

# THIÊN TÔNG – TỔ SƯ THIỀN TỐI THƯỢNG THỪA THIỀN



Từ xưa, Phật giáo Trung Hoa cho hệ thống những người chuyên tâm tọa thiền là Thiền tông bao gồm cả hai hệ thống Thiên Thai và Tam Luận chứ không nhất thiết chỉ có Đạt Ma tông. Nhưng từ đời Đường về sau, Đạt Ma tông trở nên hưng thịnh vì thế từ ngữ Thiền tông liền chuyển sang để chỉ cho Đạt Ma tông.

Lịch sử Thiền tông đã trải qua hai giai đoạn trong quá trình truyền thừa:

1) **Giai đoạn đầu từ Tổ Đại Ca Diếp đến Tổ Bồ Đề Đạt Ma tức là Tổ thứ 28 thuộc Thiền tông Ấn Độ.** Rất khó mà xác định được khởi nguyên của lịch sử Thiền tông Ấn Độ vì lịch sử Phật Giáo Ấn Độ không hề đề cập đến việc truyền thừa của 28 vị Tổ Thiền tông. Đặc biệt hơn nữa là không tìm đâu ra được vị trí đặc biệt nào của Tổ Đạt Ma trong Phật giáo Ấn Độ cả. Một lý do khác là những bài kệ truyền pháp từ đức Phật Thích Ca đến Tổ thứ 28 không tìm thấy bản gốc bằng tiếng Pali hay tiếng Phạn để đối chiếu. Đó là chưa kể văn khí của những bài kệ đó được sáng tác theo phong cách thiền Trung Hoa và có lẽ sau thời Lục Tổ Huệ Năng mà nhiều học giả cho rằng đó là những tác phẩm của Ngài Thần Hội, đệ tử của Lục Tổ. Một số Ngữ Lục (là các bài Thuyết giảng do chư vị Thiền sư giảng, được các đệ tử ghi chép lại) hay Truyền Ký có đề cập đến lịch sử Thiền Tông cổ nhất của người Trung Hoa được biên

soạn vào đời Đường khoảng trên 1200 năm sau ngày đức Phật nhập Niết-bàn, và mãi đến đời nhà Tống từ niên hiệu Cảnh Đức 1004 đến niên hiệu Gia Thái 1204 trên dưới 1700 năm sau đức Phật nhập Niết-bàn như Cảnh Đức Truyền Đăng Lục do Đạo Nguyên soạn, Thiên Thánh Quảng Đăng Lục do Lý Tuân Húc soạn v.v... thường là mượn các nhân vật danh Tăng thiền đức có thực để hư cấu thêm nhằm chuyển tải thiền lý hơn là mô tả thực kiện diễn ra trong lịch sử.

Thí dụ khi đức Phật sắp nhập diệt thì Ngài truyền y bát cho tôn giả Đại Ca Diếp và nói một bài kệ truyền pháp như sau:

**Các pháp vốn không pháp**

**Không pháp cũng là pháp**

**Nay truyền cái vô pháp (vô tướng)**

**Vô pháp nào có pháp.**

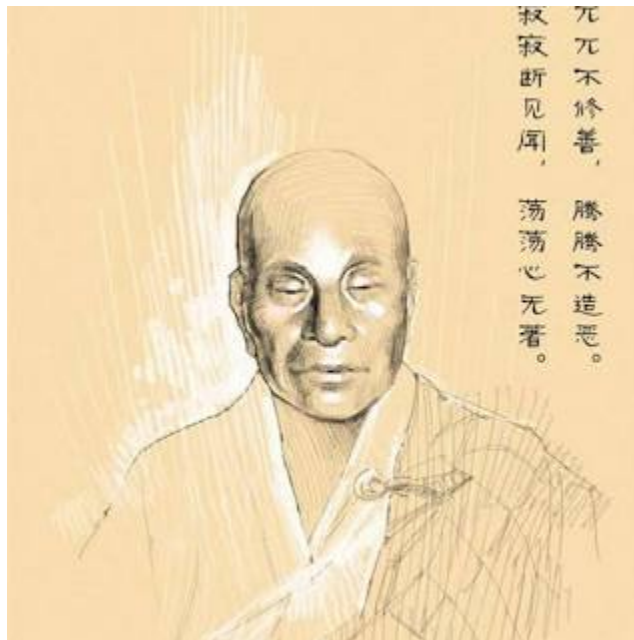
Câu chuyện “niêm hoa vi tiếu” tuy chỉ là huyền thoại, nhưng ý nghĩa rất hay, rất sâu sắc. Câu “*Các pháp vốn không pháp*” có nghĩa là các pháp vốn pháp thực tánh chứ không phải là pháp khái niệm. Thí dụ trong thế gian chỉ có một sắc pháp là tứ đại tức là đất, nước, gió, lửa, nhưng con người lại nhìn một sắc pháp đó bằng tâm phân biệt nào là nhà cửa, xe cộ... Vì vậy chúng ta chỉ thấy các pháp dựa theo quan niệm của mình chứ không thấy thật tánh của các pháp tức là “**tự nó thật sự là**”. Một thí dụ khác là khi nhìn đóa hoa chúng ta cho rằng mình đang nhìn đóa hoa, nhưng đóa hoa là tên do mình đặt cho nó chứ tự nó “**không phải là**” đóa hoa “**hay là**” đóa hoa. Mà thật chất của nó là sự tổng hợp của đất, nước, gió, lửa qua trùng trùng duyên khởi kết thành hình tướng rồi chúng ta đặt tên hình tướng đó là đóa hoa. Nói vậy thì trong đóa hoa có nước, nhưng chúng ta có thấy trời mưa hoa rơi xuống đâu? Trong hoa có ánh sáng mặt trời, nhưng ngoài trời đâu có rơi hoa? Trong hoa có phân bón, nhưng trong các thùng phân bón làm gì có hoa? Do đó thật tánh của hoa là không tánh vì hoa là do sự kết hợp của trùng trùng duyên khởi chứ đóa hoa không tự nó có hay tồn tại được.

Vì vậy cái thấy của Thiền tông là thấy tất cả các pháp trên thế gian này vốn là không vì chúng không có tự tánh tức là vô ngã. Vô Ngã của Phật giáo Đại thừa nói chung và của Thiền tông nói riêng là **cái biết bằng tri giác** trong khi đó Vô Ngã của thiền Tứ Niệm Xứ là **sự thấy biết như thật trong trí tuệ chánh niệm tỉnh giác nghĩa là sự thấy biết rất rõ ràng từ kinh nghiệm khắp toàn thân, tâm.**

Còn câu “*Nay truyền cái vô pháp, vô pháp nào có pháp*” nói lên ý nghĩa của câu chuyện “niêm hoa vi tiếu” bởi vì cành hoa trong tự tánh thì nó “**đang là**” chứ không phải “**đang bị nghĩ là**” nghĩa là thấy biết trực tiếp bằng tánh thấy chứ không

phải qua ý thức suy nghĩ phân biệt. Truyền cái vô pháp nghĩa là truyền cái pháp không. Pháp không có nghĩa là pháp chưa từng có trong khái niệm bởi vì một khi hình thành khái niệm “**pháp không**” thì nó trở thành “**pháp có**” rồi. Thế thì Thiền tông xiển dương “tánh giác” là cái biết chân thật bằng trực giác, không qua khái niệm, kiến giải mà thiền Nguyên Thủy gọi là “**thấy biết như thật**” trong trí tuệ chánh niệm tỉnh giác.

## 2) Giai đoạn thứ hai từ Tổ Bồ Đề Đạt Ma đến Lục Tổ Huệ Năng.



Thiền tông Trung Hoa từ Đạt Ma Tổ Sư truyền cho Huệ Khả, Huệ Khả truyền cho Tăng Xán, Tăng Xán truyền cho Đạo Tín. Dưới Đạo Tín có hai người tài giỏi là Hoàng Nhẫn và Pháp Dung. Dưới ngài Pháp Dung có ngài Trí Nghiễm, Huệ Phương, Pháp Trí. Hoàng Nhẫn truyền lại cho Huệ Năng, nhưng bấy giờ Thiền tông Trung Hoa chia làm hai nhánh: Nhánh Thiền tông ở phương Bắc do ngài Thần Tú, đệ tử xuất sắc nhất của Hoàng Nhẫn, nên gọi là Bắc tông lấy Trường An, Lạc Dương làm trung tâm, pháp vận được hưng thịnh khoảng 100 năm. Nhánh thứ hai ở phương Nam là Huệ Năng trụ tại Tào Khê tỉnh Quảng Đông tức là Nam tông. Vì tông phong của 2 tông Nam, Bắc khác nhau nên mới có câu: “*Nam đốn, Bắc tiệm*”.

