết trước và khi ra đi rất là tự tại, thường đều sửa soạn trước, tới khi ra đi đều ngồi kiết già, căn dặn các đệ tử xong xuôi mới tịch. Nhưng ở đây có đặc biệt là chẳng những riêng ông Bàn Uân, mà con gái và con trai cũng ra đi một cách rất an nhiên tự tại. Thái độ bình tĩnh của bà cũng đặc biệt không kém vậy. Cả một gia đình mà đồng ngộ đạo như vậy thì là một chuyện thật hiếm có. Người sau này nói ông đúng là một Duy Ma Cát.

---o0o---

## **Tu hành**

Ông Bàng Uẩn đã đi tham vấn nhiều vị thiền sư , nhưng trong đó có hai vị nổi tiếng nhất là Thạch Đầu Hy Thiên (Tr. H: Shih-T'ou Hsi-ch'ien, Nhật: Sekito Kisen) và Mã Tổ Đạo Nhất (Tr.H.: Ma-Tsu Tao-i, Nhật: Baso Doitsu). Hai vị đó nổi tiếng nhất thời đó và đều là đệ tử đời thứ hai của Lục Tổ Huệ Năng. Sau đây là phần ghi về những cuộc đối thoại :

*" Ông đến yết kiến Hòa Thượng Thạch Đầu, hỏi : " **Chẳng cùng muôn pháp làm bạn là người gì?"***

*Thạch Đầu lấy tay bịt miệng ông. ông bỗng nhiên tỉnh ngộ. Một hôm Thạch Đầu hỏi : " Từ ngày ông thấy lão tăng đến nay, hàng ngày ông làm việc gì?". Ông thưa : " Nếu hỏi việc làm hàng ngày tức không có chỗ mở miệng".*

*Ông liền trình bài kệ :*

*Hàng ngày không việc khác*

*Chỉ tôi tự biết hay*

***Vật vật chẳng bỏ, lấy***

*Chỗ chỗ nào trái bầy*

*Đỏ tía gì làm hiệu*

*Núi gò bật trần ai*

***Thần thông cùng diệu dụng***

***Gánh nước, bổ củi tài.***

*Thạch Đầu hứa khả, bảo : " Ông làm cư sĩ hay làm xuất gia ?".*

*Ông thưa : " Xin cho con theo sở nguyện, không cạo tóc xuất gia."*

*(Trích trong "Trung Hoa Chư Thiền Đức Hành Trạng, tập 1")*

Câu hỏi : " Chẳng cùng muôn pháp làm bạn là người gì ?" có ý nghĩa rất thâm sâu trong Thiền tông. Pháp đây chỉ về mọi sự vật, vật chất cùng tâm linh trong thế gian. Những phàm nhân như chúng ta, chưa phải là thánh, thì luôn ham làm bạn với muôn pháp, rất thân thiết và không lúc nào rời các pháp. Chúng ta làm thân với các pháp đến nỗi kinh điển gọi đó là "nhận giặc làm con". Chúng ta chấp đủ thứ, cảnh đến là chúng ta nhận và khởi niệm phân biệt, suy nghĩ, tính toán. Những niệm đó, do cảnh ở ngoài gây ra, tạo nên cái "tâm" mà mỗi chúng ta coi là điều quan trọng nhất trong cuộc đời. Phương pháp chính yếu của Thiền Tông là "đối cảnh không sanh tâm", cảnh đến ta không làm bạn, không chấp thì khi đó tâm sẽ không còn bị loạn động,

điên đảo nữa. Đây cũng là điểm mà nhiều người hay hiểu lầm về phương pháp tu của Thiền Tông. Phần đông chúng ta, khi nói tới thiền, là chỉ nghĩ tới việc ngồi xếp chân, nhắm mắt để cố không nghĩ đến gì hết. Dĩ nhiên là một khi giữ cho tâm mình không còn nghĩ ngợi bung lung nữa, bằng cách tập trung tư tưởng, dù là tập trung tư tưởng vào việc không nghĩ gì, thì cũng có điều tốt. Nhưng nếu cho rằng như vậy là thành công trong việc tu tập thì quả là một sự hiểu lầm. Thiền Tông cũng có cho rằng tọa thiền là cần thiết, trong bước đầu ai cũng phải qua giai đoạn đó, nhưng nếu cho rằng như vậy là cứu cánh thì không đúng. Tu thiền là trong bốn oai nghi (đi, đứng, nằm, ngồi) lúc nào cũng phải rõ vọng tâm và thấy được bản tánh của mình. Trong Kinh Pháp Bảo Đàn, Lục Tổ Huệ Năng dạy rằng : "*Đạo do tâm mà ngộ, đâu phải do tọa.*" Thiền Tông, với phương pháp "chỉ thẳng tánh người" (trực chỉ nhân tâm) muốn chúng ta phải tự tìm hiểu cái tâm đó một cách rõ ràng. Câu chuyện về tổ Huệ Khả (Tr.H. Hui-k'o, Nhật: Eka), tức vị tổ Trung Hoa thứ hai, cho thấy phương pháp độc đáo của Thiền Tông.

