

# THIÊN HỌC VẤN ĐÁP

HT.Minh Thiên

---o0o---

**Nguồn**

<http://thuvienhoasen.org>

**Chuyển sang ebook 5-8-2009**

**Người thực hiện : Nam Thiên – namthien@gmail.com**

**Link Audio Tại Website <http://www.phatphaponline.org>**

## Mục Lục

- 1.- Tâm vọng có thể tu sao ?
- 2.- Như thế nào là MINH TÂM KIẾN TÁNH ?
- 3.- Tu hành được Minh Tâm Kiến Tánh là xong chưa ?
- 4.- Làm sao để biết chắc con đường tu của mình là thẳng tắt và chính xác ?
- 5.- Quan Niệm Về Thân Xác và Kỳ Tinh có gì bí mật đâu, mà sao lại có khả năng tiêu hóa Vọng Niệm hiệu lực đến thế ?
- 6.- Kinh nói :” Bốn tánh chúng sinh vốn ngầm 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 sinh lẽ ra cũng tự nhiên, thế sao phải có chuyện điều chỉnh lại ?
- 7.- Người tu Tâm có nên xem thường xác thân này không?
- 8.- Trường hợp không thể phát khởi nổi Kỳ Tinh là vì sao ?
- 9.- Đối với khối vọng tâm muôn thuở, ngoài cách áp dụng pháp Vô Niệm (=Giải Thoát pháp) để hạ thủ công phu, còn có pháp nào hay hơn nữa không ?
- 10.- Tu pháp Vô Niệm này có được vắng sanh về Tịnh Độ không ?
- 11.- Pháp Vô Niệm với pháp Tịnh Độ, pháp nào thẳng tắt hơn?
- 12.- Với lý luận “Đối nghiệp vắng sanh”, ông nghĩ thế nào ?
- 13.- Người ta nói “Kiến Tánh Thành Phật” là thuộc về PHẬT PHÁP THÂN, khác với PHẬT BẢO THÂN xa lắm, làm sao sánh kịp. Nghĩa này thế nào ?
- 14.- Ai cũng nói tu Thiền khó lắm không chắc ăn, nên theo Tịnh Độ cho dễ. Nghĩa đó thế nào ?
- 15.- Niệm Phật bằng miệng ra tiếng, lần chuỗi, với mặc niệm của Pháp VÔ NIỆM khác nhau như thế nào ?
- 16.- Kinh nói :”Tu phải trải qua 3 A Tăng Kỳ kiếp”, so với pháp VÔ NIỆM ý nghĩa ra sao ?
- 17.- Hiện nay đang có không biết bao chủ thuyết như : Thiền xuất hồn, chuyển luân xa, Thiền nhân điện, Thiền Yoga, Luyện đơn, Cơ bút, sám giảng... làm cho quần chúng không còn biết đâu là phải trái, đâu là chánh tà. Nay muốn cứu vãn tình thế, lời cuốn chúng sanh trở về đường chánh, xin hỏi làm sao có thể làm được ?
- 18.- Tu Pháp VÔ NIỆM có điều gì cấm kỵ hay không ?
- 19.- Người ngộ được bốn tánh rồi, khi va chạm với sự thật, khó mà điều động được mình. Thí dụ như va chạm với “danh lợi, sắc tình” hoặc cảnh trái chướng, như thế có thể dùng pháp này để điều chỉnh được không ?
- 20.- Làm sao để biết mình chưa được tự tại giải thoát ?
- 21.- Pháp VÔ NIỆM với Y ĐẠO là một hay khác ?
- 22.- Xin phân biệt rõ ý nghĩa Y ĐẠO và THIÊN ĐẠO ?

23.- Tự mình có thể trải nghiệm lấy trình độ tiến triển của Tâm Linh không ?  
DUY KỲ TÂM TỊNH TỨC PHẬT ĐỘ TỊNH SIÊU TRẦN TOÁT YẾU  
CÔNG PHU HÀM DƯỠNG  
VÔ NIỆM VIÊN THÔNG YẾU QUYẾT  
I.- BIỆN CHỨNG NGHỊCH LÝ  
II.- T H Â N G I Á C  
III.- NHẬP LƯU HƯỚNG NỘI  
PHƯƠNG PHÁP VÀ KỸ THUẬT HẠ THỦ CÔNG PHU  
SIÊU TRẦN TOÁT YẾU

---o0o---

## 1.- 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 sinh không hề quên đi bản tánh, thì tâm vọng làm gì có. Đã không có tâm vọng, thì làm gì có tâm chơn, và tâm với Tánh là 2 hay 1 cũng không còn thành vấn đề, vậy lấy đâu để tu ? Nhưng khi đã có tâm vọng mới có chuyện tâm chơn, vì bản tánh bị tâm vọng che khuất đi, giống 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 tắt nữa.

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

Một chúng sanh khi bị khổ đau phiền não dày vò, tự mình cảm thấy bất ổn nên mới nói tới 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, mà tu vậy dựa vào đâu để chấm dứt khổ đau, thoát vòng tục lụy ?

---o0o---

## 2.- Như thế nào là MINH TÂM KIẾN TÁNH ?

-Tất cả ngôn ngữ văn tự chẳng qua chỉ là một thứ dụng cụ tạm bợ bất toàn. Điểm quan trọng của câu hỏi này ở ý của người muốn hỏi là sao ?. Sự thực đáng lẽ phải nói là “tự minh bổn tâm tự kiến bổn 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 sự lạnh nóng, chứ không phải cái biết trong thế 2 tướng.

Nói minh tâm đây có bao gồm 2 ý nghĩa :

1.- Tự thấy được tâm vọng của chính mình, nó đang tự ngôn tự ngữ, tự nói tự rằng rồi rồi rít rít không bao giờ ngừng dứt.

2.- Khi tâm vọng ngừng dứt, biển lòng sóng lặng gió yên, TÂM THỂ VÔ NIỆM xuất hiện, mặt thật của tâm hiển bày, tự mình trực nhận mà thấy được. Đó là minh 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 sinh dụng. Nếu động dụng theo Ngộ, theo chánh biến tri, xứng theo bổn tánh, thì gọi là thuận dụng hay Phật dụng. Mà Phật dụng thì luôn luôn được rỗng rang rời rảnh, khi xúc duyên chạm 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 một nhưng không phải khác. Vốn nó có cái lẽ đồng nhất tương quan quân bình trật tự biến hóa lưu thông chớ không phải khác. Nên khi tâm vọng dậy khởi, 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 mà thôi.

Người xưa muốn nghiệm biết xem coi có Minh Tâm Kiến Tánh hay 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 hay chưa.

---o0o---

### **3.- Tu hành được Minh Tâm Kiến Tánh là xong chưa ?**

- Chúng sinh là sản phẩm của đại tự nhiên mắc liền vào bao la vô tận. Đại tự nhiên vốn vô thi vô chung, không đầu không đuôi không khúc giữa. Con người giải thoát là tự trả 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 rồi, 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 sánh với con sư tử già nhất định không thể không có chỗ khác.

---o0o---

### **4.- Làm sao để biết chắc con đường tu của mình là thẳng tắt và chính xác ?**

- Trong Kinh Thủ Lăng Nghiêm có một ví dụ : Đức Phật dùng một cái khăn thắt lại thành nhiều gút, rồi nắm hai mối lại hỏi Ngài ANAN :”Nếu muốn gỡ phải làm sao?”. Ngài ANAN thưa :”Phải bắt từ ngoài mà gỡ lần trở vào trong đến bao giờ hết gút”. Đức 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 điều là gỡ có phương pháp, có kỹ thuật hay không mà thôi. Nếu có phương pháp và kỹ thuật tốt, thì kết quả sẽ được nhanh chóng và dễ dàng.

Khi ta đã ý thức được, vì mê nên cấu tạo thành khối tâm vọng 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 chính giác” và “kỳ tình” làm lợi khí, thì sao mà không thẳng tắt chính xác được ? Phương chi người xưa có nói, khi lợi trở ra thì biển hận muôn trùng, nhưng quay hẳn vào thì lập tức thấy bờ mé. Như thế thì còn gì nghi ngờ nữa chứ?