Đệ tử nói pháp của Huệ Năng có hơn 40 vị, nổi tiếng nhất là ngài Nam Nhạc Hoài Nhượng, Thanh Nguyên Hành Tư, Nam Dương Huệ Trung, Vĩnh Gia Huyền Giác, Hà Trạch Thần Hội... Ngài Thần Hội khai sáng “Hà Trạch tông” với chủ trương cực lực đề xướng pháp môn đốn ngộ, lấy “**một niệm “không khởi” làm TẠO và thấy rõ “bản tánh” làm THIÊN**”. Ngài Nam Nhạc Hoài Nhượng được Lục Tổ truyền tâm ấn, trụ trì chùa Bát Nhã, đệ tử nói pháp có 9 vị, đứng đầu là ngài Mã Tổ Đạo Nhất.

Rồi sau đó sanh ra năm nhánh khác là thiền sư Qui Sơn (Khai tổ tông Qui Ngưỡng), Thiền sư Nghĩa Huyền (Khai Tổ Tông Lâm Tế), Thiền sư Văn Ích (Khai Tổ Tông Pháp Nhãn), Thiền sư Văn Yển (Khai Tổ Tông Vân Môn) và Thiền sư Lương Giới (Khai Tổ Tông Tào Động). Mặc dầu Tổ sư thiền có nhiều tông phái, có những lối hành thiền khác nhau, nhưng tựu trung vẫn có chung một cứu cánh là **“kiến tánh”**.

Tuy Thiền tông có tất cả 33 vị Tổ, nhưng người được đề cao nhiều nhất là Tổ Bồ Đề Đạt Ma bởi vì chính ngài đã tạo cho thiền tông một sắc thái đặc biệt. Tuy nhiên Lục Tổ Huệ Năng là người đưa thiền tông đến chỗ hưng thịnh và sau đó hệ thống thiền chốn ngộ được truyền sang các nước lân bang như Đại Hàn, Nhật Bản và Việt Nam.

Khi thiền bắt đầu hưng thịnh ở Trung Hoa thì thiền tông được gọi là Tổ Sư thiền nghĩa là dòng thiền phát xuất từ các Tổ Sư. Từ đó người Trung Hoa còn gọi nó là Tối thượng thừa thiền là dòng thiền cao nhất thế gian.

Tiến trình hình thành Phật giáo Đại thừa đã trải qua nhiều giai đoạn và hấp thụ từ nhiều luồng tư tưởng khác nhau của chư Tổ. Thí dụ trong giai đoạn Sơ kỳ Đại thừa thì có tư tưởng “Giai hữu tánh không” rồi đến sự hình thành học phái Trung Quán (Bát Nhã) của Long Thọ và đệ tử là Đề Bà. Đến khi giáo thuyết Trung đạo ra đời, khái niệm về nhị đế đã trở thành tiêu chuẩn của rất nhiều học thuyết Đại thừa khác nhau. Người Trung Hoa trước khi thu nhập hệ tư tưởng Trung Quán của Long Thọ đã không biết nhiều về sự khác biệt giữa hai hệ tư tưởng Nguyên thủy và Đại thừa. **Chính Long Thọ đã đưa học thuyết Trung Quán vào Phật giáo Đại thừa và tạo ra một sự khác biệt khá rõ ràng giữa hai giáo thuyết và có lẽ sự phân cách cũng bắt đầu nảy nở trong cộng đồng Phật giáo Trung Hoa từ đó.** Kinh điển Đại thừa không ngần ngại chỉ trích nặng nề giáo lý Nguyên thủy và thậm chí còn dùng những danh từ “tiêu nha bại chủng” tức là hạt giống khô, giống chết để ám chỉ cho những vị A la hán định tánh tức là những vị Thánh tăng không chịu hưởng về Đại thừa. Tư tưởng Long Thọ khai triển trí tuệ Bát Nhã để đạt đến được nhận thức về Chân Không mà nơi đó sẽ không còn tùy thuộc vào ngôn ngữ, văn tự mà chỉ trực nhận bằng bản tâm. Long Thọ cho rằng mặc dù chân lý có hai cấp bậc (chân-tục), nhưng chỉ có thực thể mới là chân lý tối thượng. Đó là cảnh giới bất sinh bất diệt, không bao giờ thay đổi, luôn luôn là **“cái tự bao giờ đã là”** và dĩ nhiên trong đó không còn sự khác biệt giữa sanh tử và Niết bàn, hay phiền não và Bồ-đề. Trong Trung Luận, chúng ta có thể thấy rõ rằng Chân lý Tánh Không của Long Thọ được áp dụng rộng rãi qua biện chứng pháp về “Bát Không”. Đó là **“không sinh, không diệt, không thường, không đoạn, không đồng, không dị, không lai, không khứ”**. Từ đó

người tu theo Đại thừa lầm lẫn cho rằng Chân lý thế tục (Giáo lý Nguyên thủy) mà đức Phật truyền dạy lại cho chúng sinh là giáo lý nửa chừng, không đầy đủ vì người tu theo Nguyên thủy chưa nhận thức được chân lý siêu việt Bát Nhã mặc dù Long Thọ ra đời sau đức Phật gần 800 năm.

Trên căn bản, học thuyết Bát Nhã đặt trọng tâm vào hai chân lý tục đế và chân đế. Nhắc lại, vua Lương Võ Đế từng đáp cà sa, tự giảng kinh Phóng Quang Bát Nhã, cất chùa độ tăng và được người đời tôn là vị vua có tâm Phật. Nhà vua cùng với pháp sư Lô Uyển luận bàn về chân đế, tục đế. Tục đế thì biện minh cái “phi vô” tức là cái chẳng phải không, còn chân đế biện minh cái “phi hữu” tức là cái chẳng phải có. Sau cùng chân-tục chẳng phải “Hai” tức là thánh đế đệ nhất nghĩa đế. Theo nhà vua đây chính là chỗ cực diệu cùng huyền của hàng giáo gia. Nhưng do vọng mới có chơn cho nên “chơn, vọng” là hai phạm trù đối đãi vừa đối lập vừa tồn tại bất khả phân ly, nhưng tự tánh thì thường hằng bất biến, biết mà không thể nói được. Vì thế khi Tổ Bồ-đề Đạt Ma vào yết kiến, vua Lương Võ Đế bèn tự đắc mà hỏi Tổ rằng: *“Thế nào là thánh đế đệ nhất nghĩa đế?”*. Tổ đáp: *“Quách nhiên vô thánh”* nghĩa là tuyệt nhiên rỗng rang không thánh. Chân lý thì làm sao trả lời được mà nhà vua lại hỏi? Tổ trả lời nhát gừng khiến nhà vua cảm thấy như bị Tổ tát vào mặt một thau nước lạnh tê tái cả lòng. Sau đó, Tổ lặng lẽ sang sông qua đất Ngụy, đi thẳng lên núi Thiếu Thất không nói một lời.

Đến giai đoạn Trung Kỳ, Phật giáo Đại thừa xuất hiện thuyết Như Lai Tạng Duyên Khởi rồi phái Du Già Hành Tông (Duy Thức Luận) của Vô Trước và em là sư Thế Thân bắt đầu hình thành. Trường phái này lấy Duy Tâm chủ nghĩa để luận giải thế giới tâm linh trừu tượng, siêu hình.

Do đó khi tư tưởng Đại thừa du nhập vào Trung Quốc, người Trung Hoa **chấp nhận tất cả những luồng tư tưởng đó như là lời Phật dạy** mà không hề tìm hiểu nguồn gốc phát xuất của nó cho nên càng đi sâu vào triết lý, văn tự, kinh điển thì họ càng hoang mang, không biết đâu là đạo, đâu là chân lý, đâu là phương tiện, đâu là cứu cánh nên phần lớn chấp phương tiện là cứu cánh, ôm chặt lấy kinh điển. Đến lúc cùng đường, bí lối thì Tổ Bồ-đề Đạt Ma xuất hiện như là vị cứu tinh với bốn câu *“Giáo ngoại biệt truyền, Bất lập văn tự, Trực chỉ nhân tâm, Kiến tánh thành Phật”*. Từ đó Thiền tông bắt đầu nổi tiếng với pháp môn đốn ngộ. Có thể nói rằng Phật giáo Trung Hoa chuyển mình từ hệ thống chấp chặt kinh điển cứng nhắc nên tụng niệm rình rang tức là chấp “Có” sang một thái cực không cần kinh điển tức là chấp “Không”.