*"Một hôm Huệ Khả tới bạch với tổ Đạt Ma : "Bạch Hòa thượng, tâm con chẳng an, xin Hòa thượng dạy con "pháp an tâm". Tổ Đạt Ma nhìn thẳng bảo: "Đem tâm ra ta an cho". Sau một thời gian tìm tâm mà không thấy bóng dáng liền bạch Tổ: "Con tìm tâm không được". Tổ bảo " Ta đã an tâm cho ngươi rồi". Ngay đó Huệ Khả ngộ. "*

Câu chuyện đó nghe qua thật là giản dị, nhưng đã chỉ rõ pháp tu rất quan trọng trong việc tu của Thiền Tông. Thiền Tông đòi hỏi mỗi chúng ta phải tự lực, sống với kinh nghiệm riêng của chính mình và tìm hiểu cái "tâm" là gì. Nếu chúng ta, thay vì lúc nào cũng hướng ngoại, chạy theo danh và tướng, bây giờ quay vào trong tìm hiểu tâm mình, và thấy được cái tâm lăng xăng, duyên theo cảnh, biến đổi từng phút, từng giây, mà Thiền Tông gọi là "vọng tâm". Lục Tổ Huệ Năng có nói rạ pháp môn của Tổ gồm có: Vô niệm, Vô tướng và Vô trụ. Lúc tổ chỉ rạ Vô niệm là "*Trong các niệm tướng của mình, tâm thường lia cảnh, chẳng vì đối cảnh mà sinh tâm*". Như vậy khi ông Bàng Uẩn biết : " không làm bạn với muôn pháp ", tức là biết giữ cho tâm lia được cảnh, không còn chấp, chạy theo cảnh, thì khi đối cảnh, cái vọng tâm chẳng thể sinh. Câu hỏi đó chứng tỏ ông đã thấu hiểu phương pháp an tâm của Thiền Tông, nhưng ông muôn biết rạ là tới đó rồi thì đạt được gì, nên hỏi người đó là "người gì ". Hòa thượng Thạch Đầu lấy tay bịt miệng ông, và ngay đó ông ngộ. Trong bài kệ nói trên, ông trình bày rõ ràng những điều ông đã hiểu và đã thực hành. Câu "vạn vật chẳng bỏ, lấy" tức là ông chẳng còn thấy có gì để thủ, để xả. Bước đầu của đường tu, như chúng ta thường biết, là phải bỏ cái này, lấy cái kia như bỏ điều ác và làm điều thiện, bỏ vọng



theo chân, bỏ tà theo chính ... Đó là giai đoạn còn dùng phương pháp đối trị, dùng cái hay để trị cái dở, nhưng tới trình độ cao hơn, lại bỏ luôn thiện, bỏ luôn chân ... Thí dụ như khi còn thấy mình sống với các điều thiện, chân, tịnh ... và coi như mình đã đắc đạo, thấy những người khác là vọng, uế, thì vẫn là còn chấp hai bên, vẫn còn có cái phân biệt, tâm vẫn còn khởi niệm, vọng tâm vẫn còn đó. Ông Bàn Uẩn biết "không cùng muôn pháp làm bạn" là ngoài không chấp cảnh, trong thì "vạn vật chẳng bỏ lấy" là trong không còn chấp cái vọng tâm, tỏ ra ông xứng đáng được Thạch Đầu ấn chứng. Nhưng theo Thiên Tông, tới mức cao hơn nữa tức là sau khi thấy mình không còn có trí phân biệt nữa, thì phải bỏ luôn cả cái trí biết mình không phân biệt đối đãi ấy, và người này mới thật là người "không tu, không chứng" mà đức Phật nói tới trong kinh "Bốn Mươi Hai Chương" (chương 11): "*Cúng một trăm triệu đức Phật, không bằng cúng một vị không niệm, không trụ, không tu, không chứng*". Chúng ta nên suy nghĩ về tại sao đức Phật lại nói một người "không tu, không chứng" lại xứng đáng được cúng hơn cả một trăm triệu đức Phật.

Riêng về hai câu chót rất là đặc biệt và được truyền tụng rất nhiều :

"Thần thông cùng diệu dụng  
Gánh nước, bỏ củ tài."