Thật không ai ngờ sinh thể của một con đũa với sinh thể của một khối vọng tâm giống hệt nhau.

Con đũa vì tế bào ngang, và nơi sinh sống của nó ở dưới nước. Nếu đem cắt nó ra từng đoạn, rồi cho đất ẩm ướt vào chôn đầu kỹ lưỡng. Ít lâu sau đào lên, mỗi một khúc kéo dài ra thành một con đũa, để ngo ngoạy chen lấn lẫn nhau. Nhưng, nếu người ta chơi rảnh mắt, bắt nó lộn ngược bề trong ra ngoài, nó liền tức khắc chết.

Thật vậy, khối vọng tâm muốn đời nếu ta chống lại nó bằng cách hướng ngoại hay phân tán, nó sẽ đứt đoạn từng khúc mà biến thành linh tinh để khuấy rối chúng ta, mà Thiên học gọi là 50 thứ ma chướng. Nhưng, nếu ta quay hẳn trở vào mà hạ thủ công phu, thì chúng nó hoàn toàn bị phân hóa, để ta dễ bề hóa giải hay tiêu diệt. Đây quả là một định tất hoàn toàn chính xác.

---o0o---

## **5.- Quan Niệm Về Thân Xác và Kỳ 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 việc tiêu hóa tận nguồn cội của khối vọng tâm muôn thuở (=Hoặc+Nghiệp+ Khổ) . Tâm mê nên đam chấp lấy thân, nhà Phật gọi là chấp ngã. Vì chấp ngã, nên mới có cái 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 đam chấp ấy, để tâm với thân có thể là hai mà cũng có thể là một.

Ý thức Quan Niệm Về Thân Xác (=thân chính giác) và phát khởi Kỳ 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 Khu Xác Quan Niệm và Kỳ Tình (=nghe tình) một cách thường trực năm 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 Đạo vô ích”. Còn ngày nay lại có người nói :”Không biết tự thân học Đạo vô ích” là tại mọo này !

Bởi vì khối tâm vọng lấy đam mê 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 ý thức về Khu Xác Quan Niệm thôi cũng đã đủ là một thể mẹo tâm lý để tách rời thân và tâm vọng, đà đà này lại còn bồi thêm Kỳ Tình giống như một con đường có lú lấp vừa mới được vạch xong lại cho thêm một ban đi tén dẹp thúc đẩy sâu vào cho con đường rẽ thêm rộng rãi thênh thang. Do đó, khối vọng tâm bị lộn ruột vỡ toang giống như đĩa bị lộn bề trái ra ngoài, tự nó phải chết mất.

Quả thật, Quan Niệm Về Thân Xác và Kỳ Tình là một thứ diệu dược rất màu nhiệm, một kỹ thuật siêu đẳng để tách rời thân với tâm vọng, nếu khéo vận dụng, thì thành công dễ dàng.

---o0o---

## **6.- Kinh nói :” Bồn tánh chúng sinh 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 sinh lẽ ra cũng tự nhiên, thế sao phải có chuyện điều chỉnh lại ?**

Xưa, khi HUỆ MINH (T.Tọa MINH) đuổi kịp LỤC TỔ HUỆ NẴNG và thỉnh pháp. Tại sao LỤC TỔ không giải thích mà chỉ giảng vốn vẹn có một câu hỏi :” Hồi chẳng nghĩ thiện chẳng nghĩ ác, chính hồi đó cái gì là Bản Lai Diện Mục của Thượng Tọa MINH ?”. Như thế không phải là bồn tánh của chúng sinh vốn tự thanh tịnh, vốn có khả năng sinh 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 sinh dụng, là xứng thân. Còn động dụng Ngộ là Phật dụng là xứng tánh dụng. Xứng Tánh dụng thì rỗng rang rời rảnh, tinh táo sáng suốt thường xuyên. Xứng thân dụng, thì chèn ép, ồn ào, lao xao lảm lẩn, khổ đau phiền lụy. Như thế há không phải tuy vẫn ngậm chứa vạn pháp mà khi đã nghịch dụng là biến dạng rồi đó sao ? Bản thể tuy là một, nhưng tướng dụng lại khác xa. Nên mới có việc chuyển thức cho thành trí, chuyển thức hàm tàng thành ĐẠI VIÊN CẢNH TRÍ. Chuyển cái tâm đam chấp như máy chụp hình cho trở thành cái tâm giải thoát như

gương sáng, cho đến chỗ chuyển và tướng chuyển cũng không còn nữa. Thế là Phật không khác gì chúng sinh mà vẫn khác xa vậy !

---o0o---

## **7.- Người tu Tâm có nên xem thường xác thân này không?**

- Bất cứ một pháp nào ở trên đời này, chính nó vốn sẵn có một tầm vóc giá trị đúng y như nó đang là, không có vấn đề tâm thường hay không tâm thường. Sở dĩ có xem thường hay không xem thường là vì chính con người không thật sự hiểu nó, mà hóa ra có chủ trương lệch lạc. Thử hỏi, nếu không thân, thì còn tu cái gì nữa ? Từ xưa tới nay có ai nói Hư không tu hay không ? Hay nói anh XOÀI anh ÔI tu. Giả thử không có thân lấy đâu để nói tâm vọng tâm chơn ? Không có tướng lấy đâu để 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 cái TÔI, chưa có cái biết của TÔI, thì mọi vật ra sao vốn không thành vấn đề. Nhưng, khi đã có TÔI, có cái biết của TÔI, thì muôn vạn vấn đề đổ xô kéo tới. Quả thật, TÔI là trung tâm của vấn đề. Đã có TÔI mới có Mê, có Mê mới có thời gian không gian. Có Mê và có thời gian không gian mới nói có tu có Ngộ. Vậy ai là người dám bảo trên đường đời, trong dòng thế tục, xác thân tứ đại này đối với người tu đâu không phải là con long mã để đưa TAM TẠNG đi thỉnh kinh hay chiếc thuyền con để cho ta vượt dòng sóng gió ? Mặc dù mới mấy bữa trước đây, chính ta đã dùng nó làm hệ lụy cho ta và người khác !? Thế mới biết, đi chưa đến TÂY PHƯƠNG mà định bỏ đói con long mã không cho ăn, không cho tắm; chưa qua được 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 mà ngồi đó tiếc rẻ chiếc thuyền không muốn lên bờ giải thoát !.

---o0o---

## **8.- Trường hợp không thể phát khởi nổi Kỳ Tình là vì sao ?**

- Vì không biết rõ vọng tâm dính mắc liền với xác thân nguy hiểm thế nào, nên vấn đề thân giác (=Quan Niệm Về Thân Xác) không ảnh hưởng sâu vào

tâm não. Do đó, mà KỶ TÌNH khó phát khởi hoặc phát khởi yếu, cho nên phải nghiên cứu kỹ, nếu biết rõ thì sẽ không còn khó khăn nữa.

---o0o---

## **9.- Đối với khối vọng tâm muôn thuở, ngoài cách áp dụng pháp Vô Niệm (=Giải Thoát pháp) để hạ thủ công phu, còn có pháp nào hay hơn nữa không ?**

- Thực ra, dùng pháp Vô Niệm hay Pháp Giải Thoát để hạ thủ công phu cũng chỉ là pháp thứ hai, Tại sao ? Sở dĩ có ra khối vọng tâm muôn thuở là tại cái thấy mê lầm buổi ban đầu của chúng sinh chỉ lục đục xoay quanh theo sự lợi hại của bản thân, lấy cái TÔI làm trụ cột, nên càng ngày càng bản chặt khó khăn, mắt hấn tầm mắt thấy xa nhìn rộng, làm cho khối vọng tâm càng thêm sức mạnh. Nếu ai có đủ tầm mắt thấy xa nhìn rộng đúng sự thực, thì khối vọng tâm không còn hiệu lực nữa. Bởi vậy, NGŨ TỔ có nói với các đệ tử của Ngài rằng :“Các người suốt ngày chỉ lo cúng bái làm phúc. Đến giờ phút chót, bỗng tánh nếu mê thì phúc nào cứu được!?” Hay như có người hỏi Tổ BỒ ĐỀ ĐẠT MA :” Đồ tể còn nghiệp sát sanh, cư sĩ còn vợ con dâm dục làm sao thành Phật được ? . Tổ đáp :” Đây không bàn đến vợ con dâm dục hay đồ tể sát sanh, mà chỉ nhằm vào việc thấy Tánh. Một khi thấy được bỗng tánh rồi, thì nghiệp dâm nghiệp sát tự rỗng lặng”. Cũng vì thế mà LỤC TỔ HUỆ NĂNG đến với NGŨ TỔ HOÀNG NHÃN một cách hết sức tự nhiên với bài kệ họa vận với bài kệ Ngài THẦN TỬ :

*“Bồ Đề vốn không phải cõi,  
Gương sáng cũng không phải đài,  
Bỗng lai không một vật,  
Lấy gì bám trần ai”.*

Thế là được trúng tuyển !.