Đức Phật ngày xưa thuyết pháp ròng rã suốt 45 năm để giáo hóa chúng sinh mà Thiền tông lại không cần kinh điển. Một điểm trở triêu khác là chính đức Phật ngồi thiền suốt 49 ngày đêm mới thành phật và sau khi thành Phật rồi Ngài vẫn thiền định ngày cũng như đêm không ngừng nghỉ thế mà chư Tổ lại chủ trương cực lực bác bỏ ngồi thiền mà lấy “một niệm **“không khởi”** làm **TỌA** và thấy rõ **“bản tánh”** làm **THIỀN**”.

Khi nói về tọa thiền hay thiền định, Lục Tổ giảng rằng:

Về ngồi thiền:

- Đối với cảnh giới bên ngoài: tâm niệm chẳng khởi lên thì gọi là ngồi (Tọa).
- Đối với bên trong: thấy tự tánh mình chẳng động thì gọi là Thiền.

Về Thiền Định:

- Bên ngoài lìa tất cả các tướng (hình tướng) thì gọi là Thiền.
- Bên trong tâm chẳng loạn (động) thì gọi là Định.

*Đạo Nhất, một vị sa-môn, hàng ngày thường tinh tấn ngồi tu thiền, Hoài Nhượng hỏi:*

- Ông ngồi thiền để làm gì?

*Đạo Nhất nói:*

- Tôi ngồi thiền để làm Phật.

*Hoài Nhượng nhặt một viên gạch đem mài trên tấm đá trước am. Đạo Nhất ngạc nhiên hỏi:*

- Ngài mài gạch để làm gì?

*Hoài Nhượng đáp:*

- Mài gạch để làm gương.
- Mài gạch sao thành gương được?
- Ngồi thiền cũng đâu thành Phật được?
- Vậy làm thế nào mới đúng?
- Nếu trâu kéo xe, xe không chạy, thì đánh xe hay đánh trâu mới đúng?

*Đạo Nhất không nói được. Hoài Nhượng nói tiếp:*

- Ông học ngồi thiền hay ngồi Phật? Nếu học ngồi thiền thì thiền không phải ngồi nằm. Nếu học ngồi Phật thì Phật không tướng, không trụ, không thủ xả. Nếu người ngồi Phật tức giết Phật, nếu chấp tướng ngồi thì không thể đạt.

Nhưng chính đức Phật nhờ tọa thiền mà tìm ra chân lý dưới cội Bồ Đề và trước khi nhập diệt Ngài cũng vào các tầng thiền định từ thấp đến cao và từ cao đến thấp rồi mới an nhiên thị tịch.

-Rồi Thế Tôn nhập định Sơ thiền. Xuất Sơ thiền, Ngài nhập Nhị thiền. Xuất Nhị thiền, Ngài nhập Tam thiền. Xuất Tam thiền, Ngài nhập Tứ thiền. Xuất Tứ thiền, Ngài nhập định Không vô biên xứ. Xuất Không vô biên xứ, Ngài nhập định Thức vô biên xứ. Xuất Thức vô biên xứ, Ngài nhập định Vô sở hữu xứ. Xuất Vô Sở hữu xứ, Ngài nhập định Phi tưởng phi phi tưởng xứ. Xuất Phi tưởng phi phi tưởng xứ, Ngài nhập Diệt thọ tưởng định.

Khi ấy tôn giả Ananda (A Nan) nói với tôn giả Anuruddha (A Na Luật):

- Thưa Tôn giả, Thế Tôn đã diệt độ.

- Nay Hiền giả Ananda, Thế Tôn chưa diệt độ. Ngài mới nhập Diệt thọ tưởng định. (A Nan không biết vì lúc đó ngài chưa chứng Thánh quả).

-Rồi xuất Diệt thọ tưởng định, Ngài nhập Phi tưởng phi phi tưởng xứ định. Xuất Phi tưởng phi phi tưởng xứ, Ngài nhập Vô sở hữu xứ định. Xuất Vô sở hữu xứ, Ngài nhập Thức vô biên xứ định. Xuất thức Vô biên xứ, Ngài nhập Hư không vô biên xứ định. Xuất Hư không vô biên xứ, Ngài nhập định Tứ thiền. Xuất Tứ thiền, Ngài nhập định Tam thiền. Xuất Tam thiền, Ngài nhập định Nhị thiền. Xuất Nhị thiền, Ngài nhập định Sơ thiền. Xuất Sơ thiền, Ngài nhập định Nhị thiền. Xuất Nhị thiền, Ngài nhập định Tam thiền. Xuất Tam thiền, Ngài nhập định Tứ thiền. Xuất Tứ thiền, Ngài lập tức diệt độ.

Có vào sâu trong thiền định thì trí tuệ sẽ phát sinh và từ đó hành giả mới có thể trừ hết các lậu hoặc để thoát ra khỏi vòng sinh tử luân hồi. Thiền định là năng lượng, là sức mạnh và tuệ là chất xúc tác để mở con mắt tâm mà chứng ngộ Chân lý. Thiếu trí tuệ hành giả chỉ có thể kinh nghiệm được những cái gì nông cạn, hời hợt chợt đến chợt đi trong chốc lát, chẳng giúp ích được gì mà còn là những chướng ngại nếu hành giả cứ bám víu vào nó.

Vì thế pháp tu của Lục Tổ Huệ Năng được tóm gọn là:

**“Vô niệm làm tông, Vô tướng làm thể, Vô trụ làm gốc”.**

Thế nào là vô niệm làm tông?

Trong Pháp Bảo Đàn kinh, Lục Tổ dạy rằng:

-Thiện-tri-thức! Đối với mọi cảnh tâm chẳng nhiễm, trong niệm thường tự lìa mọi cảnh, chẳng ở trên cảnh sanh tâm gọi là **VÔ NIỆM**. Nếu là trăm điều chẳng nghĩ, làm cho niệm tuyệt, một niệm tuyệt liền chết, thọ sanh nơi khác, ấy là cái lỗi lầm lớn, người học đạo nên xét kỹ! Nếu chẳng hiểu ý Chánh Pháp, tự làm còn đỡ, lại khuyên người khác học theo, tự mê chẳng thấy, lại thêm tội phỉ báng Kinh Phật, vì vậy nên lập **VÔ NIỆM làm tông**.

Ở phần này, Lục Tổ giải thích rằng: Vô niệm là đối với niệm mà không niệm, đối trên các cảnh mà tâm không nhiễm. Ý của Lục Tổ trong câu trên là khi đối diện với trần cấu thì giữ tâm đừng cho dính mắc, đừng khởi ý niệm tham, sân, si tức là thấy thì cái gì cũng thấy mà như không thấy gì hết. Cái nghe, nếm, ngửi, biết...cũng vậy. Thế thì vô niệm mà Lục Tổ muốn nói ở đây chính là Chánh niệm rồi.

*Thiện-tri-thức! **VÔ** là Vô việc gì? **NIỆM** là Niệm vật gì?*

**VÔ là VÔ NHỊ TƯỞNG (Pháp đối đãi), VÔ tất cả tâm trần lao.**

**NIỆM là niệm CHƠN-NHƯ BỔN-TÁNH.** Chơn-như là thể của Niệm, Niệm là dụng của Chơn-như. Chơn-như Tự Tánh khởi niệm, chẳng do nhãn nhĩ tỷ thiệt năng niệm. Chơn-như có tánh cho nên khởi niệm, nếu Chơn-như không tánh thì nhãn nhĩ sắc thanh ngay đó liền hoại. **Thiện-tri-thức, Chơn-như Tự Tánh khởi niệm, lục căn dù có kiến văn giác tri mà chẳng nhiễm muôn cảnh, Chơn-tánh thường tự tại, cho nên Kinh nói: Khéo phân biệt được các pháp tướng mà nơi đệ nhất nghĩa thường chẳng động là vậy."**

Đoạn này Lục Tổ quay về với Chơn Như Bổn Tánh: Phật giáo đại thừa nhìn các pháp gồm đủ: "Thể, Tướng và Dụng". Thể còn được gọi là Thể Tánh, bản chất thật. Tướng là hình dáng bên ngoài và Dụng là công dụng của nó. Thí dụ nước yên lặng ở dưới lòng đại dương là bản thể thanh tịnh của nước. Tướng là nước biển và Dụng là những làn sóng nhấp nhô. Tuy con người gọi Thể, Tướng và Dụng, nhưng thật chất tuy ba nhưng mà một, bất tức bất ly nghĩa là không thể có làn sóng mà không có nước hay sự yên lặng ở sâu dưới lòng đại dương mà không do nước.

