

**Thích Minh Thiên**

**Vô Niệm Viên Thông**

**Yếu Quyết**

Phật lịch 2547

Năm 2003



法 法 本 無 法  
無 法 法 眞 法  
眞 法 法 自 在  
從 他 法 化 碍

Pháp pháp bản vô pháp  
Vô pháp pháp chơn pháp  
Chơn pháp pháp tự tại  
Tùng tha pháp hóa ngại

*Thích Minh Thiện*



# Mục Lục

<b>T ự  a</b> .....	1
<b>Định Nghĩa Tên Sách</b> .....	2
<b>Phần Thứ Nhất</b> .....	5
<b>MẠCH SỐNG CỦA MỖI CHÚNG SINH</b> .....	5
1. Phần hiện tại:.....	6
2. Phần nhóm chứa:.....	6
3. Phần vừa biết có thấy biết:.....	7
4. Phần hỗn độn vô ký:.....	7
<b>Phần Thứ Hai</b> .....	11
<b>NHỮNG CÔNG CỤ TINH THẦN</b> .....	11
1. Biện Chứng Nghịch Lý:.....	11
2. Thân Giác:.....	12
3. Nhập Lưu Hương Nội:.....	13
4. Dùng Niệm Nhiếp Niệm:.....	15
5. Dùng Niệm Hóa Niệm:.....	15
6. Dùng Giác Chiếu Phá Vi Tế Vọng:.....	16
<b>Phần Thứ Ba</b> .....	17
<b>PHƯƠNG PHÁP &amp; KỸ THUẬT HẠ THỦ</b> .....	17
<b>CÔNG PHU</b> .....	17
1. Đường lối hạ thủ công phu:.....	18
a. Đường lối thứ nhất:.....	18
b. Đường lối thứ hai:.....	18
2. Điều Kiện Tinh Thần.....	19
3. Điều Kiện Vật Chất:.....	19
4. Hiểu Qua Một Hai Nét Cần Thiết Về Cơ Thể Sinh Lý.....	22
5. Tư Thế Tọa Thiền:.....	24
6. Phần Thực Hành.....	25
Quái gỡ từ đâu ra.....	38
<b>Phần Thứ Tư</b> .....	39
<b>VẤN ĐÁP</b> .....	39
<b>PHỤ LỤC</b> .....	66
<b>SIÊU TRẦN TOÁT YẾU</b> .....	69



## T ự a

*Khi chưa có danh từ “Tự Tánh”, bốn lai không có Phật và chúng sanh. Chỉ vì có kẻ cao hứng kiến lập ra cái chúng sinh, làm cho thế thăng bằng bị nghiêng lệch nên không thể không có kẻ cao hứng mà lập nên cái Phật để lấy lại thế thăng bằng.*

*Danh từ “Tự Tánh” đã không thật, chúng sanh không thật thì danh từ Phật há lại thật sao! Thế mới biết: vạn pháp vốn thị hiện, cho nên chúng sinh và Phật cũng không thể khác hơn. Tất cả đã vốn là thị hiện, nên lý ưng tất cả đều là được nên trở thành bị, có bị phải có chất chứa, có chất chứa phải có phiền lụy. Phiền lụy đích thật là chúng sanh. Đã có chứa tất có ít nhiều, có nhẹ có nặng. Đến đây không thể không nghĩ cách để giải tỏa, tất phải nói đến khéo tay khéo chân nên không thể không đề cập đến phương pháp và kỹ thuật.*

*Đời là một đại hý trường, đã trót đến hý trường, không thể không tìm trò chơi cho thoải mái. Muốn chơi theo chúng sanh hay chơi theo Phật thì cứ mà tùy ý miễn đừng quên là mình đang chơi được rồi!*

*Đã trải qua một thời gian dài dằng dẳng chơi theo kiểu chúng sanh, nay đổi sang trò chơi giải thoát. Đã là trò đời, ai mà không chơi! Đã chán chơi theo kiểu chúng sanh thì ai mà không tìm chơi theo con đường giải thoát! Hễ là đồng thanh tương ứng, đồng khí tương cầu, nên không thể không rủ rê nhau hút. Nên đây cũng không phải là chuyện riêng của một nhóm nào mà là của chung tất cả làng chơi trong thiên hạ. Vì thế cho nên cao hứng viết lên tập sách nhỏ này để hầu khách làng chơi giải thoát thưởng thức rồi có muốn bình luận ra sao, cứ mặc!*

*Tác giả kính ghi lời tạ*

**Thích Minh Thiện**

## Định Nghĩa Tên Sách

Có người bắt một bắt một con quạ rùng cho vào lồng khóa lại, trong đó có đồ thức ăn và đem xuống mũi một chiếc thuyền biển đậu trong bờ, con quạ vẫn không bằng lòng, cảm thấy tù túng bức dọc muốn phá vỡ lồng không chịu ăn uống. Rồi người chủ thuyền quay mũi nhắm ra biển khơi trương buồm thẳng lèo mà lướt sóng. Khi ra tận ngoài khơi không còn thấy bờ nữa, ông mở lồng thả con quạ ra để tự do cho nó tha hồ bay nhảy. Quạ tung cánh bay lên không, lượn mấy vòng quanh thuyền, rồi lại đáp xuống chui vào lồng đứng ăn, và rìa lồng một cách thoải mái.

Một tay cờ thế lão thành, với một ngôi tư trang trệt trong một khu vườn, trước sân có thạch bàn thường trực bày một bàn cờ thế, bên cạnh có tiền, có trà, có rượu, có bánh kẹo một cách khiêu khích, khiêu kỳ. Đã bao nhiêu khách vào đây để trút túi. . . . Bên cạnh tư trang là một ngôi nhà lầu 2 tầng có một em bé độ 15 tuổi, thường đứng trên trông xuống dòm hành theo dõi từng ván cờ. Một hôm bỗng dưng bảo mẹ: “Mẹ cho con mượn 300 đồng”. Mẹ gắt: “Mượn để làm gì” “Áy cứ cho con mượn, lát nữa con sẽ đem tiền chợ về cho mẹ.” Bà lại gắt: “Mà làm cái gì chứ?” “Con sang đánh cờ.” Bà mẹ trở mắt: “Trời Phật ơi, bộ mày muốn tự tử hả?” “Áy mẹ cứ cho con mượn!” Cứ thế giằng co, rút cuộc bà mẹ chiều con, móc tiền đưa. Được tiền cậu bé như lên mây, chạy tuốt sang tư trang. Hai đảng nhập cuộc. Ván đầu đặt 100 đồng, loay hoay chủ cho cậu ta ăn ván thứ nhất, lại ván thứ hai mỗi bên đặt 200 đồng, chủ cũng nhường khách ăn luôn, ván thứ 3 đặt 300 đồng, chủ lại nhường khách luôn ván nữa. Ăn xong chuẩn bị sắp bàn khác bỗng cậu bé dạ to một tiếng và nói: “Xin lỗi bác, mẹ con gọi, để con về chút con sang.” Nói xong cậu ta chạy tuốt về nhà cười ngất trả tiền cho mẹ, lại còn đưa thêm tiền chợ và nói:” Mẹ thấy con nói có sai đâu!” Thấy lâu quá cậu bé không sang, chủ bèn ra hiệu gọi, cậu bé lắc đầu, báo hại ông chủ cờ thế thêm một phen tức vỡ bụng.

Đây, lẽ ra yếu quyết của vô niệm viên thông chỉ có thế. Nhưng nếu không thể đương cơ siêu xuất, thì xin tiếp tục tìm về yếu quyết thứ hai.

Sáu chữ **VÔ NIỆM VIÊN THÔNG YẾU QUYẾT** nếu cắt nghĩa chung thì ta có thể nói là bí quyết thoát trần, bí quyết thoát vòng tục lụy, bí



quyết giải thoát, bí quyết để chứng thẳng chơn tâm hay bí quyết để đi vào minh tâm kiến tánh v . v . . .

Nhưng nếu phân tích kỹ ra mà nói thì thế nào là vô niệm? Ở nghĩa từ chữ thì **Niệm** là mong nghĩ, **Vô** là không. Nhưng Lục Tổ Huệ Năng đã từng cắt nghĩa: “Vô” là không vọng niệm, “Niệm” là thường niệm chơn như bản tánh. Lại nói: “Chơn như bản tánh là **thể**, niệm là **dụng**. *Nếu chơn như tự tánh khởi niệm thì sáu căn dù có thấy nghe cũng không vì thế mà đắm nhiễm với ngoại cảnh*. Được như thế là vô niệm. Tuy nhiên, cắt nghĩa như thế chỉ dành riêng cho một số ít người ít nhất cũng phải có phần nào kiến thức về tâm học, không dễ gì ai ai cũng nhận được rõ ràng. Nếu muốn chứng thực điều này một cách cụ thể, xin mời đọc giả thử vào trong màn, ngồi thẳng người xếp bằng tròn nhắm mắt lại, và giữ đừng mong nghĩ điều gì, rồi lắng nghe lại trong lòng độ 15 phút xem, có phải trong ấy hoàn toàn lặng hờ như mình tưởng, hay là cả một tập đoàn lao xao, hoặc cười hoặc nói hoặc bàn tán?!

Lắm lúc ta muốn hoàn toàn ngừng nghĩ để nằm xuống ngủ yên nhưng vẫn không tài nào thẳng được. Trạng thái ấy có khi nhà Phật gọi là nghiệp nhóm chứa, có khi là vọng tưởng điên đảo, có khi gọi là vọng niệm. Vì mớ lao xao này nó điều khiển không cho ta chủ động hẳn hoàn toàn trong cuộc sống, chớ không như những bậc thoát tục xuất trần khi việc đến họ đón tiếp một cách sáng suốt, việc qua rồi không một mảy may lưu lại, tâm thể trong suốt như gương nên họ hoàn toàn chủ động cuộc sống, không như ta việc chưa đến thì ngóng mong, việc qua rồi thì lưu lại hình bóng, súc tích lũy kiếp thành một khối ồn ào chật ních trong lòng.

Cái ồn ào chật ních trong lòng ấy tạm đặt tên là “**hữu niệm**” còn trạng thái lúc nào cũng trong suốt như gương tạm đặt tên là “**vô niệm**”. Thế nào là “Viên Thông”? Viên là tròn, nghĩa tròn ở đây là tròn khắp mọi mặt chứ không có nghĩa tròn dài, tròn hình ống, tròn bánh xe, tròn dẹp hay vòng tròn . . . Thông là thông suốt, là suốt khắp mọi mặt, mười phương tám hướng đều suốt khắp. Thế là Viên Thông bao hàm nghĩa tròn một cách phủ định, co giãn theo thể làn sóng suốt khắp bao la, không kẹt vào thời gian, không gian, cũng không kẹt vào một chương ngại nào. Hai chữ Viên Thông đặt liền sau hai chữ Vô Niệm là để chỉ cho tính chất suốt khắp của năng lực rung chuyển của tâm linh con người cũng như chúng sinh sau khi tâm thể được vô niệm. Ai phát giác được cái viên thông ấy thì có khả năng giải quyết dứt khoát được mọi

vấn đề trong toàn bộ cuộc sống của chính mình, không còn bị sức hấp dẫn của ngoại cảnh lôi cuốn nữa, mà còn có khả năng tham gia tán trợ việc hoá dục của thiên nhiên, cuộc sống của người ấy hoàn toàn yên vui, vĩnh viễn miên trường trong thế được. Đối với năng lực viên thông, họ có thể điều động được, từ đây họ là thiên nhiên, hoàn toàn thoát khỏi vòng tục lụy. Chớ không như tâm thể hữu niệm của chúng sanh chõi ngược với trật tự thiên nhiên để phải chịu lấy bao nhiêu là ưu bi khổ não, bệnh tật đau thương.

Tuy nhiên không phải ai ai cũng có thể thực hiện, muốn thực hiện phải có sự hiểu biết, có phương pháp, có kỹ thuật, có chí khí, nên phải có yếu quyết mới có thể có thời gian bảo đảm, thẳng tắp và chính xác. Vì thế nên quyển sách này tạm đặt tên là **VÔ NIỆM VIÊN THÔNG YẾU QUYẾT**.

Đây cũng không phải là môi trường để cho tác giả múa bút khoe văn, cũng không phải là nơi giảng giáo lý Phật giáo hay trình bày duy thức hoặc pháp số, mà chỉ cốt sao giúp ích cho hành giả có những phương tiện cần yếu hạ thủ công phu trên con đường giải thoát được thẳng tắp, chính xác, và thời gian tính được bảo đảm tương đối. Cho nên tất cả chỉ là phương tiện và kỹ thuật chớ không quyết định theo một khuôn khổ nào, mong độc giả để ý cẩn thận.

## Phần Thứ Nhất

# MẠCH SỐNG CỦA MỖI CHÚNG SINH .

Đã vốn không đầu không đuôi, không xưa không nay, không tên không chữ, thế là con số không chưa viết. Mà đã là con số không chưa viết thì đâu còn mắc kẹt trong cái có với không, mê hay ngộ! Thì làm gì có Phật với chúng sanh! Và tất cả bỗng lại là Phật thì lấy đâu để nói để viết là mạng mạch hay không mạng mạch! Tuy bỗng lại là Phật, nhưng chỉ vì quên mình là Phật nên bị kẹt vào chúng sanh. Đã có kẹt tất phải có gỡ. Đã nói gỡ tất phải biết rõ chỗ mắc kẹt. Cho nên sự thể không thể khác hơn! Chỉ có khi gỡ bằng cách nào để khỏi kẹt vào tướng gỡ và tướng bị gỡ mới đích thực là tài tử giải thoát.

Nhắm vào mục đích thiết thực dễ hiểu, ta có thể dùng ngôn ngữ tạm chia mạng mạch của mỗi con người ra làm 3 phần. Nếu theo thứ tự từ dễ đến khó thấy mà nói thì **THÂN** rồi **TÂM** và **TÁNH**.

Vì sao mà nói tạm chia? Vì trông qua hình như ba, nhưng nhìn kỹ kỳ thật không phải ba, cũng không phải một. Vì không thân và tâm thì không lấy đâu để biết tánh, không tánh không lấy đâu có thân và tâm. Vì Tánh là thể, Thân là tướng, còn Tâm là phân biểu hiện diệu dụng linh tri của tánh mà thôi.

Giờ đây ta hãy xét qua đại khái từng phần để biết rõ chỗ nào là căn cội bệnh tâm của chúng sanh. “Thân” con người là một động vật như bao nhiêu động vật khác, là một tác phẩm kết hợp một cách chặt chẽ của hai hệ thống thân và tâm. Cả hai đều thuộc lãnh vực tướng, nên cả hai đều tổ hợp vô thường sanh diệt bất tề trong một quy luật khẳng định của trật tự thiên nhiên. Nếu tách rời tâm ra thì thân chỉ là một khối thịt vô tri như bao nhiêu vật chất khác. Nhưng khi đã mắc liền với tâm rồi thì tất cả những ăn uống sinh hoạt, hoàn cảnh tâm tư, gia đình, xã hội, khí hậu, thời tiết, thọ bẩm . . . đều có thể chi phối nó. Cho nên lòng buồn sanh bệnh, bệnh sanh lòng buồn, “Lòng quanh quéo sông càng quanh quéo, cảnh đìu hiu dạ lại đìu hiu.” Nếu nghiêm cách mà nói thì phần xác thân chưa hẳn là chánh phạm hay nguồn bệnh mà chỉ là một công cụ để cho tâm vọng có chỗ đam mê bám sát vào và biến thân thành một kho tàng tội lỗi làm cho những người nhìn theo kiểu cạn cợt đều làm lạc

mà quy tội cho thân, cho nên có người nói: “Không biết bốn tâm học đạo vô ích. “ Nói như thế đâu phải là vô cố!

“Tâm” thế nào là tâm của mỗi chúng sanh? làm sao biết chắc quả có cái gọi là tâm chứ?

Ta hãy chọn lúc đêm trường canh vắng vào phòng ngủ ngồi xếp bằng tròn nhắm mắt lại, và đừng nghĩ đến bất cứ điều gì, lặng lẽ ngồi im độ 15 phút là ta sẽ thấy ngay trong ta không phải chỉ là một khối im lìm lặng hờ như ta tưởng mà là có cả sông ngòi, rừng cây xóm làng, thành ấp, trời đất, trăng sao, thành phố, xe cộ, người vật, gà gáy chó sủa . . . đang lao xao di động. Đó chính là tâm của chúng sinh. Tâm này còn có vô số tên như NGHIỆP THỨC, là TẬP NGHIỆP, là TÂM NHÓM CHỨA, là TÂM CUÔNG LOẠN, là TÂM VỌNG, là TÂM SANH DIỆT . . .

Nó bao gồm cả pháp sắc và pháp tâm do bao cuộc tiếp xúc va chạm tương giao tận tụy lũy kiếp theo đà mê muội nhóm chứa thành một kho tàng vĩ đại mà trong đó chỉ là bóng dáng của tất cả những sự việc đã qua, kết thành một khối to tát, lúc nào cũng hoạt động dòn dập, dạt dào, khi náo nhiệt, khi tiêu trầm tựa như biển khơi sóng gió, ngoài sức khống chế của trí óc thường tình làm cho thiện chí thường bị bẻ cong. Thí dụ như khi ta bị đột ngột va chạm với sắc, tình, danh lợi chẳng hạn. Do đó nếu nói khó thấy khó biết thì cũng khó thấy khó biết ghê! Nay ta muốn khống chế tâm này một cách dễ dàng hầu chủ động hoàn toàn cuộc sống cho ứng hợp với trật tự thiên nhiên, cắt đứt sức hấp dẫn của luân hồi sanh tử, vượt khỏi khổ đau, thoát vòng tục lụy, đem lại sự bình an ngay kiếp sống hiện tại, không còn bị lệ thuộc vào bất cứ một thành kiến nào, thì ít nhất ta phải có cách biết hết những chỗ hiểm yếu của nó. Do đó ta có thể chia vọng tâm ra làm 4 phần như sau:

### **1. Phần hiện tại:**

Phần này ta có thể khống chế được, thí dụ bất niệm Phật chẳng hạn. Nên cũng có khi người ta gọi là trí óc hay ý thức.

### **2. Phần nhóm chứa:**

Vì do sự nhóm chứa của lũy kiếp muôn đời cộng lại nên gọi là “Tâm nhóm chứa”. Vì nó có khả năng tự động đề thúc đẩy chúng sanh sa vào con đường ngoài ý muốn, nên gọi là NGHIỆP NHÓM CHỨA hay NGHIỆP LỰC.

### **3. Phần vừa biết có thấy biết:**

Phần này còn có tên là “Căn bản vô minh”. Vì phần này chính là phần dựng đứng cái TÔI trong khi mới vừa cựa cựa nức mắt, do sáng tối, nóng lạnh, động tĩnh đánh thức ngay từ kiếp đầu tiên. Tất cả tâm lý nhị nguyên sau này đều lấy đây làm nền tảng .

### **4. Phần hỗn độn vô ký:**

Vì là phần chưa phân rõ là khoáng, động hay thực, hãy còn nằm trong thế hôn mê chưa sống động, chưa hẳn là có biết, của kiếp hóa sanh nguyên thủy và làm nền tảng cho tánh hôn mê mờ mịt say này, mà nhà Phật thường gọi là tánh vô ký.

Chính nó là một cụm mây ở gần mặt trời nhất, mỏng nhất, mà lại che khuất nổi mặt trời. Cho nên đây cũng là cửa ải cuối cùng của tận đáy tâm hôn của chúng sanh vậy.

Thông qua 4 phần vọng tâm này, ta thấy phần hiện tại quá yếu đuối, bé bỏng, ngắn ngủi, còn 3 phần đã qua lại dài lê thê vĩ đại và quá nặng nề, bảo sao phần hiện tại không đủ sức điều động nổi phần quá khứ?! Đây cũng là thế tất nhiên. Nếu giàu tưởng tượng một chút ta có thể tưởng tượng biến guồng máy vọng tâm này thành một tập đoàn áp tải của một đảng cướp do 3 anh em ruột điều động mà anh thứ 3 là “phần hiện tại” điều khiển chiếc tàu đầu tiên. Đó là phần thứ nhất. Và móc nối theo phần thứ hai là một đoàn ghe chài dài dằng dặc chở đầy nhóc khảm ứ những tang vật đánh cướp, cộng thêm một mớ lâu la thân phục được ở dọc đường, đang làm lý găng hết sức nhắm hướng biển khơi mà đi tới. Tiếp theo phần thứ 3 và thứ 4 là 2 con tàu nhỏ hậu tập do anh thứ hai (phần vừa biết có thấy biết) và anh cả (phần hỗn độn vô ký) điều khiển. Mới trông qua hình như quyền điều động ở đằng đầu, nhưng không ai ngờ sự thực lại không phải thế. Nếu anh ba có thể lực mạnh thì quyền lãnh đạo bị anh ba chi phối. Nhưng nếu anh ba thế lực yếu thì quyền điều động lại thuộc về anh hai và anh cả. Cho nên dù ngài là người thuộc lãnh vực tôn giáo nào, giai cấp nào, địa vị nào, quyền thế nào, tài năng nào, hay ngài có thể đi vào lửa, vào nước, lên cung trăng, lên hỏa tinh, thiên biến vạn hóa như Tôn Ngộ Không trong Tây Du Ký chẳng nữa cũng không vì thế mà sự thể có đổi khác. Nếu ngài không giải tán được tập đoàn này thì cuộc sống của ngài dù có tốt bậc đến đâu cũng không vì thế mà được yên vui bảo

đảm.

Nếu tập đoàn này chưa được quét sạch, dù ngài có khả năng kiến thiết cả một nước cực lạc hay thiên đàng, thì nước cực lạc hay thiên đàng ấy chẳng qua cũng là thứ kiến thiết dựa lưng vào làn mây hỗn độn vô ký thuộc phần anh cả cai quản mà thôi vậy.

Nếu muốn kiến thiết lại con người, làm lại cuộc đời, xây dựng lại cuộc sống, đem lại hạnh phúc cho chính mình cũng như cho người khác, xây dựng lại yên vui vĩnh cửu mà bỏ qua tập đoàn này không nghĩ cách giải quyết dứt khoát, thì hình thức tôn giáo càng xây dựng đẹp đẽ bao nhiêu càng chỉ là một thứ thuốc an thần, một cơ quan đầu tư lợi dụng lẫn nhau một cách hấp dẫn, rồi cuối cùng sẽ làm giàu và tăng cường thêm sức mạnh cho tập đoàn cướp bóc này chớ không thể khác. Hơn nữa nếu tập đoàn này vẫn còn nguyên, dù chúng ta có được Phật hay chúa . . . rước về cho ở chung, hay sờ đầu làm phép lạ chi chi . . . cũng không vì thế mà cuộc sống trở nên mới mẻ. Mà giả sử có giải tán hết tập đoàn này đi chẳng nữa nhưng tất cả tàu bè ghe cộ nếu còn nguyên thì chắc chi không có kẻ khác nhảy vào lợi dụng đạo đức giả để nối tiếp! Thế là cái thuộc về TÔI đã hết nhưng cái TÔI vẫn còn nguyên, rồi sẽ đâu hoàn đấy! Đây là điều không thể xem thường .

“Tánh” Thế nào là Tánh? Làm sao biết chắc có cái gọi là Tánh?

Từ xưa đến nay, điếm này không mấy ai chịu nói trắng ra vì sợ tài bồi thêm cho sự nghiệp của những kẻ đầu tư kiến thức. Tuy nhiên không phải vì thế mà không có tiêu chuẩn ấn định để ai muốn nói sao thì nói.

Ngũ Tô nói: “**Bổn tánh nếu bỏ quên thì phúc nào cứu được**” thế là bổn tánh là cái mà mỗi chúng sanh đều cần phải biết chớ đâu phải là cái không thể biết!

Khi Lục Tô Huệ Năng trực nhận được bổn tánh này có nói:

*“Không dè bổn tánh của mình vốn tự thanh tịnh.  
Không ngờ bổn tánh vốn không sanh không diệt.  
Không ngờ bổn tánh vốn không lay động.  
Không ngờ bổn tánh có khả năng sanh ra vạn pháp.  
Không dè vạn pháp vốn không là tự tánh.”*

Thế là Lục Tô Huệ Năng đã nói toạc ra rằng: Bổn tánh là không có hình

tướng, là suốt khắp, là không có trong và ngoài – nên không có sanh diệt, không có chuyện không thanh tịnh hay thanh tịnh. Nhưng chính nó là nền tảng để hoá sinh ra vạn hữu. Vạn hữu không thể lìa nó mà tồn tại, con người không thể lìa nó mà có sự sống ; theo đây ta có thể nói thêm nếu không có nó thì vạn hữu còn không có làm sao có con người để có thấy có nghe, có hay có biết, cho đến làm sao có phi thuyền vượt không gian, vô tuyến truyền thanh truyền hình . . . Thậm chí những chuyện hết sức trẻ con nhỏ nhít như bói toán cũng không có được.