Hai câu đó nói rõ được sự độc đáo của Thiên Tông. Phần đông hiểu rất sai lầm về việc tu hành của Thiên Tông. Nếu ta tu Thiên và khi gặp một người nào thì câu hỏi đầu tiên của họ gần như chắc chắn là : "Tu có thấy được gì chưa ?". Quan niệm chung là tu Thiên phải có thần thông, hoặc khả năng đặc biệt nào đó. Những người tu mà bị đưa vào con đường tà đạo là tại ham thấy những phép lạ, như thấy hào quang sáng rực, thấy gặp vị nọ, vị kia, biết được những tiền kiếp hoặc tương lai của mình hay của người, biết được ý nghĩ của người khác, điều khiển được hơi thở, tim, biết bay, đi trên mặt nước ... Nếu chúng ta tin rằng những người đắc đạo là phải có những thần thông như vậy tức là không hiểu rõ đạo Phật. Ngoại đạo, nhất là tà đạo, với những phương pháp tu tập đặc biệt họ cũng có thể thực hành được những thần thông đó. Chính vì biết những ưa thích đó của số đông nên ngoại đạo, tà đạo và những người lợi dụng danh nghĩa đạo Phật đã thành công trong việc dụ dỗ những người ham có những thần thông, phép lạ. Người hiểu rạ giáo lý đạo Phật không bao giờ bị dẫn dắt lạc đường vì biết rõ rằng những thần thông, phép lạ đó không có ích lợi gì cho việc tu hành cả. Đức Phật thường nghiêm cấm các đệ tử, dù khi tu hành mà có được những thần thông nào đó thì cũng không được đem ra trình diễn hoặc phải từ bỏ đi, vì nếu đem những điều đó để khuyến dụ người ta theo, tin đạo Phật là một việc trái đạo.

Đạo Phật là đạo giác ngộ, giải thoát chứ không phải giải trí. Ngoài ra Thiền Tông quan niệm thần thông một cách rõ ràng và hợp với tôn chỉ của đạo Phật. Tổ Lâm Tế chỉ rằng bất cứ lúc nào đối sắc, thanh, hương, vị, xúc và pháp mà không bị dính mắc vào những thứ đó thì đó là lục thông. Người đã "không làm bạn với muôn pháp" chính là người đã không còn bị những vọng niệm lôi cuốn và như vậy mới thấy được bản thể như như, không động, của mình. Người đó mới thực là an nhiên, tự tại trong mọi hành động. Ông Bàn Uẩn đã nắm vững và hiểu rõ đường lối của Thiền Tông nên ông nói thần thông của ông là "gánh nước, bỏ củi tài". Chắc đọc tới đây nhiều người sẽ thắc mắc: nếu tu Thiền chỉ là để gánh nước, bỏ củi tài thì ai chẳng làm được, cần gì phải tu cho mất công, tu là phải có được những thần thông, biến hóa hoặc ít ra phải có vài phép lạ để làm cho thiên hạ thán phục. Câu nói của ông Bàn Uẩn không phải là một câu hài hước hoặc khiêm tốn, mà là một câu chứng tỏ ông đã thấy đúng tôn chỉ của Thiền Tông vậy. Thiền Tông nổi bật chính vì đã đi sát với đời sống thường ngày, thực tiễn, không phải là cái gì huyền bí, xa vời. Chân lý của sự vật lúc nào cũng hiện ngay trước mắt chúng ta chứ không phải ở nơi xa xăm.

Sau buổi đối thoại đó, hòa thượng Thạch Đầu ấn chứng ông Bàn Uẩn đã ngộ đạo và hỏi ông có ý định xuất gia không, nhưng ông từ chối vì chỉ muốn sống một cuộc đời cư sĩ. Sau đó là câu chuyện việc ông theo học với Mã Tổ:

*" ông đến tham vấn Mã Tổ, hỏi : " Chẳng cùng muôn pháp làm bạn là người gì ?". Mã Tổ bảo : " Đợi miệng ông hút hết nước sông Giang Tây, ta sẽ nói với ông". Ngay câu nói này, ông ngộ được huyền chỉ. Ông dừng ở chỗ Mã Tổ hai năm. "*

(Trích trong "Trung Hoa Chư Thiền Đức Hành Trạng, tập 1")

Ngay khi ngộ từ câu nói của Mã Tổ ông trình liền bài kệ:

*" Mười phương đồng tử hội  
Mỗi mỗi học vô vi  
Đây là nơi tuyển Phật  
"Tâm không" thi đậu về "*

(Trích trong "Đại Huệ Ngữ Lục")

Tới gặp Mã Tổ, ông lại hỏi lại câu mà ông đã hỏi Thạch Đầu, nhưng lần này thay vì bị bụm miệng thì ông được trả lời. Tuy vậy đối với chúng ta, câu trả lời cũng không chỉ rõ gì hơn vì cũng khó hiểu như trước. Nhưng đối với ông thì câu trả lời đó rất quý báu vì đã giúp ông hoàn toàn ngộ đạo. Nếu muốn

thấy được ý nghĩa của cuộc đối thoại đó, chúng ta nên tìm hiểu Mã Tổ hơn là suy nghĩ về câu nói đó. Sau này câu trả lời đó được dùng làm câu thoại đầu (cũng còn gọi là công án) cho nên không phải là câu để tìm hiểu.