Lục Tổ gọi Thể Và Tướng là một cho nên Ngài chỉ nói Thể và Dụng: Lục Tổ ví Thể là cây đèn và Dụng là ánh sáng của cây đèn bởi vì Hiện tượng với bản thể là một mà Bát Nhã Tâm Kinh nói: "Sắc tức thị Không, Không tức thị Sắc..." Ở đây Hiện tượng là Dụng còn Bản thể là Thể.

*- Thế nào là vô tướng làm thể?*

*Lục Tổ dạy thêm: "Thiện-tri-thức! Ngoài là tất cả tướng gọi là **VÔ TƯỞNG**. Là tướng thì pháp thể thanh tịnh, đây là lấy **VÔ TƯỞNG làm thể**."*

Thế giới hiện tượng là thế giới vật chất, hữu hình hữu tướng, nhưng ở đây Lục Tổ dạy rằng đừng chấp những hình tướng đó thì con người sẽ thật sự sống với Thể tánh thanh tịnh vốn có của mình.

*- Thế nào là Vô trụ làm gốc?*

*Lục Tổ dạy rằng: " **VÔ TRỤ** là bản tánh của con người đối với tất cả sự vật, thiện ác, tốt xấu, kẻ thù, người thân trên thế gian, cho đến lúc bị người nói xấu, khi dễ... đều cho là không, chẳng nghĩ trả thù, niệm niệm chẳng nghĩ ngoại cảnh. Nếu*



*niệm trước, niệm sau và đang niệm, niệm niệm theo cảnh chẳng dứt, gọi là trói buộc; ngược lại, đối với tất cả pháp, niệm niệm chẳng trụ tức là chẳng trói buộc vậy, đây là lấy VÔ TRỤ làm gốc.*

Vô trụ là tâm không dính mắc ở nơi nào tức là sáu căn không dính mắc sáu trần. Đây là quán vạn pháp là Vô Thường, Vô Ngã theo góc độ Chánh kiến, Chánh tư duy mà kinh Kim Cang gọi là “*Ứng vô sở trụ nhi sanh kỳ tâm, Nhược tâm hữu trụ tức vi phi trụ*” nghĩa là tâm có chỗ trụ thì không bao giờ thấy được chân lý.

Vì thế toàn bộ pháp tu của Lục Tổ Huệ Năng dựa vào Chánh niệm, Chánh kiến, Chánh tư duy, nhưng ngài không ngồi thiền, không vào các tầng thiền định nên không thực hành thiền Định và thiền Quán. Chính đức Phật và các đại đệ tử của Phật đã chứng minh rất rõ ràng rằng phải vào sâu trong các tầng thiền định và vào Diệt Thọ Tưởng định thì mới diệt hết lậu hoặc, đắc tam minh, trở thành A la hán và liễu sanh thoát tử. **Thế thì không một ai trong lịch sử nhân loại không áp dụng đúng công thức của đức Phật mà thành A la hán hay thành Phật được.**

Cũng trong Pháp Bảo Đàn Kinh có câu chuyện Ngài Huệ Minh đuổi theo Lục Tổ để đòi lại y, bát.

Khi Ngài Huệ Minh đến muốn cướp y, bát nhưng chẳng nhúc nhích được khỏi tảng đá, nên kinh sợ. Lúc ấy Lục Tổ mới nói với ông ta rằng:

-Hãy lắng lòng nghe pháp, chớ sanh một niệm.

Rồi sau đó Lục Tổ nói tiếp:

-Không nghĩ thiện, không nghĩ ác.

Thì đây là Lục Tổ “Trực chỉ nhân tâm” nghĩa là Lục Tổ chỉ thẳng vào tâm của Ngài Huệ Minh.

Sau đó Lục Tổ nói tiếp:

-Cái gì là Bản Lai Diện Mục của Thượng tọa Minh?

Bây giờ Lục Tổ mới “Trực chỉ Chân tâm” bởi vì Ngài nói thẳng về Chơn tâm, Phật tánh hằng thanh tịnh của Thượng tọa Minh.

Vì thế dựa theo Thiền tông thì tùy theo phương tiện, căn cơ của chúng sinh mà các thiền sư dùng câu “Trực chỉ nhân tâm” hay “Trực chỉ chân tâm”.

Tại sao Tổ nói “Chẳng lập văn tự” có nghĩa là không lệ thuộc vào chữ nghĩa kinh điển mà chính Tổ lại đem theo bộ Kinh Lăng Già gồm bốn quyển sang Trung Hoa truyền lại cho đệ tử? Thật ra ý của Tổ là muốn phá kiến chấp sai lầm của những người cho rằng thông kinh hiểu nghĩa là ngộ đạo thì chẳng khác nào cho ngón tay là mặt trăng. Còn “truyền ngoài giáo lý” là để khai thị cho con người hiểu rằng mặt trăng không phải là ngón tay. Đây chính là tư tưởng của Đại thừa tức là văn tự kinh

điển chỉ là chiếc bè. Mà con người còn chấp chiếc bè thì biết đến bao giờ mới qua đến bờ bên kia tức là giác ngộ. Vì thế Tổ mới nói đừng chấp vào kinh điển mà hãy nhìn thẳng vào tâm mình để thấy được cái thật Tánh của mình thì sẽ được giác ngộ. Bởi vì nếu không quay vào tâm của mình thì không biết đâu là vọng tưởng và thế nào là chơn tâm. Đây là phần đầu của kinh Thủ Lăng Nghiêm khi Phật hỏi A Nan bảy lần về nơi thường trụ của tâm nghĩa là tâm là vọng tưởng còn thật tánh mới chính là bản thể chơn như thanh tịnh sẵn có trong mỗi con người. Thật tánh là phần sau của kinh Lăng Nghiêm khi Phật chỉ rõ chơn tánh tức là Như Lai Tạng bản thể. Nếu thấy và sống với cái thật “Tánh” này thì chúng sinh sẽ được kiến tánh tức là “sẽ thành” Phật. Nhưng kiến tánh chỉ là Phật nhân còn đến Phật quả thì hành giả phải công phu tu hành cho đến khi diệt hết Kiến Hoặc, Tư Hoặc, Vô Minh Hoặc thì mới thành Phật được. Vì thế ngày xưa các Thiền sư đánh đập, la hét hay dùng mọi phương tiện để cho đệ tử nhận ra tánh giác hay bản lai diện mục của mình tức là họ áp dụng phương thức “chỉ thẳng tâm người”. Tuy nhiên nếu thấy tánh liền thành Phật thì 33 vị Tổ Thiền tông đều đã là Phật cả rồi, nhưng đúng ra thì thấy tánh chỉ thành Tổ thôi. Vì sao vậy? Bởi vì khi nhận ra tánh giác rồi, người tu phải tiếp tục tinh tấn thực hành Chánh niệm (Samma-Sati) để xả trừ vọng tưởng và thực hành Chánh định đến khi nào hoàn toàn sống với tánh giác hằng sáng thì lúc đó mới được chứng ngộ. Đối với Phật giáo, chỉ có chứng ngộ mới có thể thoát khỏi sinh tử luân hồi còn đốn ngộ của các Thiền sư chỉ mới là Chánh kiến (Samma Ditthi) tức là phần đầu của Bát Chánh Đạo (Ariya Mayya).