Chính vì thế cho nên, nếu có một cách nhìn thật sâu rộng nhẹ nhàng (thể hội sâu khắc 100%), để buông xả, thì tự nhiên vọng tâm không còn thành vấn đề nữa.

Thời nay, chỉ vì không có được cách nhìn như thế, nên bắt buộc dĩ phải dùng pháp thứ hai mà thôi.



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

---o0o---

## **10.- Tu pháp Vô Niệm này có được vắng sanh về Tịnh Độ 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 tịnh”, là nghĩa cứu cánh, thì tu pháp này quyết định sẽ được Tịnh Độ.

Còn như đặt vấn đề Tịnh độ ngoài tâm theo chiều hướng ngoại xa tít tận trời Tây, thì pháp Vô Niệm này thuộc về pháp hướng nội, so với tinh thần hướng ngoại, hai thế trái ngược nhau làm sao hợp lại mà cùng bàn được ? Vẫn biết rằng Đạo vốn không có gần với xa, nhưng hướng nội và hướng ngoại hai thế muôn trùng cách biệt.

---o0o---

## **11.- Pháp Vô Niệm với pháp Tịnh Độ, pháp nào thắng tất hơn?**

- Gốc bệnh ở chỗ nào thì nhắm vào đó mà chữa trị, bệnh ở tại tâm quay vào tâm mà chữa. Đây là một định tất đã có nói từ trước. Giờ đây, nếu so sánh để biết thắng tất hay không thắng tất, vậy thử hỏi bệnh ở tại tâm mà không quay hẳn theo chiều hướng nội để chữa, lại quay ra theo chiều hướng ngoại qua 10 muôn ức cõi nước hướng về mặt trời lặn để tìm kết quả. Sự thật hai việc là như thế, còn thắng tất hay không thắng tất, xin nhường cho diễn đàn chung nhận xét.

---o0o---

## **12.- Với lý luận “Đới nghiệp vàng sanh”, ông nghĩ thế nào ?**

- Nếu có uế độ, thì có Tịnh Độ là lẽ tất nhiên. Uế độ là hậu quả của nghiệp nhiễm, còn Tịnh Độ là hậu quả của nghiệp tịnh. Cả hai nghiệp nhiễm và nghiệp tịnh cũng như cõi uế và cõi tịnh đều thuộc lãnh vực nghiệp cả. Người có đạo giải thoát phải là người không nghiệp, cho nên đới nghiệp có được vàng sanh hay không, chưa phải là vấn đề quan trọng, mà chỗ quan trọng là ở chỗ có được giải thoát hay không mà thôi vậy.

---o0o---

## **13.- Người ta nói “Kiến Tánh Thành Phật” là thuộc về PHẬT PHÁP THÂN, khác với PHẬT BÁO THÂN xa lắm, làm sao sánh kịp. Nghĩa này thế nào ?**

- Ta hãy nghe Đức LỤC TỔ nói về ba thân :”Pháp thân là bốn tánh. Báo thân là trí tuệ giác ngộ thấy được bốn tánh. Hóa thân là y cứ nơi Pháp thân và 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. Cả ba đều không rời nhau. Vậy thử hỏi, có Tướng mà không cần đến Thể và Dụng được không ? Như thế đủ biết, lia bốn tánh đi tìm Phật Báo Thân chẳng khác nào leo cây tìm cá vậy !

---o0o---

## **14.- 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 ý lại vào nghe trong Kinh nói về nguyện lực của PHẬT A DI ĐÀ, rồi mỗi ngày niệm hơi hà mấy câu rồi bỏ đi nằm nghỉ, để đến khi lâm chung bề nào cũng có Phật đến rước có phải thế không ?

Chúng ta hãy nghe Kinh nói :” Nay XÁ LỢI PHẬT, không thể dùng thiện căn phước đức nhân duyên nhỏ mà được 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 chúng hiện ở trước. Người này khi lâm chung, nếu tâm không điên đảo thì được vãng sanh về TÂY PHƯƠNG 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 thuộc về tâm. Tụng thuộc về miệng. Đây là yếu tố thứ 2.

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

Xin hỏi, tại sao tiền thân của PHẬT A DI ĐÀ là Tỳ Kheo PHÁP TẠNG, và tại sao PHẬT A DI ĐÀ còn được gọi là PHÁP GIỚI TÀNG THÂN A DI ĐÀ PHẬT ? Như thế nếu lia bốn tánh, để tìm PHẬT A DI ĐÀ theo phép tụng niệm của đà hướng ngoại có thể dễ dàng gặp được PHẬT A DI ĐÀ không ? Phương chi, nếu nói tu Thiền là khó là căn cứ vào đâu ? Quả thật, quả thật ! Nếu không có phương pháp tốt, kỹ thuật hay khéo, thì biết đâu sẽ không dễ như hàng ngày ăn cơm bữa. Cho nên đối với người có nghiên cứu kỹ đường lối tu sẽ không còn nghi ngờ để nói khó nói dễ nữa.

Và Kinh đâu không nói :” Y theo văn chữ mà giải nghĩa thì Phật ba đời cũng chết hết. Nếu lia Kinh một chữ là bị lọt vào đường tà”( Y Kinh giải nghĩa tam thế chư Phật oan, ly Kinh nhưt tự tức đồng ma thuyết), là nghĩa thế.

---o0o---

## **15.- Niệm Phật bằng miệng ra tiếng, lần chuỗi, với mặc niệm của Pháp VÔ NIỆM khác nhau như thế nào ?**

- Niệm bằng miệng ra tiếng hay lần chuỗi, trong đó hàm ẩn 2 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, tâm tư tạo nên, để đuổi ra khỏi cơ thể đến mức bình thường của một con người, hầu cho khí độc này 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 điểm 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 lãnh vực mình tu. Đó là bằng cứ hơi độc đó đã bài tiết được phần nào. Đến khi tu thật lâu, thật tinh tiến, trong giấc ngủ sẽ không còn mơ nữa. Nhưng, nếu không phải là giấc ngủ tĩnh táo, thì trái lại đó là một bằng cứ ta đã lạm dụng pháp này làm cho nhiệt lực trong cơ thể xuống dưới mức bình thường, để rơi vào bầu trời của ông hồn độn vô ký, mặc dù tạm thời có thể trấn an sức thúc đẩy của người khác.

Còn phép mặc niệm của Pháp Vô Niệm có thể nói là Thiền Tịnh song tu, là một phương pháp, một kỹ thuật để đi đến kết quả TÂM THỂ VÔ NIỆM tức là giải thoát, trong đó bao hàm ý nghĩa hoàn toàn hướng nội, đóng bít các cửa, nuôi dưỡng năng lực, biến hóa chất độc của vọng tâm cho trở thành Vô Thượng Bồ Đề, hai pháp khác nhau một trời một vực.

---o0o---

## **16.- Kinh nói :”Tu phải trải qua 3 A Tăng Kỳ kiếp”, so với pháp VÔ NIỆM ý nghĩa ra sao ?**

- Mỗi khi chúng ta lật Kinh Phật ra đều bắt gặp bài kệ, mà câu đầu là :”Vô thượng thậm thâm vi diệu pháp”, chớ không thấy nói Vô thượng thậm thâm vi diệu lý. Như thế nghĩa là sao ? Có phải Phật chứng lý rồi lập pháp, để cho chúng sanh nương nơi pháp mà ngộ lý không ?