Mã Tổ là một vị tổ giữ vai trò rất quan trọng trong lịch sử Thiền Tông, vì các đệ tử đời sau của ngài đã tạo nên những môn phái nổi tiếng. Sau đời Mã Tổ Đạo Nhất là các vị : Bá Trượng Hoài Hải (724-814), Hoàng Bá Hy Vận (?-850) và sau đó là vị tổ nổi tiếng Lâm Tế Nghĩa Huyền (?-867), vị đã lập ra dòng Lâm Tế mà cho tới nay vẫn còn tiếp tục tại Trung Hoa, Nhật Bản và Việt Nam. Ngài truyền đạo tại Giang Tây, và người thời đó coi Giang Tây như trường thi Phật nên ông Bàn Uẩn nói :*"Đây là nơi tuyển Phật"*. Đệ tử của ngài rất đông và có tới 84 người ngộ đạo, một con số hiếm có. Câu giảng dậy nổi tiếng của Mã Tổ là *"Tức Tâm Tức Phật"*, ngài đã giảng như sau *"Phàm người cầu pháp nên không có chỗ cầu, ngoài tâm không có Phật, ngoài Phật không có tâm, không lấy thiện chẳng bỏ ác, hai bên như sạch đều không nương cậy"*. Chúng ta thường chỉ thấy cái tâm duyên theo bóng dáng sáu trần, theo kinh điển gọi là *"vọng tâm"*, chỉ khi nào chúng ta hiểu rõ cái vọng tâm đó thì mới thoát khỏi vòng sanh tử luân hồi. Mã Tổ dạy rằng *"Vọng tưởng đã trừ tức là vô sanh. Pháp tánh sẵn có, có chẳng nhờ tu"*. Chúng ta cần hiểu rằng mỗi người đều có sẵn Chân Tâm, chứ không phải vì tu tập đắc đạo rồi mới có. Mã Tổ muốn chỉ cho chúng ta thấy Tâm đó tức là Phật, nếu đi tìm Phật ở ngoài Tâm đó là làm một điều vô ích mà các thiền sư nói là *"mang Phật đi tìm Phật"*. Mã Tổ còn dậy *"Tâm bình thường là Đạo. Sao gọi là tâm bình thường ? - Không tạo tác, không phải trái, không thủ xả, không đoan thường, không phạm thánh"*.

Những bài kệ ghi trên của ông Bàn Uẩn cho thấy ông đã tu hành y theo đường lối của Mã Tổ và xứng đáng làm đệ tử đã ngộ của Mã Tổ vậy. Câu kết của bài kệ là *"Tâm không, thi đậu về"*. Sau khi đạt Tâm Không, ông đã thi đậu ở trường tuyển Phật và trở về. Phải chăng tâm không là tâm trống rỗng, chẳng có gì hết, tro như gỗ, đá. Như vậy phải chăng là trái ngược với lời dậy của Mã Tổ *"Tâm bình thường là Đạo"*, thì làm sao mà thi đậu ? Nhưng cần hiểu là Tâm Không có nghĩa tâm không còn những vọng tưởng, tới đó mới đúng nghĩa bình thường. Biết được *"tâm không"* cũng còn có nghĩa là thấy cái bản thể của vọng tâm vốn nó là không, cho nên tổ Huệ Khả đã nói với tổ Đạt Ma *"Con tìm tâm không được"*.

Qua câu chuyện kể trên chúng ta thấy quả ông Bàn Uẩn đã chứng ngộ trọn vẹn. ông đã đi tham vấn rất nhiều thiền sư, những cuộc đối thoại với gần hai mươi vị, cùng rất nhiều bài thơ, đều có được dịch ra Anh văn trong cuốn "A

Man of Zen", mà rất tiếc chưa được dịch từ Hán văn ra Việt văn. Tấm gương sáng của cư sĩ Bàn Uẩn nhắc nhở chúng ta là dù ở trường hợp tại gia, vì không hoặc chưa có phương tiện để xuất gia, chúng ta không nên nghĩ là sống với gia đình, phải làm ăn sinh sống thì đâu có thể tu hành gì được, thỉnh thoảng đến chùa cúng lễ, ráng tu một chút lấy phước đức là đủ rồi. Chúng ta cho rằng việc tu hành là việc của các tăng, mình đâu có phần mà tính tới. Những kinh điển Đại Thừa đã chỉ rõ là ý kiến đó không đúng. Riêng về Thiền Tông thì lại còn đánh đổ quan niệm đó một cách mạnh hơn nữa. Trong cuốn "Sáu cửa vào động Thiếu Thất" tổ Bồ Đề Đạt Ma nói thẳng : "*Nếu thấy tâm mình là Phật thì không cần cắt tóc cạo râu (xuất gia), hàng áo trắng (cư sĩ) vẫn là Phật. Nếu không thấy tánh, cắt tóc cạo râu, vẫn là ngoại đạo*". Nếu có đủ điều kiện thì việc xuất gia vẫn là hơn, nhưng còn tại gia thì không phải là không thể tu hành được.