*Tại sao Tổ Bồ-Đề-Lại bảo là “giáo ngoại”?* Phật giáo có hai phương pháp là “giáo nội” và “giáo ngoại”. Khi dùng ngôn ngữ để truyền đạo theo khuôn khổ của Phật giáo Ấn Độ thì gọi là giáo nội pháp. Khi bỏ ngôn ngữ mà chỉ lấy Phật tâm để in thẳng vào tâm người khác thì gọi là giáo ngoại pháp mà thiền gia gọi là “truyền tâm ấn”. Vậy Thiền tông là giáo ngoại pháp.

Sau lần yết kiến vua Lương Võ Đế với hy vọng sẽ được nhà vua tận lực giúp đỡ trong việc truyền bá Phật giáo ở Trung Hoa, nhưng vì nhận thấy căn cơ của vua còn thấp và sự tín ngưỡng của nhà vua chỉ có tánh cách hình thức bề ngoài nên Tổ Bồ-Đề đã từ giã vua đến tu tại chùa Thiếu Lâm ở Trung Sơn. Ngài ngồi xoay mặt vào tường tham thiền trong chín năm mới trao ấn chứng cho Tổ thứ hai của Thiền tông ở Trung Hoa là ngài Huệ Khả. Huệ Khả truyền cho Tam Tổ Tăng Xán. Rồi đến Tứ Tổ Đạo Tín và Ngũ Tổ Hoằng Nhẫn và sau cùng truyền lại cho Lục Tổ Huệ Năng.

Vì Tổ sư thiền chủ trương không dùng ngôn ngữ mà chỉ thẳng tâm người tức là “truyền tâm ấn” để dạy để tử nên dần theo thời gian phương pháp đánh đập, lên

gối, thụt cùi chỏ hay la hét *bị thất truyền* vì thế ngày nay thiền sinh muốn học theo công án, thoại đầu, nghi tình hay tìm người đánh đập, la hét để cho mình được ngộ thì gần như không còn nữa. Bởi vì công án, thoại đầu, đánh đấm, la hét là những phương tiện thiện xảo mà các thiền sư ngày xưa *tùy người áp dụng, tùy bệnh cho thuốc* vì thế trong Thiền tông có rất nhiều mẫu chuyện nói về sự ngộ đạo của các thiền sư và dĩ nhiên không có mẫu chuyện nào giống mẫu chuyện nào hết.



Thiền phái Lâm Tế

*Tổ Lâm Tế có lần đã nói, “Người không ngộ vị sống trên máu thịt các ông, ra vào các cửa trên mặt các ông đấy. Ai không chứng kiến sự thật này, hãy khám phá nó ngay đi!” Một ông tăng đứng lên hỏi, “Ai là người không ngộ vị?” Lâm Tế liền bước xuống tòa, nắm cứng cổ áo ông tăng, hét, “Nói! Nói!” Ông tăng đứng ngơ ngáo một lúc, vì vậy Lâm Tế đánh ông ta một tát tai, “Người không ngộ vị này thật vô tích sự.”*

Do đó một phương pháp tuy huyền diệu cách mấy cũng không thể áp dụng cho tất cả mọi người. Chư Tổ không để lại phương thức tu tập đặc biệt nào cả vì trái với “bất lập văn tự” cho nên Thiền tông dần theo thời gian cũng theo chư Tổ biến mất.

Bây giờ hãy lấy câu chuyện ngộ đạo của ngài Đức Sơn làm thí dụ:

Ngài Đức Sơn là người tinh thông Kinh Luật nghe phương Nam Thiền tông rất hưng thịnh nên bất bình nói rằng “Kẻ xuất gia muôn vạn kiếp họa oai nghi tế hạnh của Phật mà chẳng được thành Phật. Thế mà những kẻ ma ở phương Nam dám nói “Trực chỉ nhân tâm kiến tánh thành Phật”. Ta phải nhổ tận hang ổ của chúng, diệt hết những giống ấy để đền ơn Phật”. Sư khăn gói lên đường mang theo bộ Thanh Long Sớ Sao.

*Trên đường đi gặp một bà bán bánh và bảo bà lấy ít bánh điếm tâm.*

*Trước khi lấy bánh, bà già hỏi:*

*-Thầy thường giảng kinh gì?*

-Kính Kim Cang.

Bà nói:

-Tôi xin hỏi một câu, nếu thầy đáp được tôi xin cúng dường bánh điểm tâm.

Bằng đáp chẳng được, mời thầy đi nơi khác.

Sư thuận lời.

Bà già hỏi:

-Kính Kim Cang nói: *Quá khứ tâm bất khả đắc, hiện tại tâm bất khả đắc, vị lai tâm bất khả đắc.* Vậy Ngài điểm tâm nào?

Sư đáp không được nên lên đường đi tìm đến Long Đàm.

Bà già nói "*Quá khứ tâm bất khả đắc, hiện tại tâm bất khả đắc, vị lai tâm bất khả đắc*" nghĩa là tâm quá khứ đã qua, không còn nữa, tâm tương lai chưa có, tâm hiện tại thì quay cuồng thì thì cái tâm nào để bắt?

***Khi thành đạo, Đức Phật với tuệ minh sát, với trí tuệ của bậc Chánh đẳng Chánh giác khi quán chiếu lại thân, tâm của mình và của nhân loại thì Ngài thấy rằng chúng sinh không hề có tâm mà chỉ có những sát na tư tưởng kết nối và kết nối lại với nhau khiến chúng ta cảm giác như có tâm.*** Thí dụ ở sát na trước mắt thấy sắc cho ta cái biết của sắc (nhãn thức), đến sát na sau tai nghe âm thanh cho ta cái biết về âm thanh (nhĩ thức)...Cái biết sau nối tiếp (thay thế) cái biết trước và cứ thế cái biết liên tục sinh diệt tạo thành chuỗi thức chớ thật sự không có một thức nào (hay một cái tâm nào) cố định cả. Cái tâm sau thay thế cái tâm trước và cứ thế tâm luôn sinh diệt tuôn chảy trong tâm hồn của chúng ta vì thế Thức dựa theo Phật giáo là dòng chảy liên tục của các ý niệm (sát na tư tưởng).

Đến Long Đàm, Sư nói:

-Lâu nay nghe danh Long Đàm, nhưng đến nơi Đàm (đầm) chẳng thấy mà Long (rồng) cũng không hiện?

Sùng Tín bảo:

-Ngươi đã gần đến Long Đàm.

Sư không đáp được, liền dừng ở lại đây.

Một đêm Sư đứng hầu, Sùng Tín bảo:

-Đêm khuya sao chẳng xuống?

Sư kính chào bước ra rồi lại trở vào thưa:

-Bên ngoài trời tối đen.

Sùng Tín thấp đèn cầy đưa cho Sư. Sư toan tiếp lấy thì Sùng Tín liền thổi tắt.

Ngay lúc đó, Sư liền đại ngộ, lễ lái.

Sùng Tín hỏi:

*-Người thấy cái gì?*

*Sư thưa:*

*-Từ nay về sau chẳng còn nghi ngờ về thiền đốn ngộ nữa.*

*Vậy Sư Đức Sơn ngộ cái gì?*

Sư nói “Bên ngoài trời tối” là ngụ ý nói rằng tâm Sư đang mù mịt không biết làm sao ngộ được bản tánh của mình. Sư than tối, Sùng Tín cho đèn, nhưng tại sao Sư vừa cầm đèn thì Sùng Tín liền thổi tắt? Khi tâm người đã tối thì có cho đèn cũng không làm cho tâm sáng tỏ cho nên Sùng Tín thổi đèn với dụng ý là nhắc nhở Sư rằng *đèn sáng tức là trí tuệ thì phải tự nơi mình phát ra chứ không thể do người khác trao tặng được*. Hiểu được ý ấy Sư liền đại ngộ. Vì thế đại ngộ ở đây chỉ mới là Kiến ngộ tức là Văn, là bước đầu tiên trong tiến trình Văn, Tư, Tu, là Phật nhân. Đến khi đốn sạch cái gốc tham sân si thì mới Liễu ngộ, viên thành Phật quả tức là thành Phật.

Các thiền sinh ngày nay cố học thuộc lòng những bài kệ, câu thơ của các Tổ chẳng khác nào nhai đi, nhai lại những cặn bã của kẻ khác mà chẳng có kết quả gì vì thâm ý của chư Tổ là tùy bệnh cho thuốc nên toa thuốc đó đâu phải ai cũng dùng được; đó là chưa kể chính mình đi sai đường lối của Tổ sư thiền là “bất lập văn tự” mà phải “chỉ thẳng tâm người”.

