

Đường lối thực hành thiền

TỔ SƯ THIỀN

Thiền Sư **THÍCH DUY LỰC**





Mục lục

- GIỚI THIỆU
- THOẠI ĐẦU LÀ GÌ?
- TÔNG CHỈ
- LƯU Ý
- PHỤ LỤC



GIỚI THIỆU



Tổ Sư Thiền này là đường lối chính thức của Tổ Sư truyền xuống, gọi là **Tham Thiền**. **Tham Thiền** không phải là **Ngồi Thiền**. **Ngồi Thiền** cũng không phải là **Tham Thiền**. Nhiều người lầm tưởng rằng: **Ngồi Thiền** tức **Tham Thiền**, kỳ thực **Tham Thiền** không cần ngồi cũng được.

Như Tổ dạy: “Phải khi **lao động** mà tập **Tham** được mới tốt, nếu chỉ thích ngồi yên một chỗ vắng lặng mà tập **Tham** thì khó hy vọng **Kiến Tánh**”.





Lục Tổ nói: “**Đạo Do Tâm Ngộ, Bất Tại Tọa**”.

Phẩm Tọa Thiền trong **Kinh Pháp Bảo Đàn** nói đến Tọa Thiền là Tâm Tọa (Chứ không phải là Thân Tọa), nghĩa là ngoài đối với tất cả cảnh giới thiện ác tâm niệm chẳng khởi gọi là Tọa, trong thấy Tự Tánh chẳng động gọi là Thiền. Vậy thế nào gọi là Tham Thiền?

Chữ **Tham** tức là **Nghi**, Nghi tức là **Không Hiểu**, một việc gì đã hiểu rồi thì hết nghi, **hết Nghi** tức là **không** có **Tham**, cho nên **Tham Thiền** rất chú trọng cái Nghi, gọi là **Nghi Tĩnh**.

Muốn khởi lên cái **Nghi Tĩnh** phải nhờ câu **Thoại Đầu**, gọi là **THAM THOẠI ĐẦU**.





THOẠI ĐẦU LÀ GÌ?



Theo Ngài Hư Vân giải thích rằng: Khi muốn nói một câu thoại thì phải khởi niệm rồi mới nói được, lúc chưa khởi niệm muốn nói gọi là **Thoại Đầu**, nếu đã khởi niệm muốn nói, mặc dù chưa nói ra cũng đã là Thoại Vĩ rồi.

Hiện nay bắt đầu Tham Thiền thì chưa đến **Thoại Đầu**, nhưng cũng không phải ở Thoại Vĩ, mà là từ Thoại Vĩ tiến đến **Thoại Đầu**, đang đi ở giữa đường, một ngày kia sẽ tiến tới **Thoại Đầu**. Lúc ấy câu thoại tự mất, nếu còn câu thoại thì chưa đến **Thoại Đầu**.

Ngài Hư Vân có thí dụ rằng: “**Thoại Đầu** là **Cây Gậy**, **Nghi Tình** là **Đi**, như **người cụt chân muốn đi phải nhờ cây gậy**, cũng như **muốn khởi Nghi Tình phải nhờ câu Thoại Đầu**” vậy.

Nói Tham Thoại Đầu, thoại đầu thì nhiều lắm, muôn muôn, ngàn ngàn kể không hết.



Bây giờ tôi chỉ để ra năm câu thoại đầu để cho người Tham Thiền tự mình **lựa một câu**, câu nào tự mình cảm thấy **rất khó hiểu**, hiểu không nổi thì câu đó **thích hợp** cho mình **Tham**.

Chỉ được **lựa một câu**, **không cho lựa hai câu** và sau khi quyết định câu nào rồi thì không cho đổi qua đổi lại, thẳng tới mà Tham đến Kiến Tánh mới thôi.

 5 CÂU **THOẠI ĐẦU** LÀ

KHI CHƯA CÓ TRỜI ĐẤT, TA LÀ CÁI GÌ?

MUÔN PHÁP VỀ MỘT , MỘT VỀ CHỖ NÀO?

TRƯỚC KHI CHA MẸ CHƯA SANH, MẶT MŨI BỐN LẠI CỬA TA RA SAO?

SANH TỪ ĐÂU ĐẾN, CHẾT ĐI VỀ ĐÂU?

CHẲNG PHẢI TÂM, CHẲNG PHẢI PHẬT, CHẲNG PHẢI VẬT, LÀ CÁI GÌ?