### **Tài liệu trích dẫn :**

- A Man of Zen, the recorded sayings of layman P'ang, do Ruth Fuller Sasaki, Yoshitaka Iriya và Dana R. Fraser dịch từ Hán văn.
- Kinh Duy Ma Cật.
- Kinh Thắng Man, Nhất thừa đại phương tiện.
- Kinh Pháp Bảo Đàn.
  
- Trung Hoa chư Thiền đức hành trạng, tập 1 của TS Thích Thanh Từ.
- Sáu cửa vào động Thiếu Thất của tổ Bồ đề Đạt ma, do Trúc Thiên dịch.
- Đại Huệ ngữ lục do TS Thích duy Lực dịch.

Xin đính kèm phụ bản gồm vài bài thơ của ông Bàn Uẩn, bằng tiếng Anh, trích từ cuốn A Man of Zen để quý vị có thêm tài liệu. Rất mong vị nào có khả năng sẽ dịch thẳng những bài thơ của ông Bàn Uẩn từ Hán văn, thay vì dịch lại bản Anh văn có thể sẽ không diễn tả hết ý được.

---o0o---

### **U Ba Khin**

Nói về Thiền Vipassana thì có rất nhiều vị tăng nổi tiếng ở Miến Điện, Tích Lan, Thái Lan đã giảng dạy, nhưng đặc biệt là pháp Thiền được phổ biến ở Âu châu, Mỹ châu lại là pháp Thiền của U Ba Khin, một vị cư sĩ người Miến điện. Nhiều Trung tâm Thiền quốc tế (International Meditation Centers) đã được thành lập tại nhiều nước để truyền bá pháp Thiền của U Ba Khin. Pháp Thiền của U Ba Khin thuộc môn Thiền Vipassana (tiếng Phạn,

có nghĩa là Quán, Insight meditation). Thiền Vipassana thuộc hệ thống Nam Tông (Tiểu thừa), căn cứ theo những pháp dạy trong kinh Tứ Niệm Xứ (Satipatthana Sutta). Kinh này chỉ pháp tu một cách tổng quát với những nguyên tắc rộng lớn mà không đi sâu vào chi tiết thực hành như pháp Niệm hơi thở (Anapanasati) cho nên khi thực hành có nhiều phương pháp khác nhau, tùy theo sự chứng đắc của mỗi thầy, vì vậy không có được một pháp Thiền Vipassana thống nhất. Tuy vậy dù phương pháp khác nhau nhưng tất cả các Thiền Vipassana đều căn cứ vào kinh Tứ Niệm Xứ.

---o0o---

### **Kinh Tứ Niệm Xứ**

Kinh này chỉ bốn pháp quán niệm là:

(a) quán niệm thân trong thân, tức quán niệm hơi thở, vị thể của thân như đi, đứng, nằm, ngồi; quán về tính cách ô trược của thân; quán về thành phần vật chất của thân; quán về sự tan rã của tử thi.

(b) quán niệm thọ cảm trong thọ cảm, thấy rõ những thọ lạc, khổ, hoặc vô ký.

(c) quán niệm tâm trong tâm, thấy rõ từng hoạt động của tâm như tham, giận, si mê, hôn trầm, định, loạn.

(d) quán niệm pháp trong pháp. Quán về những pháp như: Ngũ triền cái (năm chướng ngại tinh thần: tham dục, sân hận, hôn trầm, lo âu và hoài nghi), Ngũ uẩn (sắc, thọ, tưởng, hành, thức), Lục căn (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý) cùng đối tượng của sáu căn là sáu trần (sắc, thanh, hương, vị, xúc và pháp), Thất giác chi (bảy yếu tố ngộ đạo: chánh niệm, trạch pháp, tinh tấn, hỷ, an, định và xả), Tứ diệu đế (khổ, tập, diệt và đạo). Như vậy cho thấy không thể nào áp dụng tất cả chi tiết ghi trong kinh, mà mỗi người tùy theo căn cơ có thể áp dụng phương pháp nào thích hợp với mình. Điều này không đáng ngạc nhiên vì trong kinh Thủ lăng nghiêm, khi đức Phật hỏi về kinh nghiệm riêng của mỗi người về quá trình tu hành thì 25 vị Đại Bồ tát và A la hán mỗi người đều trình bày pháp tu khác nhau, nhưng đều đã đắc đạo.