Vì thế nên không có một mảy may nào ngoài nó và không phải nó. Giả sử có người hỏi có cách nào chỉ thẳng cho thấy ngay lập tức tánh này được không? Lục Tổ Huệ Năng hỏi Huệ Minh: “**Ngay khi chẳng nghĩ thiện chẳng nghĩ ác, chính hỏi đó cái gì là bản tánh của thượng tọa?**” Đây chỉ thẳng là thế! Nếu không tiếp nhận ngay được thì hãy đợi đến bao giờ quét sạch đám thảo khấu và sự nghiệp bất chánh nói trên là tức khắc thấy được. Nếu đòi hỏi cắt nghĩa dài dòng thêm là ta đã quy y theo bọn trí giải của triết học ngoại quan rồi đó!

Vì nó vốn đã không bớt không thêm, không dơ không sạch, không sanh, không diệt, không phải có, không phải không, muôn thuở vốn thường hằng. Tất cả vạn vật đều có thể hư hoại, nó vẫn y nguyên. Như thế đâu cần chúng ta mó tay vào xoay sở sửa đổi nó chứ! Thế thì, nếu ta lỡ đại đột, dốt nát mó tay vào, không những không tốt đẹp gì hơn mà là gây nên phản ứng tạo thành sát mẻ. Cho nên thiền sư Đạm Hư trong bài thơ chứng đạo có câu:

*Thiên nhiên đại nghiệp tối kỳ trang hoàng,  
Hữu ý cầu toàn phản trí tổn thương .*

Như thế đủ biết tánh này hoàn toàn không chấp nhận điều kiện sửa đổi, mà chỉ cần tự chứng tự biết.

Có người hỏi: “Như thế bản tánh đã là của chung của vạn loại của bao la của pháp giới, nhưng sao lại gọi là tự tánh? “

Trong vạn vật, khoáng và thực thuộc loại vô tình, nhìn không thấy nó cục cựa. Còn hữu tình thì sanh ra không một lượt, chết đi cũng không một lượt, trình độ cũng không như nhau, duyên cấu tạo ra chính nó cũng khác nhau nốt. Vì thế nên bản tánh tuy là của chung của vạn loại, kho tàng này không thiếu một mảy may gì, và chúng sanh nào cũng đều có khả năng tự động để

thọ dụng bốn tánh này. Nhưng chỉ vì duyên cấu tạo không như nhau, trình độ không như nhau, nên sự thọ dụng cũng theo đó mà khác. Nên tuy chung mà riêng, tuy riêng mà chung vậy! Nhìn qua bản đồ hệ thống mạng mạch của mỗi chúng sanh cũng như mỗi con người, ta thấy phần thân không phải là chánh phạm, phần tánh vốn vô can, phần tâm mới là thủ phạm. Đành rằng thân với tâm cũng là tánh, nhưng khi tâm mê đắm chấp tướng “*thân*” nên đuổi theo đà hướng ngoại, dong duổi theo vật chất sáu trần, làm cho tuy vốn từ tánh nhưng đã biến dạng biến chất trở thành vật chất chướng ngại cho cuộc sống yên vui. Nếu có phương pháp kỹ thuật nào xoay chiều cho tâm này trở về với bốn tánh theo chiều hướng nội, thì chúng nó đều trở lại chánh thường và thành yên vui giải thoát, chớ không có nghĩa thủ tiêu cho mất tích chúng sanh, mà tạo một ông Phật nào khác! Tuy vậy, khi tâm mê hướng ngoại không những làm cho guồng máy tâm thức mâu thuẫn lộn mè, mà còn tạo thêm liên lụy đến xác thân, đến xã hội nữa là khác. Cho nên tất cả những bệnh tật nội thương nặng nề nguy hiểm, nan y bất trị, đều mắc liền từ tâm thức rối rắm lộn mè mà ra cả. Kinh Dịch có nói: “Cơ màu dấy động, họa phúc liền sanh .”

Nội kinh nói: “Điềm đạm rộng rang bịnh nào phát khởi ”

Người xưa nói: “Càng thông minh càng u tối, càng tính toán càng hao hụt” là một bản án kê khai tội trạng cho sự nghiệp trí thức vọng tâm hướng ngoại của chúng sanh, và để đánh giá cho tác dụng vô niêm vô ngã vậy!



## Phần Thứ Hai

# NHỮNG CÔNG CỤ TINH THẦN.

Người xưa có nói: Muốn cho công việc được khéo léo thì dụng cụ cần phải sắc bén.

Trong công cuộc hạ thủ công phu để tiến về con đường vô thượng viên thông giải thoát, trên phương pháp và kỹ thuật bắt buộc phải có những công cụ tinh thần như sau:

### 1. Biện Chứng Nghịch Lý:

Sao gọi là biện chứng nghịch lý: Là một cách nhìn thẳng vào bề trái của cuộc đời, áp dụng một thứ biện chứng để biến tất cả những tệ bạc không còn ai muốn dùng, trở thành những công cụ lợi ích to tát cho việc điều tâm. Thí dụ: Cảnh nghịch là thứ thiên hạ không kham, nhưng đối với ta thì cảnh thuận dù người lớn cũng dễ bị đắm nhiễm ; còn cảnh nghịch dù trẻ con cũng dễ dàng thức tỉnh. Cho nên đối với ta, cảnh nghịch là cây thương đâm trước mặt, dù có to lớn cũng dễ thấy, dễ đề phòng. Còn cảnh thuận như mũi tên bắn sau lưng, tuy nhỏ nhưng khó đỡ gạt. Ở trong cảnh nghịch mặt thật của sự đời ta dễ thấy, còn cảnh thuận như mũi tên bọc nhung rất khó lường. Bồ Đề Đạt Ma có nói: *“Không phiền não không lấy đâu để sanh trí tuệ, không trí tuệ không lấy đâu để diệt phiền não.”* Không Tử nói: *“Không có sự dồn ép thì không có sức nổi dậy.”* Nếu ta thấy được như thế, thì ta sẽ thấy nghịch cảnh là thiện tri thức đặc lực đối với ta, và dù không có cảnh nghịch thì cảnh thuận cũng không sao. Nếu không thấy như thế, thì cảnh nghịch đã nguy mà cảnh thuận càng nguy hơn nữa.

Người có lưu tâm đến biện chứng nghịch lý này thì khi gặp cảnh thuận thích luôn luôn tự cảnh giác, để nhìn thấu tới bề trái của nó. Lúc gặp cảnh trái chướng, luôn luôn biết sách tấn mình để mạnh dạn tiến bước trên con đường giải thoát.

Lại như hiện nay, thiên hạ đều lao nhao than thở cho là thời kỳ quý vương mạt pháp. Nhưng nếu thông qua ống kính biện chứng nghịch lý, thì đây là một cơ hội ngàn năm một thuở để cho ta giáp mặt với sự thật, thấy rõ trò đời mộng huyễn không một mảy may hiện tượng vật chất nào được mãi mãi trường tồn, chứng thẳng cái vô sở đắc ngay giữa cuộc đời bằng xác thịt, bằng giác quan, bằng gia đình, bằng chính thân ta, như trong tâm kinh đã nói . Có như thế mới khỏi bị than thở rằng:

*“Tuồng huyễn hóa đã bày ra đấy  
Kiếp phù du trông thấy mà đau.”*

Như Ôn Như Hầu tiên sinh đã thờ ra lúc nọ. Mà trái lại tựa như chuyên gia hàng hải cưỡi thuyền buồm dạo chơi nơi biển cả, sóng dậy ba đào, mượn cảnh phong ba để điều luyện mình càng ngày càng tinh xảo khả năng lèo lái. Được như thế thì còn gì thú vị cho bằng!

## **2. Thân Giác:**

Thế nào là thân giác: sở dĩ có 2 chữ này là vì phần đông đều bị một thứ thân giác nhận định sai lầm về xác thân, nên thấy xác thân là nguồn tội lỗi, bày ra những trò tự đánh tự đập, hoặc khổ hạnh đày đọa, hoặc đốt tay đốt thân, hoặc tự thiêu tự tử. Quá hơn nữa có kẻ nhìn thân là thứ mãi mãi hằng còn để trau dồi o bế, đam mê theo dục lạc thường tình. Thế thì đam mê theo nó hay quy tội cho nó đều đủ gì để biết nó?! Có lần đồ đệ của Phật bạch Phật rằng:

-Đề bộ sinh dục nó đòi hỏi đủ thứ không thể tiến tu, xin Phật cho phép thiến đi để dễ bề điều khiển.

Phật hỏi:

-Xét kỹ xem tại nó hay tại mình?

Người ấy trầm ngâm giây lát thưa:

-Tại mình chớ đâu phải tại nó .

Phật bảo:

-Thế sao không thiến mình lại thiến nó?

Lại nữa, một vị tăng đến trình với một vị Tổ:

-Bạch Tổ sư, xin chứng cho con đi khổ hạnh để đày đọa xác thân này cho

nó không còn sức đòi hỏi thêm khát mới có thể tu trì.

Tổ nói:

- Con bò không chịu kéo xe, vậy ta nên đánh xe hay đánh bò?

Do thân giác này mới kiến lập ra danh từ thân giác, bao gồm cả 3 ý nghĩa:

***Xác thân này không thể khởi niệm.***

***Xác thân này không thể có vọng niệm.***

***Xác thân này tuyệt đối yên lặng.***

Nó chẳng qua chỉ là một công cụ phương tiện như radio, tivi hay máy xay lúa chẳng hạn. Nếu tách rời khỏi động lực thì chỉ là một khối vật chất vô tình. Hành giả phải nhận định kỹ, hiểu rõ như thế, và nhớ lấy 3 đặc điểm này để đợi đến phần kỹ thuật sẽ có cơ đặc dụng. Đây sẽ là một hóa chất để biến hóa vọng niệm cho trở lại chính thường một cách vô cùng đặc lực, là một diệu dược để chữa bệnh vọng tâm.

Nếu chỉ nhìn riêng phần thân giác, thì bề ngoài trông qua chẳng có giá trị gì, nhưng sự thực khi áp dụng rồi mới thấy quả là diệu dược.

Điểm này xét ra chẳng có chút khó khăn gì, chỉ sợ người học thấy quá đơn giản mà hóa ra xem thường, không để ý chú trọng mà thôi. Nên thận trọng!

### **3. Nhập Lưu Hướng Nội:**

Thế nào là nhập lưu hướng nội? Do đâu và tại sao có lập ra câu nói này?

Trong bao la này nếu nhìn suốt, vốn nó không bớt không thêm nhưng nếu để ý về cõi hiện tượng thì ta thấy khoáng và thực vốn vô tình, chỉ có hữu tình mới cựa quậy. Đành rằng vốn nó cũng nằm tròn trong cái bất tăng bất giảm, sắc không phải sắc, không có trong ngoài, nhưng khi vừa rút mắt ra thì mỗi cái rút mắt đều nhìn nhau, nhìn ra đến sự vật, để tạo thành ý tứ TA NÓ, MÌNH NGƯỜI, đây kia, được mất, hơn thua, lợi hại, ghét yêu, vui khổ . . . nhút nhút đều theo ánh sáng nhìn ra của tâm thức mà tất cả đều trở thành chi ly phân hóa rồi đồng thì yêu, khác thì ghét, thuận thì theo, nghịch thì chướng, dồn dập bốn bề, gây duyên đảo lộn. Thế là nằm trong cảnh không có trong ngoài và chính mình cũng là sắc không phải sắc, mà chúng sanh cựa quậy, tự tạo thành cái phóng vọt nhìn ra để thành có không có sắc, có trong có ngoài, có khổ có vui, có sống có chết. Thế là vì tâm hướng ngoại mà tạo thành đà

hấp dẫn theo sanh tử luân hồi.

Thầy thuốc là con đẻ của bệnh nhân, chúng sanh là mẹ đẻ ra ông Phật. Vì có bệnh nên mới có nghiên cứu chế ra thuốc chữa. Vì có hướng ngoại tạo thành ưu bi khổ não, trì kéo hấp dẫn, sanh tử luân hồi, và ai ai cũng rập khuôn giống hệt như nhau một kiểu, mà lại còn có người đổ cho trời khiến, hay tự nhiên, nên nhà Phật mới lập ra danh từ *chánh điên đảo*.

Đã có bị đau khổ hệ lụy vì hướng ngoại mà có tên là chánh điên đảo. Nay nếu muốn chữa lại bệnh đau khổ hệ lụy này, tất không thể không kiến lập phép hướng nội, mà lập ra danh từ "*Chánh biến tri*". Cho nên tu hành chẳng qua chỉ là một thứ y đạo siêu đẳng, chỉ vì truyền nói nhiều đời mà hóa ra một việc làm không hiện thực, không thể thực hiện.

Có ai ngờ khi tinh thần của chúng ta xoay theo chiều hướng ngoại thì ý niệm về TÔI càng được thắt chặt để cái TÔI trở thành trên hết. Từ đây cái TÔI trở thành một dụng cụ chứa đựng rồi theo đó tất cả những vọng niệm, những bóng dáng của trần cảnh đều được thu vào, cấu kết lẫn nhau, mắc liền với xác thân một cách vô cùng chặt chẽ, càng ngày càng thu nhập đầy nhóc. Lại còn có cách lưu truyền từ muôn đời lũy kiếp đến bây giờ để trở thành một bài toán cộng vĩ đại, và có khả năng hoạt động ngoài ý muốn của ta. Không những thế thôi, mà còn gây thêm hệ lụy cho xác thân một cách vô cùng khít khao tế nhị mà trên đời không mấy kẻ ngờ. Chính vì nó mà tế bào trong thân xảy ra phát triển theo chiều hướng mất chánh thường để tạo thành bệnh ung thư (nham, cancer) làm cho giới Y khoa ngày nay phải bó tay kinh khiếp. Quá quắc hơn nữa, tất cả những tôn giáo tín ngưỡng, quý thần oai quyền, chủ nghĩa, chính sách, nó đều có thể đẻ ra được hết.

Vì thế nên khi xoay chiều hướng nội, tất cả 6 căn đều chú ý xoay trở vào thì trước nhất cái TÔI bắt đầu chuyển mình rạn nứt để đi đến một mức độ vỡ tung và tất cả khối vọng tâm hoạt động ồn ào cũng theo đó mà bắt đầu bị phân hóa, để lần lượt đi đến ổn định, trả cuộc sống con người về với tự nhiên một cách tự nhiên như nhiên. Do đó, nên trong làng hướng nội hạ thủ công phu có những trường hợp bệnh ung thư được chữa khỏi. Về điểm này mong rằng các nhà khoa học kỹ thuật vật chất, cũng như Y khoa ngày nay nên bình tâm mà kiểm nghiệm. Có một điều ta cần nhớ kỹ về pháp hướng ngoại chánh điên đảo của chúng sanh, nó khít khao tế nhị hệt như tự nhiên. Cho nên nói đến phép hướng nội để trở thành chánh biến tri cũng phải khít khao tế nhị

như thế, thì thuốc với bệnh mới cân xứng, mới có khả năng đón đầu bệnh. Về điểm này nếu ta có chút sơ hở là bệnh cũng theo đó có thể lọt kẽ, làm cho thuốc sẽ trở thành không công hiệu. Như thế đủ biết nhập lưu hướng nội quả là công cụ sắc bén nhưng cũng phải biết áp dụng mới hẳn là món thuốc hay. Nếu không thì khi một niệm không sanh sẽ là chìm vào nước chết, chớ không phải là toàn thể hiện, và nước Cực Lạc ta xây dựng chẳng qua chỉ là một thứ sự nghiệp nương nhờ đất đai của ông hồn độn vô ký mà thôi. Không gian này không khỏi có nhiều mây mù tuyết phủ!

#### 4. Dùng Niệm Nhiếp Niệm:

Thế nào là dùng niệm nhiếp niệm?

Như đã nói từ trước, khối vọng tâm trong mỗi người có vô số chủng loại, vô số hình thức nếu ta không có cách biến hóa và thanh lọc chúng thì tâm ta không bao giờ trở về với thanh tịnh sáng sủa. Nhưng đặc tính của nó đã là vọng nên khi gặp vọng nó sẽ ráp vào. Do đó ta có thể chế tạo một hình thức niệm bền bỉ cố định, cho chúng nó làm trụ cột, bâu rúc thành một khối, rồi ta sẽ hóa nó chứ không chõi ngược với chúng nó. Vì thế nên ta phải tạo ra một thứ niệm thuần nhất hơn, tươi đẹp hơn, êm ả hơn.

Thí dụ như: dùng câu **A DI ĐÀ PHẬT** hoặc **DƯỢC SƯ NHƯ LAI** hay **QUÁN ÂM NHƯ LAI** hay 1, 2, 3, 4 cũng được. Nhưng câu có ý nghĩa như câu **A DI ĐÀ PHẬT** vẫn có giá trị sâu xa hơn.

*Trong khi áp dụng công cụ này là phải theo hình thức tinh tọa đóng hết sáu căn, không dùng chuỗi, mắt không mở, miệng không động, chỉ ghi nhớ mặc niệm một câu như **A DI ĐÀ PHẬT** chẳng hạn. Cứ mặc niệm đều đều không gấp không hưỡn, đồng thời soi trở vào trong thân một cách tỉnh táo tìm lấy tướng của làn sóng động niệm.*

Nếu tìm chưa thấy thì phải tìm cho kỳ được cho đến bao giờ thấy. Đến đó thì tất cả đám lao xao trong thân đều qui tụ về một niệm. Như thế là ta đã biết dùng công cụ này rồi đó. Công cụ này là một pháp vô cùng đặc lực, là vua của tất cả các pháp tham thoại đầu khác. Độc giả nên tỉ mỉ nhận định hầu áp dụng được hết khả năng, để đạt đến mức thẳng tắp chính xác.

#### 5. Dùng Niệm Hóa Niệm:

Thế nào là dùng niệm hóa niệm?

Trước kia đã kiến lập khái niệm về thân giác, giờ đây dùng thân giác để tạo thành một ý niệm ‘nghi tình’ hầu đối lập giao lưu với vọng niệm để phân hóa và giải tán tựa như dùng chất hóa học để phân hóa các vật chất.

*Hai chữ “nghi tình” không có nghĩa là hoài nghi hay nghi ngờ, mà có nghĩa là lạ lùng kỳ bí, có nghĩa không ngờ, có nghĩa phạm tình bị ngưng hóa trong đó bao hàm tác dụng thú vị, thanh lương an lạc và trí tuệ, như màn mây được vén, như tối gặp sáng ra. Nó có khả năng tách rời vọng niệm với thân để giải tán mở đóng cứng bên trong, mà thường tình không tài nào gỡ được.*

Do đó ta có thể dùng nó để biến hóa cái nhứt niệm trước kia, ta dùng để quy tụ muôn niệm, cho cùng với nước tâm được hòa đồng trong suốt tựa như biển lặng sóng yên, chỉ có một màu trời nước, mặt biển lắng trong không còn lờ mờ vẩn đục nữa. Áp dụng công cụ này trong việc thanh lọc vọng tâm, nó cũng tựa như đánh phèn để lắng nước, không bắt buộc nhứt luật phải dùng liền theo với công cụ dùng *niệm nhiếp niệm* mà ta có thể dùng nó đơn độc trong những trường hợp vọng niệm chưa đến nổi như sóng dậy ba đào, cứ áp dụng thẳng vào là có kết quả. Sau này đến phần kỹ thuật sẽ giải thích tường tận hơn.

## **6. Dùng Giác Chiếu Phá Vi Tế Vọng:**

Thế nào là dùng giác chiếu phá vi tế vọng?

Nếu khi ta tĩnh tọa đã đến mức tương đối thuần thực, khỏi vọng niệm trong thân không còn hùng dũng ba đào nữa, thì phép dùng niệm để nhiếp niệm hết cần. Tiến xa chút nữa nếu khỏi vọng niệm không còn kết đoàn lao xao thì phép dùng thân giác nghi tình, lấy niệm hóa niệm cũng không còn cần nữa. Nên chỉ khi vọng niệm chỉ còn thỉnh thoảng lẻ tẻ, chi li, nhỏ nhặt chớp nhoáng lơ mơ, không còn rõ là thứ hình thức gì, chỉ như cụm sương mù thưa thớt, thì ta chỉ cần tĩnh tọa, nhắm khít con mắt thật lại mà con mắt tâm phải mở bát thật tinh táo và rõ ràng để hồi quang phản chiếu đến tận đáy của vọng niệm vi tế, thì đám sương mù lập tức tan đi. Thế gọi là dùng giác chiếu phá vi tế vọng.

## Phần Thứ Ba

# PHƯƠNG PHÁP & KỸ THUẬT HẠ THỦ CÔNG PHU

Cách bắt chuột của con chó bao giờ cũng chú trọng đến tiếng động, nên tiếng giục và cục đất ném trở nên quan trọng. Có khi cục đất ném xuống ao cũng cứ lặn mò ; khi bắt được chuột thì toát mồ hôi le lười. Vì thế trong Thiền học có câu: “ Cầu trục khối “ (Chó đuổi theo cục đất ném).

Cách bắt chuột của mèo, khi con chuột không chạy nó không bao giờ chụp vì sợ bắt thần nó muốn đào tẩu. Nó ngồi thu hình tập trung tinh thần hớp hồn con vật. Khi con chuột run lên, nó liền vẩy đuôi, chuột giật mình phóng tới. Tức khắc nó nhảy bổ chụp liền phía trước là vồ được ngay.

Cách bắt chuột của con chồn đèn thì hoàn toàn không rình không đuổi, trái lại nhẹ nhàng điềm tĩnh, khoan thai, hết như không có điều gì xảy ra. Khi sát lại gần, nhanh như chớp nhảy bổ chụp cổ liền. Không những bá phát bá trúng, mà con chồn chỉ bằng cổ chân còn có thể bắt một con gà trống to độ 2 ký dễ như trở bàn tay.

Nếu mỗi người thường trực nhớ rõ chính thân tâm mình cùng vạn hữu bao la vốn đồng nhất không hai, vì tâm mê quên tánh, chấp thân hướng ngoại, mà hóa ra sa đọa. Một khi trở về với tánh hướng nội, hết đắm chấp lấy thân, không quên thân giác, thì thân không những càng được bình an, mà trong đi đứng nằm ngồi không lúc nào có công phu hay không công phu. Như thế mới đích thực là công phu.

Thế mới biết, chỉ có hạ thủ công phu trong tư thế ngồi thì chẳng khác nào thợ nề xây tường mà chỉ xếp gạch không có hồ vẩy.

Từ xưa đến nay, phần đông đều cho tu là một cái gì huyền bí. Đạo là cái không thực tế, còn thành Phật hay giải thoát đều là chuyện hên xui may rủi và có khi còn bị thông qua các tướng ma ma Phật Phật của mấy bà đồng cốt nữa. Chớ không mấy ai ngờ đây chỉ là một việc làm của Y đạo – siêu giai cấp, siêu khoa học, minh bạch rõ ràng, không phải một thứ mù mờ ám ố.

Trước khi đi vào phần thực tập hạ thủ công phu, có những điều bắt buộc hành giả nên ghi nhớ cẩn thận .

### **1. Đường lối hạ thủ công phu:**

Đây là một phương pháp, một kỹ thuật để trị bệnh tâm, được nghiên cứu một cách kỹ càng để hành giả được đi trên con đường thẳng tắp rõ đúng bảo đảm. Kỹ thuật này phân làm 2 đường lối.

#### ***a. Đường lối thứ nhất:***

Làm thế nào để nhất thời nhận thẳng được bốn tánh, rồi tiếp tục bảo dưỡng từ cái thấy tánh đó gây thành một tác dụng để phá vỡ vọng tâm. Đường lối này chỉ được áp dụng trong cơ duyên khai thị, tùy kẹt mà gỡ, trong biện chứng nghịch lý hoặc trong vấn đáp, sẽ có nói nhiều ở phần hàm dưỡng và vấn đáp .

#### ***b. Đường lối thứ hai:***

Dùng một phương pháp khéo léo, một kỹ thuật chọn lọc để phân hóa toàn bộ vọng tâm cho trở về với tâm thể vô niệm thì hành giả được kiến tánh. Cả hai đều được áp dụng một lượt hầu đưa đường cho hành giả đi vào thế giới lúc nào cũng được tâm thể vô niệm, giáp mặt với bốn tánh mà người xưa đã từng gọi một cách văn vẻ là:

*Phong quang quê cũ muôn đời,*

*Bốn phương tám hướng nhạc trời trăng soi*

chớ không phải thêm vào một việc gì.

Đến đây nhị nguyên kết thúc, mình người thân cảnh hết thành vấn đề, nên gọi là chứng. Và toàn bộ cuộc sống của người đó được giải quyết dứt khoát, mà chương nói về phương pháp và kỹ thuật hạ thủ công phu như ở đây là thuộc đường lối thứ hai.