*Một ông tăng hỏi Huyền Sa, “Khi các sư xưa giảng Pháp không lời bằng cái chùy hay cây phất tử, thì các ngài có chỉ bày đạo lý tối hậu của Thiền không?” Huyền Sa đáp, “Không.” Ông tăng hỏi tiếp, “Vậy lúc ấy các ngài chỉ bày cái gì?” Huyền Sa giơ cây phất tử lên. Ông tăng hỏi, “Thế nào là đạo lý tối hậu của Thiền?” Huyền Sa đáp, “Đợi đến khi ông ngộ đã.”*

Do vậy, ngày nay Tổ sư thiền gần như biệt tích mặc dầu có một vài thiền sư cũng cố gắng phục hồi và phổ biến, nhưng không có người la hét, đánh đập mà mong có ngày được đốn ngộ là một ảo tưởng. Tại sao? Vì thiền là phải thực hành, phải tự mình chiêm nghiệm để biết rõ ràng rốt ráo những biến hành của tâm thức thì mới hy vọng thấy được tự tánh. Nhưng tại sao lại phải la hét, đánh đập? Bởi vì dựa theo Phật giáo đại thừa thì chơn tâm, tự tánh là chân lý tuyệt đối, bất khả thuyết, bất khả tư nghì cho nên hành giả phải tự mình quay về trong để nhận biết (chỉ thẳng) cái bản tánh đó.

*Tể tướng Vu Dịch hỏi sư Đạo Thông:*

*Thế nào là Phật?*

*Sư liền hỏi lại:*

*Đại nhân!*

*Dạ.*

*Vị tế tướng đáp một cách ngây thơ.*

*Rồi sư nói;*

*Ngài còn tìm gì khác?*

Ngay cả thế nào là Phật thì các Ngài cũng không thể giải thích được vì nếu giải thích dựa theo Phật giáo nguyên thủy thì Phật là bậc giải thoát giác ngộ, nhưng ở đây Phật giáo đại thừa bị mắc kẹt ở lý tánh tuyệt đối cho nên không nói được. Lý do là vì Phật bây giờ không phải là đức Phật Thích Ca lịch sử mà là bốn tánh chân như, vô hình vô tướng tức là bốn lai vô nhất vật (lời của Lục Tổ) thì làm sao diễn tả.

Ngày nay thiền sư thì có mà người ngộ đạo thì không cho nên tìm người ngộ đạo để la hét hay đánh đấm cho mình đốn ngộ theo họ là chuyện mò kim đáy biển. *Một ông tăng hỏi Hoa Nghiêm, “Người giác ngộ trở lại thế gian mê hoặc như thế nào?” Sư đáp, “Gương vỡ không phản chiếu, hoa rơi chẳng về cành.”*

**Do đó, ngày nay nếu chính mình không ngộ đạo, không biết con đường đốn ngộ, cho dù có đánh đệ tử đến u đầu bể trán thì cũng không thể nào làm cho nó đốn ngộ được.**

Thế thì ngộ đạo hay giải ngộ tức là kiến tánh dựa theo Thiền tông chỉ là bước đầu trong tiến trình tu Phật. Do đó, kinh Pháp Hoa xác định rằng “*Khai, thị, ngộ, nhập Tri Kiến Phật*” nghĩa là “ngộ” rồi mới tinh tấn tiếp tục tiến tu đến khi “nhập” tức là phải thực hành mới có thực chứng. Vì thế “đốn ngộ” hay “kiến tánh” đã là rất khó, nhưng nó mới chỉ là *Chánh kiến* trong Bát Chánh Đạo mà “thâm nhập” tức là “thực hành *Chánh niệm, Chánh định* cho đến khi liễu ngộ tức là chứng ngộ thì mới được hoàn toàn giải thoát sinh tử luân hồi.

***Vậy cái gốc Thiền tông phát xuất từ đâu?***

Thiền tông là do chư Tổ sáng lập và truyền xuống nên gọi là Tổ sư thiền hay Tối thượng thừa thiền tức là thiền đốn ngộ và phương thức xây dựng Thiền tông của chư Tổ là dựa theo tư tưởng và nếp sinh hoạt của chính người dân Trung Hoa mà sáng tạo nên. Danh từ “thiền đốn ngộ” làm cho mọi người dễ hiểu lầm là nếu tu theo pháp thiền này thì sẽ mau giác ngộ bởi vì tu nhất kiếp, ngộ nhất thời hay tu vạn kiếp ngộ nhất thời.

Trong khi đó thiền Tứ Niệm Xứ là do chính đức Phật Thích Ca khai sáng để chỉ bày dạy cho đệ tử cách nay trên 2500 năm nên gọi là Như Lai thiền, là dòng thiền cổ xưa nhất của Phật giáo. Pháp hành này lấy thân, thọ, tâm, pháp làm đối tượng quán chiếu. Hành giả nhận ra tất cả những cảm thọ và chuyển động trên thân cũng như tâm, giữ tâm quân bình và tỉnh thức để đoạn trừ hết tham, sân, si và đạt đến

giải thoát giác ngộ. Tứ Niệm Xứ là một pháp quán hành thiền mà chính đức Phật đã thực hành để thành Phật và tất cả các đệ tử Phật đều phải thực hành theo đó mà đắc quả A la hán (quả vô sanh). Từ những thăng trầm của Phật giáo tại Ấn Độ, dòng thiền này đã được truyền bá sang nhiều quốc gia lân cận mà Miến Điện được xem là quốc gia giữ gìn pháp tu này một cách cẩn mật nhất với những vị thiền sư nhiều đời tiếp nối.

Trong kinh Niệm Xứ (Satipatthnasutta) đức Phật dạy rằng:

***-Này các Tỳ kheo! Đây là con đường độc nhất đưa đến thanh tịnh cho chúng sinh, vượt khỏi sầu não, diệt trừ khổ ưu, thành tựu chánh tri, chứng ngộ Niết bàn. Đó là Tứ Niệm Xứ.***

Thế thì thiền Tứ Niệm Xứ là một phương pháp tu tập giúp hành giả đạt đến chỗ giải thoát ngay trong đời này. Phương pháp này chính đức Phật ngày xưa đã thực hành và tất cả đệ tử của Ngài cũng đều nương theo đó mà có giải thoát giác ngộ. Do đó bất cứ ai không tu tập đúng theo pháp Tứ Niệm Xứ là người đó không đi đúng con đường giải thoát mà đức Phật đã giảng bày. Ngày nay cho dù là tu theo Phật giáo Đại thừa hay Nguyên thủy mà không thực tập theo Tứ Niệm Xứ thì người đó mất điểm tựa để tiến về hướng giải thoát giác ngộ của đức Phật.

Đối với Phật giáo Đại thừa thì kinh Pháp Hoa là vua của các kinh và Bát Nhã là trí tuệ của ba đời chư Phật, ngay cả kinh Hoa Nghiêm, Đại Niết Bàn thì cũng là kinh khai triển từ kinh Tứ Niệm Xứ mà ra. Có thể nói rằng tất cả những kinh điển cao siêu của Đại thừa mà chúng ta có được ngày nay cũng ví như những cành, những chiếc lá, những bông hoa tươi thắm mà cái gốc cây chính là kinh Tứ Niệm Xứ. Kinh điển Đại thừa cũng ví như những nhánh cây, bông hoa trên cây, nhưng thành phần quan trọng nhất mà ít ai chịu để ý đến là gốc cây, là sức sống của cây. Do đó dần theo thời gian con người cho rằng kinh điển Đại thừa là hay, là tuyệt vời, là cao siêu, nhưng họ quên rằng những nụ hoa đẹp trên nhánh cây, những lá cây xanh mướt là đều do gốc cây nuôi dưỡng mà có. Vì thế kinh Tứ Niệm Xứ là gốc cây mà con người thường bỏ quên mà chỉ ngắm nhìn trầm trồ khen tặng vẻ đẹp của nhánh cây, hoa quả trên cành. Đó là lý do ngày nay người tu theo Đại thừa chỉ biết nhánh cây, cành cây, hay hoa quả trên cây mà quên mất đi gốc cây, là thành phần chính, là sức sống của cây. Nói cách khác ngày nay con người cho rằng kinh điển Đại thừa là hay, là tuyệt vời, là cao siêu nên không còn mấy ai chú ý và thực hành Tứ Niệm Xứ nữa. Tuy nhiên, nếu hành giả thật sự muốn theo dấu chân đức Phật để có giải thoát giác ngộ và không màn những triết học trừu tượng siêu hình để tranh luận về nhân sinh vũ trụ thì Tứ Niệm Xứ sẽ là con đường duy nhất để thành tựu bản nguyện của mình.