Câu Thoại Đầu là **Câu Hỏi**, có hỏi thì phải có đáp, cũng như câu: **“Khi chưa có trời đất, ta là cái gì?”**.

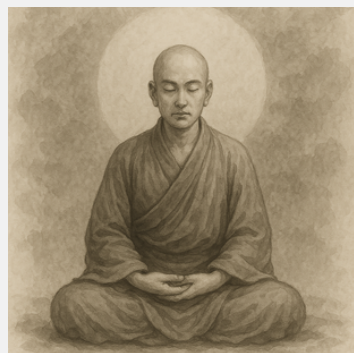
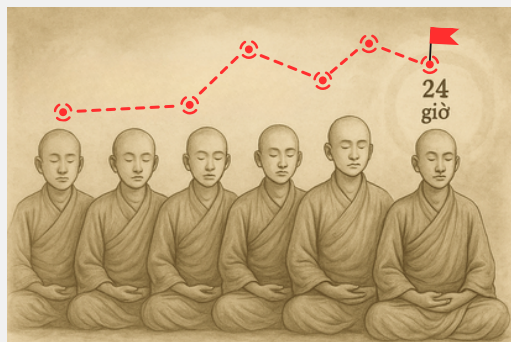
Hỏi thầm trong bụng, cảm thấy không hiểu, thì đáp không ra, đáp không ra thì càng thấy thắc mắc, đó gọi là **Nghi Tình**.



Câu hỏi thứ nhất đáp không ra thì tiếp tục hỏi câu ấy lại, đáp không ra, tiếp tục hỏi lần thứ ba, cứ tiếp tục hỏi mãi, ngày đêm không ngừng, bất cứ đi, đứng, nằm, ngồi, đang làm công việc tay chân hay bằng trí óc, đi bộ, đi xe, đang ăn cơm, đang đi cầu, đang ngủ mê... đều phải tiếp tục hỏi tới hoài, không giây phút gián đoạn.



Người Sơ Tham thì hay quên, cũng như một ngày 24 tiếng đồng hồ, gián đoạn 23 tiếng, tập Tham dần thì sự gián đoạn giảm bớt còn 22 tiếng, rồi tiếp tục còn 21 tiếng, 20 tiếng ... dần dần đến công phu miên mật, tức là ngày đêm **24 giờ không giây phút gián đoạn**.



Khi công phu được thành khối, cũng gọi là đến Thoại Đầu, còn gọi là đến Đầu Sào Trăm Thước. Từ Đầu Sào Trăm Thước tiến thêm một bước nữa là Kiến Tánh, đạt đến chỗ tự do, tự tại, được giải thoát vĩnh viễn tất cả khổ.



TÔNG CHỈ



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

PHÁ NGÃ CHẤP

PHÂN BIỆT HỒ NGHI VÀ CHÁNH NGHI

CHẲNG CHO KHỞI BIỆT NIỆM

NHÂN QUẢ, NGHI NGỘ

CHẲNG PHÂN BIỆT TƯ CÁCH

THÂM TÍN TỰ TÂM

PHẢI NGỘ TỰ TÁNH

KHÔNG LỘT VÔ KÝ

HÀNH KHỞI GIẢI TUYỆT

10 CHÚ TRỌNG THỰC HÀNH

PHÁ NGÃ CHẤP



Theo Phật Pháp, bất cứ Tiểu Thừa; Trung Thừa; Đại Thừa cho đến Tối thượng Thừa, chẳng có thừa nào là không phá ngã chấp.

Nếu không phá ngã chấp thì không được giải thoát cái khổ sanh tử, không được ra khỏi sanh tử luân hồi.

Vậy Tham Thiền phải **Phá ngã chấp** bằng cách nào?

Bằng 9 chữ: **“VÔ SỞ ĐẮC - VÔ SỞ CẦU - VÔ SỞ SỢ”!**

Đó là cái căn bản để thực hành **“Phá Ngã Chấp”**. Nếu có **Sở Đắc** là còn **Chấp Ngã**, có **Sở Cầu** là còn **Chấp Ngã**, có **Sở Sợ** là còn **Chấp Ngã**.