Như thế nghĩa là sao? nghĩa là biết rõ trận địa một cách kỹ càng và chia làm 2 mặt để đánh thốc, chọc thẳng vào tận sào huyệt của 4 phần vọng tâm mà cầm chắc toàn thắng. Nên nội dung tính chất của nó hoàn toàn lệch hẳn về phương pháp và kỹ thuật hơn là dùng sức mạnh, để nuôi dưỡng năng lực cho hành giả lúc nào cũng dồi dào, cũng như sự hệ lụy của xác thân đồng thời cũng được giải tỏa. Thì vấn đề dặm đường, thời gian, với con ngựa đang cưỡi



sẽ không còn là vấn đề lo ngại về sự chênh lệch mà công cuộc giải thoát đọa đàng bị đổ vỡ nữa.

## **2. Điều Kiện Tinh Thần**

Đi vào con đường này là để giáp mặt với sự thật nên cần phải có 4 điều kiện tinh thần sau đây:

*- Không mong cầu tất cả những gì thuộc về tài, tình, danh, lợi xoay quanh theo trục lợi hại bản thân của cái TÔI.*

*- Không nương dựa vào bất cứ một quyền oai thần thánh nào.*

*- Không sợ hãi một điều gì xuất phát từ lợi hại bản thân.*

*- Phải tuyệt đối thành thật với chính mình.*

## **3. Điều Kiện Vật Chất:**

Hành giả nên lắng lòng thanh tịnh, khiêm tốn, kiểm điểm kỹ lại xem từ trước tới giờ những điều đã nói, chính mình có thật hiểu rõ ràng chưa? Nếu chưa thì phải chịu khó nghiên cứu kỹ lại, đừng hấp tấp vội mà sai lầm.

Đây là đi vào một hình thức tĩnh tọa nên cần phải có những điều kiện thực hành chi tiết như sau:

### ***Khí hậu thời tiết:***

Khi thực tập hãy chọn nơi tương đối yên tĩnh và thoáng khí. Nếu khí trời nóng bức quá rất khó thực hành, nên chọn những lúc mát trời càng hay, không lựa ngày hay đêm. Nếu gặp lúc thời tiết nóng bức không làm sao hơn, thì thời giờ thực tập được thu ngắn lại, gặp khí hậu mát mẻ ta có thể kéo dài ra, suốt ngày đêm ta có thể chia làm mấy thời cũng được. Căn cứ theo khí hậu ở xứ ta, người mới thực tập chỉ nên công phu từ 15 phút đến 30 phút mỗi thời. Tổng cộng trong 24 giờ chỉ từ 2 giờ trở lại, đừng nên tham lam dồn ép thái quá sẽ nảy sinh biến cố.

### ***Sanh hoạt:***

Trong sanh hoạt hằng ngày phải nên điềm đạm, khiêm tốn, chậm rãi, dù việc có gấp đến đâu trong tâm cũng đừng nên vội vã bối rối. Phải biết mình là tất cả, tất cả là mình, nếu trừ hết tất cả những cái không phải mình ra, thì chính mình cũng không còn nữa. Nên nếu mình nhúc nhích thì bên ngoài

cũng nhúc nhích theo.

Một con chó nuôi trong nhà, khi chủ đi khỏi về, nó liền nhảy bổ lên mừng rỡ liếm túi bụi. Nhưng nếu ta ngồi lặng yên, ta có việc của ta, lặng yên cả đến trong tâm thì không bao giờ nó giám nhảy vô. Nhưng nếu tâm ta vừa nhúc nhích, mũi vừa thở mạnh, mắt vừa chớp, là lập tức nó nhảy bổ lên cả đầu mà liếm. Nên nhớ yếu tố này không phải chỉ ở con chó nuôi trong nhà mới có như thế, dù cho con cọp ở ngoài rừng hay những bùa chú thur ếm cũng không có khả năng vượt khỏi lằn mức tâm linh này. Nên cốt yếu mình phải tỉnh bơ thì cảnh vật bên ngoài mới không lung lạc được. Trong kinh Lăng Nghiêm có câu: *”Nếu chuyển được vật là đồng với Như Lai.”*

Vì vậy trong sinh hoạt hằng ngày của chúng ta cũng phải chịu khó để ý soi trở vào chính con người của mình một cách thường trực để đón bắt, giáp mặt với những chớp nhoáng mỏng niệm ngay trong những lúc giao tế tiếp xúc hằng ngày kéo bị vô tình phóng vọt.

Phần này trông qua tuy thấy tầm thường, nhưng lại là một điều kiện vô cùng quan trọng cho đến khi ta ngộ được tâm thể vô niệm. Nếu lìa nó ra, ta không thể lấy đâu để nhập vào cảnh toàn chúng. Chớ không phải để ý chú tâm trong lúc thu hình ngồi lại mà thôi. Phải giữ cho tinh thần càng tốt bậc bình thường chừng nào tốt chừng ấy. Nếu bình thường hay giận dữ thái quá, đến lúc ngồi lại tất phải bị khí giận còn thừa làm thành chất độc phản ứng không yên.

### ***Ăn uống:***

Chúng ta tưởng chừng khi ăn vào một món gì, tiêu hóa xong là hết, sự thật nào phải thế. Nếu trong trời đất này mọi việc đã qua đều mất hết thì làm gì có chuyện truyền thanh – truyền hình, hư không trông rỗng suốt mà còn thế, thì khi thâm nạp nguyên con vào cơ thể làm sao mất được! Do đó, ta ăn thứ nào vốn có khả năng cục cựa, thì khi vào cơ thể nó cục cựa càng nhiều. Vì sao thế? Vì con người đã là một bầu vũ trụ thu hẹp lại, thì đương nhiên trong ta đã có đủ 3 cõi 6 đường, 4 cách sanh, 12 loại. Nay lại được tăng cường lẽ cố nhiên phải vậy, thứ nào có khả năng nằm ý một chỗ như khoáng chất, khi vào cơ thể nó cũng nằm ý! Với thảo mộc thì khi có gió mới động, nên ăn thảo mộc vào nó không nằm ý như chất khoáng, mà cũng không cựa quậy như động vật. Thêm nữa, ta đừng tưởng khi ăn một cục thịt là chỉ có một cục thịt.

Thật lạ thay cho khoa học ngày nay, ai ai cũng biết một là tất cả, tất cả là một, nhất là nguyên tử học thấy được dù là siêu nguyên tử chẳng nữa cũng vẫn là một bầu vũ trụ. Thế sao ăn một cục thịt lại chỉ tính có một cục thịt mà thôi, phải là nguyên con mới được chứ! Sự thực là như vậy. Tại mình không phóng đại ra nên không thấy. Tĩnh tọa là một cách phóng đại. Nếu mình bỏ vô một chút xíu thịt khi thì nó ra nguyên con khi, một chút xíu thịt heo thì cũng ra nguyên con heo. Điều đó chính tôi chứng thực mà nói chứ không hề bắt chước ai. Chỉ vì bình thường chúng ta bị vọng tâm mê muội thiên cổ che khuất, nên không thấy được. Do đó khi mới tập tĩnh tọa nếu chưa ăn rau được thì nên ăn cá hơn ăn thịt. Ta đừng vội sợ ăn chay thiếu nhiệt lực, nếu pháp chúng ta đang tu là pháp hoàn toàn hướng nội, quay hẳn trở vào 180 độ, 6 căn không phóng vọt, không lười biếng nằm ý, không ê a ó ré, thì bảo đảm không có việc trở ngại thiếu lửa bao giờ. Phương chi còn phải ý thức học hỏi về những thức ăn tính nóng tính lạnh có độc hay không độc nữa. Thường người ta quan niệm rằng ăn uống thiếu chất thịt cơ thể sẽ bị hụt hao, thế sao con trâu chỉ ăn cỏ, chớ nào có ăn sắt ăn muối mà trong thịt vẫn dồi dào chất sắt chất muối, con mễnh con nai muốn mập cũng chỉ ăn cỏ, còn con người muốn mập lại bắt mễnh nai làm thịt ăn.

Con thú gặp lạnh quá thì sanh mỡ, hoặc mọc lông nhiều để chống lạnh, con người lạnh quá ra chớ mua áo len mặc vào, con thú muốn bay thì mọc cánh, con người muốn bay phải chế máy bay. Vì thế nên khi té không phải chỉ đau một mình như thú, mà là cả đám cùng té cùng chết. Do đâu nên nổi? Nên biết rằng con người bị lý trí (nọc trái cấm) đánh mất sức phản ứng trực giác bản năng của thiên nhiên bảo vệ. Công phu tĩnh tọa là để thanh lọc vọng tâm lẽ đâu ta không nghĩ kỹ!!!

Chúng ta chỉ nên tĩnh tọa sau khi ăn độ một tiếng rưỡi trở đi cho khỏi xảy ra những bệnh ở bộ máy tiêu hóa, và khi ăn chớ ăn no quá.

Con người ăn buổi sáng, chất bổ đến nuôi phần trên nên gọi là điểm tâm, gọi là chư thiên ăn. Ăn buổi chiều nuôi phần dưới, nên ăn bằng tham lam còn gọi là súc sinh ăn. Vì vậy nếu buổi chiều ăn nhiều chất bổ thừa thãi, các bộ phận bên dưới được tiếp tế nhiều quá, tâm mê tất phải đòi hỏi thị trường lôi thôi. Người ta thường nói:

*“ Đói cơm khát nước tèm lem ,  
No cơm ấm áo lại thềm nọ kia . “*

Vì vậy, chúng ta chỉ nên ăn lúc 9, 10 giờ sáng và 4,5 giờ chiều đừng nên ăn 9, 10 giờ đêm.

Lại thêm những thức ăn lạ, nặng nề như củ cải sống, củ hành sống, củ kiệu sống . . . hay các thứ rau cay nóng quá không nên dùng như hành họ phải nấu thật chín mới nên ăn. Những thức ăn tính chất quá nóng hay quá lạnh, chất sùi bọt, dậy men . . . những thứ nghiện ngập như cà phê, thuốc lá, thuốc Lào, trà tàu, các thứ rượu mạnh phải cần nên tránh. Không uống trà đậm vì làm tổn tim. Chớ nên thường trực ăn những thức ăn để đông lạnh hay uống nước đá theo bữa ăn. Vì khi đủ nhân, đủ duyên hội ngộ, chúng nó sẽ tạo thành những bệnh ở mũi, ở mắt, ở cổ họng, ở bộ tiêu hóa, ở ruột, và còn nhiều thứ bệnh nan y khác nữa. Không nên ăn nhiều món trong một lúc, vì nó sẽ va chạm biến hóa thành những chất độc mà ta không hay. Trong bữa ăn chỉ nên chọn 2, 3 món thích hợp mà ăn. Nếu không hợp đừng vì lẽ cho là bỏ mà ráng nuốt. Nấu nêm cũng phải đơn giản, thứ nào ngọt ra ngọt, mặn ra mặn, đừng pha lẫn chút tương, chút đường, chút muối, chút giấm, chút ớt . . . nhiều chất đụng nhau sẽ gây ra chất tai hại.

Thí dụ: nêm canh bằng nước tương với bột ngọt nó liền biến ra chua (acid). Nếu bột ngọt nêm với muối ớt thì ra hương vị nấm mốc. Về rau cải, phải để ý học hỏi về tính chất của mỗi thứ. Nên ăn cốt sao sạch sẽ ngon lành, đừng cố tình tạo ra màu xanh, đỏ, trắng, vàng, rồi đặt tên con này thịt kia. Thà muốn ăn thứ gì ra chợ mua ăn còn ít tội lỗi hơn.

### *Về y phục:*

Nếu công phu vào lúc trời lạnh thì nên mặc dày, nên đội hai đầu gối cho kín. Nhớ đừng để gió nhập vào đầu gối và hai lỗ tai. Nếu trời nóng, mặc mỏng càng tốt.

## **4. Hiểu Qua Một Hai Nét Cần Thiết Về Cơ Thể Sinh Lý**

Trong cơ thể con người có hệ thống tuần hoàn âm huyết, là hệ thống tuần hoàn máu trắng. Tế bào máu trắng là động vật, nó đóng một vai trò chủ động để bảo vệ cho tất cả cơ cấu toàn thân, khi có một thứ chất độc hay vi trùng từ bên ngoài xâm chiếm vào. Bên trong nó hoạt động đúng theo tầm mức rung cảm tâm lý để đáp ứng với tác dụng của mọi nơi trong thân. Thí dụ: mỗi ngày ta cầm chiếc búa đẽo liên tục ngày này qua ngày nọ thì chúng nó sẽ tập trung về cánh tay nhiều hơn nơi khác. Về nghe, ngửi, thấy, nếm, cọ sát, va chạm,

cách đáp ứng của nó đều giống theo một kiểu. Nên Kinh Lăng Nghiêm có nói:

*“Mỗi một chúng sanh có một thứ nước gọi là nước ái, khi khóc ứa ra mắt gọi là nước mắt, khi tủi ứa ra mũi gọi là nước mũi, khi thèm ứa ra miệng gọi là nước miếng, khi thèm khát dục vọng ứa ra bộ phận sinh dục gọi là nước dâm. Tính chất mỗi nơi tuy có khác nhưng kỳ thực vẫn là một.”*

Lại nói: *“Hễ tình thì đổ đôn tập trung xuống dưới, tướng thì đổ đôn tập trung lên trên. Muốn thoát vòng tục lụy thì phải ly tình tướng.”*

Hằng ngày, tai, mắt, miệng, mũi, thân, ý chúng ta hễ hướng ra ngoài thì nhiệt lực giảm xuống, đóng lại thì nhiệt lực trồi lên. Con mắt đừng nhìn ra, lỗ tai đừng nghe ngóng, mũi đừng thở mạnh, miệng đừng nói nhiều thì tất thân nhiệt lực trong thân tăng thêm. Nhiệt lực trong thân tăng thì bầu khí quyển xác thân được trương nở để chống chọi với sức ép bên ngoài. Nếu nhiệt lực bị xì ra nhiều quá thì bầu khí quyển xác thân bị thất lại. Đó là một việc trong sinh lý rất rõ ràng cần nên hiểu biết. Do đó nếu thái độ hướng nội của ta thiếu tinh thần dứt khoát, còn để kẽ hở cho năng lực bị thoát ra thì kỹ thuật sẽ bị tổn giảm. Một điều nữa, với thân này trong sinh hoạt hằng ngày, nếu trên đầu thường mát, dưới chân thường ấm là thuận với trật tự thiên nhiên nên gọi là hòa thuận. Nếu ngược lại là hỏa nghịch. Nên khi tĩnh tọa định thân vào điểm đơn điền dưới rún trước, rồi sau sẽ bắt đầu thì nhiệt lực trong cơ thể theo sự định thân mà thuận chiều. Theo đó nó sẽ giúp cho ta được quân bình cả bộ máy tuần hoàn, bộ máy tiêu hóa, không đến nỗi xảy ra lệch lạc.

Về phần phụ nữ mỗi tháng còn có kinh kỳ xen vào, nên khi có kinh là phải ngừng tĩnh tọa.

Phụ nữ thuộc về thể tĩnh của thái âm nên cơ thể dễ định, nhưng cũng dễ gặp cái bơ vơ trống trải hoặc hôn trầm. Thế nên khi tĩnh tọa, tinh thần cần nên phấn chấn.

Bất cứ một tôn giáo nào, hay một người sống một cách bình thường cũng vậy nếu khinh thường 5 điều răn cấm: **giết hại, dối trá, gian dâm, tham lam, nghiện ngập**, tức là người đó chưa đủ điều kiện để tập tĩnh tọa. Vì khi đã khinh thường 5 điều răn cấm này rồi tức là khinh thường cuộc sống yên ổn của chính mình cũng như của tất cả những người chung quanh. Thế mới biết đây là 5 điều kiện để duy trì cho cuộc sống cộng đồng sinh tồn. Tuy nhiên,

đây không phải đưa điều kiện để bảo vệ giáo điều như của tôn giáo, tín ngưỡng, mà là muốn nói phải thâm hiểu tận cùng cái vô lý của tính giết hại, tham lam, gian dâm, lừa dối, và nghiện ngập. Nếu thấy 5 thứ tâm lý này là nguồn tai hại cho thể quân bình của cuộc sống thì mỗi người phải tự giới, tự luật, chớ không phải đợi ai bắt buộc mình. Bất cứ người của một tôn giáo nào hay tầng lớp nào nếu thiếu 5 điều kiện này là thiếu hẳn tình yêu thương chân thật, chỉ là kẻ lừa mình, lừa người mà thôi. Nếu không chín chắn 5 điều kiện này thì cuộc tĩn tọa hạ thủ công phu trở thành vô nghĩa.

Nhắc qua về vấn đề gian dâm. Đây không phải nói là tư thông với kẻ khác mới gọi là gian dâm, dù là vợ chồng chính thức mà một khi mong ý muốn tìm dục lạc tức là đã phạm vào điều gian dâm rồi đó.

Còn về phần, nghiện ngập, dù cà phê, trà, thuốc lá, thuốc lào cũng vẫn là nghiện, chớ không lựa là nghiện rượu. Nếu đã là nghiện thì quyết định phải thanh toán cho kỳ được. Nghĩa là phải bỏ dứt khoát nếu không thì mãi mãi hệ lụy không sao dứt được.

## **5. Tư Thế Tọa Thiền:**

Có mấy cách tùy theo khả năng của mỗi người, nhưng hay nhất là ngồi kiết già.

**Ngồi Kiết Già:** Chân trái gác lên đùi phải, chân phải gác lên đùi trái, thúc sát vào, chống hai nắm tay lên đầu gối, đè cho hai đầu gối xuống sát chỗ ngồi, chuyển động nhẹ xương sống cho các khớp xương lưu thông, lưng thẳng đầu ngay, vai ngang, hai bàn tay đặt sát vào bụng dưới rún, tay trái nằm dưới tay phải nằm trên, hai đầu ngón cái đụng sát nhau để giữ thế điện trong cơ thể được lưu thông ít bị hao tán, mắt nhắm miệng ngậm, răng đụng nhau, lưỡi đụng răng. Đồng thời tập trung tinh thần tưởng tượng tuyến từ mũi xuống đờn điền cho ngay.

**Ngồi Bán Già:** Chỉ có để chân trái lên đùi phải, cũng có thể để chân phải lên đùi trái mà ngồi yên thì cũng tạm được. Không nên ngồi xếp bằng vì rất cần. Ngoài ra tất cả bố trí đều giống hệt như ngồi kiết già.

**Ngồi trên ghế thông chân:** Cách này để dành riêng cho những người không thể ngồi bán già, kiết già hay xếp bằng hoặc vì tuổi cao, xương cứng. Ngồi cách này thì phải có ghế vuông hay trường kỷ, hoặc ngồi trên giường thông chân. Đây là bất đắc dĩ chớ không thể coi là lệ thường.

Với hai cách ngồi này cốt sao cho được vững vàng, thẳng người cho ngồi được lâu.

Về phương tiện, nên ngồi trên chiếu hay trên ván, có lót bồ đoàn hay mền chớ không nên ngồi trên nệm, vì ngồi nệm dễ cân thịt, dễ bị tê. Ngồi ván tuy bị cân xương đau chớ không có tê nên dễ điều chỉnh.

## 6. Phần Thực Hành .

**a. Chuẩn bị:** Tùy khả năng mỗi người có thể phân ngày đêm ra từ 2 đến 4 thời. Khi bắt đầu ngồi thì phải xếp đặt chỗ ngồi, quay mặt vào vách, nới thắt lưng và bâu áo cho thông thả. Nếu trời lạnh thì phải đội mũ hay đội khăn che khuất 2 lỗ tai. Tư thế phải giữ cho lưng thật thẳng, chớ không nên ẽnh, vì ẽnh thì khí lực sẽ xông lên làm nặng đầu, còn khòm thì dễ ngủ gục. Ngồi xong khẽ ấn người nghiêng bên phải, bên trái cho các đốt xương sống được ngay. Vì thường xương sống của mỗi người do tập quán sinh hoạt mà thường bị lệch lạc.

Giữ đầu cho thẳng, 2 mắt buông xuôi mí xuống để nhắm theo thể tự nhiên, không nên mở, vì mở thì thấy ở ngoài và tâm quang bị phân tán. Cũng không nhắm khít vì nhắm khít quá mất tự nhiên dễ ngủ gục. Xong rồi bố trí 2 bàn tay như đã nói trên và làm như hơi mỉm cười để xóa hết những chuyện ban ngày và tưởng cho tuyến mũi xuống rún được thẳng một hàng với nhau. Tiếp theo đó, hít vào thở thật nhẹ, chậm chậm để tự nhiên cho bụng dưới từ từ nở ra. Thở ra cũng chậm chậm cho bằng cái hít vào. Và bụng dưới từ từ thót lại. Hít vào thở ra bằng mũi, và miệng bao giờ cũng ngậm kín, giữ cho hơi thở được tương đối đều, đừng nghe tiếng càng tốt.

Nếu trụ thân được dưới rún thì nhiệt lực sẽ tụ về bên dưới và ăn uống mới được tiêu hóa không bị trở ngại. Nên chú ý khi bắt đầu điều chỉnh hơi thở, nhắm mắt lại, nếu hơi thở có tiếng kho kho một cách êm đềm tế nhị, dù tiếng đó có hết sức nhỏ cũng phải hiểu đó là điềm sắp đi vào cõi ngủ. Khi mới tập nếu có đồng hồ nên canh giờ quyết định, mới tập chót hết cũng phải 20 phút.

**b. Hạ thủ công phu:** Nên nhớ việc chánh yếu của hạ thủ công phu là tiến về tâm thể vô niệm.

**Giai đoạn thứ nhất: Dùng niệm nhiếp niệm.**

Ta chọn lấy một câu A DI ĐÀ PHẬT hay DƯỢC SƯ NHƯ LAI. Nếu là

câu A DI ĐÀ PHẬT thì trong khi thu xếp tĩnh tọa, *thân yên lặng nhắm mắt ngậm miệng lại, răng cắn vừa đung nhau, lưỡi đung răng, tay không lãn chuỗi, không quán tưởng để ngừa phân tâm hay ly tâm hướng ngoại.* Trong tâm mặc niệm 4 chữ A DI ĐÀ PHẬT một cách đều đều *không gấp không hưỡn, vừa nhắm con mắt thít lại vừa mở hoát con mắt tâm ra, soi hẳn trở vào trong thân tâm để tìm lấy tướng chuyển động của làn sóng mặc niệm trong thân tâm xem nó ở đâu, ra sao.* Cứ vừa theo dõi, vừa mặc niệm, không nên gấp, không nên hưỡn. Cứ như thế mà tiến. Buổi đầu chỉ là một khối tối thui hoặc vọng niệm xẹt ra xẹt vào, mặc kệ nó. Đến bao giờ mãn giờ tĩnh tọa thì xả ra. Thời gian này ít nhất cũng phải hao phí từ một tuần lễ đến 10 ngày hay nửa tháng thì tình trạng hỗn độn tối thui mới bắt đầu sáng sủa.

Nếu người nặng nề nghiệp dâm, nghiệp sát thì có thể hao phí hàng tháng cũng nên.

Khi nước tâm đã lắng trong, tình trạng hỗn độn được sáng sủa thì hành giả sẽ dễ dàng bắt gặp làn sóng động tướng năng niệm của câu A DI ĐÀ PHẬT đang rung chuyển một cách đều đều. Nhưng nên nhớ nếu ngừng hẳn mặc niệm thì làn sóng rung chuyển này sẽ bị mờ mất hút. Phải cố giữ cho mặc niệm đều đều và chú tâm theo dõi cho thật sát đến bao giờ mãn giờ tĩnh tọa sẽ xả ra.

Đến được hiện tượng này ít nhất hành giả cũng phải đã tiến đến nửa giờ mỗi thời công phu và hao phí ít nhất cũng từ 1 tháng đến 3 tháng tùy theo trình độ bén nhạy của mỗi người.

Điều nên biết là: mặc niệm liên tục cố để qui tụ muôn vọng tâm, kết thành một khối cho tinh thần được định. Còn chú tâm vào làn sóng động tướng năng niệm A DI ĐÀ PHẬT là để ngăn hẳn si mê không cho xuất hiện, tinh thần thường trực tỉnh táo, sáng suốt, cho định và huệ cân nhau. Khi đã kết quả đúng như dự định thì phải giữ tình trạng này cho kéo dài thêm ít nhất từ nửa tháng đến 1 tháng rồi mới nên bước sang giai đoạn 2. Đến đây thời gian tĩnh tọa cũng theo đây mà tăng gia. Hành giả nên biết giai đoạn một này là nền tảng cho tất cả giai đoạn sau. Nên càng thực hành kỹ lưỡng chừng nào thì sự kết quả càng được chính chắn chừng nấy. Từ khi phát hiện làn sóng động tướng năng niệm trong thân thì hành giả sẽ bắt đầu đi vào cõi toàn thân được thoải mái yên ổn, không còn cảm thấy lãng nhãng ray rứt như buổi đầu ; để rồi trạng thái này sẽ lên cao, kéo dài hơn nữa và lần lần vào cõi thanh lương



an lạc, hành giả nên thận trọng.