Tại sao Phật bảo không một chúng sanh nào mà không tu ? Nếu mỗi chúng sanh đều 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 không thể tính đếm, thì một cái không thể tính đếm với ba cái không thể tính đếm khác nhau thế nào ? Như thế, có phải chăng nghĩa tu đã trải qua 3 A Tăng Kỳ kiếp chỉ có giá trị trong phạm vi của người vận dụng pháp, chớ không có nghĩa y theo văn ngữ mà tin.

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 tề sát sinh, sát nhân giặc cướp v.v... đều tu. Và nghĩa của chữ tu này không thể hiểu khác hơn là, nó thấy điều lợi

ích trước mắt cho nó, nó nhảy bổ vào. Khi thấy tai hại, nó lại dang ra, cứ kinh nghiệm chuyên níu thế mãi đến bao giờ đục nước cùng đường, mới bắt đầu rơi vào chánh vị của chữ tu. Từ khi rơi vào chánh vị của chữ tu, mà nếu chưa phải hoàn toàn đắc pháp (=như thực Ngộ Đạo), thì từ đây cho đến khi thành Đạo lại phải trải qua chừng bao nhiêu kiếp nữa ?

Như thế đủ biết câu nói 3 A Tăng Kỳ kiếp này quả là một ẩn ngữ bao hàm hai nghĩa. Một là đa số người tu, sự thực họ chẳng có tu gì hết, và hai là nếu tu theo pháp ngoài tâm hay theo xuẩn động, thì đều là làm việc phí công vô ích hết cả.

---o0o---

**17.- Hiện nay đang có không biết bao chủ thuyết như :  
Thiền xuất hồn, chuyển luân xa, Thiền nhân điện, Thiền  
Yoga, Luyện đờn, Cơ bút, sám giảng... làm cho quần  
chúng không còn biết đâu là phải trái, đâu là chánh tà.  
Nay muốn cứu vãn tình thế, lôi cuốn chúng sanh trở về  
đường chánh, xin hỏi làm sao có thể làm được ?**

- Bản tánh của chúng sinh 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 sinh thì pháp Phật hết thành vấn đề. Không có pháp Phật, thì pháp chúng sinh cũng không lấy đâu để hiển thế độ nghịch. Vạn pháp đã vốn thì hiện, dòng đời đang lúc đổ dốc, thế mê của chúng sanh nếu không có pháp phản tá, bỗng dưng muốn theo hạnh thuận, mà kéo lại theo thế ngược dòng, chắc chắn sẽ hoại công vô ích ? Sao bằng cứ để tùy sở thích tha hồ đổ dốc, kiến bờ miệng chén có mất đi đâu ? Việc chúng sinh, chúng sinh cứ làm, việc của Phật, Phật cứ nói ? Đến lúc đã thềm theo thế chúng sinh rồi, thì trở về với Phật. Cho nên hai pháp vốn nương nhau mà tồn tại, thị hiện để độ rồi chúng sinh, tuy thấy trái nhau nhưng kỳ thực là giúp nhau. Vì thế pháp Phật vốn thường hằng và liên tục không hề gián đoạn. Nếu thế gian này, tất cả đều như ý không hề có chương 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 nhiệm mầu và vi diệu. Người ta nói :”Đạo cao một thước, ma cao một trượng”, vậy tại sao không thể “Ma cao 1 thước, Đạo cao 1 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 hay đến than với tôi, đời Mạt pháp tà

thuyết bạo hành, nhưng riêng tôi, tôi nói :”Tâm chúng sinh đang hồi nguy ngập nên pháp Phật siêu tuyệt không thể lường ? Chỉ có những người căn cơ nhỏ hẹp mới băn khoăn than vãn ?”.

---o0o---

## **18.- Tu Pháp VÔ NIỆM có điều gì cấm kỵ hay không ?**

- Có, có cấm kỵ cái điều cấm kỵ. Vì sao ? Từ xưa đến nay, hễ trâu thì tìm về với trâu, ngựa chạy theo ngựa, bọm nhậu về với rượu, bọm hút về với á phiện, ma túy, kẻ muốn giải thoát thì về với pháp giải thoát. Cho nên, nếu thiếu hiểu biết, thiếu lòng thành, rồi dùng ý riêng ghét bừa làm bậy, thì sẽ thất bại sa đọa. Còn như đủ hiểu biết, đủ lòng thành, có ý chí xuất trần và kham nhẫn thực hành chính xác, thì bảo đảm hoàn toàn thành công.

---o0o---

## **19.- Người ngộ được bốn tánh rồi, khi va chạm với sự thật, khó mà điều động được mình. Thí dụ như va chạm với “danh lợi, sắc tình” hoặc cảnh trái chướng, như thế có thể dùng pháp này để điều chỉnh được không ?**

- Tất cả cuộc sống đau khổ bệnh tật làm mất hẳn sức tự tại của con người, không đâu không bởi khối vọng tâm muốn thuở nó điều động. Tâm vọng là tâm đắm chấp, cho nên dù người đã ngộ được bốn tánh rồi mà vẫn chưa điều động nổi được mình, tức là người này chưa triệt ngộ. Do đó, người này ngoài việc tinh tấn hạ thủ công phu ra, còn phải thường trực giác ngộ sâu cái thân tứ đại vật chất (Khu Xác Quan Niệm), để cho vọng tâm với xác thân không còn sức kết cấu chặt chẽ nữa, thì khi va chạm với sự thật mới không còn nặng nề khó điều động nữa.

---o0o---

## **20.- Làm sao để biết mình chưa được tự tại giải thoát ?**

- Thực ra thì từ xưa tới nay, hết thấy những người có xác thân bị trói, không ai không biết rằng chính mình đã bị trói, nên không ai không cảm hờn oán trách. Đến khi được 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 ? Ai cũng biết, có những người đang trong đau khổ trói buộc mà vẫn hành diện tự cho là vui là giải thoát. Nên ít nhứt 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, mới nên nói tới 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 lỡ dở thì dù có trời Phật hiện trước mặt 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 uest. Con chó không thể nào không oán trách căm hờn. Thế mà có những thứ 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 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 từng nhăn nheo vì sạm nắng, gót chân chưa dẫm nát gai chông, chén cơm chưa dẫm mùi nước mắt, dòng sinh mệnh chưa từng ăn hoàn sắt nóng, uống nước đồng sôi, thì mùi thế sự chưa đã thềm, thì thử hỏi làm sao máu thánh hiền nổi dậy cho được !? ”.

Tuy nhiên, đây chỉ mới là phần sâu rộng, trên thực tế trong việc hạ thủ công phu của Pháp VÔ NIỆM còn có những điểm tế nhị hơn :

a)- 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 với bản tánh. Đến đây chừng như xong việc, nhưng không hẳn thế. Có thể vì ta tỉnh táo quá chừng, tiếp xúc thẳng với Chơn Tâm Bản Tánh, để rồi lọt vào kẻ 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 để cho ta biết việc giải thoát chưa xong vậy.

b)- 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 là tục như sương mờ che khuất rặng núi, như sáng sớm mặt trời chưa lên, như trăng rằm bị chuyển mưa. Đây là điều thứ hai cho ta biết chưa hoàn toàn giải thoát, hãy còn ở trong chân trời của ông hỗn độn.

c)- 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 ánh sáng không biết ra sao, cao hứng muốn xuống coi cho biết. Xuống đây mắc kẹt không về được. Đây là điều thứ ba, để biết được ta chưa giải thoát.

d)- Hoặc đột ngột bị hoàn cảnh dồn ép vào ngõ bí, không lựa là cảnh thuận hay cảnh nghịch, tinh thần trở nên lạng quạng nhất thời chỗ đứng bị lung lay.

LỤC TỔ HUỆ NẰNG có nói :” ***Niệm trước mê là chúng sanh, niệm sau ngộ là Phật, mới hồi nảy dấm cảnh là phiền não, bây giờ lìa 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 hay Phật, vốn nguyên chất như vậy. Cho nên hễ động dụng theo chúng sanh, theo tướng theo điên đảo, qui y với xác thân là thành chúng sanh. Còn động dụng theo Phật theo Tánh, theo chánh biến tri, theo hướng nội là thành Giải Thoát (Phật). Cho nên mặc dù khi tâm thể 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 xúc duyên tiếp cảnh, động dụng sáng suốt phân minh, không bị mê lầm chạy lệch ra ngoài vòng bản tánh. Đến mức độ mà Bồ Tát ĐẠI HUỆ nói trong Kinh Lăng Già là :”Kim thể hậu thể tịnh” tức là vĩnh viễn thanh tịnh. Đây là điều thứ tư, để chota biết được là giải thoát hay chưa vậy?