PHÂN BIỆT HỒ NGHI VÀ CHÁNH NGHI



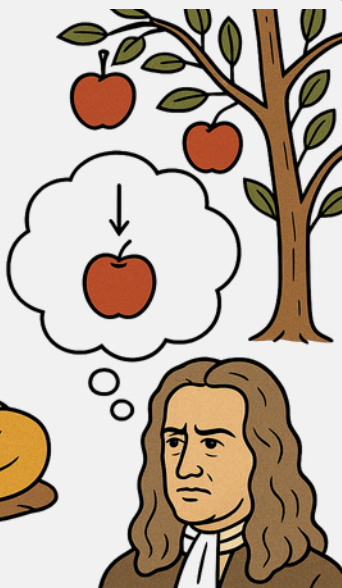
Tham Thiền là **Chánh Nghi**. Chánh Nghi là chỉ cho Tâm Nghi, chứ **không cho Tâm đi tìm hiểu**, so sánh để nuôi cái Nghi Tinh cho thật mạnh. Khi **nghi tinh** mạnh tới cùng tột, thành linh bùng nổ gọi là **Kiến Tánh**.

Kiến Tánh là Giác Ngộ, là biết được chính mình mới làm chủ được mình. Tự làm chủ được mới tự do, tự tại được. Tự do, tự tại là vĩnh viễn giải thoát tất cả khổ, cho nên gọi là Kiến Tánh Thành Phật.

Còn Hồ Nghi là lấy Tâm đi tìm hiểu, hoặc giải thích câu thoại đầu cho ra đáp án, đó không phải là Tham Thiền. Hồ Nghi chỉ có thể được giải ngộ, chứ không được chứng ngộ.



GIÁC NGỘ



HỒ NGHI

Cũng như nhà khoa học Newton, thấy trái táo từ trên cây rơi xuống mà sanh ra nghi vấn: Tại sao trái táo rớt xuống đất mà không bay lên trời? Từ đó, ông chuyên tâm đi nghiên cứu tìm hiểu, cuối cùng ngộ được: “Lực hấp dẫn vạn vật”. Đó là Hồ Nghi.

Hồ Nghi chỉ có thể phát minh được đồ dùng của thế gian, chỉ có giá trị đối với thế gian, vì không ngộ được chính mình nên không làm chủ được mình, không đạt đến tự do, tự tại được.

CHẲNG CHO KHỞI BIỆT NIỆM



Ngoài *Nghi Tĩnh* ra không cho khởi niệm khác, không cho đè nén vọng tưởng, không cho buông bỏ vọng tưởng, cũng không cho trừ vọng tưởng, vọng tưởng khởi lên bao nhiêu cũng mặc kệ, không cần biết tới có vọng tưởng hay không có vọng tưởng, vì **Nghi Tĩnh** chính là cây chổi tự động, không cần sự tác ý, tự nó quét sạch tất cả. Có vọng tưởng cũng quét, không có vọng tưởng nó cũng quét.

Nếu **Nghi Tĩnh** được miên mật thì tất nhiên vọng tưởng không có kẽ hở mà nổi lên, hễ có khởi lên một niệm khác tức là đã có kẽ hở rồi.





NHÂN QUẢ, NGHI - NGỘ



Phải biết **Nghi** là **Nhân**, **Ngộ** là **Quả**, **không** có **Nhân** thì **không** có **Quả**, cho nên: “**Bất Nghi - Bất Ngộ**”, “**Nhân nhỏ - Quả nhỏ**”, cho nên: “**Tiểu Nghi - Tiểu Ngộ**”, “**Nhân lớn - Quả lớn**”, cho nên: “**Đại Nghi - Đại Ngộ**”.

Nếu Tham Thiền lúc **nghi tình** nặng, ảnh hưởng đến nhức đầu, tức ngực, khó thở, đó là Đại Nghi. Khi đó, nhức nhiều chừng nào thì tốt chừng nấy, chớ nên sợ, đó là tình hình tốt, bởi vì Đại Nghi sẽ được Đại Ngộ. Nhưng lúc ngồi mà có tình trạng như vậy thì không được. Không được thì phải làm sao? Phải mau mau đứng dậy kiểm công việc làm, nhưng vẫn phải tiếp tục tham cứu.



Nếu tham tới cảm thấy thần kinh căng thẳng quá chịu không nổi, thì câu thoại đầu phải đề chậm lại từng chữ một, chậm thật chậm, mỗi chữ kéo dài độ mười giây, như vậy sự căng thẳng thần kinh sẽ dần dần được giải tỏa.

CHẲNG PHÂN BIỆT TƯ CÁCH



Tham Tổ Sư Thiền không kể sơ tham, lão tham, thông minh, dốt nát, ngu si, người già hay trẻ con.