Tuy thiền Tứ Niệm Xứ là “con đường duy nhất” đưa người tu đến chỗ giải thoát giác ngộ, nhưng sau khi đức Phật nhập diệt, pháp quán thiền này dần dần bị lãng quên nên dần theo thời gian người chứng đạo (không phải đốn ngộ mà là liễu ngộ) gần như không có. Từ ngày Thiền tông xuất hiện ở Trung Hoa, Việt Nam và Nhật Bản thì thiền Tứ Niệm Xứ càng bị lãng quên, nhưng ngày nay người đệ tử Phật có nhiều phương tiện để nghiên cứu, truy tầm tận gốc nên phương pháp thiền này bắt đầu hưng thịnh trở lại và không còn quá xa lạ đối với Phật tử Việt Nam nữa.

Tổ sư thiền thật ra chẳng có gì mới lạ bởi vì chư Tổ chỉ biến hóa và áp dụng Như Lai thiền tức là thiền Tứ Niệm Xứ theo một đường hướng, một góc độ khác thế thôi nếu không thì Tổ sư thiền là thiền ngoại đạo rồi. Nhưng thật ra không thực hành đúng mà biến chế thì cũng là thiền ngoại đạo chứ đâu phải thiền nguyên chất do chính đức Phật chế ra. Đó là quán chiếu sự biến hành của bốn niệm xứ là niệm thân, niệm thọ, niệm tâm, niệm pháp.

Thí dụ các thiền sư thường nói nấu cơm, gánh củi là thiền nghĩa là trong mỗi cử động của thân thể như đi, đứng, nằm, ngồi đều giữ theo chánh niệm nghĩa là không cho tâm chạy theo vọng tưởng thì đó chính là niệm pháp. Các thiền sư đánh đấm, lên gối, la hét đệ tử để đánh thức họ quay về bên trong tức là niệm thọ. Khi Tổ Bồ Đề Đạt Ma bảo Huệ Khả đem tâm ra ta an cho thì Huệ Khả mới chịu trở về tìm tâm thì đây là niệm tâm. Khi nghe tiếng nước reo, suối chảy hay nhìn thấy hoa nở mà nhận ra bốn tánh thì đây là niệm pháp. Tuy các thiền sư nói rằng “Đói thì ăn, mệt thì ngủ” nhưng đối với họ đói ăn, mệt ngủ mà không có tính toán, đòi hỏi nghĩa là họ không chạy theo vọng tưởng thì họ đang niệm thân vậy. Các Thiền sư thực hành “đói ăn, mệt ngủ” có vẻ rất tự tại, nhưng thật ra họ vẫn còn làm nô lệ cho bản Ngã vì phải thỏa mãn những dục vọng của thân nghĩa là thân đòi ăn thì phải cho nó ăn, thân muốn đi ngủ thì phải cho nó đi ngủ. Ngày xưa đức Phật ngày chỉ ăn một bữa chứ đâu có đói thì ăn. Ăn như vậy là phá giới rồi. Sự an vui tự tại chỉ thực sự có khi nào hành giả hoàn toàn làm chủ thân, tâm của mình.

Câu chuyện “**Đói ăn, mệt ngủ**” là dựa theo cuộc đàm luận của gia đình cư sĩ Bàn Uẩn ở Trung Quốc.

Trong cuộc bàn luận về tiến trình tu học và chứng diệu pháp giữa ông, bà vợ và cô con gái thì ông nói rằng: “*Nan! Nan! Nan! Thập hộc chi ma thụ thượng than!*” nghĩa là Khó! Khó! Khó! Như mười hộc mè rải đều lên cây. Nghe ông chùng than khó, bà vợ bèn nói: “*“Dị! Dị! Dị! Bách thảo đầu thượng tổ sư ý. Niêm lai vô bất thị, thúy trúc hoàng hoa, vô phi Bát Nhã”* nghĩa là Dễ! Dễ! Dễ! Như ý tổ sư trên đầu trăm ngọn cỏ, cứ nhón lấy, không chỗ nào là chẳng phải. Trúc biếc, hoa vàng, không



gì chẳng phải là Bát Nhã. Ý bà nói: Những điều gì mắt mình trông thấy, không thứ gì chẳng phải là ý tổ sư. Những vật mình thuận tay nắm lấy, không gì chẳng phải là diệu pháp. Nghe xong cô con gái Linh Chiêu thốt lên rằng: “*dã bất nan, dã bất dị, cơ lai ngật phạn, bì lai thùy!*” nghĩa là cũng chẳng dễ, cũng chẳng khó, đói ăn cơm, mệt thì ngủ.

Xét cho cùng thì Tổ sư thiên chỉ áp dụng một vài khía cạnh đặc biệt trong Tứ Niệm Xứ để giúp hành giả đốn ngộ cho nên sự đốn ngộ này chưa được rất ráo bởi vì ngày xưa đức Phật và các đệ tử của Ngài quán biết tức là **tuệ tri** tất cả từ niệm thọ, niệm thân, niệm pháp đến niệm tâm để biết rất ráo, rõ ràng từng sát na những biến hành của toàn thân chớ không phải chỉ tuệ tri niệm tâm hay niệm pháp mà thôi. Khác với Tổ sư thiên là “bất lập văn tự mà phải chỉ thẳng tâm người” nên phương pháp Tổ sư thiên là một cái gì quá bí mật cho nên người được đốn ngộ rất ít nếu không muốn nói là không có bao nhiêu. Ngược lại Như Lai thiên tức là thiên Tứ Niệm Xứ được đức Phật giảng giải rất tỉ mỉ, rõ ràng từng bước một chẳng khác một tấm hải đồ hay chiếc máy GPS cho nên bất cứ ai cũng thực hành được vì thế vào thời đức Phật còn tại thế có hàng ngàn, hàng vạn người chứng đạo nhờ pháp thiên này một cách yên lặng tĩnh mặc mà không cần la hét, đánh đấm, bể trán u đầu chi hết. Khác với Tổ sư thiên chỉ đạt đến “**kiến tánh**” là tối đa mà kiến tánh chỉ là Phật nhân chớ chưa phải là Phật quả thì Như Lai thiên đưa hành giả thẳng đến giải thoát giác ngộ ngay trong đời này nếu thực hành đúng. Nói ngay trong đời này là nói một cách tổng quát chớ kinh Tứ Niệm Xứ xác định rằng nếu hành giả thực hành đứng đắn quán thân trên thân, quán thọ trên thọ, quán pháp trên pháp, quán tâm trên tâm để thấy như thật thì họ có thể chứng ngộ ngay trong một sát na.

Vì thế ngày xưa đức Phật dạy thiên dựa theo Tứ Niệm Xứ là thả lỏng mọi trạng thái thân tâm chớ không phải tập trung. Khi thân tâm nghe nhàng khinh an, mở rộng thì lúc đó hành giả mới vào thiên và nhập định được cho nên nếu hành giả còn dính mắc thì người đó đâu có thực hành thiên, nhưng không bao giờ vào định được. Khi thân được mở rộng thì thân và hư không sẽ không còn là hai đối tượng mà trở thành một. Lúc đó khí thở sẽ thông một cách rất kỳ lạ. Đến đây một luồng khí hít vào hay thở ra sẽ rất dài hơn và hành giả có cảm tưởng như là không còn chỗ để hơi thở ra vào và hơi thở bây giờ mong manh như một sợi chỉ mảnh thì ngay thời điểm đó tâm thức bắt đầu ngừng giao động. Nhịp tim lúc đó sẽ rất chậm bởi vì khí thở chậm thì nhịp tim đập cũng chậm lại. Thời điểm này hành giả bắt đầu vào định và toàn thân mở rộng hoàn toàn. Thế thì quán không phải là tập trung để soi chiếu lại thân này mà quán bây giờ phải được hiểu như là sự phản chiếu của một tấm gương. Đó là sự chiếu soi thuần khiết, thanh tịnh, nhẹ nhàng, khinh an mà không phải tập trung. Trong kinh Tứ Niệm Xứ, đức Phật dạy rất rõ rằng khi chúng ta

hít vào thì chúng ta tuệ tri hít vào. Hoặc khi thở ra thì chính mình cũng phải tuệ tri mình đang thở ra.