## 21.- Pháp VÔ NIỆM với Y ĐẠO là một hay khác ?

-Không phải một cũng không phải khác. Tại sao ? Ngày nay chúng ta bị 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 càng ngày càng cách biệt với trật tự thiên nhiên, con người càng ngày càng sát mặt nhau hơn, mà lòng dạ càng ngày càng cách biệt. Tất cả những văn minh cục bộ được cho 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 cho ra con đường hướng thượng khắp mọi lãnh vực tinh thần, để cho xứng với thế vật chất 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 nổi tiếp xảy ra nhiều biến cố, vận thế vận tốc của địa cầu đã lệch lạc đi nhiều, không biết đến 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 trở thành hoàn toàn thất truyền phá sản, trong đó có những quãng thời gian xen kẽ, nhờ Thiên học Phật Giáo An Độ du nhập vào Trung Hoa biến thành một sinh lực mới để tiếp dưỡng hơi tàn cho Y ĐẠO. Đến ngày nay, có thể nói Thiên học cũng bị phá sản và thất truyền luôn ?

Con người là một sinh vật xuất hiện từ thiên nhiên, thuộc về của 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 đã xuống dốc, con người lại càng cần phải ứng hợp với trật tự thiên nhiên hơn nữa, để khỏi phải thêm một bàn tay phá hoại. Đây quả là một định nghĩa cho Y ĐẠO, mà cũng là một minh chứng cho ta thấy Y 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 hai 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 xô dịch chánh thường, con

người trở nên hoang mang lạc lõng. Đó là cơ để cho Pháp VÔ NIỆM nương vận mà thành hình vậy.

---o0o---

## **22.- Xin phân biệt rõ ý nghĩa Y ĐẠO và THIÊN ĐẠO ?**

- Tất cả chúng sinh 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 ruổi theo đà hướng ngoại, tạo thành thế vận tếu 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 lẫn tâm đều bị khổ đau bệnh tật. Y khoa chỉ căn cứ vào lần mức chánh diện đảo, cắt khúc lấy một khúc bệnh thân 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 gọi là Thiên Đạo. Còn Y Đạo, thì gốc của nó vốn là là đạo giải thoát, nó bao gồm cả pháp giới vật chất, thâm nhập vào tận nguồn cội tâm linh. Cho nên Y Khoa chỉ là 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, thì có nghĩa là điều chỉnh sửa trị.

Con người là một tác phẩm bao gồm cả hai hệ thống vật chất lẫn tinh thần, vì thế nên 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, thành thế giới. Và thế giới bao gồm cả hữu tình và vô tình, tất cả 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 sụp đổ đau thương, và lây đến cả hữu tình và vô tình.

Cuộc sống của chúng sanh không thể chỉ nói tâm không mà đủ, mà trong đó còn bao gồm ăn uống sanh 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 thân tâm của chúng sanh, vào đến tế bào, vi trùng, vi khuẩn, nguyên tử..., để thấy đến toàn bộ hệ thống trật tự, để biết thật rõ khi có bịnh

tật, dù bệnh ở thân hay ở tâm, đều tìm đến tận chỗ kẹt mà gỡ, hầu trả về với trật tự thiên nhiên, mà 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 chỉ nhắm vào mục đích giải thoát con người, mà còn bao hàm cả hữu tình động vật nữa. Về 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 tương đồng với Thiền Học là cái chuỗi cuộc sống đều nằm ở TÂM THỂ VÔ NIỆM vậy.

---o0o---

### **23.- Tự mình có thể trải nghiệm lấy trình độ tiến triển của Tâm Linh không ?**

- Muốn tự trải nghiệm lấy mình, trên dặm đường hạ thủ công phu, không cách nào khác hơn là phải y cứ vào vọng tâm mà nghiệm xét. Hãy 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 ngoài cuộc nhận biết mới là chắc, vì việc làm đã có phương pháp, có bản đồ, có kỹ thuật. Cứ y vào đấy là thấy ngay. Mà cũng có thể hoặc bạn đồng tu bên cạnh thấy được./.

---o0o---

### **DUY KỲ TÂM TỊNH TỨC PHẬT ĐỘ TỊNH SIÊU TRẦN TOÁT YẾU**

#### **1.- THÂN CHÍNH GIÁC**

Tâm 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 đam 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 đạt sâu thân giác,  
Nhất thời thành giải thoát.

## 2.- CHƠN TÂM BỒN TÁNH

Muốn phát hiện Chơn Tâm,  
Cùng mặt thật bồn tánh,  
Phải quét sạch vọng niệm,  
Cho tâm thể chính thường,  
Trả về với tĩnh lặng,  
Trong suốt tợ như gương,  
Mới viên thành giải thoát./.

---o0o---

## CÔNG PHU HÀM DƯƠNG

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 cũng cần 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 cần phải chứng mà lại bỏ, và tại sao bỏ lại khó ?

Thực ra, nói biết, nói thực hành, nói chứng, nói bỏ, nói dụng, chẳng qua chỉ là nhắm vào khối vọng tâm mà nói vậy thôi. Kỳ thực, Đạo vốn y nguyên, từ xưa vốn 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 nói 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 ? Nghĩa là phải đi đến chỗ lúc nào cũng như lúc nào, đều phải tuyệt diệu một cách tự nhiên như nhiên. Vì thế nên 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, thì càng mở rộng ra càng thêm méo. Đã là con sư tử, dù ở trong thai vẫn là sư tử, cho nên không thể có chuyện nuôi con dê già lâu năm cho thành sư tử. Tuy nhiên, con sư tử mới lọt lòng mẹ được mấy hôm, dù có biết vươn vai gào thét chẳng nữa cũng vẫn còn phải được tiếp dưỡng bằng sữa mẹ đến bao giờ được trưởng thành. 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 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 cũng được củng cố lại cho bền chắc hơn. Nay muốn thủ tiêu cho dứt khoát mà phương pháp trên không thể áp dụng, thì chỉ còn có cách tuần tự trút hết rác mang vứt đi, rồi theo đó sẽ phá vỡ cái thùng cho mất tích. Hai việc làm, hai đường lối, hai kết quả, mỗi mỗi đều có khôn ngoan và kỹ thuật khác nhau.

Trong thời kỳ kẹt đầu gở đó, chú trọng hoàn toàn đến cơ duyên khai thị, mở chỉ cho thấy thẳng bồng tâm bồng tánh vốn có một giá trị độc đáo. Thí dụ : Có người hỏi Tổ BỒ ĐỀ ĐẠT MA :”Cư sĩ còn vợ con dâm dục, đồ tể còn 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 (Kiến tánh). Khi đã Kiến tánh, thì nghiệp sát nghiệp dâm tự nó rỗng lặng, khỏi cần phải mó tay vào”.

Lại nói :”Từ phạm vào thánh phải nên ngừng nghiệp dưỡng thân, tùy phận qua ngày, tự nhiên nhập diệu”

Lại nói :”Khi đã Kiến tánh, dù có học nữa cũng được, không học chẳng sao, nếu không khéo giữ càng học càng chuyên sanh mê muội”.

Với LỤC TỔ HUỆ NĂNG, khi môn đồ được khai ngộ rồi, thì Ngài dạy rằng :”Từ đây về sau đừng Khai Tri Kiến Chúng Sanh, mà phải biết 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 thứ ngôn ngữ chết cứng như người ta thường tưởng, cũng không phải là thứ có kẻ hở bời rời. Như thế, điểm trọng tâm hoàn toàn nằm ở Kiến 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 hai thời kỳ đến nay đều đã trở thành quá độ, lỗi thời.