Một điều nữa cần phải biết là khi phát hiện được làn sóng động tướng năng niệm của câu A DI ĐÀ PHẬT đang mặc niệm, chính là lúc muôn niệm châu về một niệm. Nhưng không phải một lần tụ về là tất cả vọng niệm đều tụ về hết, mà có khi còn bao nhiêu vọng niệm tản mát, rải rác khắp mọi nơi ; niệm nhiếp niệm càng kỹ, theo dõi càng sát, giữ thời gian càng được kéo dài thì sự qui tụ vọng niệm càng được kỹ càng hơn, để tránh khỏi rơi vào thế làm một lần không kỹ thì sự chữa đi chữa lại cũng phải hao tốn nhiều lần.

### ***Giai đoạn thứ hai: Dùng niệm hóa niệm .***

Trên kia ta đã thực hành pháp dùng niệm nhiếp niệm để muôn vọng niệm đều qui tụ về một niệm. Nhưng phải biết vọng niệm tuy không có hình tướng mà vẫn có tụ có tán, nếu thực hành pháp dùng niệm nhiếp niệm rồi thấy chùng như muôn niệm đã đóng thành một khối, và chùng như nếu ta ngừng niệm thì nó sẽ tan biến đi mất. Nhưng sự thật nào có thế đâu. Nếu ta ngừng niệm thì lần hồi nó sẽ tản mát ra khắp mọi nơi để nó sẽ tổ chức ráp lại như cũ, hay hoặc nó giữ nguyên trạng mà lắc lư bắt ta phải theo đà đó mà niệm liên tục, để rồi nếu ta được vãng sanh về nước Cực Lạc, thì nước Cực Lạc đó nếu không phải là Tiểu Lô Âm trong Tây Du Ký, thì cũng là một thứ nước Cực Lạc kiến thiết dựa lưng vào vách của ông hỗn độn vô ký mà thiên học có khi gọi là cụm mây chắn ngang hang núi làm cho đàn chim vỡ tổ lạc mất lối về, cũng có khi gọi là bị một mảnh mặt vàng rơi vào con mắt. Vì thế nên phải lợi dụng kỹ thuật dùng niệm hóa niệm này là một hóa chất cho tất cả khối vọng tâm phải tiêu tan từng đợt, từng đợt theo thời gian ngắn để đi đến tâm thể vô niệm vĩnh viễn thực tại, và khi có nghĩ một điều gì tức là chơn như tự tánh khởi niệm, việc ấy sẽ hiển hiện một cách rõ ràng, chớ không khó khăn như trước?

### ***Hóa niệm bằng cách nào?***

Nghĩa là trong khi tĩnh tọa, vừa mặc niệm danh hiệu Phật đều đều liên tục, vừa phát giác động tướng của làn sóng mặc niệm cũng một cách đều đều liên tục, và cũng bắt đầu thêm vào:

*Lạ thật! tâm thân này chỉ là một khối vật chất tứ đại giả hợp không thể có khả năng niệm Phật, cũng không thể có khả năng tạo nên vọng niệm ; nó vốn tuyệt đối tĩnh trí. Thế sao hiện giờ lại có ra làn sóng động tướng năng niệm*

*này? Vậy cứu tận của nó là cái gì? Nó có bằng cách nào? Mà quả thật vậy, nó đang hiển hiện rõ ràng trong thân ta, tại sao có chuyện kỳ bí đến thế?*

Đặt nghi vấn này là áp dụng thân giác để dựng đứng nghi tình. Mục đích là để tiêu hóa vọng niệm cho không còn chỗ bám víu chứ không phải để mở tìm câu trả lời rằng nó là tâm, là vọng tâm gì gì ấy. Vì đây là kỹ thuật giao lưu, phân hóa cho nghi tình phản động xen vào khối vọng niệm đang lắng lư. Đến đây *hành giả phải làm việc thật kỹ lưỡng, vừa mặc niệm vừa theo dõi động tướng của làn sóng năng niệm, vừa liên tưởng đến thân giác, vừa dựng đứng nghi tình*. Chỗ này người mới thực tập cảm thấy thật là bê bối đa đoan như người mới tập xe đạp. Tình trạng này giữ được đều như thế chừng 5, 10 phút là có thể tiếp tục nhận được tin mới.

Tin mới như thế nào? Tức là đến đây hành giả sẽ bắt gặp khối vọng niệm tự nhiên tiêu tan, toàn thân bỗng nghe một chấn động tựa như hột gạo ngâm nước bị bẻ gãy, rồi trở nên thật là yên ổn. Tất cả giao động bên ngoài đều hết thành vấn đề và cảm thấy một niềm thú vị yên vui sáng suốt trong một chân trời kỳ bí. Đến đây tất cả những làn sóng vọng niệm dứt bật, mặt phẳng của nước tâm được trải ra, đến đây ta cũng ngừng dứt mặc niệm theo dõi. Cảm giác này có thể kéo dài từ 5 phút đến 15 phút, hay lâu hơn nữa không chừng, tùy theo trình độ hiểu biết và công phu thực tập của mỗi người. *Đây là chỗ trong kinh gọi tâm cuồng loạn ngừng dứt, hoặc nói tâm sinh diệt đã dứt, cảnh tịch diệt hiện tiền, hoặc gọi chân như hiển lộ, bản tánh hiển bày* (ngộ tánh). Hiện tượng này tuy chưa được liên tục mãi mãi, nhưng mặt thật của tâm tánh đã xuất hiện, và có thể trong giây lát vọng niệm sẽ đến vùi lấp trở lại. Nếu đã mãn thời tĩnh tọa phải xả ra, thì lần sau lại tiếp tục lại. Càng ngày càng kéo dài thời gian, càng nhân thêm tần số đến bao giờ cảnh tượng này được kéo dài nửa tiếng hay một tiếng đồng hồ. Thế là ta đã ngộ được pháp thân rồi đấy.

Thời gian này, ta có thể tốn phí từ nửa tháng hay 3 đến 6 tháng là cùng, cũng có thể có khi trong một thời tĩnh tọa mà phải làm đi làm lại 2, 3 lần nếu vọng niệm thô bạo. Nghĩa là nếu vọng niệm thô bạo như ngay buổi đầu thì ta phải dùng niệm nhiếp niệm trở lại, rồi mới dùng niệm hóa niệm, thì cảnh thanh tịnh cũng lại xuất hiện trở lại. Nếu như trường hợp người đã tu tập thuần thực, vọng niệm có trở lại cũng chỉ nhỏ nhặt tầm thường thì không cần dùng niệm nhiếp niệm mà cũng chỉ dùng niệm hóa niệm đương đầu với vọng

niệm, ném hẳn thân giác và nghi tình vào là lập tức bình minh trở lại, tâm địa mới sáng tỏ rạng như thường. Sâu xa tế nhị hơn nữa, có những trường hợp chỉ tế vọng tơ lơ mơ như một lớp sa mù mỏng do tinh thần sắp muốn hôn trầm, thì liền lập tức chấn chỉnh lại, vừa nhắm kín con mắt thịt mà cũng vừa mở hoát con mắt tâm, dùng pháp giác chiếu soi hẳn trở vào trong đến tận cùng góc gác của tế vọng, thì tế vọng cũng liền theo đó được tiêu trừ, rồi trời quang mây cũng tạnh trở lại.

Đây là chỗ thiên tông gọi “*Muôn dặm không mây muôn dặm trời .*”

Kết quả này tuy lâm thời tạm bợ, nhưng vẫn là ngộ pháp thân cho nên gọi là tiểu ngộ. Nhờ đó mà tinh thần ta được nuôi dưỡng, thúc đẩy tuần tự xúc tiến một cách cao hứng không còn muốn bỏ dở nữa. Và đến bao giờ trong tất cả đi đứng nằm ngồi, tâm thể đều được vô niệm như vậy, cuộc sống sẽ trở thành một cách linh động tự nhiên. Thế là chứng nhập. Chữ “chứng nhập” nói đây có nghĩa là không còn thấy có cái thấy có mình có người, có có, có không nữa, nó tự nhiên như nhiên. Thế là hành giả là một pháp thân đại sĩ rồi đó.

Đến đây hành giả chớ nên nghi ngờ: Làm sao ta dám tin chắc là ta đã ngộ được pháp thân, mà không bị rơi vào 2 tướng?

Xin thưa: Đây là việc làm có bản đồ, có kỹ thuật, nên phải quyết định tự mình mình phải biết, tự mình mình phải hay, đối diện với mức độ tâm địa mở tỏ, mát mẻ yên vui, càng ngày càng tiến bộ hay càng ngày càng thụt lùi. Chuyện này người bàng quang thông thường không phải đại thiện tri thức làm sao biết chứ! Ta đừng nên hiểu chữ “Biết” một cách hồ lớn, vì cái biết bởi giác quan, bởi phân tích, bởi so sánh mà biết, thì chữ biết quả là cửa của muôn tai họa. Còn chữ biết của ngộ Pháp thân đây là chữ biết do rơi tõm xuống nước mà biết toàn thân mát lạnh. Hay cũng như mình uống nước, lạnh nóng tự biết tự hay. Chỉ chữ biết này quả là cửa của muôn sự nhiệm mầu, chớ không còn cái biết nào khác nữa!

Có người ngờ rằng giải thoát sao mà dễ dàng đến thế? Xin thưa đây là một phương pháp có kỹ thuật chặt chẽ chỉ có thực hành đúng hay sai, và nếu hành giả có một trình độ tin nhận, thực hành một ngày cũng như một tháng, một tháng cũng như một năm, một năm cũng như trọn đời, nếu không bỏ dở thì dù có căn cơ thấp kém cũng quyết định phải được giải thoát, chớ không có

nghĩa hên xui.

**c. Cách xả:** Khi mãn giờ muốn xả thì trước hết khẽ hạ xương sống xuống một chút để cho chân bớt tê nếu có, rồi rời chân ra và hô hấp trở lại bình thường. Khi hết tê, xoa mạnh hai lòng bàn tay cho thật nóng, áp lên mắt để rút hết những ngưng đọng trong mí mắt lúc mình ngồi. Kế đó xoa sau lưng chỗ 2 bên hông đít, xoa chèn vùng phía dưới tim bên phải bên trái, và 2 bên mạn sườn ; xoa 2 bên lỗ tai đến xoa các khớp lác léo ; rồi dùng tay mặt xoa lòng bàn chân trái, tay trái xoa lòng bàn chân mặt và giữ yên cho lòng bàn tay, lòng bàn chân sát nhau nửa phút.

Xong rồi nằm yên xuống, xương sống giãn ra có hơi kêu, bây giờ bắt đầu xoa bụng nhẹ nhẹ, từ trên xuống dưới, từ trái qua phải, rồi từ phải qua trái. Hễ từ trái qua phải thì dùng tay trái, từ phải qua trái thì dùng tay phải, cho ruột được trở lại gần nắp bình thường. Nằm yên độ vài ba phút, rồi ngồi dậy đi tới lui năm bảy bước mới nên nằm ngủ trở lại.

Khi mới xả ra không được ăn uống vật chi cấp bách như nóng quá hay lạnh quá. Nếu uống nước thì thông thả uống từ chút để tránh cho cơ thể bị phản ứng thay đổi đột ngột. Tựa như ô tô chạy đường trường hết nước, muốn cho nước vào phải dỡ nắp thùng máy ra cho nguội, nếu không thì phải đổ bằng nước nóng kéo bể bình.

**d. Những điều cần biết trong khi hạ thủ công phu:** Mục đích của tu hành là điều chỉnh con người trở về với tâm thể vô niệm viên thông giải thoát. Cho nên tất cả những điều gì không dính dấp đến mục đích này đều phải được kiểm điểm kỹ, gạt hẳn ra ngoài lẽ không để chen vào cho thành ngã tử, đại khái như:

- Hoặc trong lúc ngủ, mơ thấy tất cả những chuyện dữ lành nào thiên đàng, nào địa ngục, nào đạo chơi đến cảnh thần tiên, nào thấy thần tiên đến đón rước . . . Tất cả đều không nên đắm chấp, mặc kệ cho nó, việc ta ta cứ làm, dù cho có Phật hiện trong chiêm bao cũng đừng đếm xỉa.

- Hoặc ngay lúc thức, nhìn vào hư không cũng thấy xuất hiện những cảnh lạ kỳ, như thấy rồng hiện ra chẳng hạn.

- Hoặc khi đang tỉnh tọa thấy có giai nhân đến ăn mặc hấp dẫn hoặc mang thức ăn, cá thịt đến đút vào mồm, hoặc đem đàn đến đánh bên tai, hoặc xướng ca hát múa, hoặc có khi thấy rắn hiện đến bò quanh chỗ ngồi, hoặc

nhìn thấy trong bụng có những con lãi có thể thò tay bắt được mà trong bụng vẫn không sao, hoặc thấy có nhiều phụ nữ lỏa thể áp đến gọi khêu, hoặc thấy Phật đến thọ ký, hoặc nghe trong tâm có tiếng nói, hoặc thấy có ánh sáng đầy nhà hoặc nghe mùi hương thơm ngát, hoặc đúng giờ ấy Phật xuất hiện . . . Hết thấy những thứ ấy đều thuộc lãnh vực huyền giác. Nếu ta bỏ lỡ mục tiêu tâm thể vô niệm mà chú ý đến chúng nó, đó chính là biến chúng nó thành ma quái để khuấy rối ta. Cho nên việc của ta, ta cứ làm, đừng thèm đếm xia gì đến, rồi tất cả đều tiêu tan. Cho nên Thiền học có nói: “*Gặp ma thì giết ma, gặp Phật thì giết Phật*” như thế nghĩa là sao? Nghĩa là ma hay Phật ở đâu? Đó chẳng qua là bởi tâm hướng ngoại nhiều đời, giờ đây đột ngột cấp bách quay hẳn trở vào trong, tạo thành thế đảo lộn, biến cố lạ kỳ, chứ ma ở đâu, Phật ở đâu?

- Hoặc đêm nằm thấy có thần linh đờ chỗ nằm, hoặc thấy có nhiều người đến nắn bóp . . . cũng đều là những chuyện không có gì linh thiêng chớ nên lưu tâm tham đắm.

- Hoặc có khi nghe chim chóc, thú vật nói chuyện với nhau một cách rõ ràng. Hoặc nhìn thấy cụm mây biến thành thần linh, cây cột biến thành người đứng, cái ghế biến thành con heo, sợi dây biến thành con rắn, tiếng giã gạo biến thành tiếng chuông . . . Tất cả đều là thân giác.

- Hoặc có khi trong thời kỳ hạ thủ công phu bỗng dưng có nhiều người tập trung đến xin thuốc, có khi chỉ cho uống nước lạnh hoặc lá cây khô cũng khỏi bệnh. Thậm chí đến rờ đầu bệnh nhân là bệnh khỏi, đối với mục đích tâm thể vô niệm viên thông giải thoát cũng chẳng liên quan, chớ nên đam mê mà rơi vào con đường danh lợi, dâm tà. Việc đâu còn có đó, việc nào theo việc nấy chớ nên lằm lằm mà đường tẻ mất dê.

- Hoặc có khi vì công phu quá thiết, thời gian kéo dài, sức dòn ép quá táo bạo, làm cho từ chỗ ngồi trong phòng, hoặc nhìn suốt ra tới mặt biển thấy mặt trời vừa lên, hoặc nhìn sang bên kia núi thấy có người đi, hoặc biết người chung quanh trong bụng đang nghĩ gì, hoặc chung quanh am chỗ ngồi cây cỏ trở hoa sen . . . Hết thấy những việc vừa nói đều thuộc lãnh vực dòn ép thái quá, làm cho tâm linh bốc bay mà có ra như thế!

Chỉ nên nhắm mục tiêu tâm thể vô niệm viên thông giải thoát mà làm việc, tự mình mình biết, tự mình mình hay, không cần phải dong đuôi theo cho mệt

mà còn gây thêm tai hại. Thiên học có câu: “*Chỉ cần hết tính phàm, chứ không dung chứa sự tạo ra thành lý giải* “. (Đản tận phàm tình bất dung thánh giải) là nghĩa thế.

- Hoặc trong giấc mơ có khi thấy xuất thân đi cứu người dưới địa phủ, hoặc lên cung trời Đâu Xuất gặp Phật Di Lặc, hoặc trong khi ngồi mơ màng thấy binh ma tướng quỷ . . . Tất cả như thế đều thuộc ngoài lẽ mục đích, không cần phải lưu tâm .

- Hoặc trong thời gian tu hành được tiếng tăm nổi dậy, người đến hoan nghênh như nước, hoặc xin thuốc, hoặc cầu pháp, hoặc đem lễ vật đến cúng bái . . . đều là những việc thúc đẩy cho hành giả dễ bị rơi vào vòng sa đọa danh lợi thường tình mà tưởng mình là thần thánh.

Đây là một ngã rẽ rất nguy hiểm, mà đa số vẫn coi thường nhưng kỳ thực nào có quan hệ gì đến mục đích tâm thể vô niệm viên thông giải thoát đâu! Từ trước đến giờ biết bao người tu bị sa đọa cũng chỉ vì đặt cái nhân không chính xác mà ra.

- Hoặc có khi đang ngồi tĩnh tọa, bỗng dung khuỵ tay múa chân, mình nghiêng ngửa, quay đảo như lên đồng, hoặc cất bỗng lên, hoặc sa chìm xuống. Như thế vì bởi từ trước quen theo đà hướng ngoại, giờ đây quay hẳn trở vào, bị một cơn xáo trộn, bản năng tự vệ phải xuất hiện chuyển động để lấy lại thế quân bình. Cứ để tự nhiên rồi tuần tự sẽ hết. Có khi nhờ những bản năng hoạt động này mà những bệnh cố cựu nan y được khỏi hẳn. Tuy nhiên nếu thấy tướng lạ kỳ, người chung quanh vội đam mê dong ruổi theo, làm cho bản thân hành giả cũng sẽ bị mê hoặc, rồi tự rơi vào nẻo đồng bóng, ông lên bà xuống không sao thoát khỏi.

- Hoặc có khi trong thời hạ thủ công phu xảy ra nặng ngực, nhức đầu, nhức răng, khó thở, mệt tim . . . thì phải lập tức kiểm điểm lại xem mình thực hành có đúng theo phương pháp vạch ra hay không. Nếu chưa đúng thì phải sửa chữa lại cho chính xác. Nếu không có sự sai lầm thì đó là sự phản ứng thông thường của thể đối chiều hướng nội, hãy lập tức ngừng nghỉ đợi cho cơ thể bình thường rồi sẽ tiếp tục công phu thì mọi việc sẽ bình an vô sự, không cần phải thầy, phải thuốc.

- Hoặc có khi đang hạ thủ công phu, bỗng dung nghe thấy êm đềm hơi thở có tiếng tựa như muỗi kêu, tinh thần cảm thấy bắt đầu lơ mơ vớ vẩn . . . ,

tức là muốn hôn trầm rồi đó. Nếu chấn chỉnh theo sát làn sóng động tương năng niệm thì cũng có thể qua. Bằng không cứ mặc kệ, qua cơn rồi sẽ tỉnh, nếu khí thể hôn trầm đi đến không thể gượng được, đó là vì quá mệt mỏi, cơ thể đòi hỏi nghỉ ngơi, cứ để cho nó yên nghỉ, ngủ đã rồi trở lại công phu sẽ đắc lực. Nếu sau khi ngủ đã mà vẫn còn hôn trầm là bởi ăn nhiều thức ăn lạnh, như uống nước đá lạnh theo bữa ăn chẳng hạn. Phải điều chỉnh lại sự ăn uống, nếu không sẽ hoàn toàn bất lực.

- Hoặc có người cứ bắt đầu xếp bằng vào ngòai là cơn buồn ngủ cũng bắt đầu kéo đến, trăm lần như một. Như thế là bởi nghiệp si mê quá phải đòi hỏi một chí khí quyết định, và khi công phu phải đốt đèn trong phòng sáng tỏ. Mục đích của tu hành là để giải thoát, giải thoát cho chính mình và giúp cho mọi người chung quanh được giải thoát. Nhưng nghĩa giải thoát ở đây bao hàm nghĩa tâm thể vô niệm viên thông, chứ không có nghĩa mong cầu danh lợi, hay tình cảm lạc lõng. Cho nên khi mục đích chưa đạt, tức là mình tấm gội chưa sạch, thì làm sao có đủ khả năng giúp đỡ cho ai. Vậy nên khi hạ thủ công phu, trong tâm chớ nên pha trộn những: ý nghĩ nào ta phải biết thuốc cho thuốc, chữa bệnh . . . để cứu dân độ thế. Phải biết rằng tất cả khổ đau của thế gian đều từ tâm mê mà kiến lập. Nếu không căn cứ vào đó để gỡ, mà chỉ dong duỗi theo bên ngoài, rốt cuộc rồi không khỏi sa vào vòng danh lợi.

Nếu người thiệt có trí xuất trần, cứ nhắm thẳng mục đích mà đi. Khi nào kết quả được viên mãn sẽ nghĩ đến chuyện khác không muộn, kéo không khéo đường tẻ mất dê. Kết lại, chúng sanh vì mê chấp súc tích muộn đòi lũy kiếp mà kết thành một khối vọng tâm được phân làm 4 phần như đã nói ở trước. Nhưng kỳ thực chẳng qua là tâm mê chấp, thấy có cảnh thiệt, kết thành chấp ngã, chấp pháp, tạo nên cái tôi và những cái thuộc về tôi. Đã chấp có, tất không thể không chấp không. Ba thể chấp này từ kiếp nguyên thủy chưa nứt con mắt ra tuy chưa hiện hành nhưng cơ tiềm phục vẫn đầy đủ, tựa như người chưa nhiễm bệnh để rồi sẽ nhiễm bệnh, chứ không như người miễn nhiễm.

Vì thế nên ba chấp này ở thời kỳ hỗn độn vô ký còn tiềm phục chưa phân thì được gọi là: “*Câu sanh ngã chấp, câu sanh pháp chấp và câu sanh không*”.

Ba thể chấp này từ khi nứt con mắt ra cho đến bây giờ được mệnh danh là “*Phân biệt ngã chấp, phân biệt pháp chấp và phân biệt không*”.

Có ngã chấp mới có tạo ra dụng cụ đựng. Có pháp chấp mới tạo ra vật để đựng. Có chấp không mặc dù không đựng gì cả mới có cảnh hỗn độn tối thui.

Tâm thức tuy đôi với người như không hình không tướng, nhưng kỳ thực tựa như ta sắm một cái thùng là có khoảng trống trong cái thùng, nên khi trút hết rác trong thùng, thùng vẫn còn thì khoảng trống âm u trong thùng vẫn còn. Khối mê chấp này bao hàm cả không gian và thời gian nên gọi là không gian và thời gian tâm lý. Nay ta đặt nền tảng hạ thủ công phu quay hẳn trở vào hết 180 độ lẽ tất nhiên dọc đường không thể không xảy ra những hiện tượng, biến cố rối rắm. Trong cái thế lộn nhộn, trời chưa quang mây chưa tan. Nếu không đặt cái nhân cho chính, mục tiêu cho rõ ràng, làm định hướng thì căn cứ vào đâu để mình tin được mình chứ. Cho nên cứ hãy căn cứ vào cái nhân và mục tiêu mà tuân tự nhi tiến. Và tất cả những kỳ kỳ quái quái đã nêu trên đều được gạt hẳn ra ngoài lề, thì công phu của hành giả mới bảo đảm kết quả và thời gian chính xác.

**e. Công phu hàm dưỡng:** Công cuộc cách mạng toàn diện cuộc sống con người, trong lãnh vực Thiên học, dù phương pháp kỹ thuật của người hướng dẫn có khéo léo đến đâu, hành giả phải ý thức 5 điều khó là: **biết khó, thực hành khó, chứng khó, bỏ khó và dụng khó**. Như thế nghĩa là sao? Tại sao đã cần phải chứng mà lại bỏ, và tại sao bỏ mà lại khó?

Thực ra nói biết, nói thực hành, nói chứng, nói bỏ, nói dụng, chẳng qua nhắm vào khối vọng tâm mà nói vậy thôi, kỳ thực đạo vốn y nguyên từ xưa vẫn thế, muôn thuở thường hằng không tăng không giảm, lấy đâu để nói biết, nói thực hành, nói chứng, nói bỏ, nói dụng? Thế mới biết: nói biết là biết cái không biết, nói thực hành là làm cái không làm, nói chứng là chứng cái không chứng, nói bỏ là bỏ cái không bỏ, nói dụng là dụng cái không dụng. Như thế mới gọi là biết diệu, làm diệu, chứng diệu, bỏ diệu và dụng diệu. Như thế nghĩa là sao? Như thế nghĩa là phải đi đến chỗ nào cũng như lúc nào đều phải tuyệt diệu một cách tự nhiên như nhiên, vì thế mới có chuyện công phu hàm dưỡng.