Như trong Kinh Pháp Hoa: Long Nữ 8 tuổi được thành Phật. Truyền Đăng Lục (Lịch sử Thiền Tông Trung Hoa) có một cô họ Trịnh 13 tuổi kiến tánh, một cô họ Tô 15 tuổi được kiến tánh và nhiều Tổ ngu si dốt nát cũng Tham Thiền được Kiến Tánh.



THÂM TÍN TỰ TÂM



Tham Thiền phải **Tín Tự Tâm**, nếu chỉ tin Pháp Môn Tham Thiền mà không Tín Tự Tâm thì dù tinh tiến đến mức nào cũng không được **Kiến Tánh**.

Cho nên, Ngài Bác Sơn nói: Tín có Chánh - Tà, “Tức Phật” là cần phải tham cứu cho sáng tỏ tự tâm và phải đích thân dẫn đến tới chỗ chẳng nghi mới gọi là Chánh Tín, còn như mập mờ, lầm lạc, đoán mò chỉ nói “Tức Tâm Tức Phật” mà thật không muốn tham cứu rõ Tự Tâm thì gọi là Tà Tín.

PHẢI NGỘ TỰ TÁNH



“Hàn Lu Trục Khố, Sư Tử Giáo Nhân” (Chó Hàn đuổi cục xương, sư tử thì cắn người). Đây là 2 câu thí dụ của Tổ Sư, nghĩa là: Một người quăng cục xương, con chó đuổi theo cục xương mà cắn, còn con sư tử thì không ngó tới cục xương, cứ cắn ngay người đó. Người đó dụ cho Tự Tánh; Cục Xương dụ cho Lời Nói của Tổ, của Phật. Nếu hướng theo lời nói của Tổ, của Phật mà ngộ là con chó, hướng vào Tự Tánh mà ngộ là con Sư Tử.





Cổ Đức nói: **“TỬ U CÚ HẠ”** (Chết trong ngũ cú). **“HƯỚNG CÚ KHỎI XỬ THỪA ĐƯƠNG** (Hướng vào chỗ lời nói mà nhận lấy), nghĩa là lời nói của Tổ vừa nói ra, vừa nghe hiểu liền cho đó là ngộ, nhưng sự hiểu ngộ đó còn nằm trong ý thức phân biệt, mặc dù đúng lý thế gian rất logic, nhưng vì chẳng biết cần phải hạ ý thức mới chứng ngộ được, cho nên bị Tổ chê là Hàn Lu (Loại chó mực rất thông minh ở nước Hàn).



KHÔNG LỘT VÔ KÝ



Tham Thiền nên tránh lọt vào **“Vô Ký Không”**. Pháp môn khác chỉ cầu được dứt niệm, nhưng Tham Thiền trái lại không cho dứt niệm. Tức là **Nghi Tình** phải luôn luôn tiếp tục không gián đoạn. Nếu không có **nghi tình**, cũng không có vọng tưởng thì lọt vào Vô Ký Không, đó là một thứ Thiền Bệnh. Tổ Sư gọi là: **“Ngâm Nước Chết”**.

Mặc dù lúc ấy cảm thấy thanh thanh, tịnh tịnh, trong mình cảm thấy nhẹ nhàng, nhưng chấp lấy cái đó thì vĩnh viễn không được kiến tánh, chẳng thà có nghi tình, có vọng tưởng còn tốt hơn. Vậy tham thiền nếu chưa đến thoai đầu chớ nên bỏ câu thoai; Có người bỏ câu thoai vẫn còn **nghi tình** cho là tốt.

Thật thì không đúng, vì có thể bị gián đoạn một khoảng thời gian lâu mà tự mình không hay, lại cũng dễ bị lọt vào **“Vô Ký Không”** nữa.



HÀNH KHỞI GIẢI TUYỆT



Theo Giáo Môn thường thường, sự tu hành phải trải qua 4 giai đoạn là: **Tín** - **Giải** - **Hành** - **Chứng**. Ban đầu do tin rồi đi tìm hiểu (Giải), theo sự hiểu mà thực hành, vừa thực hành vừa tìm hiểu thêm, vừa tìm hiểu thêm vừa thực hành thêm, từng bậc tiến lên, chứng từ Thập Tín; Thập Trụ; Thập Hạnh; Thập Hồi Hướng; Thập Địa cho đến Đẳng Giác; Diệu Giác. Đó là cách tu thông thường.