Nay ta muốn có một kỹ thuật siêu tuyệt, hoàn toàn ứng hợp với thời thế cơ duyên của thế kỷ khoa học kỹ thuật vật chất năm châu hợp chợ này, tất nhiên ta không thể không bước vào thời kỳ siêu độ, áp dụng cả hai thủ đoạn của hai thời kỳ một lúc trong khuôn khổ kỹ thuật, để nắm vững cơ thành công. Thì lẽ cố nhiên công phu hàm dưỡng cũng phải 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 hành giả bắt gặp được cái “TÂM THỂ VÔ NIỆM” tức là đã giáp mặt với Chân 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 tuy không ngoài đi đứng nằm ngồi, nhưng vẫn siêu ra ngoài đi đứng nằm ngồi của cuộc sống. Huống 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 ra, còn có biết bao nhiêu kinh sách như thừa liễu nghĩa như Kinh KIM CANG, PHÁP HOA và PHÁP BẢO ĐÀN của Đức LỤC TỔ, THIÊN HẢI MINH CHÂU và GIẢI THOÁT HỌC... lúc nào cũng là ngọn đuốc soi đường đưa ta đi thẳng vào toàn bộ cuộc sống.

Xưa, Lục Tổ HUỆ NĂNG 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 luôn luôn thường sanh trí huệ, chẳng lìa tự tánh tức là phước điền, chẳng hay Hòa Thượng còn sai làm việc chi nữa ?

- Ngũ Tổ nói :”Thằng mường mán này căn tánh sáng quá...!? Thử hỏi, với tinh thần đó, công phu hàm dưỡng có còn thành vấn đề nữa không ?

Thiền sư TRÍ HOÀN nương tựa với NGŨ TỔ nhiều năm, tự tin rằng mình đã được chánh thọ, tách rời đến một nơi xa xôi kết am ở ẩn, ngồi hoài không nằm suốt 20 năm, tình cờ HUYỀN SÁCH là đệ tử của Lục Tổ HUỆ NẴNG đi du phương đến 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 thường định sao lại có nhập có xuất ?

TRÍ HOÀN làm thinh giây lâu rồi hỏi :” Thầy của ông là ai?”.

HUYỀN SÁCH đáp : “Lục Tổ HUỆ NẴNG”.

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 ấm vốn không, 6 trần không phải có, không ra không vào, không định không loạn, tánh thiền không trụ, lìa cái trụ vắng lặng của thiền, tánh thiền không sanh, lìa cái tướng sanh thiền, tâm như hư không, cũng không có cái tâm suy lường hư không nữa”.

Thế rồi cả hai người dắt nhau đến Lục Tổ, ra mắt Lục Tổ kể hết tự sự.- Tổ bảo :”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 thôi,  
Sao lấy làm công khóa?”.

Từ đó, TRÍ HOÀN mới vỡ lẽ. Như thể đủ biết cái mê của chúng sinh 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 làm thế nào ?

Thực ra, cuộc sống này nếu có giây phút nào bỏ quên BỔN tánh, là bắt đầu rơi vào sa đọa. Nếu không căn cứ vào Tâm Thể Vô Niệm, để làm tay lái thường xuyên, thì chỉ nam 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 hệ 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 với Đạo không phải hai. Nếu lìa đời mà tìm Đạo là không tương. 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 đó cũng là nhiều lắm, nếu thiếu chí khí xuất trần, muốn tĩa ngón chân cho vừa chiếc giày, e không khỏi có phần thương tổn ?

### **K Ệ R Ầ N G :**

“Tất cả đều không dè,  
Với tám thân vật chất,  
Bổn lai không hay biết,  
Không tử sanh phân biệt,  
Cũng không tham sân si,  
Không đam mê dục lạc,  
Không đòi hỏi thêm khát,  
Vốn tuyệt đối bình thường,  
Không hề có rắc rối,  
-Vậy tại sao bây giờ,  
Lại phát sanh hệ lụy,  
Quái gở từ đâu ra,  
Do đâu thành trói buộc ?  
-Tại sao không thức mắc,  
Để phát khởi kỳ tình,



Giải thoát cả thân tâm,  
Nhất thời liền an lạc !?.

---o0o---

## **VÔ NIỆM VIÊN THÔNG YẾU QUYẾT**

### **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”.

Cho nên, trong công việc hạ thủ công phu, để tiến vào Vũ Trụ Tuyệt Đối (=Vũ Trụ Tri Giác) hay nắm bắt cho được “TÂM THỂ VÔ NIỆM”, thì nơi Phương pháp và Kỹ thuật bắt buộc phải có những công cụ tinh thần như sau

:

---o0o---

#### ***I.- BIỆN CHỨNG NGHỊCH LÝ***

Sao gọi là biện chứng nghịch lý ?- Là một cách nhìn thẳng vào bề trái của sự đời, áp dụng một thứ lý luận biện chứng để biến tất cả những tệ bạc không còn ai muốn dùng, cho trở thành những công cụ lợi ích to tát cho việc TRI BỆNH 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 kim bọc nhung rất khó lường !

Tổ BỒ ĐỀ ĐẠT MA có nói :”Không phiền não không lấy đầu để sanh trí tuệ, không trí tuệ không lấy đầu để diệt phiền não”. Đức KHỔNG TỬ nói :” Không có sự dồn ép, thì không có sức chỗi dậy”.

Nếu ta thấy được như thế, thì ta sẽ thấy cảnh nghịch 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 lại càng nguy

hơn.

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

Cũng như hiện nay, thiên hạ đều lao nhao than thở cho là thời kỳ quĩ 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 như mộng huyễn, không một mây may hiện tượng vật chất nào được tồn tại mãi mãi, 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. Và nhờ có như thế, ta mới khỏi phải than thở rằng :

“Tuồng huyễn hóa đã bày ra đây,  
Kiếp phù sinh trông thấy mà đau”

như ÔN NHƯ HẬU tiên sinh đã than thở ra lúc nọ. Mà trái lại tựa như chuyên gia hàng hải cưỡi thuyền buồm dạo chơi nơi biển cả sóng dậy ba đào, nương cảnh phong ba để điều luyện mình cho tinh xảo khả năng lèo lái. Được như thế, thì còn gì thú vị cho bằng !?

---o0o---

## **II.- THÂN GIÁC**

Thế nào là thân giác ? Sỡ dĩ có hai chữ THÂN GIÁC là vì phần đông đều bị một thứ thác giác nhận định sai lầm về xác thân, thấy xác thân này là nguồn tội lỗi. Họ bày ra những trò tự đánh tự đập, hoặc khổ hạnh đoạ đày, hoặc đốt chân đốt tay, hoặc tự thiêu tự tử. Quá hơn nữa, có kẻ nhìn nó là thứ mãi mãi thường còn, rồi trau dồi o bế, đam mê theo dục lạc thường tình. Thế thì đam mê theo nó hay qui tội cho nó, đều đâu như thực biết về nó !?

Có lần đồ đệ của Phật bạch Phật rằng :” Để bộ sinh dục nó đòi hỏi đủ thứ không thể tiến tu, xin Phật cho phép thiến đi, để dễ bề điều khiển”. Phật bảo :” Hãy kiểm nghiệm kỹ lại xem coi tại nó hay tại mình ?. Người ấy trầm ngâm giây lát thưa :” Tại mình chớ đâu phải tại nó”. Phật bảo :” Thế thì tại sao không thiến mình, lại đòi thiến nó ?.

Lại nữa, một vị Tăng đến trình với một vị Tổ :” Bạch Tổ Sư, xin chứng cho con đi khổ hạnh, để đầy đọa xác thân này cho nó không còn sức đòi hỏi thèm khát nữa mới có thể tu trì”. Tổ hỏi : “Con bò không chịu kéo xe, vậy ta nên đánh xe hay đánh bò ?

Do thác giác này, mới kiến lập nên danh từ THÂN GIÁC hay THÂN CHÍNH GIÁC bao gồm 3 đặc điểm như sau :

- 1.- Xác thân này không thể phát khởi ra câu NIỆM PHẬT (hay những thứ Tự Ngôn Tự Ngữ).
- 2.- Xác thân này không thể tạo ra được câu NIỆM PHẬT(hay những thứ Tự Ngôn Tự Ngữ).
- 3.- Xác thân này tuyệt đối im lặng (tĩnh chỉ) 100% như : gỗ chạm, đất nặn.