Ta vẽ một hình tròn dù nhỏ bằng đầu kim đi nữa, nếu đã tròn thì mở ra bao lớn cũng tròn, nếu méo càng mở ra càng thêm méo. Đã là con sư tử dù ở trong thai cũng là sư tử, không có chuyện nuôi con dê già lâu năm thành con sư tử.



Tuy nhiên, con sư tử lọt lòng mẹ mấy hôm, dù có biết vươn vai gào thét đi nữa cũng vẫn còn được tiếp dưỡng bằng sữa mẹ đến bao giờ được trưởng thành mới thôi. Cho nên từ nhân tướng đến quả tướng, quãng đường dài này công phu hàm dưỡng có một giá trị to tát bao trùm.

Đã trót có cái thùng đựng rác, rác chưa đến nỗi đầy tràn, mà có chủ ý đập vỡ thùng thủ tiêu cả rác, mặc dù khi đập vỡ, chắc chỉ rác rến không tung tóe. Nhưng thùng đã vỡ thì không còn cái để đựng, rác rến tung tóe cũng sẽ được thu xếp lần hồi. Việc làm này trông có phần táo bạo và đột ngột.

Cũng một cái thùng rác, với một thời gian dài, rác đựng đầy nhóc, tràn ra ngoài, cái thùng được củng cố lại cho được bền chắc hơn. Nay muốn thủ tiêu cho dứt khoát mà phương pháp trên không thể áp dụng, thì chỉ có cách tuân tự trút hết rác mang vứt đi, rồi sau sẽ phá vỡ cái thùng cho mất tích, 2 việc làm, 2 đường lối, 2 kết quả, mỗi mỗi đều có khôn ngoan, và kỹ thuật khác nhau.

Trong thời kỳ kẹt đầu gỡ đó, chú trọng hoàn toàn đến cơ duyên khai thị, mở chỉ cho thấy thẳng bản tâm bản tánh, vốn có giá trị độc đáo. Ví dụ: có người hỏi Bồ Đề Đạt Ma: *Cư sĩ còn vợ con dâm dục, đồ tể sát sanh làm sao thành Phật được?*

Đáp: Đây không bàn đến đồ tể sát sanh hay vợ con dâm dục mà chỉ bàn đến việc thấy tánh. Khi đã thấy tánh thì nghiệp dâm, nghiệp sát tự nó rỗng lặng, khỏi cần phải mó tay vào .

Lại nói: Từ phạm qua thánh phải nên ngừng nghiệp, dưỡng thần tùy thuận qua ngày tự nhiên nhập diệu.

Lại nói: Khi đã thấy tánh dù có học nữa cũng được không học chả sao, nếu không khéo giữ càng học càng trở sanh mê muội.

Với Lục Tổ Huệ Năng khi đã được khai thị rồi thì lại dạy rằng: “Từ đây về sau, phải kính trên nhường dưới, thương xót kẻ nghèo nàn, học rộng nghe nhiều, suốt lý chư Phật.”

Thế thì khuyên bảo đừng cần học, hay cần phải học rộng nghe nhiều . . . trong đó đều có ngụ ý công phu hàm dưỡng chớ không phải ngôn ngữ chết cứng như người ta thường tưởng, cũng không phải là thứ có kẽ hở bời rời. Như thế điếm trọng tâm hoàn toàn nằm ở thấy tánh mà thành tác dụng.

Đến thời kỳ hạ thủ công phu bằng thoại đầu, bằng công án, bằng chỉ quán, bằng hô hấp tĩnh tọa để tìm kiếm cái trút sạch rác trong thùng, lẽ cố nhiên sự nỗ lực và công phu hàm dưỡng cũng phải có khác. Cả 2 thời kỳ đến nay đều trở thành quá độ.

Nay ta muốn có một kỹ thuật siêu tuyệt hoàn toàn ứng hợp với thời thế cơ duyên của thế kỷ khoa học vật chất năm châu hợp chợ này, tất nhiên ta không thể bước vào thời kỳ siêu độ, áp dụng cả 2 thủ đoạn của 2 thời kỳ một lúc trong khuôn khổ kỹ thuật, để nắm vững cơ thành công thì lẽ cố nhiên công phu hàm dưỡng cũng theo đó mà trở nên siêu tuyệt. Nhưng ngược lại, lẽ ra mục công phu hàm dưỡng này không cần phải đề cập. Tại sao?

Sau khi trong thời tĩnh tọa đã bắt gặp được cái:”Tâm thể vô niệm chơn như bản tánh” rồi từ đây về sau hoàn toàn tùy thuộc vào chí khí hướng thượng của mỗi người. Phương chi công phu hàm dưỡng không ngoài đi đứng nằm ngồi, nhưng cũng phải siêu ra ngoài đi đứng nằm ngồi của cuộc sống.

Hướng chi công phu hàm dưỡng của phép vô niệm viên thông lại càng đặc biệt hơn. Hơn nữa ngoài việc hạ thủ công phu nhắm hướng tâm thể vô niệm, còn biết bao nhiêu kinh sách như thừa liểu nghĩa như kinh Kim Cang, Quán Tâm Pháp, Bồ Đề Đạt Ma, Đàn Kinh của Lục Tổ Huệ Năng, lúc nào cũng là ngọn đuốc soi đường đưa ta đi thẳng vào toàn bộ cuộc sống.

Xưa Lục Tổ đến với Ngũ Tổ sau mấy phút khám nghiệm. Ngũ Tổ bảo: “Thôi, hãy đi xuống nhà dưới cùng làm việc với mọi người.” Lục Tổ thưa: “Tự tâm của đệ tử thường sanh trí huệ, chẳng lìa tự tánh tức là phước điền, chẳng hay Hòa thượng còn sai bảo chi nữa?”

Ngũ Tổ nói: “Thằng Mừng Mán này căn tánh sáng quá! “ Với tinh thần đó, công phu hàm dưỡng còn thành vấn đề gì nữa không?

Thiền sư Trí Hoàn ở với Ngũ Tổ một thời gian khá dài, tự tin rằng mình đã được chánh thọ, tách rời đến một nơi xa xôi cát am ở ẩn, ngồi hoài không nằm suốt mười mấy năm, tình cờ Huyền Sách là đệ tử của Lục Tổ đi du phương tới gặp, Huyền Sách hỏi: “Ngài ở đây làm chi?” Đáp: “Nhập định!” Huyền Sách hỏi: “Khi ngài nhập định là hữu tâm mà nhập hay vô tâm mà nhập. Nếu hữu tâm mà nhập thì lý ưng bò bay máy cưa cũng phải được định. Nếu vô tâm mà nhập thì cây cối ngói gạch vô tình cũng phải được định.”

Giây lâu Trí Hoàn đáp: “Ngay trong khi tôi nhập định, tôi không thấy có cái tâm hữu vô.”

Huyền sách nói: “Nếu không thấy có cái tâm, có hữu, có vô tức là thường định, mà đã là thường định sao lại có nhập có xuất?”

Trí Hoàn làm thinh, giây lâu hỏi: “Thầy của ông là ai?” Huyền sách đáp: “Lục Tổ Huệ Năng “. Trí Hoàn hỏi: “Lục Tổ nói thế nào?” Huyền sách đáp: “Chỗ thầy tôi nói là nhiệm màu rỗng rang, tròn đầy, vắng lặng, thể và dụng như như, 5 âm vốn không, 6 trần không phải có, không ra không vào, không định, không loạn, tánh Thiền không trụ, lia cái trụ vắng lặng của thiền, tánh thiền không sanh, lia cái tướng sanh thiền, tâm như hư không cũng không có cái tâm suy lường hư không nữa.” Thế rồi cả 2 người dắt nhau đến Lục Tổ ra mắt kể hết tự sự. Tổ đáp: “Đúng như vậy.” Và thương hại nên có lời khai thị: “Đạo do tâm ngộ há phải do ngồi, ngồi hoài còm lưng có ích gì cho đạo? “ Rồi lại nói kệ rằng:

“*Sống ngồi hoài không nằm  
Chết nằm hoài không ngồi  
Vẫn là bộ xương thối,  
Tại sao cần cứ làm công khóa? “*

Từ đó Trí Hoàn mới vỡ lẽ. Như thế mới biết cái tâm mê của chúng sanh chẳng ai giống ai, nhân duyên của mỗi người đều khác. Nếu công phu hàm dưỡng phải bao gồm cả đi đứng nằm ngồi lồng vào cuộc sống ; không công phu hàm dưỡng thì hóa ra đầu voi đuôi chuột, vậy phải thế nào?

Thực ra cuộc sống này nếu có một phút nào bỏ lơ quên bồng tánh là bắt đầu rơi vào sa đọa. ***Nếu không căn cứ vào tâm thể vô niệm để làm tay lái thường xuyên thì kim chỉ nam của cuộc sống sẽ mất.*** Nếu trụ vào một tướng nào thì đã bị rơi vào tướng. Nếu không trụ vào tướng mà trụ vào không là đã bị rơi vào không ***cho nên phải là không trụ.*** Và điều quan trọng là phải nhập vào cuộc sống cho thật liền.

Cho nên nếu muốn công phu hàm dưỡng được nhập diệu thì phải lấy cuộc đời làm lò, thường xuyên hồi quang phản chiếu biện chứng nghịch lý, đề cao cảnh giác làm lửa để trui luyện cho chính con người của mình mãi mãi đến bao giờ viên mãn vô thượng giải thoát, vì đời đạo không phải hai. Nếu lia đời mà tìm đạo là không tướng. Lục Tổ có dạy đồ đệ: “Các người hãy thận trọng

đừng khai tri kiến chúng sanh .”

Đã là kẻ có chí xuất trần thì bao nhiêu đây cũng là nhiều lắm, nếu thiếu chí khí xuất trần, muôn tĩa ngón chân cho vừa chiếc giày e không khỏi có phần tổn thương.

Kệ rằng:

*“Tất cả đều không dè  
Vội tâm thân vật chất  
Bỏ lại không hay biết  
Không tự sanh phân biệt  
Cũng không tham, sân, si  
Không đăm mê dục lạc.  
Không đòi hỏi thềm khát  
Vốn tuyệt đối bình thường  
Không hề có rắc rối  
Vậy tại sao bây giờ?  
Lại phát sanh hệ lụy*

*Quái gỡ từ đâu ra  
Do đâu thành trói buộc?  
Tại sao không thối mắc  
Bùng dậy khỏi nghi tình  
Để thoát cả thân tâm  
Nhứt thời liền an lạc?”*

## **Phần Thứ Tư**

# **VẤN ĐÁP**

### **1. Pháp vô niệm viên thông với Y đạo là một hay khác?**

Không phải một cũng không phải khác. Tại sao? Ngày nay chúng ta rơi vào thế hệ khoa học kỹ thuật vật chất tiến đến trình độ năm châu hợp chợ. Nhìn trở lại con người, cuộc sống con người càng ngày càng cách biệt với trật tự thiên nhiên, con người càng ngày càng sát mặt nhau mà lòng dạ càng ngày càng cách biệt. Tất cả những văn minh cục bộ được gọi là tương đối đẹp đẽ, đều bị thế vật chất năm châu hợp chợ phá hủy, làm cho con người rơi vào cái thế hoặc phải thủ tiêu hẳn năng lực khoa học kỹ thuật vật chất năm châu hợp chợ đi để trả về với thời kỳ cục bộ, hoặc con người phải nỗ lực tìm đường hướng thượng khắp mọi lãnh vực tinh thần để cho xứng với thế năm châu hợp chợ, thì cuộc sống mới mong lấy lại thế quân bình.

Phương chi ngoài nhân sự ra, trật tự thiên nhiên đã đến hồi nối tiếp xảy ra nhiều biến cố, vận thế vận tốc của địa cầu lệch lạc đi nhiều, không biết lúc nào sẽ xảy ra một cuộc đổi cực?

Trải qua một thời gian dài đặng đặng nền văn minh Y đạo Á Đông đã bị lòng người đóng cứng làm chết mất đi sức biến hóa cho đến ngày nay đã hoàn toàn trở thành thất truyền phá sản, trong đó có những khoảng thời gian xen kẽ, nhờ Thiên học Phật giáo Ấn Độ du nhập vào Trung Hoa biến thành một sinh lực mới để tiếp dưỡng hơi tàn cho Y đạo. Đến ngày nay Thiên học cũng bị phá sản thất truyền luôn.

Con người là một sinh vật xuất hiện từ thiên nhiên, thuộc về trật tự thiên nhiên, hoàn toàn theo mạng lệnh của trật tự thiên nhiên mà tồn tại. Con người muốn tồn tại phải hoàn toàn ứng hợp với trật tự thiên nhiên nhất là giai đoạn năng lực của địa cầu xuống dốc, con người lại cần phải ứng hợp với trật tự thiên nhiên hơn nữa để khỏi phải thêm một bàn tay phá hoại.

Đây quả là định nghĩa cho Y đạo: mà cũng là minh chứng cho ta thấy đạo phải được vấn hồi.

Con người dù có muốn ứng hợp với trật tự thiên nhiên đến đâu chăng nữa,

cũng không thể theo dõi thiên nhiên mà bắt chước lấy từ chút, từ chút cho được. Chỉ có một cách duy nhất là con người phải trở lại với chính mình là hoàn toàn ứng hợp nhất.

Nay cả Y đạo lẫn Thiên đạo đều bị thất truyền phá sản, cả 2 đều trở thành quá độ, con người biết nương nơi đâu để trở lại với chính mình cho ứng hợp với trật tự thiên nhiên? Trong giai đoạn vật chất năm châu hợp chợ, cộng với trật tự thiên nhiên đã xê dịch bất chánh thường, con người đã trở nên hoang mang lạc lõng. Đó là cơ cho phép vô niệm viên thông nương vận mà thành hình vậy.

## **2. Xin phân biệt rõ ý nghĩa Y đạo và Thiên đạo:**

Tất cả chúng sanh cũng như con người đều là tác phẩm của trật tự thiên nhiên, tự nó không thể không ứng hợp với trật tự thiên nhiên. Chỉ vì tâm mê nên dong duỗi theo đà hướng ngoại, tạo thành thế vận tréo cho cuộc sống, làm cho cả thân lẫn tâm đều bệnh.

Trật tự thiên nhiên là đạo, cuộc sống thuận với trật tự thiên nhiên là cuộc sống có đạo. Nay cuộc sống thuận với trật tự thiên nhiên đã bị đổ vỡ, cả thân tâm đều bị đau khổ bệnh tật: Y khoa chỉ căn cứ vào lần mức chánh điên đảo, cắt khúc lấy một khúc bệnh nhân để chữa trị, và dựng lên danh từ Y khoa. Còn thiên học cứ xoắn ngay căn cội của tâm mê mà lập ra một lối giải thoát.

Còn Y đạo thì gốc nó vốn là đạo giải thoát, nó bao gồm cả pháp giới vật chất, thâm nhập vào nguồn cội tâm linh, cho nên Y khoa chỉ là tận ngọn ngành.

Chữ “Y” tùy thuộc vào đứng riêng một mình hay có chữ ghép mà định nghĩa giá trị khác nhau. Riêng một chữ Y có nghĩa là điều chỉnh sửa trị.

Con người là một tác phẩm bao gồm cả 2 hệ thống vật chất và tinh thần, vì thế công việc điều chỉnh hay sửa trị không thể chỉ ở hệ thống vật chất hay tinh thần không mà đủ. Phương chi nhiều cá nhân hợp lại thành gia đình, nhiều gia đình hợp lại thành xã hội, hợp xã hội thành quốc gia, hợp quốc gia thành thế giới và thế giới bao gồm cả hữu tình và vô tình, đều hoàn toàn lệ thuộc vào trật tự thiên nhiên.

Cá nhân bệnh thì gia đình bệnh, gia đình bệnh thì xã hội bệnh. Xã hội bệnh thì quốc gia bệnh, mỗi quốc gia đều bệnh thì thế giới trở thành sụp đổ đau

thương. Vạ lây đến cả hữu tình và vô tình.

Cuộc sống của chúng sanh không thể chỉ nói tâm không mà đủ, mà trong đó gồm cả ăn uống, sinh hoạt, hoàn cảnh, khí hậu, tâm tư, xã hội truyền thống . . . Huống chi còn thêm điều kiện vật chất năm châu hợp chợ nữa. Do đó Y đạo có một cái nhìn suốt từ bao la vô tận xuyên qua vạn hữu, thâm nhập vào tận thâm tâm của chúng sanh vào đến tế bào siêu nguyên tử vi trùng, để thấy đến toàn bộ hệ thống trật tự, để biết thật rõ khi có bệnh tật, dù bệnh ở thân hay bệnh ở tâm, đều tìm đến tận chỗ kẹt mà gỡ hầu trả về với trật tự thiên nhiên, thỏa mãn với cách nhìn không hai.

Đó là chỗ khác và giống nhau giữa Y đạo và Thiền đạo vậy. Lại nữa cách làm việc của Y đạo không phải chỉ nhắm vào mục đích giải thoát con người, mà còn bao gồm cả hữu tình động vật nữa. Và chữa trị nhỏ từ bệnh thân, bệnh tâm, bệnh cá nhân, bệnh gia đình, bệnh xã hội, lớn đến bệnh quốc gia, thế giới đều không thể lọt qua tầm mắt nó được. Về đặc điểm rất tương đồng với Thiền đạo là cái chuỗi cuộc sống đều ở tâm thể vô niệm viên thông vậy.

### ***3. Có thể căn cứ vào sách này thực hành mà khỏi có thầy được không?***

Nếu người ở xa hoặc ở những nơi cô tịch có khả năng nghiên cứu kỹ càng làm đúng như đường lối đã vạch sẵn, đừng tự ý thêm bớt, một ngày cũng như một tháng, một tháng cũng như một năm, một năm cũng như suốt đời, đừng có giây phút nào nhàm mỏi thì dù không thầy cũng quyết định thành công .

### ***4. Làm sao để tự mình có thể trải nghiệm trình độ tiến triển của tâm linh?***

Muốn tự trải nghiệm mình trên đường hạ thủ công phu, không cách nào khác hơn là phải căn cứ vào vọng tâm mà nghiệm xét. Muốn căn cứ vào vọng tâm thì phải căn cứ vào toàn bộ của nó, và nhận định kỹ trạng thái vọng tâm của ta khi mới bắt đầu hạ thủ công phu thì tự khắc thấy được trình độ dần dà tiến triển, cuộc sống tinh thần càng ngày càng được ổn định hơn, yên vui hơn. Chuyện này không đợi người ngoại cuộc nhận biết mới là chắc, vì việc làm đã có phương pháp, có bản đồ, có kỹ thuật. Cứ y cứ vào đây là thấy ngay, cũng có thể hoặc bạn đồng tu bên cạnh thấy được.

### ***5. Tại sao phải tuyệt đối thành thật với chính mình?***

Trên đời này có 3 chuyện khó: một là biết mình khó, 2 là thành thật với chính mình khó, 3 là sử dụng được mình khó. Tại sao? Vì nếu không có

phương pháp thì dù chính mình cũng không làm sao biết được mình đừng nói chi là người ngoại cuộc.

Kìa ta hãy xem trong giới hữu quyền đã biết bao nhiêu kẻ cái gì ngoài miệng hô hào đả đảo thì bên trong lại là thứ đang bảo tồn nhất. Cái gì đang hoan nghinh chính là cái đó bị đả đảo. Cái gì nói ra chỉ trích hình như hết sức thành thật thì ta lại phải để ý đề phòng kiểu thành thật của Tào Tháo. Cái đó ở đâu ra? Không phải ở trong lòng người sao?

Đây là chuyện cụ thể: Một anh chàng người lai, lúc sắp 30, làm ăn khá giả có hiệp dân một thiếu nữ 13, 14 tuổi đến bề âm đạo phải đưa đi nhà thương. Khi bệnh lành thì cô bé đã có thai. Người ấy đến nhà cô bé chịu phạt vạ. Việc vỡ lở ai cũng biết. Khi đến tuổi gần già, dòng máu con heo trong anh ta vẫn chưa ngừng nghỉ. Có những lúc giữa đám đông, anh ta đem chuyện hiệp dân khai ra bằng một cách như hết sức thành thật. Nhưng xuyên tâm mắt của người hiểu biết, thì đây chỉ là một thứ nghi trang để cho thiên hạ tin mình là chân thật, cải hối ăn năn để có dịp làm nữa. Cá nhân đã thế, tập đoàn chính trị nào có khác chi, đây là chỗ sâu xa trong ngăn kéo cõi lòng rất khó mà thành thật. Cho nên người xưa nói: “Dù người chí ngu nhưng khi trách người khác thì vẫn tỏ sáng ; kẻ tuy rất thông minh mà có ý che đậy mình thì tối .”

Cho nên nếu đem lòng trách người mà trở lại tự trách mình, dùng lòng bao dung mình mà bao dung người thì không lo không đến được địa vị thánh hiền vậy.

## ***6. Làm sao biết mình chưa giải thoát?***

Thực ra thì từ xưa đến nay hết thảy những người xác thân bị trói không ai không biết rằng chính mình đã bị trói, nên không ai không cảm hờn oán trách. Đến khi mở trói cũng không ai không tự biết mình đã được mở trói, nên không ai không tự vui mừng chỉ trừ những người điên.

Trên nguyên tắc hình như ở thân hay ở tâm cũng không thể khác hơn. Nhưng khi vào thực tế thì phần xác thân với phần tâm không hoàn toàn hẳn như thế! Thậm chí có những người đang đau khổ bị trói buộc mà vẫn hãnh diện tự cho mình là vui là giải thoát. Nên ít nhất cũng phải có cách biết. Nếu khi mình bị đau khổ trói buộc, mà không tự biết tự hay thì khi được giải thoát làm sao biết? Nên cần nhất phải ý thức cho được nỗi niềm bản chất đau khổ của chính mình thì mới nên nói chuyện giải thoát.



Một con heo được chủ nuôi săn sóc, nâng niu cho ăn uống đầy đủ. Mặc dù mục đích là nuôi cho lớn để bán làm thịt, nhưng việc chưa xảy ra đương sự làm sao biết được, nếu vô ý thức đợi khi việc đã vỡ lở thì dù có trời Phật hiện trước mắt cũng không phương cứu chữa.

Một con chó, chủ nhà nuôi bắt giữ nhà bỏ đi không được, đói không cho ăn, chỉ xua ra đồng để tìm đến những nơi phóng uế. Con chó không thể nào không oán trách căm hờn. Thế mà có những thú chó còn hãnh diện lấy đó làm vui! Thế mới biết trói buộc bằng cảnh nghịch mà còn có kẻ không biết thì trói buộc bằng cảnh thuận lại há dễ gì biết được sao!

Jésus có nói: *“Rất vô phúc cho các ngươi, bây giờ các ngươi sướng để rồi các ngươi sẽ khổ!”*

Thế mới biết: vàng trán chưa răn reo sạm nắng, gót chân chưa dẫm nát gai chông, chén cơm chưa đắm mùi nước mắt, dòng sinh mệnh chưa từng ăn sắt cục uống nước đồng sôi, thế là mùi thế sự chưa đã thềm, thì làm sao máu thánh hiền nổi dậy được!

Tuy nhiên đây chỉ mới là phần sâu rộng, trên thực tế trong việc hạ thủ công phu của pháp vô niệm viên thông giải thoát còn có những điểm tế nhị hơn:

1/ Khi hạ thủ công phu đến một lúc biển lòng sóng lặng gió yên, mặt phẳng của chơn tâm được trải ra cho ta trực tiếp giáp mặt với bốn tánh. Đến đây chừng như việc đã xong, nhưng không hẳn thế. Có thể vì ta tỉnh táo quá chừng, tiếp xúc thẳng với chơn tâm bốn tánh, để rồi lọt vào kẽ hở có chủ thể có khách thể của nhị nguyên tương đối, chớ không phải kiểu như mình uống nước lạnh nóng tự hay, hoặc cảm giác thanh lương an lạc này kéo dài được độ 5, 10 phút rồi vọng niệm sóng lòng lại tiếp tục phủ lên. Đó là một điểm cho ta biết việc giải thoát chưa xong vậy.

2/ Khi hạ thủ công phu tiến được đến mức biển lòng sóng lặng gió yên nhưng không phải trong suốt im lìm như *“Muôn dặm không mây muôn dặm trời”*, mà tựa như sương mờ che khuất rặng núi, như sáng sớm mặt trời chưa lên, như trăng rằm bị chuyển mưa. Đây là điều thứ 2 cho ta biết chưa hoàn toàn giải thoát, hãy còn ở trong chân trời của ông hồn độn.