---o0o---

### ***Sơ lược tiểu sử U Ba Khin (1899-1971)***

Sayagyi U Ba Khin là một cư sĩ người Miến điện (Burma, hiện nay gọi là Myanmar). Ông là một viên chức cao cấp trong chánh phủ Miến điện,

đã từng giữ những chức vụ như Chairman of Burma of State Agricultural Marketing Board, Director of Commercial Audit, Principal of the Government Institute for Accounts and Audits, Accountant General, Personal adviser to the Prime Minister. Khoảng năm 40 tuổi, ông theo học Thiền Vipassana của Saya Thet Gyi, cũng là một cư sĩ. Tuy là một công chức cao cấp với nhiều chức vụ hơn ai hết (có lúc giữ tới bốn chức vụ giám đốc), với một gia đình sáu con, mà ông vẫn hết lòng tu tập và truyền bá đạo. Năm 1948 ông sáng lập ra Trung tâm Quốc tế Thiền tại Rangoon. Đến năm 1953 thì ông nghỉ hưu nhưng vẫn tiếp tục phụ giúp chính phủ trong nhiều chức vụ giám đốc. Vì vừa là một công chức cao cấp vừa là một cư sĩ nên pháp Thiền của ông có đặc tính nhắm vào thực hành nhiều hơn là về lý. Ông giảng dạy căn cứ theo kinh nghiệm cụ thể, cá nhân mà ông thâm nhập được, hơn là giảng những phần lý đạo cao siêu. Ông đã huấn luyện được nhiều đệ tử ngoại quốc và một số đã được cho phép về lập Trung tâm tại nhiều nước khác nhau. Phương pháp của ông nhằm dạy các cư sĩ, vốn là những người phải lo kế sinh sống, bận việc gia đình, xã hội, mà vẫn có thể tu tập có kết quả. Chương trình tu tập của ông được truyền lại rất chi tiết, rõ ràng nên nhờ đó mà các Trung tâm áp dụng chính xác và đồng đều. Ông mất đi năm 1971.

---o0o---

### ***Pháp Thiền của U Ba Khin***

Pháp Thiền này có thể tóm tắt như sau: sau khi đã tập chú tâm bằng phương pháp Niệm hơi thở theo như Anapanasati tới trình độ khá thì chú niệm vào thân thể để theo dõi những cảm giác trong đó và tập trung sự quán vào tính cách "vô thường" (Phạn: anicca) của thân. Theo lời U Ba Khin khi quán kỹ được tính cách vô thường của thân, thì tiến trình thanh lọc vọng tâm sẽ xảy ra trong tâm và thân. Tiến trình này, tuy không phải là một lý thuyết hay quan niệm, nhưng khó giải thích được, chỉ khi người nào đã thực hành sẽ tự chứng được. Ông đã sơ tả trạng thái đó như sau: "Khi hành giả thấy rõ được chân lý Vô thường thì người đó sẽ thấy được sự bật sáng của "nibbana dhatu" (giác phần, danh từ của ông để chỉ yếu tố mới trong tiến trình cải hóa), có năng lực dẹp sạch được những ô nhiễm, nghiệp xấu mà vốn là căn nguyên của bệnh tật về thân thể cũng như về tâm thân." Ông cũng cho biết là khi đạt được trạng thái đó thì sẽ thấy một sự chấn động mạnh mà hành giả sẽ phải chịu đựng. Sự chấn động đó làm cho ta nhạy cảm với những phát xạ, rung động, ma sát của những kalapas (đơn vị, phân tử nhỏ hơn nguyên tử)



trong người cho nên ta sẽ cảm thấy như thân thể mình toàn là điện, có thể là khổ sở vì những cảm giác đó.

Ông chỉ rõ pháp tu Thiền của ông trong cuốn "Những điều cần thiết về Phật pháp trong việc tu Thiền" : Trước hết hành giả cần thấu hiểu pháp Tứ Đế là Khổ, Tập, Diệt, Đạo. Ông giải rộng nghĩa "Khổ" không phải chỉ là những cái đau khổ của cuộc đời, mà chính là tính cách Vô thường của mọi sự, nhất là sự Vô thường của ngay thân thể mình. Ông giảng thuyết Vô thường bằng cách quán về sự sinh trưởng, hủy diệt của những nguyên tố kalapas trong người, con người về phương diện vật chất chỉ là một hệ thống năng lượng và chấn động, luôn luôn thay đổi. Ông căn cứ định nghĩa kalapas là đơn vị vật chất căn bản của mọi sự vật trên thế gian, nhỏ hơn tất cả những nguyên tử mà hiện nay khoa học biết được. Nguyên tố kalapas sinh ra rồi diệt tức thời, cả tỷ lần trong một chớp mắt, tạo ra một sự đốt cháy và cấp năng lượng cho sự sống. Con người khó trực nhận được từng kalapas, nhưng có thể nhận được sự sinh hoạt liên tục thay đổi của dòng năng lượng. Hiểu được điều đó là hiểu được pháp "Vô thường" và hiểu được "Khổ". Khi biết rõ Khổ và nguyên nhân của Khổ, thì pháp tu để đi đến việc thoát Khổ là Bát chánh đạo, gồm có: Chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định. Ông giảng kỹ về pháp Bát chánh đạo áp dụng cho từng giai đoạn của việc tu Thiền, tám đạo đó còn được phân chia theo Giới, Định và Huệ. Có đạt được Huệ mới đạt được trạng thái an định nội tâm (inner peace) và đi tới thấu hiểu chân lý. Pháp Thiền của ông U Ba Khin đi đúng theo lời dạy của kinh Tứ niệm xứ, ông áp dụng niệm hơi thở để định tâm trước rồi sau đó quán lý Vô thường để hiểu rõ Tứ diệu đế và điều cần thiết là thực sự sống theo Bát chánh đạo.