Còn Tổ Sư Thiền thì không phải vậy. Trước tiên cũng phải có **tín**, có **hiếu**, nhưng khi bắt đầu **thực hành** thì **không được tìm hiểu nữa**, Thiền môn gọi là **Hành Khởi Giải Tuyệt**, tức là đã bắt đầu Tham Thiền rồi thì sự **tìm hiểu** kiến giải **phải chấm dứt**.



Cho nên Tham Thiền không cho hiểu Thiền, hiểu Đạo. Tại sao vậy? Vì đang Tham Thiền là đã có Thiền, có Đạo rồi. Nếu còn đi tìm hiểu Thiền, hiểu Đạo nữa thì cũng như mình đã có một cái đầu rồi còn sanh thêm một cái đầu thứ hai nữa.

Tổ Sư gọi: **“Đầu Thượng An Đầu”** (Trên đầu thêm đầu), thì cái đầu thứ hai không những không có ích cho cái đầu bốn lồi, lại còn làm chướng ngại, khổ sở cho cái đầu bốn lồi, nên phải mời bác sĩ cắt bỏ mới được khôi phục sức khỏe lại.

Vậy hiểu Thiền, hiểu Đạo còn không cho, huống là đi tìm hiểu cái khác nữa! Phải biết rằng ham tìm hiểu rất chướng ngại cho sự chứng ngộ. Thế nên **“Hành Khởi Giải Tuyệt”** là vậy.



CHÚ TRỌNG THỰC HÀNH



Tổ Sư Thiền chỉ chú trọng **thực hành**, không can lý luận, nhưng khi đang thực hành sẽ tùy theo căn cơ trình độ khác biệt, tình chấp nặng nhẹ, kiến giải cao thấp và sự ham thích bất đồng của mỗi người mà sanh ra muôn ngàn lối tẻ sai biệt.

Cho nên quyển sách này chỉ được nêu ra những điều thực hành chung, còn nhiều chi tiết vi tế không thể kể hết ở trong này, phải tùy bệnh mà cho thuốc, vì thế mặc dù cách Tham Thoại Đầu rất dễ nhưng cũng phải có người lão tham hướng dẫn mới được.

Nếu tự làm tài khôn mà không đi đúng với tông chỉ chính xác của Tổ Sư Thiền thì sẽ có thể trở thành phỉ báng Phật Pháp, tạo tội địa ngục mà tự mình không biết, xin người học Thiền để ý cho.



Lưu Ý



Muốn đạt đến Kiến Tánh giải thoát, hành giả Tham Tổ Sư Thiền cần phải thực hành đúng theo cơ bản như sau:

1 TIN TỰ TÂM

2 NGHI TINH

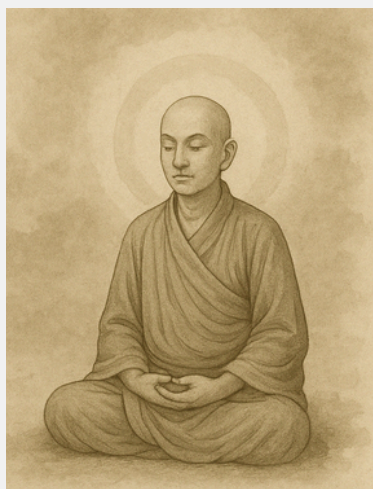


TIN TỰ TÂM



Thế nào là **Tin Tự Tâm**? Phải Tin Tự Tâm mình đồng với chư Phật chẳng hai, chẳng khác tức là thần thông trí huệ của Bản Tâm mình không kém hơn chư Phật một tí nào cả.

Vì Bản Thể và Diệu Dụng của Bản Tâm mình cũng như chư Phật, cùng khắp không gian và thời gian, nên nói: Tự Tánh bình đẳng bất nhị, nếu kém Phật một tí thì Phật cao hơn chúng sanh là bất bình đẳng, có cao, có thấp là có Nhị.



Nếu đã Tin Tự Tâm sẵn đầy đủ tất cả năng lực thần thông trí huệ, Bản Thể và Diệu Dụng cùng khắp không gian và thời gian, như Phật nói: “Ngoài tâm chẳng có pháp” thì đương nhiên thực hành được chín chữ: “Vô Sở Đắc, Vô Sở Cầu, Vô Sở Sợ”.