3/ Mặc dù suốt trong đi đứng nằm ngồi ta thấy hình như thênh thang vô sự, tâm thể phẳng lặng như tờ, nhưng có lúc phát lên cao hứng tựa như kinh Bà

La Môn nói: “Xưa kia chúng ta ở trên cõi trời sung sướng, nhìn xuống dưới này thấy sáng không biết ra sao, cao húng muốn xuống coi cho biết. Xuống đây mắc kẹt không về được. Đây là điều thứ 3 để biết được ta chưa giải thoát.

4/ Hoặc đột ngột bị hoàn cảnh dồn ép vào ngõ bí, không lựa cảnh thuận hay cảnh nghịch, tinh thần trở nên loạng quạng, nhất thời chỗ đứng bị lung lay.

Lục Tổ Huệ Năng có nói: “Niệm trước mê là chúng sanh, niệm sau ngộ là Phật, mới hồi nãy đắm cảnh là phiền não, bây giờ lia cảnh là Bồ Đề”. Lại nói: “Các người hãy thận trọng, đừng khai tri kiến chúng sanh “. Như thế nghĩa là sao? Nghĩa là bản tánh vốn không chúng sanh không Phật, vốn nó nguyên chất như vậy! Hễ động dụng như chúng sanh, theo tướng, theo điên đảo, quy y với xác thân là chúng sanh. Động dụng theo Phật, theo tánh, theo chánh biến tri, theo hướng nội là thành giải thoát. Cho nên mặc dù khi tâm thể đã được vô niệm cũng phải ý thức hàm dưỡng để đừng khai tri kiến chúng sanh. Tức là trong cuộc sống hằng ngày ta cũng ăn, cũng uống, cũng sinh hoạt, đi đứng nằm ngồi mà lòng vẫn thanh thoi vô sự, khi việc đến, động dụng sáng suốt, phân minh không bị mê lầm, chạy lệch ra ngoài vòng bản tánh. Đến một mức độ mà Bồ Tát Đại Huệ nói trong kinh Lăng Già: “Kim thể hậu thể tịnh“, tức là vĩnh viễn thanh tịnh. Đây là điều thứ tư cho ta biết được giải thoát hay chưa vậy.

### **7. Sao gọi là minh tâm kiến tánh?**

Tất cả văn chữ chẳng qua chỉ là một thứ dụng cụ tạm bợ bất toàn. Điểm quan trọng là câu hỏi này ở ý của người muốn hỏi. Sự thực đáng lẽ phải nói tự mình bản tâm tự kiến bản tánh mới đủ ý nghĩa. Tại sao? Vì đây là tự mình mình biết, tự mình mình hay, tựa như người uống nước vào trong bụng cảm biết được lạnh nóng, chứ không phải cái biết trong thế 2 tướng. Nói minh tâm kiến tánh đây có bao gồm 2 ý nghĩa:

1/ Tự thấy được tâm vọng của chính mình nó đang lao xao biến hóa.

2/ Khi tâm vọng ngừng, biển lòng sóng lặng gió yên, tâm thể vô niệm xuất hiện, mặt thật của tâm hiển bày, tự mình trực nhận lấy mình thấy được, đó là mình được chơn tâm. Thế là cả tâm chơn và tâm vọng của chính ta, ta đều nhận được. Xa hơn nữa suốt đi đứng nằm ngồi khi tâm chưa động dụng thì tâm thể như hư không. Khi có động dụng, nếu động dụng theo điên đảo, theo

mê, đam chấp theo tướng thì gọi là nghịch dụng hay chúng sanh dụng. Nếu động dụng theo ngộ, theo chánh biến tri, xứng theo bốn tánh thì gọi là thuận dụng hay Phật dụng. Cho nên trong hằng ngày luôn luôn được rỗng rang rời cảnh động dụng phân minh. Xa hơn nữa, nhờ có minh tâm mà trực nhận được chính thân tâm mình cùng với bao la vô tận vốn nằm tròn trong cái thể tuy không phải là một nhưng không thể khác. Vốn nó có cái lẽ đồng nhất tương quan quân bình trật tự biến hóa lưu thông chớ không thể khác.

Nên khi tâm vọng thì thấy tâm với tánh hình như hai, đến khi tâm chơn xuất hiện thì thấy tâm với tánh hình như một. Đến đây trong ta có tất cả, cũng như trong tất cả đều có ta, chỉ có động dụng mê hay động dụng ngộ, mở hiểu biết theo chúng sanh hay mở hiểu biết theo Phật.

Người xưa muốn nghiệm biết thêm quả có minh tâm kiến tánh chưa, đại khái có 2 cách:

- Hoặc trắc nghiệm bằng cơ phong không bao dung lý trí tức thì hỏi, tức thì đáp, không chấp nhận dần dà suy nghĩ.

Nếu còn thời gian suy nghĩ là chưa toàn bích, chưa nhập diệu việc chưa rồi.

- Hoặc nhìn suốt cả động dụng hằng ngày trong đi đứng nằm ngồi để biết được người đó đã thuần thực chưa vậy.

### **8. Đến minh tâm kiến tánh là xong chưa?**

Chúng sanh là sản phẩm của trật tự thiên nhiên mắc liền vào bao la vô tận. Thiên nhiên vốn vô thi vô chung, không đầu không đuôi khúc giữa. Con người giải thoát là tự trả mình về với trật tự thiên nhiên, không còn vận dụng theo ý riêng nữa. Vậy lấy đâu mà nói là xong hay chưa xong?

Như thế đủ biết nói xong hay chưa xong hoàn toàn nhắm vào tâm mê vọng mà nói. Sau khi tâm mê vọng dứt, từ đây về sau đều thuộc về Pháp thị hiện. Hoặc thị hiện thuận hay thị hiện nghịch để thành diệu dụng mà thôi. Phương chi con sư tử một tuổi, tuy vẫn đầy đủ gan ruột tướng tá oai vệ của một con sư tử, nhưng nếu so với con sư tử già nhất định không thể không có chỗ khác.

### **9. Tâm vọng có thể tu sao?**

Đúng như thế. Chỉ có nhắm vào tâm vọng mà nói chuyện hạ thủ công phu. Tại sao?

Giả sử chúng sanh không hề quên lãng bốn tánh thì tâm vọng không có. Đã không có tâm vọng thì làm gì có tâm chơn hay không tâm chơn, và tâm với tánh là hai hay một cũng không còn thành vấn đề, vậy lấy đâu để tu? Nhưng khi đã có tâm vọng mới có chuyện Tâm chơn, và bốn tánh bị tâm vọng che khuất bỏ quên đi tựa như cụm mây nhỏ che khuất mặt trời, bề trên vẫn sáng, bề dưới tối. Cho nên không nhắm vào tâm vọng để tu đều là Pháp hướng ngoại, không phải con đường thẳng tắp nữa.

Phải biết rằng tâm vọng hay tâm chơn chẳng qua là một pháp trong vạn pháp của bốn tánh, chỉ vì phát triển có biến hóa, có mất chánh thường hay không mà thôi.

Một chúng sanh khi bị đau khổ dày vò, tự mình đã cảm thấy bất ổn nên mới nói chuyện chọn đường tìm pháp để tu. Chính hồi ấy cũng là một thứ tâm vọng, nhưng là tâm vọng đã bắt đầu chuyển hướng. Kinh Lăng Nghiêm có nói: *“Ngay hồi tính trừ vọng chính hồi đó là vọng, đến bao giờ tâm cuồng vọng ngừng dứt tức là giải thoát.”* Như thế không nhắm vào tâm vọng mà gỡ, vậy dựa vào đâu để giải thoát!

### ***10. Làm sao biết chắc con đường mình đi là thẳng tắp chính xác bảo đảm?***

Trong kinh Lăng Nghiêm có một ví dụ: Phật dùng một cái khăn thắt lại thành nhiều gút, rồi nắm hai môi lại mà bảo ông A Nan: *“Nếu muốn gỡ phải làm sao?”* Ngài A Nan thưa: *“Phải bắt từ ngoài mà gỡ lần vào đến bao giờ hết gút.”* Phật bảo đúng thế! Đúng thế! Tâm đã vọng tạo thành trói buộc thì không thể không căn cứ vào tâm vọng mà gỡ! Như thế không phải là việc làm chính xác sao! Chỉ có cách gỡ có phương pháp hay kỹ thuật hay không mà thôi. Nếu có phương pháp có kỹ thuật thì kết quả sẽ được nhanh chóng, có gì phải thắc mắc!

Khi ta đã ý thức được rằng vì mê nên cấu tạo thành khối tâm vọng có thể tạm chia làm 4 phần như trước kia đã nói, nó bao hàm cả không gian và thời gian tâm lý. Nay quay hẳn trở vào, căn cứ vào tâm vọng mà gỡ, áp dụng thân giác và nghi tình làm lợi khí thì sao mà không thẳng tắp chính xác được! Phương chi người xưa có nói khi lợi trở ra thì biên hận muôn trùng, nhưng nếu quay hẳn trở vào thì lập tức thấy bờ mé. Như thế còn gì nữa mà nghi ngờ chứ!

Thật không ai ngờ sinh thể của một con đĩa với sinh thể của một khối vọng

tâm giống nhau. Con đĩa vì té bào ngang, và nơi sinh sống của nó ở dưới nước. Nếu đem cắt ra từng đoạn cho vào đất ẩm ướt chôn dấu kỹ lưỡng. Ít lâu sau đào lên, mỗi một khúc kéo dài ra thành một con đĩa để ngộ ngộ chèn lẫn lẫn nhau. Nhưng nếu người ta rắn mắt bắt nó lộn ngược bề trong ra ngoài liền tức khắc chết. Thật vậy, khôi vọng tâm muôn đời nếu ta chống lại nó bằng cách hướng ngoại hay phân tán, nó sẽ đứt đoạn thành từng khúc mà biến thành linh tinh để khuấy rối chúng ta mà Thiên học gọi là 50 ma tướng. Nhưng nếu ta quay trở vào mà hạ thủ công phu, thì chúng nó hoàn toàn bị phân hóa mà ta rất dễ bề giải tán. Đây quả là một định tắc hoàn toàn chính xác.

### ***11. Thân xác và nghi tình có gì bí mật đâu mà sao lại có khả năng tiêu hóa vọng niệm hiệu lực đến thế?***

Mục đích của hạ thủ công phu tu hành là nhắm vào tiêu hóa tận nguồn của khôi vọng tâm muôn thuở. Tâm sở dĩ vọng là tại đắm chấp lấy thân nên mới có chuyện dựng đứng cái Tôi. Nay muốn phá trừ tâm vọng, chỗ bí yếu duy nhất là làm cách nào để có thể tách rời sự đắm chấp ấy, để tâm với thân có thể là hai cũng có thể là một.

Ý thức về thân giác và nghi tình là vạch một luồng tách bạch rẽ đôi giữa thân và tâm vọng. Bởi vậy nếu một người tu mà ý thức sâu xa chính chắn kỹ lưỡng về thân giác và nghi tình một cách thường trực nằm sâu tận đáy tâm não sẵn sàng, thì đối với vấn đề rẽ đôi giữa thân và tâm vọng của người đó khẳng định sẽ rất dễ dàng, hễ động dụng là thành công.

Người xưa có nói: “Không biết bốn tâm học pháp vô ích“, nhưng ngày nay lại có người nói: “Không biết tự thân học đạo vô ích” là tại mẹo này!

Bởi vì khôi tâm vọng lấy đam mê theo xác thân để tồn tại. Nay giữa thân và tâm vọng bị tách làm đôi, tự nhiên muôn niệm của tâm vọng đều lập tức bị tiêu hóa. Phương chi chỉ một phần thân giác thôi cũng đã đủ là một thế mẹo tâm lý để tách rời thân và tâm vọng, mà đấng này lại còn bồi thêm nghi tình, giống như một con đường có lú lập vừa mới được vạch xong lại cho thêm một ban đi tép dẹp thúc đẩy sâu vào cho con đường rẽ thêm rộng rãi thênh thang. Do đó khôi vọng tâm bị lộn ruột vỡ toang giống như đĩa bị lộn bề trái ra ngoài tự nó phải chết mất.

Quả thật! Quả thật! thân giác và nghi tình là một diệu dược rất nhiệm màu,

một kỹ thuật siêu đẳng để tách đôi thân và vọng tâm ngay hiện tại một cách nhẹ nhàng, chỉ cần biết áp dụng.

**12. Kinh nói: “Bốn tánh chúng sanh vốn ngậm chứa vạn pháp (bao gồm cả hữu tình và vô tình) nên gọi là hàm tàng thức . . .” Thế thì cái chứa trong lòng của chúng sanh là cũng tự nhiên, thế sao phải có chuyện điều chỉnh lại?**

Xưa Huệ Minh đuổi kịp Lục tổ Huệ Năng và thỉnh pháp. Tại sao Lục tổ Huệ Năng không giải thích mà chỉ giảng vồn vẹn một câu hỏi: “*Vậy ngay khi chẳng nghĩ thiện nghĩ ác, chính hỏi đó cái gì là bốn lai diện mục của thượng tọa*”. Như thế không phải là bốn tánh của chúng sanh vốn tự thanh tịnh, vốn có khả năng sanh ra vạn pháp sao?

Khi chưa động dụng thì tâm với tánh vốn không hình tướng, vốn không thể phân cũng không thể hợp. Nhưng khi đã động dụng tất có động dụng mê, hoặc động dụng ngộ. Động dụng mê là chúng sanh dụng, là xứng thân dụng. Động dụng ngộ là Phật dụng, là xứng tánh dụng. Xứng tánh dụng thì rỗng rang, rời rảnh tỉnh táo thường xuyên. Xứng thân dụng thì chèn ép, ôn ào, lao xao, làm lẫn, khổ đau, phiền lụy. Như thế há không phải tuy vẫn ngậm chứa vạn pháp mà đã nghịch dụng và đã biến dạng rồi đó sao? Thế tuy là một, nhưng tướng dụng lại khác xa .

Nên mới có chuyển thức cho thành trí, chuyển thức hàm tàng thành trí đại viên cảnh. Chuyển cái tâm đắm chấp như máy chụp hình trở thành cái tâm giải thoát như gương sáng cho đến chỗ chuyển và tướng chuyển cũng không còn nữa. Thế thì Phật không khác gì chúng sanh mà vẫn khác xa vậy.

**13. Người tu có nên xem thường xác thân không?**

Bất kỳ một pháp nào trên đời này chính nó vốn sẵn có một tầm vóc giá trị đúng y như nó, không có vấn đề tầm thường hay không tầm thường. Sở dĩ có xem thường hay không xem thường là vì chính con người không thật hiểu nó mà hóa ra có chủ trương lệch lạc. Thử hỏi nếu không có thân thì còn tu cái gì nữa? Từ xưa tới nay có ai nói hư không tu hay không? hay nói anh xoài anh ổi tu? Giả sử không có thân, lấy đâu nói tâm vọng tâm chơn, không có tướng lấy đâu nói một là tất cả, tất cả là một, một tức tất cả, tất cả tức một, trên đầu kim có đủ tam thiên đại thiên thế giới .

Khi chưa có tướng lấy đâu để có mê và ngộ, có thời gian và không gian.

Khi chưa có tôi, có cái biết của tôi thì mọi vật ra sao vốn không thành vấn đề. Khi đã có tôi, có cái biết của tôi thì muôn vạn vấn đề đổ xô kéo tới. Quả thật tôi là trung tâm vấn đề. Đã có tôi mới có mê, có mê mới có thời gian không gian, có mê có thời gian mới nói có tu có ngộ, vậy ai là người dám bảo trên đường đời, trong dòng thế tục, xác thân này đối với người tu không phải là con long mã, để đưa đường cho Tam Tạng đi thỉnh kinh? Hay chiếc thuyền con để cho ta vượt dòng sóng gió? Mặc dù mới bữa trước chính ta dùng nó làm hệ lụy cho ta? Thế mới biết đi chưa đến Tây Phương mà định bỏ đói con long mã không cho ăn, không cho tắm, chưa qua bờ bên kia mà đã nghĩ tới chuyện hủy bỏ chiếc thuyền, thì nào có khác chi kẻ đã vượt qua bờ bên kia rồi ngồi đó tiếc rẻ chiếc thuyền không muốn lên bờ giải thoát!

***14. Người ta nói nguồn sống con người hoàn toàn ở óc lý luận này có đúng không?***

Nếu dựa vào chặt đứt đầu không còn sống để kết luận rằng mạch sống hoàn toàn ở đầu thì ta khỏi cần biện minh ; nhưng giả sử có người nói: “Mạch sống của con người hoàn toàn ở tim bởi vì tất cả các động vật bị móc trái tim là chết liền.” Nói như thế thì sao? Thế mới biết: nếu dựa vào những điều kiện kiểm chứng theo kiểu đó thật chẳng khác nào lấy đất sét đắp bít hai con mắt lại bảo: trời đất chỉ là một khối tối thui, thì chắc là những người chunh quanh thương hại mà không buồn cãi, chớ nào hay không riêng gì mạch sống của con người mà tất cả chỉ là không ở không chẳng ở ; và tất cả vạn hữu chẳng qua chỉ là những tia chớp nhỏ bám vào tia chớp to, xen nhau xuất hiện làm thành một chuỗi dài vô tận không đầu không đuôi, không xưa không nay, không thêm không bớt, không lớn không nhỏ, có ngừng lại ở khoảng nào đâu, để ta dựa vào đó mà nói mạch sống ở hay không ở! Tuy nhiên nếu nheo con mắt một cái, nhìn suốt cả bao la chỉ là một nguyên động lực của các làn sóng hội tụ phản xạ tận tự bao la xuyên qua vạn hữu đi vào khắp tất cả chúng sanh, mắc liền vào tạng phủ theo thế hết sức co vào rồi lại giãn ra, làm thành một định luật bất cứ một vật gì, dù khoáng thực hay động, hễ có nhỏ có lớn thì bên trong hay tạng phủ phải có trước, kế đó là phần ngoài hay xác thân có sau, mà đầu thuộc về phần xác thân, tim thuộc về phần tạng phủ, và trong đó ngoài phần vật chất dường như còn có một cái gì . . . Nếu ai là người đã từng đi vào cõi định, thì đều biết rõ điều này, mà đây là mục đích để kiến thiết lại con người, chớ không phải diễn đàn để cãi lý cãi lẽ.

**15. Giả sử trong đi đứng nằm ngồi biết được vọng niệm nổi lên có thể áp dụng thân giác và nghi tình để phá được không?**

Thực ra nếu một người biết áp dụng đến mức độ ấy chắc khó mà có vọng niệm nổi lên theo kiểu đó. Tại sao? Vì người đó ít nhất vấn đề thân giác và nghi tình phải được ăn sâu vào tận nguồn tâm não, mà khi 2 vấn đề đó đã được bắt rễ tận nguồn tâm não rồi thì vấn đề thân với vọng tâm mắc liền nhau đến nỗi không còn tách rời ra được sẽ không còn nữa thì làm sao có những vọng niệm linh tinh cho được.

**16. Khi áp dụng thân giác và nghi tình có hiệu quả bèn xảy ra trạng thái yên ổn, nhẹ nhàng, thanh lương an lạc. Tại sao?**

Đây là bằng cứ cụ thể để minh chứng cho sự dính mắc một cách keo sơn gắn bó của vọng tâm với cơ thể đã được buông lơi để đi đến có thể tách rời nhau trong cái thế hình như 2 mà cũng hình như một.

**17. Tu phép vô niệm viên thông này có thể sống lâu được không?**

Nếu chỉ biết nhắm vào tâm thể vô niệm viên thông giải thoát làm mục đích thì người đó sẽ được hưởng hết tuổi trời. Còn nếu lấy việc đi tìm cái sống lâu làm mục đích thì dù cho người đó có sống lâu 800 tuổi bất quá chỉ là thằng già chết non hay con quỷ giữ thầy ma mà thôi.

**18. Phép này đối với người già, người trẻ, lợi ích hơn kém thế nào?**

Thực ra nếu triệt ngộ bản tánh thì già trẻ như nhau, nếu chưa triệt ngộ bản tánh thì tuổi trẻ còn đủ sức khoẻ tinh tiến nhưng cũng kèm theo đó máu nóng vẫn còn cuộn sôi. Trái lại tuổi già cơ thể suy ngược, tinh tiến không thể như tuổi trẻ, nhưng sự đời có thể có phần nguội lạnh hơn. Nên đừng đi dồ lại, mỗi bên đều có chỗ ưu khuyết khác nhau ; nhưng một lợi một hại cũng vẫn chùng ấy.

Tuy vậy nếu tuổi trẻ mà có chí quyết định xuất trần, nghiên cứu phương pháp, kỹ thuật phân minh rồi mới quyết định hạ thủ công phu thì có thể vượt bực mà thành công vậy.

**19. Trong thời gian hạ thủ công phu có nên đọc sách nhiều hay không?**

Khi khỏi vọng tâm chưa được giải quyết dứt khoát, thì dù ta có muốn nhớ



cho thật nhiều cũng khó mà nhớ có mạch lạc, hoặc muốn quên đi sạch cũng khó mà quên, hoặc tiếp xúc trình bày một câu chuyện suốt mấy tiếng đồng hồ hay mấy ngày liên tiếp cũng khó mà giữ cho đầu đuôi ăn khớp với nhau, trước sau mạch lạc. Hoặc muốn gạn lọc phê phán một vấn đề nào người ta đưa ra cũng khó bề đen trắng phân minh. Vì thế nên khi quyết định hạ thủ công phu, nếu còn chật vật để tâm dong ruổi tìm tòi, nghiên cứu chạy theo bên ngoài thì càng làm cho tâm vọng khó bề ổn định. Nên khi đã quyết định hạ thủ công phu là phải ngừng hẳn mọi sự săn đuổi, thì sau khi vọng tâm đã được ổn định, có muốn học hỏi điều gì mới có đủ khả năng phán đoán chọn lọc. Đến chừng đó không cần phải nhớ thật nhiều hay quên hết, mà khi việc đến đâu đó sẽ phân minh, việc qua rồi không chứa giữ, dù mấy tiếng đồng hồ hay mấy ngày, hay mãi đời vẫn một niềm như một. Như thế chẳng là lý thú hơn sao?

***20. Không kể là người tôn giáo nào, tại sao có rất nhiều người tu thuộc hàng trí thức suốt mấy chục năm mà người nam vẫn bị bệnh mộng tinh, thoát tinh, người nữ vẫn bị bệnh ung thư tử cung?***

Trước kia tôi đã từng nói: Chữa bệnh tâm cũng như chữa bệnh thân, nếu không biết rõ căn cội của bệnh, cũng như pháp chữa không có kỹ thuật lẽ tất nhiên không thể không hên sui may rủi. Đây là một bằng chứng cụ thể cho thấy các vị tu sĩ này dù họ là ông cha, ông cố, giáo hoàng, hòa thượng, thượng tọa, hay sư bà, sư trưởng chi chi đó, đối với căn bệnh nội tâm của họ, họ vẫn mù tịt, vấn đề họ hoàn toàn không nắm giữ mặc dù họ có thiện chí rất cao, nhưng đáng tiếc thay thiện chí ấy chỉ đặt tròn vào tín ngưỡng hay hên xui may rủi, chớ không có nghĩa phương pháp hay kỹ thuật trong một tinh thần gạn lọc hiểu biết.

Phương chi bệnh thoát tinh và bệnh ung thư tử cung là 2 thứ bệnh mắc liền giữa thân và tâm. Nếu không có phương pháp và kỹ thuật tốt để tách rời vọng tâm với thân thì không thể nào không phát sinh cho được! Theo tôi, nếu là người đã trót có bệnh nặng rồi mới áp dụng phương pháp tu thì không thành vấn đề, vì không phải thuộc phạm vi câu hỏi này. Nhưng nếu là người chưa có bệnh đi tu, suốt mấy chục năm chín chắn mà còn mang lấy hai chứng bệnh này, thì đây quả là một chữ ký để bảo đảm cho ta thấy rằng không ngoài tinh thần thiếu hiểu biết, mà chỉ là tôn thờ tín ngưỡng mà thôi vậy.

Nếu phân ra mà nói, thì bệnh thoát tinh có trường hợp ngủ có mơ mà thoát

hay không mơ mà thoát, hoặc không ngủ ngay lúc thức cũng bị thoát. Có mơ mà thoát là bệnh hoàn toàn ở tâm thức, không mơ mà thoát là bệnh có liên đới đến ăn uống sinh hoạt. Mà như thế là bộ máy tiêu hóa đã bị mất quân bình phần nào do thiếu nhiệt lực. Nếu không phải trong lúc ngủ mà thoát là thuộc vào loại hoạt tinh. Trường hợp này nếu không phải bởi tâm cuồng loạn về tư dâm trải qua một thời gian từ bệnh mộng tinh đi đến không mộng mà thoát rồi mới đến hoạt tinh thì cũng phải kèm theo yếu tố ăn uống sinh hoạt chớ không thể khác.