Quả thật, cái thân tứ đại vật chất này chỉ là một công cụ hay phương tiện như : Radio, Tivi, hay bóng đèn điện chẳng hạn. Nếu tách khỏi động lực chính, thì chỉ còn là một khối vật chất vô tình.

Hành giả phải nhận định kỹ, hiểu rõ như thế, và nhớ lấy 3 đặc điểm nói trên, để đợi đến phân kỹ thuật sẽ có cơ đặc dụng. Đây sẽ là một hóa chất để biến hóa Vọng tưởng Tạp niệm cho trở lại chính thường một cách vô cùng đặc lực, và là một diệu dược để chữa trị bệnh vọng tâm. Nếu chỉ nhìn riêng phần thân giác, thì bề ngoài trông qua chẳng có chút giá trị gì, nhưng sự thực khi áp dụng rồi mới thấy quả là một thứ thuốc rất hay.

Điều 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 đến thì rất uổng. Nên thận trọng !

---o0o---

### **III.- 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 thêm không bớt, nhưng nếu để ý về cõi hiện tượng, thì ta thấy khoáng và thực vốn vô tình, chỉ có hữu tình mới tựa quạ. Đành rằng vốn nó cũng nằm trong cái bất tăng bất giảm, sắc không phải sắc, không không phải không, không có trong ngoài. Nhưng

khi vừa nứt mắt ra, thì mỗi cái nứt mắt đều nhìn nhau, nhìn ra sự vật, để tạo thành ý tứ TA NÓ, MÌNH NGƯỜI, ĐÂY KIA, ĐƯỢC MẮT, HƠN THUA, LỢI HẠI, GHÉT YÊU, VUI KHỔ... nhứt nhứt đều theo ánh sáng nhìn ra của tâm thức, mà tất cả đều trở thành chi li 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 sinh cựa quậy, tự tạo thành cái phóng vọt nhìn ra, để trở 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 sinh 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, sinh tử luân hồi, và ai ai cũng rập khuôn giống hệt nhau một kiểu, mà lại còn có người đồ thừa cho trời khiến hay tự nhiên, nên nhà Phật mới lập ra danh từ Chánh Điên Đảo.

Đã bị đau khổ hệ lụy vì hướng ngoại, mà có tên là Chánh Điên Đảo. Nay muốn chữa lại bệnh khổ đau 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 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, để rồi cấu kết lẫn nhau, mắc liền với xác thân một cách vô cùng chặt chẽ, càng ngày càng thu nạp 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 phát triển theo chiều hướng mất chánh thường để tạo thành bệnh ung thư (nham, Cancer) làm cho giới y khoa ngày nay bó tay kinh khiếp. Quá quắc hơn nữa, tất cả những tôn giáo tín ngưỡng, quỹ thần oai quyền, chủ nghĩa chính sách, nó đều có thể đẻ ra được hết!?

Chính vì thế nên, khi xoay chiều hướng nội, tất cả sáu căn đều chú ý soi trở vào, thì trước nhứt 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 người bị bệnh nan y như 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 y hệt như tự nhiên. Cho nên nói đến pháp 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 đủ khả năng đón đầu bệnh. Về điểm này, nếu ta có chút sơ hở là bệnh cũng theo đó lọt kẻ, làm cho thuốc sẽ trở nên không công hiệu. Như thế đủ biết nhập lưu hướng nội quả là công cụ sắc bén, nhưng ta 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 toàn thể hiện, và nước CỤC LẠC ta xây dựng chẳng qua chỉ là một thứ sự nghiệp nương nhờ đất đai của ông hỗn độn vô ký mà thôi. Phong quang này không khỏi có nhiều mây mù tuyết phủ.

---o0o---

## **PHƯƠNG PHÁP VÀ KỸ THUẬT HẠ THỦ CÔNG PHU**

Cách bắt chuột của con chó bao giờ cũng chú ý đến tiếng động, nên tiếng liệng cục đất được ném trở nên quan trọng. Có khi cục đất được ném xuống ao cũng cứ lặn mò, nên khi bắt được chuột thì toát mồ hôi le lưỡi. Do đó, trong Thiên học có câu : “Cẩu trục khối”, có nghĩa là “Chó đuổi theo cục đất ném”.

Còn cách bắt chuột của con mèo, thì khi con chuột không chạy, nó không bao giờ chụp, vì sợ con chuột bất thần có miếng đào tẩu. Nó ngồi tập trung tinh thần hớp hồn con vật. Khi con chuột run lên, mèo liền vẩy đuôi, chuột giật mình phóng tới, tức khắc mèo nhảy bổ chụp liền phía trước là vồ được ngay.

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

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

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

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

1.- Đây là một phương pháp và kỹ thuật để TRỊ TÂM BỆNH” được nghiên cứu một cách kỹ lưỡng, để hành giả được đi trên con đường thẳng tắt rõ đúng (trực tiếp liễu đương).

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

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

b)- Không “sùng bái ngẫu tượng” hay nương tựa bất cứ một oai quyền thần thánh nào.

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

d)- Phải tuyệt đối thành thật với chính mình, vì dối người thì dễ, chớ tự dối mình không được đâu.

3.- Hành giả nên lắng lòng thanh tịnh, khiêm tốn và kham nhẫn kiểm điểm lại xem từ trước tới giờ những điều đã nói, chính mình có thật hiểu rõ chưa ? Nếu chưa, thì nên chịu khó nghiên cứu tìm hiểu kỹ lại, đừng nên hấp tấp, vội vã mà sai lầm, để khởi uổng công mất thì giờ vô ích.

4.- Đây là đi vào hình thức tĩnh tọa, cho nên hành giả cũng phải đặc biệt lưu ý những vấn đề như : khí hậu thời tiết, sanh hoạt, ăn uống và y phục. Ngoài ra, hành giả cũng cần hiểu qua một vài điều cần thiết về cơ thể sinh lý như sau :

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 chất độc hay vi trùng gì bên ngoài xâm chiếm vào, thì bên trong nó hoạt động đúng theo tầm mức rung cảm của 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 sang qua ngày khác, thì chúng nó sẽ tập trung về cánh tay nhiều hơn nơi khác. Về nghe, ngửi, thấy, nếm, cọ xát, va chạm, cách đáp ứng của nó đều giống hệt 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 tũn ứa mũi gọi là nước mũi, khi thèm ứa ra miệng gọi là nước miếng, khi thèm khát dục vọng ứa ra bộ sinh dục gọi là nước dâm. Tính chất mỗi nơi tuy có khác nhưng kỳ thực vẫn là một”

Lại nói :” Hễ tình thì đồ dòn tập trung xuống dưới, tướng thì đồ dòn tập trung lên trên. Do đó, muốn thoát vòng tục lụy, để được tự tại và giải thoát lớn, thì phải ly Tình và 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 nhiên 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 thủng lại. Đó là một việc trong sinh lý rất rõ ràng, hành giả cần nên hiểu biết.

Do đó, nếu tinh thần hướng nội của ta thiếu tinh thần dứt khoát, còn để kẻ hở cho năng lực bị thoát ra, thì kỹ thuật sẽ bị tổn giảm. Một điều nữa, với cái 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 hỏa thuận. Nếu ngược lại là hỏa nghịch. Cho nên, khi tĩnh tọa hành giả định thần vào nơi huyết đan điền (ở dưới rún 2,5cm) trước chừng 5 - 10 phút, rồi sau sẽ bắt đầu dụng công, thì nhiệt lực trong cơ thể sẽ theo sự định thần đó mà thuận chiều.

Được vậy sẽ giúp cho ta quân bình bộ tuần hoàn, và bộ tiêu hóa không đến nỗi xảy ra lệch lạc.

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

Phụ nữ thuộc về thể tĩn của Thái âm, nên có thể rất dễ định, nhưng cũng dễ gặp cái bơ vơ trống trải hoặc hôn trầm. Thế nên trong khi tĩnh tọa, tinh thần phải cần nên phần chấn.