Vì Đắc là đắc ngoài Tâm; Cầu là cầu ngoài Tâm, Bản Tâm cùng khắp không gian và thời gian, ngoài không gian chẳng có không gian, ngoài thời gian chẳng có thời gian, vậy thì ngoài còn chẳng có, còn có gì để cho mình đắc, để cho mình cầu. Không đắc, không cầu thì không còn gì để sợ, như thế không phá ngã chấp cũng tự phá ngã chấp rồi, vì: “VÔ SỞ ĐẮC - VÔ SỞ CẦU - VÔ SỞ SỢ” là dùng để phá ngã chấp, phá hết ngã chấp thì được giải thoát cái khổ sanh tử luân hồi.

Lại nếu không Tin Tự Tâm, chỉ tin pháp môn **Tổ Sư Thiên** thì dù siêng năng tu tập cách mấy cũng không thể đạt đến Kiến Tánh. Tại sao? Vì không tin Tâm mình thì làm sao tự hiện được Bản Tâm mình! Tự hiện Bản Tâm tức là Kiến Tánh, nên nói **Tin Tự Tâm** là Cơ Bản của Chánh pháp.



NGHI TÌNH



Thế nào là **Nghi Tình**? Tức là đề khởi câu **Thoại Đầu** hỏi thăm trong bụng, cảm thấy không biết, Thiền Môn gọi là **Nghi Tình**. Bất cứ đi, đứng, nằm, ngồi, làm việc bằng tay chân hay trí óc, cho đến lúc ăn cơm, đi cầu, nói chuyện, ngủ mê v.v... đều phải có **Nghi Tình**. Có **Nghi Tình** mới được gọi là Tham Thiền, nói một cách khác tức là dùng cái **tâm không biết** (Nghi Tình) của bộ não để chấm dứt tất cả cái biết của bộ não”.

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



Dù nói chấm dứt, kỳ thật khỏi cần tác ý chấm dứt, có **Nghi Tình** thì đương nhiên tự nó chấm dứt, vì tất cả cái biết của bộ não đều là tướng bệnh, cũng là cái biết của người mù. Ví như người mù không thấy mặt trời, hỏi người mắt sáng, người mắt sáng nói: “Mặt trời có tròn có nóng”, người mắt sáng diễn tả mặt trời thì đúng, nhưng người mù chấp tròn với nóng cho là mặt trời thì không đúng rồi.

Muốn giữ **Nghi Tình** trước tiên phải chấm dứt những tìm hiểu biết và ghi nhớ biết, sau chấm dứt luôn cái tùy duyên biết (Tùy duyên biết là khỏi cần tìm hiểu cũng biết, như đi, đứng, nằm, ngồi, mặc áo, ăn cơm u.u..). Nên Ngài Lai Quả nói: “Lúc công phu đến thoai đầu thì đi chẳng biết đi, ngồi chẳng biết ngồi”.

Công phu đến Thoai Dau thì câu thoai tự mất, tất cả biết của bộ não đều hết, khi ấy tham thiền không biết tham thiền, ăn cơm không biết ăn cơm, luôn cả cái không biết cũng không biết luôn.

Công phu đến đây là gần kiến tánh, người đời coi mình như người khờ ngốc, nhưng sự thật thì sẽ phát đại trí huệ, cuối cùng cái Nghi Tình bùng nổ, cái Tâm không biết của bộ não cũng tan rã. Bấy giờ cái biết và không biết của bộ não đều sạch, tướng bệnh (Tác dụng của bộ não) đã hết, trong sát na đó tướng mạnh (Cái biết của bản thể Phật Tánh) hiện ra, gọi là Kiến Tánh Thành Phật.



Tổ nói: “Tri Chẳng Có Hai Người, Pháp Chẳng Có Hai Thứ”. Tại sao Tri chẳng có hai người? Vì cái Tri của Bản Thể gọi là Chánh Biến Tri, cùng khắp không gian và thời gian, chỉ có một cái Tri, nếu có thêm cái Tri của bộ não (Không cùng khắp) thì thành hai cái Tri, tức là hai Người.

Sao nói Pháp chẳng có **2 thứ**? Vì tất cả Pháp đều do tâm tạo, Bản Thể của Tâm đã cùng khắp không gian và thời gian thì Pháp của Tâm tạo ra thì phải cùng khắp như Bản Tâm, nên nói Pháp chẳng hai thứ. Nếu có Pháp nào do bộ não chấp nhận là Pháp thật thì Pháp thứ hai này cũng là Tướng Bệnh.

⚡ **Tự Tánh bình đẳng bất nhị** vốn chẳng phải một, nay nói một chỉ là phương tiện, nếu thật có một thì phải có hai, ba cho đến muôn ngàn.