Thiền tông nghiêng về “Lý” (nói) mặc dù chư Tổ nói “Bất lập văn tự” trong khi đó thiền Tứ Niệm Xứ không nói lý thuyết cao siêu mà có một kết quả siêu việt vì nó nghiêng về thực hành. **Có thực hành mới có thực chứng để thoát khỏi sinh tử luân hồi chớ đức Phật đâu có muốn chúng sinh thành Tổ.** Kiến tánh chưa ra khỏi sinh tử luân hồi vì chưa diệt được Tư Hoặc tức là vẫn còn lậu hoặc. Vì thế mà Tứ Niệm Xứ được đức Phật xác định là con đường duy nhất để có giải thoát giác ngộ. Mục đích tu thiền là diệt vọng tưởng, nhưng muốn diệt vọng tưởng thì hành giả phải có chánh niệm. Mà thực hành Chánh niệm (Samma-Sati) tức là thực hành Tứ Niệm Xứ vì thế Tứ Niệm Xứ là pháp thực hành căn bản của thiền. Mà Chánh niệm là chi thứ bảy của Bát Chánh Đạo.

Dựa theo Kinh Trung Bộ (bài kinh số 10) thì Pháp Tứ Niệm Xứ thường được hiểu là “Con đường duy nhất “ để tiến đến giải thoát giác ngộ, nhưng thật ra “Con đường duy nhất” đã được đức Phật nhắc đến không phải là Tứ Niệm Xứ mà chính là Bát Chánh Đạo. Trong kinh Pháp Cú (273-274), đức Phật dạy rằng:

***Trong tất cả các con đường***

***Con Đường Tám Chánh là thù thắng nhất***

***Đây là con đường duy nhất***

***Không có con đường nào khác***

***Để đi đến tri kiến thanh tịnh***

Vì thế con đường duy nhất để đi đến giải thoát giác ngộ là Bát Chánh Đạo mà Tứ Niệm Xứ với bốn nền tảng của Chánh niệm chỉ là một phần của con đường đó. Mục đích tối thượng của thiền Tứ Niệm Xứ là đưa hành giả dần dần vào các tầng thiền trí tuệ để sau cùng trí tuệ bừng sáng mà nhận chân rằng:

***-Thân thể này không phải là tôi, là của tôi.***

***-Những cảm thọ sướng khổ cũng chẳng liên quan gì đến cái tôi.***

***-Cái tâm đang quán sát cũng không phải là linh hồn của tôi.***

***-Và tất cả những đối tượng của tâm như ý thức và hành thức cũng không phải là của tôi.***

Vì thế một khi đã thực sự nhận biết rõ ràng rằng trong ta không hề có “Cái Ta” hay “Cái của Ta” thì lúc đó hành giả sẽ khám phá một chân lý tuyệt vời độc nhất vô nhị, là tinh hoa cốt tủy của Phật giáo mà ngày xưa chính đức Phật đã chứng dưới cội Bồ Đề là **Chân Lý Vô Ngã.**

Như vậy, thiền Tứ Niệm Xứ đưa hành giả thành tựu tri kiến thật (tuệ tri) bằng cách quán thân trên thân, quán thọ trên thọ, quán tâm trên tâm và quán pháp trên pháp để thấy như thật thân, như thật thọ, như thật tâm, như thật pháp. Nếu hành

giả chuyên cần vào đó cả ngày lẫn đêm không ngừng nghĩ, không vướng vào tham tâm, sân tâm, si tâm thì người đó sẽ có tâm thật thanh tịnh an lạc và có giải thoát giác ngộ. Đến đây hành giả thấu triệt thật tướng của vạn pháp, hoàn toàn nhận thức bản chất thật sự của ngũ uẩn nên không còn dính mắc, bám víu vào bất cứ thứ gì trên thế gian.

Ngày xưa đức Phật không để ý đến lý luận, không chạy theo ý thức, không cần nói chuyện siêu hình mà hoài bảo của Ngài là tìm con đường giải thoát vì thế toàn bộ giáo lý Phật Đà diễn tả lại những pháp hội rất đơn giản, rất dễ hiểu, nhưng đi thẳng vào vấn đề để giúp đệ tử Ngài dễ thực hành mà có thực chứng. Cốt lõi của giáo lý Phật Đà là Tứ Diệu Đế mà Bát Chánh Đạo là tám nhánh đưa hành giả từ phàm đến Thánh thì Tứ Niệm Xứ là chi thứ bảy tức là Chánh Niệm. Thông thường con người có thói quen thấy biết vạn pháp bằng tưởng tri hoặc thức tri, nghĩa là thấy biết qua ký ức hay kiến thức mà phần lớn là thủ đắc từ vay mượn bên ngoài, nên chỉ thấy được nghĩa khái niệm hay danh tự khái niệm mà phần lớn chỉ là ảo tưởng không thật, chứ không thấy được thực tánh hay chân diện mục của pháp. Trong khi đối tượng của trí tuệ thiền tuệ dưới hình thức tuệ tri trong chánh niệm tỉnh giác thì đó chính là “thực tánh pháp” .

***Do đó không có một hành giả nào trên thế gian này từ ngày đức Phật thành đạo cho đến nay mà muốn đạt đến cứu cánh tối thượng giải thoát giác ngộ mà không thực hành thiền Tứ Niệm Xứ.***

Tóm lại: Người Trung quốc cho rằng thiền của đức Phật khám phá ra vẫn còn thấp kém cho nên họ đưa ra một trường phái thiền mới mà họ gọi là Thiền tông hay tối thượng thừa thiền. Thay vì đi theo con đường giải thoát của đức Phật dựa theo tiến trình Giới-Định-Tuệ để có giải thoát thì họ dựa vào Công án, Thoại đầu mà các tông phái như Vân Môn, Quy Ngưỡng, Lâm tế, Tào động... thực tập. Các Tổ đưa ra những công án để các thiền sinh suy nghĩ mà tìm câu giải đáp để có ngộ. Nếu biết ít thì có tiểu ngộ còn hiểu nhiều thì có đại ngộ...Cái khác biệt to lớn ở đây là đức Phật muốn chúng sinh loại dần tham-sân-si thì tâm mới có an tịnh và từ đó hành giả mới có thể vào định. Ngược lại, Thiền tông đưa ra những đề mục để họ suy nghĩ cho nát cái óc, nhưng bản chất tham-sân-si tranh chấp không giảm thì ngộ để làm gì?

Từ khi khai sáng ra đạo Phật cho đến nay, chưa có một ai trên thế gian này dám cả gan nói rằng khả năng về thiền hay về giải thoát của họ cao hơn đức Phật. Thế mà người Trung Hoa dám mạo nhận cho rằng thiền của họ tức là Thiền tông còn cao siêu hơn cả thiền mà chính đức Phật khám phá ra cho nên họ mới mạo

xưng là tối thượng thừa thiền. Từ ngày Tổ Bồ-đề Đạt Ma vào đất Trung Hoa cho đến ngày nay với phương pháp tối thượng thừa thì đã có ai thành Phật chưa? Thay vì dạy học trò sống trong khuôn khổ của đạo đức nhân bản, loại trừ dần tham sân si và chấp trước của cuộc sống thì hằng ngày các thiền sinh phải suy nghĩ nát cái đầu cho những công án không đâu ra đâu. Đại ngộ thì được cái gì? Có bớt được tham sân si không? Có biết sống đời đạo hạnh không hay vẫn còn tranh chấp như các Tổ Trung Hoa? Thiền của đức Phật là thả lỏng tâm và đưa dần tâm đến chỗ an tịch để vào định mà có an lạc. Ngược lại, Tổ Sư thiền là thiền áp chế tâm khiến cho càng ngồi thiền thì càng khó chịu, không tự tại cho nên ngày xưa Lục Tổ và các đệ tử của Ngài đâu có ngồi thiền và Ngài không cho đệ tử ngồi là như vậy.

**Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật**

Lê Sỹ Minh Tùng