Về bệnh ung thư tử cung, người ta rất lạ lùng là đa số bệnh ung thư âm đạo của đàn bà đều thuộc trường hợp mang tính chất lạm dụng sinh lý, vì bị cọ xát nhiều cho nên kỹ nữ dễ bị bệnh nặng hơn. Còn bệnh ung thư ở lòng tử cung đa số xảy ra từ nữ tu sĩ hay xử nữ độc thân đến tuổi già, kỳ thực chẳng có gì lấy làm lạ. Tất cả đều bởi tác dụng tâm lý và thần kinh hệ chịu sự kích thích trường lưu mà ra vậy. Chỉ có khác là kích thích bằng hóa học hay lý học, bằng vật chất hay bằng tinh thần mà thôi.

Như thế đủ thấy muốn thoát trần, vượt vòng tục lụy mà thiếu tinh thần y đạo, và phương pháp cùng kỹ thuật hạ thủ công phu để phân hóa tách rời vọng tâm với thân, là không thể được vậy.

### ***21. Tu pháp vô niệm viên thông này có được vãng sinh về tịnh độ hay không?***

Nếu câu nói: “Tự tánh là nghĩa A DI ĐÀ, duy tâm là Tịnh độ. Muốn thanh tịnh quốc độ trước phải thanh tịnh cái tâm, tùy theo tâm được thanh tịnh thì quốc độ được thanh tịnh “ là nghĩa cứu cánh, thì tu pháp này quyết định sẽ được tịnh độ.

Nếu đặt vấn đề tịnh độ ngoài tâm theo chiều hướng ngoại tí tận chân trời tây, thì pháp vô niệm viên thông này thuộc về pháp hướng nội so với tinh thần hướng ngoại, hai thứ trái ngược nhau, làm sao hợp lại mà cùng bàn được! Vẫn biết rằng đạo vốn không có gần có xa, nhưng hướng nội và hướng ngoại hai thứ muôn trùng khác biệt.

### ***22. Pháp vô niệm viên thông với pháp Tịnh độ, đường nào thẳng tắt hơn?***

Gốc bệnh ở chỗ nào thì nhắm vào đấy mà chữa, bệnh tại tâm quay vào tâm mà chữa. Đây là một định tắc đã nói từ trước, giờ đây nếu so sánh để biết thẳng tắt hay không thẳng tắt, vậy thử hỏi bệnh ở tại tâm mà không quay hẳn

theo chiều hướng nội để chữa, mà quay ra theo chiều hướng ngoại, qua mười muôn ức cõi hướng mặt trời để tìm kết quả. Sự thực 2 việc là thế, còn thắng tập hay không thắng tập xin nhường cho diễn đàn chung nhận xét.

**23. Tông Tịnh độ nói: “Niệm Phật nhớ Phật tự động được tâm khai “ có đúng không?**

Cũng đúng mà cũng không đúng. Tại sao? Nếu trong lúc nhớ Phật tưởng Phật mà được tâm khai, thì tâm nào khai . . . mà tâm nào nhớ Phật tưởng Phật! Không lẽ vừa khép vừa mở một lúc. Còn nói niệm bằng miệng, lần chuỗi để kiểm cái tâm khai thì lại càng khép kín hơn, nên tôi nói không đúng. Nhưng nếu bởi đem hết tâm tư chăm bảm tưởng Phật nhớ Phật, sự đời không hề có đeo cứng một chỗ lâu mà không biến hóa, cả chúng sanh và Phật cũng không còn nhớ tưởng được nữa. Đến chỗ đó cơ tâm khai xuất hiện, nên tôi nói có thể đúng! Nhưng phải đến đúng trình độ đó mới được.

Phương chi nhớ với không nhớ là hai, tưởng với không tưởng là hai. Pháp Phật là pháp không hai thì làm sao có nhớ với không nhớ, tưởng với không tưởng mà được. Theo đây ta có thể nghiệm biết chủ trương niệm Phật nhớ Phật tự động tâm khai là một chủ trương không cần phương pháp kỹ thuật hay chức mẹo, mà chỉ giáp mặt đối đầu với vọng niệm bằng cách dùng sức mạnh để thắng địch mà thôi vậy.

**24. Với lý luận đời nghiệp vãng sanh ông nghĩ thế nào?**

Nếu có uế độ thì có tịnh độ là lẽ tất nhiên. Do đó uế độ là hậu quả của nghiệp nhiễm, thì tịnh độ cũng phải là hậu quả của nghiệp tịnh. Cả nghiệp nhiễm và nghiệp tịnh cũng như cõi uế và cõi tịnh đều thuộc về lãnh vực nghiệp cả. Người có đạo giải thoát phải là người không nghiệp, cho nên đời nghiệp có được vãng sanh hay không chưa phải là vấn đề quan trọng, mà chỗ quan trọng là ở chỗ có giải thoát hay không mà thôi vậy.

**25. Niệm Phật bằng miệng ra tiếng, lần chuỗi, với mặc niệm của pháp này khác nhau thế nào?**

Niệm bằng miệng ra tiếng, lần chuỗi, trong đó hàm ẩn hai ý nghĩa: một là tập trung tinh thần theo chiều hướng ngoại, hai là đồng thời bài tiết bớt những hơi độc do ăn uống sinh hoạt, do tâm tư tạo nên, để đuổi ra khỏi cơ thể đến mức bình thường của một con người hầu cho khí độc này đừng xung động lên đầu, kích thích thần kinh các bộ phận ở thân cũng như nội tạng, thúc đẩy

ta rơi vào con đường của các nghiệp ác.

Một người khi chưa tu mà giấc ngủ nặng nề trần trọc, ác mộng, điềm mộng không yên, đó là triệu chứng của chất độc vừa kể trên nó kích thích. Sau khi siêng tu pháp môn này, ít lâu sẽ thấy giấc ngủ yên lành, và thỉnh thoảng nằm mơ trong lĩnh vực mình tu. Đó là bằng cứ hơi độc ấy đã bài tiết ra được phần nào. Đến khi tu thật lâu, thật tinh tiến, trong giấc ngủ đến chỗ không còn mơ nữa. Nhưng nếu không phải là giấc ngủ tỉnh táo thì trái lại đó là một bằng cứ ta đã lạm dụng pháp này làm cho nhiệt lực trong cơ thể xuống dưới bình thường, để rơi vào bầu trời của ông hỗn độn vô ký, mặc dù tạm thời có thể trấn an sức thúc đẩy của người khác.

Còn pháp mặc niệm của vô niệm viên thông là thiên tịnh song tu, là một phương pháp, một kỹ thuật đi đến kết quả tâm thể vô niệm viên thông giải thoát, trong đó bao hàm ý nghĩa hoàn toàn hướng nội đóng bít các cửa, nuôi dưỡng năng lực, biến hóa chất của vọng tâm cho trở thành vô thượng bồ đề, 2 pháp khác nhau một trời một vực.

**26. Người ta nói kiến tánh thành Phật là thuộc về Phật pháp tăng, khác với Phật báo thân xa lắm, làm sao sánh kịp, nghĩa này thế nào?**

Ta hãy nghe Lục tổ Huệ Năng nói về ba thân: “Pháp thân là bản tánh. Báo thân là trí tuệ giác ngộ thấy được bản tánh. Hóa thân là y cứ tên pháp thân, báo thân mà hiển hạnh.” Vậy thử hỏi có chúng sanh nào thành Phật báo thân mà bỏ qua pháp thân được không? Phương chi pháp báo hóa thân là một cách nói khác của thể, tướng và dụng. Vậy thử hỏi có thể có tướng mà không cần đến thể và dụng được không? như thế đủ biết, lìa bản tánh đi tìm Phật báo thân là làm chuyện leo cây tìm cá vậy.

**27. Ai cũng nói tu thiền khó lắm, không chắc ăn! Nên theo Tịnh độ cho dễ, nghĩa đó thế nào?**

Thế nào là dễ? Thế nào là khó? Nghĩa nói dễ đây có phải là y lại vào nghe trong kinh nói về nguyện lực của Phật A Di Đà rồi mỗi ngày niệm hơ hà mấy câu bỏ đi nằm nghỉ. Đến khi lâm chung bề nào cũng có Phật đến rước có phải thế không? Ta hãy nghe trong kinh nói:

*Này Xá Lợi Phật không thể dùng thiện căn phước đức nhân duyên nhỏ mà sanh về cõi nước đó. Nếu có thiện nam tín nữ nào nghe nói về Phật A Di Đà bèn chấp trì danh hiệu, hoặc một ngày, hai ngày, ba ngày . . . cho đến bảy*

ngày, một lòng không loạn thì người này khi sắp mạng chung có Phật A Di Đà cùng các Thánh chứng hiện ra ở trước. Người này khi lâm chung nếu tâm không điên đảo là được vãng sanh về nước Cực Lạc . . .

Giờ đây ta hãy xét: Đã nói không được dùng thiện căn phước đức nhân duyên nhỏ, đó là yếu tố thứ nhất. Nói chấp trì danh hiệu. “Chấp” nghĩa là cầm, “Trì” nghĩa là nắm. Nghĩa là giữ chặt lấy danh hiệu, thế tức là niệm. Niệm là thuộc về Tâm. Tụng là thuộc về miệng. Đây là yếu tố thứ hai.

Lại nói: Tâm chẳng điên đảo thì mới được vãng sanh. Vậy thế nào là điên đảo? Là hướng ngoại. Mà đã hướng ngoại thì làm sao tâm chẳng điên đảo! Đây là yếu tố thứ ba.

Vậy thử hỏi tại sao tiền thân của Phật A Di Đà là tỳ kheo pháp tạng và tại sao Phật A Di Đà còn gọi là “pháp giới tạng thân A Di Đà Phật” Như thế nếu lìa bỏ tánh để tìm Phật A Di Đà theo pháp tụng niệm của đà hướng ngoại có thể dễ dàng gặp Phật A Di Đà không? Phương chi, nếu nói tu thiền là khó thì căn cứ vào đâu? Quả thật! Quả thật! Nếu không có phương pháp, không có kỹ thuật thì có thể khó như lên trời. Nếu có phương pháp có kỹ thuật, thì biết đâu sẽ dễ như hằng ngày ăn cơm bữa! Cho nên nếu người có nghiên cứu kỹ từ đầu quyển sách này, thì sẽ không còn nghi ngờ nói dễ nói khó nữa .

Nên kinh có nói: “Y theo văn chữ mà giải nghĩa thì Phật ba đời cũng chết hết. Nếu lìa kinh một chữ là bị lọt vào đường tà là nghĩa thế nào?”

## **28. Kinh nói: “Tu phải trải qua ba a tăng kỳ kiếp” so với pháp vô niệm viên thông ý nghĩa ra sao?**

Mỗi khi chúng ta lật kinh Phật ra đều bắt bập bài kệ mà câu đầu là “Vô thượng thâm vi diệu pháp”, chớ không thấy nói vô thượng thâm vi diệu lý. Như thế nghĩa là sao?

Có phải Phật chứng lý rồi lập pháp để cho chúng sanh nương pháp mà ngộ lý không? Tại sao Phật bảo không một chúng sanh nào mà không tu? Nếu mỗi một chúng sanh đều phải tu đang tu và đã tu, vậy thử hỏi từ khi có mặt chúng sanh đó đã phải tu cho đến khi hiện tướng thành đạo là bao nhiêu kiếp? Nói “A tăng kỳ” nghĩa là vô lượng . Vô lượng nghĩa là không thể tính đếm. Mà đã không thể tính đếm thì một cái không thể tính đếm với ba cái không thể tính đếm khác nhau như thế nào? Như thế phải chăng nghĩa tu phải trải qua ba a tăng kỳ kiếp chỉ có giá trị trong phạm vi của người vận dụng

pháp chớ không có giải nghĩa y theo văn chữ mà tin. Phương chi chính miệng Phật còn nói: “Muôn xét một việc gì đã qua, dù việc ấy ở trong kinh Phật cũng phải hội đủ 5 điều kiện để xét mới không lầm.” Tức là: ***Nói cái gì? Nói với ai? Nói ở đâu? Nói hồi nào? Ai nói?***

Nếu không như thế không có giá trị phán đoán. Hơn nữa nếu y vào nghĩa Phật nói, không chúng sanh nào mà không tu, thì nghĩa chữ tu này không phải chỉ để ám chỉ riêng cho một số người tu ở trong chùa mà là tất cả bò bay máy cưa, đồ tể, sát sanh, sát nhân, giặc cướp . . . đều tu. Thế thì nghĩa chữ tu này không thể hiểu khác hơn là nói thấy điều lợi ích trước mắt cho nó, nó nhảy bổ vào. Khi thấy tai hại nó lại dang ra, cứ kinh nghiệm chuyện níu thế mãi đến bao giờ đục nước cùng đường mới bắt đầu rơi vào chánh vị của chữ tu. Và từ rơi vào chánh vị của chữ tu mà nếu chưa phải hoàn toàn đắc pháp, thì từ đây cho đến khi nhập vào vô thượng chánh giác lại phải trải qua bao nhiêu kiếp nữa?

Như thế câu nói ba a tăng kỳ kiếp này quả là một ẩn ngữ bao hàm hai nghĩa: một là đa số người tu thật chẳng tu gì hết ; hai là nếu theo pháp ngoài tâm hay theo xúc động thì đều là làm việc phí công vô ích hết cả.

### ***29. Thế nào là ngâm truyền phân phó?***

Trên ngôn ngữ của con người thường có hai cách nói: thứ nhất nói bằng cách giải thích kỹ lưỡng, cắt nghĩa rõ ràng làm cho người nghe chừng như không cần dùng lực cũng vẫn hiểu được vấn đề. Nhưng thực ra không có chút công cán gì do chính mình cả, mà toàn là hiểu theo miệng người khác thôi. Cho nên chỉ có giá trị tài bồi thêm sự đầu tư kiến thức của bộ óc mà không thể nào có một tác động cực kỳ mạnh mẽ ảnh hưởng vào toàn thân, để chuyển hóa toàn triệt con người. Đó là ngôn ngữ của pháp thế gian, của người ngày nay mà nhất là của người Tây phương.

Hai là cách nói không vận dụng cắt nghĩa và giải thích mà có khi chỉ là những câu hỏi hay những câu nói, để làm bít lối cùng đường cho tinh thần sáng tác tự tuệ giác của người đương cơ bùng dậy, ảnh hưởng chấn động toàn thân, chuyển hóa toàn triệt con người để thay đổi toàn hệ cuộc sống. Thí dụ như kinh Pháp Bảo Đàn chép: Lục tổ Huệ Năng hỏi Huệ Minh: “Vậy chớ ngay khi chẳng nghĩ thiện nghĩ ác, chính hồi ấy cái gì là bản lai diện mục của thượng tọa? “ Hoặc Lục tổ hỏi đồ đệ: “ Ta có một vật không đầu không đuôi,

không xưa không nay, không tên không chữ, đó các người biết vật gì?” Thần Hội nhảy ra nói: “Đó là nguồn cội của chư Phật, là tánh Phật của Thần Hội.” Liền bị Lục tổ trách: “Ta đã nói với nhà ngươi không tên không chữ mà còn đặt tên là nguồn cội, là tánh Phật, không khéo rồi sẽ làm tông đồ cho bọn trí giải “. Vì thế mà Thần Hội bị hổ, mà cũng vì thế mà càng nghe của lý trí trong kẻ đưng cơ bị thủng mắt. Từ đó Thần Hội mới được kể là một thiền sư chân chính trên con đường giải thoát. Đó là ngôn ngữ của tâm học, của thiền đạo, của giải thoát, của siêu lý, của nghịch lý, của nhất thừa tôn giáo, của giáo ngoại biệt truyền. Chỉ có thứ ngôn ngữ này mới đủ sức mạnh để nhất thời làm vỡ toang khối vọng tâm muôn thuở. Nếu chưa biết được lý này là chưa lọt vào được cửa thiền đạo. Chỉ có người thọ lãnh được biết, có khi người bàng quan không thể biết.

Ngâm truyền phân phó là vậy, chớ không có nghĩa đem vào phòng kín nói nhỏ riêng. Nếu ai có đọc kỹ kinh Pháp Bảo Đàn của Lục tổ Huệ Năng thì hiểu rõ.

### **30. Thế nào gọi là cơ phong?**

Nguyên hai chữ này có nghĩa như sau: cơ là then máy, phong là mũi nhọn. Hai chữ cơ phong dùng chung nghĩa gần có thể nói hai mũi nhọn chạm nhau đúng thì đúng chỗ. Nhưng trong Thiền học thì hai chữ này là dùng để ám chỉ cho nghệ thuật khám nghiệm người học bằng cách đối đáp mà không bao dung lẫn lộn suy nghĩ. Câu hỏi vừa mở miệng, đối đáp đã hiện liền tựa như bóng gương phản chiếu. Nếu có dằn dả suy nghĩ là không trúng tuyển. Vì thế nên cơ phong thường xảy ra trong bất thần không thể đề phòng trước. Đây thuộc về căn cơ siêu tuyệt chớ không còn là chuyện hạ thủ công phu nữa. Ai đã từng đọc kỹ câu chuyện đối đáp giữa Huyền Giác và Lục tổ thì rõ, và sau đây chúng tôi chép thêm nguyên văn cuộc đối đáp giữa bà Seining con một vị mục sư người Mỹ, với một vị tăng đệ tử của hòa thượng Hư Vân ở Trung Quốc gần đây như sau:

Tăng hỏi: “Đại sĩ vượt biển xa xôi đến với bao nhiêu khó nhọc, vì mục đích gì?”

Khách đáp: “Đề cầu học Phật “.

Tăng hỏi: “Học Phật phải cầu được liễu sanh thoát tử. Vậy trên phần sanh tử của đại sĩ đã đến đâu rồi?”

Khách đáp: “Vốn không có sanh tử lấy gì để liễu thoát “

Tăng hỏi: “Đã không sanh tử hà tất phải học Phật?”

Khách đáp: “Bổn lai không có Phật, học giả là Phật “.

Tăng hỏi:”Phật có đủ 32 tướng, bầm ngón chân là hải ấn phát quang. Vậy đại sĩ có thể làm được không?”

Khách đáp:”Có thể hay không thể đều là chuyện nói chơi “.

Tăng hỏi:”Đại sĩ diệu giải, mỗi câu đều khế hợp. Tuy thế giống như nói ăn mà không no, vậy cứu cánh phải có một câu gì để làm bằng có?”

Khách đáp: “Rốt ráo không câu, nói cũng vốn không. Nếu không như thế thì nghĩa giác tánh vốn không phải là không thể nghĩ bàn. Và đó mới là mẹ đẻ ra vạn vật.”

Tăng nói: “Việc này đã được nói rõ mỗi câu đều hợp ý Tổ. Duy còn lại một chữ “Biết” là cửa của muôn tai họa. Đại sĩ đã theo nẻo giải mà vào. Vậy dám hỏi ly ngôn tuyệt cú thì thế nào là bổn lai diện mục?”

Khách đáp: “Kinh Kim Cang có nói: Vô thượng Bồ Đề tức là không phải vô thượng Bồ Đề.”

Tăng hỏi: ‘Nói như thế hình như phải. Chỉ vì mạng căn chưa dứt đại khái cũng thuộc về tri kiến. Dám mong đại sĩ phát tỉnh.’”

Khách nói: “Tôi ít có dịp đọc kinh, trước đây có bể quan 4 năm, sau khi giải chế cùng với người mà đàm thoại. Người đều bảo tôi là thuyết pháp Phật.”

Tôi nói:”Không phải từ kinh luận mà được, hình như hầu hết không thuộc tri kiến.”

Tăng nói: “Chẳng từ kinh luận mà được là do tỉnh tọa, xiển phát túc tuệ. Nhưng túc tuệ cũng chẳng qua là tri kiến .”

Khách hỏi trở lại: “Pháp Phật trọng thực chứng, nếu không ở tri kiến thì cứu cánh như thế nào?”

Tăng đáp: “ Chẳng câu nệ kinh luận, chẳng cố chấp tánh tướng, thì chỗ nào cũng là đạo, chỗ nào cũng là giải thoát. Miễn cưỡng gọi là cái gì ấy chẳng qua cũng là quyền mà thôi.”



Hai câu chuyện vừa kể trên là hai câu chuyện thuộc về cơ phong có thể dễ hiểu nhất, nên chép vào đây để tiêu biểu .

### ***31. Ngoài pháp này ra còn pháp gì bí mật nữa không?***

Kinh Pháp Bảo Đàn chép: “Khi Huệ Minh đuổi kịp Lục tổ . . . Lục tổ bảo: “Nếu ông vì pháp mà đến thì hãy ngừng dứt các duyên chớ móng sanh một niệm, giây lát tôi nói cho nghe.” Giây lâu Lục tổ bảo: “Chính ngay khi chẳng nghĩ thiện chẳng nghĩ ác, vậy hồi ấy cái gì là bản lai diện mục của thượng tọa.” Huệ Minh nhờ đó mà khai ngộ, rồi cũng lại bỗng khuất lấp trở lại nên lại hỏi: “Ngũ tổ còn có truyền pháp gì bí mật nữa không?” Lục tổ đáp: “Tôi đã nói cho ông nghe rồi, có gì là bí mật? Nếu ông chịu soi trở vào ông thì bí mật thuộc về phía ông chớ đâu phải phía tôi. Đây! Chính chỗ ấy mới là bí mật.”

Trong Thiền học có câu: Nếu ai còn theo cửa nẻo mà vào là không phải con cái của nhà này. Kinh có nói: “Phật pháp tức bất định pháp!” có nghĩa là pháp Phật biến hóa vô cùng không có ngưng trệ, tùy chỗ kẹt mà gỡ, tùy cơ duyên mà lập pháp. Cho nên pháp vô niệm viên thông là pháp ứng cơ đối với hiện tại, cho tất cả những người nào thuộc căn cơ không thể không theo cửa nẻo, không thể không có công phu hạ thủ. Ấu cũng là việc bất đắc dĩ mà thôi!

### ***32. So sánh pháp tĩnh tọa của ông viết khi xưa với pháp vô niệm viên thông ngày nay khác nhau thế nào?***

Phương pháp tĩnh tọa khi xưa là để ứng cơ với số người không tu được vì bệnh tật chướng ngại. Cho nên cách lập pháp có nghiêng về chú trọng nâng đỡ cho xác thân dễ cho thân dễ chuyển hóa. Còn pháp vô niệm viên thông này thì chú trọng đến căn cơ vì bị kẹt với khối vọng niệm muôn đời mà xác thân bị hệ lụy, không thể tu tập theo pháp trên được. Làm cho hành giả đạt đến tách rời vọng tâm với thân, tiến về tâm thể vô niệm rồi thân cũng được khỏi hệ lụy mà giải thoát. Nhưng nếu nhắm vào cứu cánh giải thoát mà nói thì cả hai đều cũng chỉ là phương tiện. Nhưng phương pháp tĩnh tọa cũng chỉ có một số người làm được, còn pháp vô niệm viên thông này theo tôi có lẽ ai cũng thực hành được để đạt đến kết quả. Nên mỗi bên đều có một giá trị đặc biệt riêng.

Nếu nhìn bên ngoài mà nói thì thấy phương pháp tĩnh tọa hình như không chú trọng mấy về tâm lý kỹ thuật, vì không mở mang hai điểm thân giác và

nghi tình. Nhưng thực ra trong đó hàm súc nhiều ẩn ý để cho hành giả phải tự phát minh lấy. Vì sao thế? Vì có 2 điểm khác hơn pháp vô niệm viên thông .

Một là lấy việc điều khiển, theo dõi hơi thở làm tập trung, hai là lấy trụ tâm dưới rún để thay thế cho nghi tình. Hai đặc điểm này nương tựa lẫn nhau làm thành tác dụng nhiếp muôn niệm về một niệm, biến một niệm thành vô niệm. Nếu hành giả điều động được hơi thở đến mức tế nhị, và tinh thần theo dõi thực hành đúng pháp, thì đến đây bất thần bỗng rơi tõm vào cảnh giới tâm thể vô niệm. Nhưng nếu người thiếu ý thức sẽ có nhiều chỗ sơ hở. Vì khi tinh thần đã đến mức thực bén nhạy, thì cả phía nghịch lẫn phía thuận đều có thể bén nhạy. Đến đây nếu hành giả không đủ sáng suốt để tự điều động lấy mình, thì sẽ gặp ngõ cụt. Đó là chỗ phương pháp tĩnh tọa khác với vô niệm viên thông vậy.

**33. Giả sử có người ngộ được bốn tánh rồi mà trong khi va chạm với sự việc vẫn còn rất khó điều động được mình. Thí dụ: như va chạm với sắc tình, hoặc cảnh trái chướng, như thế có thể dùng pháp này để điều chỉnh được không?**

Tất cả cuộc sống đau khổ bịnh tật mất hẳn sức tự tại của con người, không đâu không bởi khối vọng tâm muôn thuở nó điều động. Tâm vọng là tâm đắm chấp. Nên dù người đã ngộ bốn tánh mà chưa điều động nổi được mình, tức chưa phải triệt ngộ. Vì thế nên người này ngoài việc cần có công phu hạ thủ ra, còn phải thường trực giác ngộ sâu về thân giác để vọng tâm với xác thân không còn sức cấu kết chặt chẽ nữa, thì khi va chạm mới không còn nặng nề khó điều động.