Ông biết cách áp dụng Thiền Vipassana một cách thực tế để cho những người không xuất gia cũng thực hành được và đạt đạo. Về việc thực tập thì trước hết hành giả theo pháp niệm hơi thở, chỉ biết và thấy rõ hơi thở ra, hơi thở vào. Tập như vậy trong vài ngày, sau khi đã thuần thục, sẽ thực hành pháp Quán. Hành giả cần chú niệm vào những tiến trình sinh hoạt, cảm giác của thân mình để thấy rõ toàn thể thân này là một khối luôn biến chuyển, sẽ thấy rõ tính cách vô thường của nó, như vậy rồi hiểu Khổ và Vô ngã. Về thực hành, hành giả phải tập trung sự chú niệm vào từng bộ phận thân thể để ghi rõ những cảm xúc biến đổi. Sự chú niệm đó sẽ khai thông được dòng năng lực trong thân thể. Từ đó mà hành giả thấu rõ tính cách vô thường của thân.

Việc quán vô thường này không phải chỉ quán về thân, mà cũng có thể quán về tâm, tức là phải thấy được cả những Thọ, Tưởng, Hành và Thức cũng đều có tính cách vô thường. Tuy vậy ông thấy rằng quán về thân dễ thực hành hơn quán về tâm. Ông đặt trong tâm của pháp Thiền này vào việc quán Vô thường. Ông cho rằng muốn hiểu Vô thường phải thực nghiệm rõ trong thân mình để thấy thật rõ như vậy, chứ không phải chỉ nghiên cứu ý nghĩa trong kinh điển. Sự thật cho thấy đúng như vậy, chúng ta thường thao thao nói về lý Vô thường một cách trôi chảy, có thể viết cả cuốn sách về đề tài đó, nhưng thực sự đã tự chứng được lý đó bao nhiêu. Việc thực nghiệm đòi hỏi nhiệt tâm và nhất là sự hướng dẫn chân chính. Ngay như pháp Thiền này, nếu chúng ta không có dịp gặp được vị thầy thực tu, hoặc ít ra gặp bạn đã thực theo pháp này thì khó mà chúng ta hiểu rõ tầm quan trọng.

Để tìm hiểu kỹ hơn, xin nêu kinh nghiệm của một người đã từng đi theo con đường đó. John Coleman là một nhân viên CIA đã có dịp hoạt động tại nhiều nước trên thế giới. Ông đặc biệt chú ý tìm học pháp tu để kiếm được an tĩnh nội tâm. Ông đã được gặp nhiều vị nổi tiếng như D.T. Suzuki, Krishnamurti và các vị tu hành tại Ấn Độ, Nhật Bản, Miến Điện, Sikkim, Nepal, Thái Lan, và cả ở Pháp, Anh và Mỹ. Ông thực tâm đi học đạo chứ không phải đi với tính cách phóng sự hoặc nghiên cứu. Trong cuốn sách "The quiet mind", ông kể việc tìm thầy tại các nước, với những đạo khác nhau, nhưng sau bao lần thất bại nhiều khi muốn bỏ cuộc, rốt cuộc ông trở lại để thụ huấn với U Ba Khin và thành công trong pháp Thiền Vipassana. Ông được U Ba Khin chứng là đã thành công và được phép truyền dạy pháp Thiền này.