**34. Hiện nay đang có không biết bao chủ thuyết nào xuất hồn, nào vô vi, nào luyện đan, nào bùa chú, nào khai thông nhiệm đốc, nào hiệp khí, nào cơ bút, nào sấm giảng, nào dưỡng sinh, nào duy vật, nào duy tâm, . . . làm cho quần chúng không còn biết đâu là phải đâu là trái, là chánh là tà. Nay muốn cứu vãn tình thế, lôi cuốn chúng sanh trở về đường chánh làm sao có thể làm được?**

Bốn tánh của chúng sanh vốn không dư không thiếu, đầy đủ cả vạn pháp kể cả pháp thuận và pháp nghịch đều có giá trị và tác dụng của nó. Cho nên nói tất cả pháp đều là pháp Phật, không độ thuận thì độ nghịch, không có pháp chúng sanh thì pháp Phật hết thành vấn đề. Không có pháp Phật thì

pháp chúng sanh cũng không lấy đâu để hiện thể độ nghịch. Vạn pháp đã vốn thị hiện, dòng đời đang lúc đổ dốc, thể mê của chúng sanh nếu không có pháp phản tá, bỗng dừng muốn theo hạnh thuận mà kéo lại theo thể ngược dòng, chắc chắn sẽ hoại công vô ích! Sao bằng cứ để tùy sở thích tha hồ mà đổ dốc, kiến bò miệng chén có mất đi đâu. Việc chúng sanh, chúng sanh cứ làm, việc của Phật, Phật cứ nói! Đến lúc đã thềm theo thể chúng sanh rồi trở về với Phật. Cho nên hai pháp vốn nương nhau mà tồn tại, thị hiện để độ rồi chúng sanh, tuy thấy trái ngược nhau nhưng kỳ thật là giúp nhau. Vì thế nên pháp Phật vốn thường hằng và liên tục không hề gián đoạn. Nếu thế gian này tất cả đều như ý, không có chướng ngại, vị tất đã là hay. Nên nếu thiếu pháp chúng sanh thì pháp Phật không có giá trị. Pháp chúng sanh càng ngặt nghèo thì pháp Phật càng mâu diệu. Người ta nói: “Đạo cao một thước, ma cao một trượng.”, vậy tại sao không thể: Ma cao một thước, đạo cao một trượng.” Cũng như nói: “Thầy hay gặp quỷ mắc”. Vậy tại sao không nói: “Không có quỷ mắc khó có thầy hay.” Cho nên hai pháp phải nương tựa lẫn nhau mà hiển dụng.

Người ta đều than vãn đời mạt pháp tà thuyết bạo hành, nhưng riêng tôi, tôi nói: “Tâm chúng sanh đang hồi nguy ngập nên pháp Phật siêu tuyệt không thể lường. Chỉ có người căn cơ nhỏ hẹp mới băn khoăn than vãn.”

### **35. *Pháp vô niệm viên thông có điều gì cấm kỵ không?***

Có, có cấm kỵ. Vì sao? Từ xưa đến nay trâu tìm về trâu, ngựa chạy theo ngựa, bọm nhậu về với rượu, bọm hút về với á phiện, kẻ muốn giải thoát phải về với pháp giải thoát. Nếu thiếu hiểu biết, thiếu lòng thành, hay dùng ý riêng ghép bừa làm bậy thì sẽ gặp thất bại sa đọa. Đủ hiểu biết, đủ lòng thành, có chí xuất trần, thực hành chính xác thì bảo đảm hoàn toàn thành công. Ta cứ để tha hồ cho thiên nhiên gạn lọc. Nên chính chỗ hữu ý cầu toàn mới đích thực là điều cấm kỵ.

### **36. *Có trường hợp không phát động nổi nghi tình thì sao?***

Vì không biết rõ vọng tâm mắc liền với xác thân nguy hiểm như thế nào, nên vấn đề thân giác không ảnh hưởng sâu vào tâm não. Do đó nghi tình khó phát khởi, nếu có nghiên cứu kỹ, biết rõ thì không còn khó khăn nữa.

### **37. *Đối với khối vọng tâm muôn thuở, ngoài cách áp dụng phép vô niệm viên thông để hạ thủ công phu ra, còn có pháp nào hay hơn nữa không?***

Thật ra dùng pháp vô niệm viên thông để hạ thủ công phu vẫn chỉ là pháp thứ hai, tại sao? Sở dĩ có ra khỏi vọng tâm muôn thuở là tại cái thấy mê làm buổi ban đầu của chúng sanh chỉ lục đục quanh quẩn theo lợi hại bản thân, lấy cái tôi làm trụ cột nên càng ngày càng bản chất khó khăn, mất hẳn tầm mắt thấy xa nhìn rộng, làm cho khỏi vọng tâm càng thêm sức mạnh. Nếu ai có đủ tầm mắt thấy xa nhìn rộng đúng sự thật, thì khỏi vọng tâm không còn hiệu lực nữa. Bởi vậy Ngũ Tổ nói với các đồ đệ rằng: “Các người suốt ngày chỉ lo cúng bái làm phúc. Đến giờ phút chót, bản tánh nếu mê thì phúc nào cứu được.” Hay như có người hỏi Bồ Đề Đạt Ma: “Đồ tể còn nghiệp sát sanh, cư sĩ còn vợ con dâm dục thì làm sao thành Phật được?” Đáp: “Đây không bàn đến vợ con dâm dục hay đồ tể sát sanh, mà chỉ nhắm vào thấy tánh. Một khi thấy được bản tánh rồi, thì nghiệp dâm nghiệp sát tự rỗng lặng.” Cũng vì thế mà Lục tổ Huệ Năng đến với Ngũ tổ một cách hết sức tự nhiên với một bài kệ họa vịnh với bài kệ của Thần Tú:

*Bồ Đề vốn không phải cõi,  
Gương sáng cũng không phải đài.  
Bỏ lại không một vật,  
Lấy gì bám trăn ai.*

Thế là được trúng tuyển! ý nghĩa này đã nói qua ở câu chuyện con quạ ở trên chiếc thuyền biển, ai có đọc kỹ thì rõ. Bởi vậy nếu có một cách nhìn thật sâu rộng nhẹ nhàng thì tự nhiên vọng tâm không còn thành vấn đề nữa. Chỉ vì không có được cách nhìn như thế, nên bắt buộc dĩ phải dùng pháp thứ hai.

Có ai ngờ, hồi Mậu Thân có một cậu trai con một của một bà lão bị tử nạn, khi qua cơn khỏi lửa, có nhiều người đến thăm hỏi chia buồn, bà có nói một câu: “Nếu không ai chết chắc tôi sẽ chết theo con tôi, nhưng khi thấy người ta chết nhiều quá bỗng dưng vấn đề con tôi chết hết thành vấn đề trong tâm tôi nữa!” Ôi! Nếu không có điều kiện thấy suốt nhìn khắp, mà cũng không thực hành được pháp thứ hai thì chỉ còn chờ pháp độ nghịch theo kiểu bà lão nói trên mà thôi vậy!

Có ai ngờ một vị hòa thượng rất tốt, chỉ vì nuôi nhiều đệ tử nữ, cộng thêm cách ăn nhiều dầu, thích uống nước đá lạnh theo bữa ăn mà trở nên bệnh áp huyết lên cao không trị được.

Có ai ngờ chỉ vì một bức hình thiếu nữ lỏa thể quảng cáo trước rạp hát, mà

một số thanh niên tạm thời huyết áp vọt cao lên.

Có ai ngờ một vị tu sĩ xuất gia từ thuở bé cho đến tuổi già mà không bị được chứng bệnh mộng tinh, đến nỗi phải đoạn âm và tuyệt thực để cho vãng sanh về nước Cực Lạc cho dễ tu.

Có ai ngờ một ni sư trưởng xuất gia từ thuở bé, tu đến 50 ngoài tuổi mà phải mang lấy bệnh ung thư tử cung rồi chết.

Có ai ngờ vị hòa thượng tánh tình rất tốt, xuất gia từ nhỏ thực hành bao nhiêu hạnh khó như tụng một chữ lạy một lạy, chích tay lấy máu viết kinh, ngồi hoài không nằm, ráng thức không ngủ . . . Thế mà phải kẹt một bào thai con rơi đến phải chuyển sang xứ khác.

Có ai ngờ cả hệ thống thiên tông nước Nhật chỉ vì không biết chúng ngũ gục nguyên do từ đâu mà phải chế ra cái ghế ngồi thiền, hễ ngũ gục thì té lộn đầu để đừng còn ai dám ngũ gục.

Có ai ngờ những chú tiểu trong chùa đến giờ tụng niệm, cố gắng hết sức cho đừng ngũ mà cứ ngũ. Đến nỗi vị trụ trì đập dùi mõ lên đầu phun máu.

Có ai ngờ có vị tu sĩ mỗi khi ngồi lại tĩnh tọa phải cầm theo mũi kim để thoáng ngũ gục thì đâm vào đùi, thế mà cứ ngũ.

Có ai ngờ có rất nhiều linh mục, mỗi sáng chiều thường dùng roi da để đánh đập mình như một người tù.

Có ai ngờ tất cả những chứng bệnh nguy hiểm, nan y như bệnh nước tiểu đường, bệnh áp huyết lên cao, bệnh chai gan, bệnh ung thư phát bối, phần nhiều thường phát khởi từ cửa cao sang quyền quý, kể cả cao sang quyền quý trong cửa tôn giáo.

Có ai ngờ giữa xác thân, hoàn cảnh vật chất với guồng máy tâm thức có một cách ráp nhau có phương pháp, có trật tự, có hệ thống rõ ràng, chớ không phải hỏ lỏn, xô bồ như ta thường tưởng.

Có ai ngờ từ ly nước đá lạnh theo bữa ăn mà biến thành phong trào tự thiêu của Phật giáo.

Có ai ngờ tất cả những bệnh sa ruột ở thành thị kể cả trong hàng ngũ tu sĩ của các tôn giáo đều bắt nguồn từ kỹ nghệ lạnh mà ra.

Có ai ngờ từ củ khoai lang sanh chứng dư nước chua bao tử đến một tâm

lý lừng khùng không quyết định, trệ theo tình cảm, vốn có một hệ thống tương quan chặt chẽ.

Có ai ngờ từ ly nước đá lạnh với chúng có sạn trong thận vẫn có một hệ thống tiên hóa của nó.

Thế mới biết: trong thế kỷ địa cầu đang hồi xuống dốc (kiếp giảm), khoa học kỹ thuật tiến đến năm châu họp chợ, thì dù con người có muốn tin ngưỡng hay đi theo một đường lối nào, đó là quyền của con người. Nhưng nếu lia tay thước hướng nội của Y đạo mà đi tìm sự giải thoát, thì quyết định càng cầu toàn càng bị tổn thương, không thể không gặp hên xui may rủi.

Hết thầy chúng sanh sở dĩ mãi mê không giải thoát được là tại không biết rõ toàn bộ của mê là gì. Nay đã được trình bày nói toạc ra một cách rõ ràng minh bạch, tác giả hy vọng sẽ có người đọc một cách say sưa, lý thú. Khi được thấy suốt rồi lập tức liền siêu, chớ không đến nỗi cần cù phí sức, như thế chẳng cũng sướng sao?

Vừa viết xong, định dừng bút, lại có khách hỏi: “Trường hợp người khi ngồi lại, trong lòng chẳng thấy có bàn soạn thì thảo, nhưng mỗi khi xúc cảnh lâm tình, hoặc với phái khác, hoặc những biến cố đột ngột, thường không khỏi biến lòng sóng dậy. Vậy thì làm sao có thể chủ động vấn đề?”

Vì muốn có chủ nên mới có khách. Nếu trong lòng ta không có vấn đề khác phái, thì khác phái bên ngoài phỏng có linh thiêng nữa không? Mọi biến cố đột ngột cũng không ngoài nghĩa lý ấy. Không những thế thôi, cho đến tử sắc tài khí cũng không thể khác. Nếu quả thiệt biết ghiền là cái gì, á phiện là cái gì thì tự nhiên á phiện sẽ rớt ra. Cho nên *điều quan hệ độc đáo là có thấu suốt vấn đề hay không, còn áp dụng cách này hay cách khác, pháp nọ hay pháp kia chẳng qua cũng chỉ là pháp thứ hai.*

Bên bến đò Rạch Miễu có một người ngồi bên vệ đường với một ván cờ, một cốc tiền để khiêu khích khách qua lại. Đã biết bao người qua đường đến đây trút hết ruột ngựa. Có một ông già tướng trông thật cùi đài đi đến, thấy thế liền móc túi lấy tiền đặt ván. Chủ nhường khách đi trước khách mới đặt tay xuống con cờ, chủ lập tức đỡ tay và móc túi lấy 5 đồng tạ khách, và xin lỗi để ông ta được làm ăn.

Đối phó với tất cả những biến cố của vọng tâm một cách có kỹ thuật cũng tương tự như vậy.

Nếu ai có đọc suốt tận từ lúc đầu, và vấn đề được thông qua một cách chính chắn thì lập tức liền siêu, chớ không đến nỗi phải hao phí công sức.

Nhưng giả sử không được như thế mà trong tâm còn được thường xuyên thâm nhuần công cụ thân giác và nghi tình thì sóng lòng muôn mặt cũng vẫn hóa giải được nhẹ nhàng. Nếu không như thế dù có nói bao nhiêu nữa cũng chẳng qua vẽ rắn thêm chân mà thôi vậy.

## PHỤ LỤC

### **Tại sao phải đưa vấn đề Y đạo lên hàng đầu cuộc sống ngày nay.**

Thế giới này đã đến hồi xuống dốc, vận thế vận tốc của địa cầu đã lệch lạc bất thường, hầu hết tâm lý loài người đều lâm vào tình trạng sợ hãi hoang mang, khoa học kỹ thuật vật chất tiến đến một trình độ năm châu hợp chợ, và khoa học kỹ thuật tinh thần bị xem thường, làm cho cuộc sống mất hẳn thế thăng bằng, trời đất lệch lạc đảo lộn, cái cực kỳ văn minh vật chất của loài người bề ngoài trông vẫn lộng lẫy xa hoa, nhưng kỳ thực chỉ là một thứ cực kỳ sa đọa mà vẫn mang nhãn hiệu văn minh, tựa như một kỹ nữ kinh thành. Thế sụp đổ này thật là vô cùng tế nhị, sụp đổ ngay tận đáy lòng của mỗi con người, ra đến văn hóa giáo dục, triết học, y khoa, tôn giáo, đạo đức, chính trị, kinh tế, khoa học chuyên môn . . . v . v . . . cho đến ngọn rau cọng cỏ, vị thuốc, chén cơm, manh quần, tấm áo, nước uống, thức ăn, rượu trà, cà phê, thuốc lá, tôm cá, cỏ cây . . . không một mảy may nào mà không lâm vào tình trạng điên đảo lộn mèo, trái chướng hẳn với trật tự thiên nhiên. Nếu ai đã từng hiểu rõ thế nào là nghĩa y đạo thì vấn đề đặt ra cũng không thành nữa. Tại sao? Vì tất cả những văn minh cuộc bộ của toàn thể loài người để lại từ xưa đến nay đều bị thế cộng nghiệp của khoa học kỹ thuật vật chất năm châu hợp chợ phá hủy một cách kỹ lưỡng vô cùng. Vì thế mà thuốc chữa dù có hay đến đâu, nếu đã mang màu sắc cuộc bộ thì đã là một chướng ngại đầu tiên rồi. Phương chi tất cả những liều thuốc cuộc bộ đều xuất phát từ cái nhìn theo một bệnh chứng cuộc bộ, nên đối với một thứ bệnh ung thư tổng thể không sao có một hiệu lực vẹn toàn. Chỉ có cách nhìn của Y đạo suốt từ bao la vô tận vào đến từng biến cố tâm lý cá nhân, khắp xã hội loài người suốt muôn trùng vạn hữu, thông qua mảy mún tế vi, đến tận ăn uống, sinh hoạt, bệnh tật thời tiết, thọ bẩm tâm tư, kỹ nghệ máy móc, không đâu không nhiếp khắp. Tất cả đều có một thế trật tự tương quan quân bình, biến hóa lưu thông tổng thể đồng nhất.

Có được một cách nhìn suốt khắp, một cách khám bệnh trọn vẹn như thế, mới có đủ tư cách sáng suốt áp dụng những liều thuốc không màu sắc, đúng chỗ đúng thì mới mong có thể chữa được một thứ bệnh ung thư tổng thể. Từ



chữa trị cho guồng máy tâm thức, đến chỉnh đốn lại toàn bộ cuộc sống hằng ngày, dầu một máy may cũng không thể bỏ qua sơ sót. Cho nên đường hướng của Y đạo trước hết đối với khắp cõi các hiện tượng trật tự thiên nhiên, toàn bộ nguyên lý luật tắc phải được nắm vững. Rồi từ đó tuân tự nhi tiến, tùy thuộc vào việc đáng làm trước đáng làm sau, để rồi dù tới đời này sang đời nọ đến đời kia, bất cứ dân tộc nào cũng đều có thể y cứ trên bản đồ căn bản, tùy tiện mà góp công góp sức, muôn người như một. Có như thế mới có một việc làm nhất trí muôn đời, thì mới mong cứu vãn tình thế chôn vùi sụp đổ toàn diện.

Ví như có một người có cả một kho tàng những bộ phận khắp trong guồng máy xay lúa, bỏ một cách ngổn ngang không trật tự, chủ nhà không biết dùng vào đâu, chỉ chực đem bán cho những nhà mua sắt vụn. Rồi một hôm bỗng có một kỹ sư chuyên gia cơ khí biết được đến mua mả đem về cho phân loại ra thành trật tự, rồi ráp lại thành guồng máy đồ sộ có quy củ đem ra áp dụng rồi từ đó con cháu cứ theo bản đồ đã hoạch định mà tiếp tục phát triển thêm làm cho ngành máy xay lúa ngày càng phồn thịnh. Trách nhiệm của thánh hiền muôn thuở trong y đạo phải chẳng cũng tương tự như vậy? Muốn có một nhân sinh quan cho thỏa đáng thì nhân sinh quan ấy phải thật ứng hợp với trật tự thiên nhiên. Thế là muốn có một nhân sinh quan cho thỏa đáng tất trước phải có một vũ trụ quan thật là chính xác. Muốn có một vũ trụ quan cho chính xác thì phải có một tầm mắt thật là quang minh sáng suốt, muốn có một tầm mắt quang minh sáng suốt thì phải có một guồng máy hiểu biết không bị kẹt vào lưới mê. Đây là điều kiện để cho phép vô niệm viên thông có cơ mở lối.

Vì sao thế? Vì tất cả thánh hiền trong muôn thuở, trước khi muốn kiến thiết một pháp gì cho cuộc sống đều lấy tâm thể vô niệm làm nền tảng. Vì thế nên Dịch học mới có câu: "Lành dữ khổ vui đều bởi động, chẳng động là to nhất."

Vừa mở kho tàng Nội kinh ra là đã thấy ngay câu: "Điềm đạm rỗng rang, khí chơn nguyên được thuận, bên trong tinh thần vững thì bệnh do đâu mà đến?" Như thế không phải là tâm thể vô niệm đó sao?

Đến như Không Tử nói: Tu, Tề, Trị, Bình, Nói Minh Minh đức, Nói Tân Dân. Mạnh Tử nói: "Cái đạo học vốn chả có gì, chỉ là tìm lại cái phóng tâm mà thôi."

Con nhà Phật thì khỏi phải nói. Thế mới biết, nếu không từ một tâm thể vô niệm, chúng suốt bốn tách, nhìn khắp bao la, thâm nhập tâm cơ để mở ra tất cả mọi ngành như văn hóa, giáo dục, triết học, y khoa, chính trị, kinh tế, âm nhạc, hội họa, thiên văn, địa lý, toán số, kỹ nghệ . . . để kiến thiết lại cuộc đời thì việc đưa đường cho loài người đi tìm hạnh phúc rốt rồi chẳng qua kết quả cũng một cách phũ phàng vô cùng khốc liệt, như cái học trong nguyên tử khoa học kỹ thuật vật chất mà thôi. Thế mới biết trong thời kỳ hạ nguyên kiếp giảm, nếu lìa Y đạo, loài người sẵn đuôi ra ngoài theo vật chất, theo tướng để tìm hạnh phúc, thì quyết định chẳng qua cũng là một thứ leo cây tìm cá, và tâm thể vô niệm quyết định không phải của riêng ai, mà phải là ngưỡng cửa để nhân loại bước vào Y đạo. Và từ đây chúng tôi hy vọng rằng tất cả loài người nếu muốn xây dựng lại cuộc sống yên lành thì quyết định phải tìm về Y đạo, phải theo đường hướng học thuật “Tam duy” (duy như, duy sinh, duy y). Và phải tận lực khai thác kho tàng nguyên lý luật tắc của Nội kinh một cách tuần tự nhi tiến, thì ngày mai may ra mới có ánh sáng. Mong rằng tất cả các giới lãnh đạo khoa học vật chất cũng như khoa học tinh thần hãy nên trầm tư phát tĩnh!

## SIÊU TRẦN TOÁT YẾU

### 1. Bồn Tánh:

*Bồn tánh vốn không hai,  
Không phải không cũng không phải có,  
Không phải một cũng không phải nhiều,  
Không phải tâm cũng không phải vật,  
Không phải tướng cũng không phải tánh,  
Bình đẳng vốn như như.*

### 2. Vạn Pháp:

*Vạn pháp vốn như huyễn,  
Như gió thổi, như mây bay,  
Như tiếng vang, như điện chớp,  
Tất cả đều tổ hợp,  
Tất cả đều vô thường,  
Vốn sanh diệt bất tề,  
Thân này cũng một pháp,  
Nên nó cũng như vậy.*

### 3. Trường Đời:

*Đời là trường thi lớn,  
Thi thuận lại thi nghịch,  
Cùng chướng ngại lẫn nhau,  
Để cùng nhau giải thoát  
Chướng ngại lớn giải thoát sâu,  
Không chướng ngại không giải thoát.  
Bồn lai không thuận nghịch,  
Chỉ có tâm sáng mê,*

*Biết rõ được điều này,  
Mới có cơ giải thoát.*

#### 4. Thân Giác:

*Tám thân là vật chất,  
Vốn tổ hợp vô thường,  
Nguyên lai không hay biết,  
Không thể có nhiễm tịnh,  
Không thể có phân biệt,  
Cũng không tham sân si,  
Không đăm mê dục lạc,  
Vốn tuyệt đối tĩnh chỉ,  
Tùy duyên mà biến khác,  
Duyên mê thành trói buộc,  
Duyên ngộ thành giải thoát,  
Có thân chưa phải lụy,  
Lụy tại chỗ có biết,  
Nếu đặt sâu thân giác,  
Nhất thời thành giải thoát.*

#### 5. Vọng Tâm:

*Tâm vọng có bốn phần  
Nhìn qua thấy hai nhóm,  
Mặc dù trong yên lặng,  
Vẫn bàn soạn lao xao,  
Hoặc khi cười khi nói,  
Không chịu sự kiềm chế,  
Đó là phần quá khứ,  
Hiện tại cũng theo duyên,  
Mà không thể tự chủ,  
Tâm vọng tựa nước biển,  
Khi gặp cơn bão tố,  
Sóng cuộn nổi ba đào,  
Gió yên sóng tự lặng,  
Mặt biển vốn là nước,*

*Chơn vọng vốn không hai,  
Biến hoá thành phân biệt.*

6. Chơn Tâm Bồn Tánh:

*Muốn phát hiện chơn tâm,  
Cùng mặt thật bồn tánh,  
Phải quét sạch vọng niệm,  
Cho tâm thể bình thường,  
Trả về với phẳng lặng,  
Trong suốt tựa như gương,  
Mới viên thành giải thoát.*

7. Thoát trần thẳng tắp:

*Muốn lên bờ đại giác,  
Phải rõ suốt trước sau,  
Phải thâm nhuần thân giác,  
Chỉ vì thiếu thân giác,  
Tâm vọng bám lấy thân,  
Mà trở thành trói buộc,  
Muốn cởi mở dính mắc,  
Cho thân khỏi vọng tâm,  
Để thoát vòng trói buộc,  
Gấp nổi dậy nghi tình,  
Dựa vào điều thân giác,  
Lập tức bị rẽ phân,  
Tâm vọng liền hóa thoát,  
Trọn vẹn cả trước sau,  
Là nơi vào chánh giác.*

Tác Giả **Thích Minh Thiên**  
Viết xong ngày mùng 8, tháng 3, năm Nhâm Tuất  
(01/04/1982)