Sau đây là sơ lược đoạn ông mô tả kinh nghiệm khi tu đến pháp Quán: "Trong giai đoạn này (tu Quán) thầy (U Ba Khin) chỉ cho tôi phải theo dõi những hoạt động của những tế bào để thấy lý Vô thường. Tôi dùng sự chú ý để rà từ đỉnh đầu và từ từ xuống tới đầu ngón chân, tập trung chú ý vào từng mỗi bộ phận. Dần dần tôi có cảm giác ngứa ran như kiến bò tại chỗ nào mà tôi chú ý tới. Như khi tôi chú ý tới bàn tay thì tôi thấy như những hạt điện tử ở đó quay cuồng tạo ra sức nóng rực ở bàn tay. Tôi thực nghiệm được sự hoạt động của nguyên tố kalapas và thấy ảnh hưởng của nó tới cảm xúc như thế nào. Nhờ đó tôi cảm thấy được cả những rung động của những âm thanh dưới âm tốc, siêu âm, tần số radio, những tần số cao, tia X, phát xạ vũ trụ... Nói tóm lại những rung động dù với tốc độ và tần số nào tôi cũng cảm thấy được hết. Càng định tâm người tôi càng nóng rực đến độ có cảm tưởng thân tôi có thể bị thiêu hủy. Theo danh từ đạo Phật thì đó là tôi đang trả cái nghiệp báo từ trước đến giờ.

Tới lúc đó thầy bảo tôi phải ngồi yên trong một tiếng đồng hồ, không được đung dẩy, dù là chớp mắt. Tôi gắng sức làm theo, thấy rõ sức nóng càng tăng và đau đớn, khổ sở vô cùng nhưng tôi vẫn bền chí chịu đựng. Tôi đã thấu rõ lời Phật dạy về lý Khổ. Khấp người như lửa đốt bùng bùng. Tôi biết chỉ cần cử động nhẹ là có thể làm bớt nỗi khổ, nhưng tôi vẫn nhất quyết thực hành như lời dạy. Sau mấy ngày tập như vậy cơn đau vẫn tồn tại và ý nghĩ thúc giục tôi thoát khỏi nỗi đau đó cũng lôi kéo tôi. Nhưng tôi nhận thấy càng có ý muốn thoát khỏi cơn đau lại càng làm cơn đau gia tăng.

Tôi cho rằng nếu thấy tất cả là vô thường thì những cơn đau cũng phải vô thường nên tôi bền bỉ chịu đựng. Có lẽ đó là điểm then chốt. Bất thần tới một lúc mà tình trạng thất vọng đã tới cực độ, tâm tôi như ngưng hoạt động. Việc đó đã xảy ra như một tiếng sét và tôi thấy mình không còn dính líu tới cái Ngã, mọi sự tìm kiếm ngưng lại và tôi thấy hết cơn đau. Sau đó là một trạng thái yên tịnh, thật là một sự sung sướng khác hẳn với cái nghĩa thường hiểu. Không có một danh từ nào diễn tả được. Thật là một kinh nghiệm kỳ lạ, chưa từng thấy trong đời tôi."

Những kinh nghiệm như vậy cho thấy pháp Thiền của U Ba Khin không phải là một lý thuyết suông. Các đệ tử từ nhiều nước trên thế giới đã tới theo học và sau khi được phép của ông, đã về nước và tiếp tục truyền bá. Hiện nay ngoài Trung tâm chánh tại Rangoon, Miến Điện, có năm Trung tâm quốc tế tại Anh, Đông Úc, Tây Úc, Mỹ và Áo (Austria), mỗi trung tâm lại có nhiều chi nhánh khác. Mỗi khóa thường được tổ chức trong 10 ngày. Việc giảng dạy rất có quy củ và tổ chức thống nhất.

---o0o---

### **S. N. Goenka**

Các đệ tử của ông U Ba Khin thì rất nhiều, nhưng đặc biệt phải kể đến ông S. N. Goenka. Ông là một kỹ nghệ gia, quốc tịch Ấn Độ nhưng sinh và lớn lên tại Miến Điện và đã thụ huấn ông U Ba Khin trong 14 năm. Ông Goenka về Ấn Độ năm 1969 để truyền bá và cũng tạo được rất nhiều đệ tử ở các nước. Số đệ tử của ông có thể nhiều hơn là của ông U Ba Khin, lý do chánh là vì chánh phủ Miến Điện "bê quan, tòa cảng" nên rất ít người được tới theo học ông U Ba Khin. Ngoài trung tâm Ấn Độ còn có các trung tâm tại Mỹ, Úc, Tân Tây Lan, Pháp, Anh, Đức, Nhật, Tích Lan, Thái Lan, Miến Điện, Nepal và các nước khác. Nhiều vị tăng Miến Điện, Ấn Độ và Tích Lan cũng tới theo học ông. Tại Mỹ có 4 trung tâm lớn ở Massachusetts, Texas,

California và Washington. Pháp ông giảng dạy theo đúng pháp của ông U Ba Khin. Các trung tâm cũng được tổ chức quy mô, hệ thống như vậy.

**Tài liệu trích dẫn :**

- Living Buddhist Masters, của Jack Kornfield
- The essentials of Buddha Dharma in meditative practice, của U Ba Khin
- The quiet mind, của John E. Coleman
- Vipassana Meditation as taught by S. N. Goenka, của William Hart.

---o0o---

HẾT