## **5.- Tư thế tĩnh tọa :**

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

a).- Ngồi Kiết Già : Chân trái gác trên đùi phải, chân phải gác lên đùi trái, thúc sát vào, chống hai nắm tay lên hai đầu gối nghiêng phải và trái cho vững; lưng thẳng, đầu ngay, vai ngang, hai bàn tay đặt sát vào bụng dưới, tay trái nằm dưới, tay phải nằm trên, hai đầu ngón tay 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. Sau cùng, xem lại thế ngồi có vững chưa và coi lại từ tam tinh xuống mũi và rún có là một đường thẳng không? Nếu đó là một đường thẳng, thì có thể bắt đầu dụng công được rồi vậy.

b).- Ngồi Bán Già : Ngồi để chân trái lên đùi phải (Kiết tường tọa) hoặc để chân phải trên đùi trái (Hàng ma tọa) mà ngồi yên, thì cũng tạm được. Không nên ngồi xếp bằng vì rất cần. Ngoài ra, cách bố trí đều y như ngồi kiết già.

c).- Ngồi Trên Ghế Thòng Chân: Chỉ để dành riêng cho những người không thể ngồi Kiết già, bán già hay xếp bằng, vì tuổi cao xương cứng. Đây là trường hợp bất đắc dĩ mà thôi. Điều đáng lưu ý là ngồi cho yên, thoải mái và được lâu. Dĩ nhiên, ngồi thiền phải có bồ đoàn và tọa cụ. Không nên quan tâm tới phương hướng Đông Tây Nam Bắc cũng như giờ giấc Tý Ngọ Mẹo Dậu gì cả.

## **6.- Phần thực hành Pháp Vô Niệm :**



Phần này gồm có 2 điểm hết sức quan trọng, hành giả phải nắm bắt cho được, mới có được kết quả tốt theo như ý muốn.

A)- Chuẩn bị dụng công : Tùy khả năng và hoàn cảnh, người mới thực tập phân một ngày đêm (24 giờ) ra làm thành từ 2 đến 5 thời dụng công. Mỗi lần dụng công không quá 30 phút. Khi ngồi lên bồ đoàn, coi lại thắt lưng, cổ áo cho thông thả. Nếu trời lạnh, thì phải đội mũ hay đội khăn che khuất hai lỗ tai. Tư thế ngồi phải giữ cho lưng thật thẳng, chớ không nên khòm lưng hay ưỡn, vì ưỡn thì khí lực sẽ xông lên làm nóng đầu, đổ ghèn mắt, còn khòm lưng sẽ dễ ngủ gục. Giữ đầu cho thẳng. Hai mắt buông xuôi mí xuống, nhắm theo thể tự nhiên, không nên mở, vì mở thì thấy ở ngoài và tâm quang bị phân tán. Cũng không nhắm khít quá mắt tự nhiên và dễ ngủ gục. Xong rồi, bố trí hai bàn tay như có nói trên, và làm như hơi mỉm cười để xoá hết những chuyện đã qua.

Tiếp theo đó, dùng mũi hít hơi thở vào 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. Trong khi hít vào và thở ra như vậy, miệng vẫn ngậm kín, và nhớ giữ cho hơi thở điều hòa, đừng nghe tiếng càng tốt.

Nếu trụ thần được ở huyết đan điền, thì nhiệt lực sẽ tụ về bên dưới, nhân đây việc ăn uống mới dễ tiêu hóa không bị trở ngại.

Khi mới thực tập chỉ có một mình, nên dùng đồng hồ reo canh giờ, để ngừng nghỉ tĩnh tọa.

---o0o---

### **B)- Hạ Thủ Công Phu :**

Nên nhớ, mục tiêu chính yếu của việc hạ thủ công phu là nhằm tiến vào Vũ Trụ Tuyệt Đối, mà các nhà khoa học gọi là “Tổng Cơ Quan Ao Bí Của Vũ Trụ”, để khám phá hay nắm bắt cho kỳ được “TÂM THỂ VÔ NIỆM”. Nếu như, khám phá hay nắm bắt được Tâm Thể Vô Niệm” tức là NGỘ ĐẠO hay KIẾN TÁN. Nếu nói theo Tịnh Độ là NGỘ VÔ SANH PHÁP NHÃN.

Vì tầm mức quan trọng của vấn đề, hành giả phải thuộc nằm lòng cách thức hạ thủ công phu, để vận dụng cho đúng, kỹ thuật cho khéo, nhất định sẽ thành công.

---o0o---

### **A1.- GIAI ĐOẠN THỨ NHỨT ( Pháp Nhiếp Niệm) :** (Nhiếp muôn niệm làm thành một niệm)

Sau khi ngồi yên, nhắm mắt, ngậm miệng, răng cắn vừa đụng nhau và lưỡi đụng răng. Trong tâm mặc niệm (niệm không ra tiếng) 4 chữ A DI ĐÀ PHẬT ( không quán tưởng, không nhớ Phật, để ngừa ly tâm và phân tâm) một cách đều đều không gấp không hoãn ( mỗi tiếng cách nhau 1 giây đồng hồ), đồng thời mở hoát con mắt tâm (tâm nhãn) chú ý soi hắt vào trong thân tâm tìm kiếm xem coi 4 chữ A DI ĐÀ PHẬT khởi lên ở chỗ nào ? Cứ vừa chú ý theo dõi vừa mặc niệm, vừa mặc niệm vừa chú ý theo dõi. Cứ như thế mà thực tập, đừng quan tâm đến những việc khác.

Trong những ngày đầu, hành giả cảm thấy trong thân tâm một khối tối thui, vì lẽ nước tâm (tâm thủy) chưa được lóng trong. Thời gian này ít nhất cũng phải hao phí từ 1 tuần lễ đến 10 ngày hay ½ tháng tùy theo căn cơ từng người, thì tình trạng hỗn độn tối thui mới bắt đầu sáng sủa.

Khi nước tâm đã lắng trong, hành giả sẽ dễ dàng bắt gặp làn sóng động tương năng niệm của câu A DI ĐÀ PHẬT (hay Điểm Niệm Phật tức là chỗ 4 chữ A DI ĐÀ PHẬT khởi lên) đang rung chuyển một cách đều đều. Nhưng nên nhớ, nếu ngừng mặc niệm, thì làn sóng rung chuyển này sẽ bị mờ mất hút. Do đó, phải cố nhớ giữ cho câu mặc niệm cho được đều đều, và chú ý theo dõi cho thật sát, giống như mèo rình chuột, đến bao giờ hết giờ tỉnh tọa mới ngừng nghỉ.

Điều mà hành giả nên biết, việc mặc niệm liên tục 4 chữ A DI ĐÀ PHẬT là một kỹ thuật qui tụ muôn niệm (Vọng tưởng Tạp niệm) làm thành một khối hay một Niệm là để :

- tẩy rửa nghiệp lực và những thứ nhiễm ô nơi tâm.
- khi sang qua giai đoạn hai (Pháp Hóa Niệm), hoá giải tương nhứt niệm này, để được VÔ NIỆM.

Còn việc chú tâm vào làn sóng động tướng năng niệm của 4 chữ A DI ĐÀ PHẬT (=Điểm Niệm Phật) không được lơ lửng là để ngăn hẳn si mê không cho xuất hiện, để cho Định Huệ cân nhau hay để được “NHẤT TÂM BẤT LOẠN”.

Lại nữa, nếu như hành giả vừa mặc niệm vừa chú ý, vừa chú ý vừa mặc niệm, mà vọng tưởng tạp niệm vẫn còn xẹt ra xẹt vào, thì nên biết rằng, sự vận dụng 2 phần : Kiến phần và Tướng phần còn có kẻ hở, nên chưa được Nhất Tâm Bất Loạn. Lúc bấy giờ, hành giả chú ý mạnh hơn một tí, rồi một tí nữa... cho đến khi vọng niệm không còn xẹt ra xẹt vào, chỉ còn có một niệm A DI ĐÀ PHẬT và sự CHÚ Ý thôi, tức là được “Nhất Tâm Bất Loạn”. Nhưng, nhớ đừng chú ý mạnh quá sẽ bị nặng đầu, sau khi dụng công.

Khi được “Nhất Tâm Bất Loạn”, hành giả tự cảm thấy nhẹ nhàng an ổn, giảm thiểu mọi nỗi khổ đau phiền não, không còn lo được mất hay nổi bất an trong tâm nữa. Hành giả phải tiếp tục dụng công như thường lệ và giữ vững tình trạng này từ 15 ngày đến 1 tháng, để cho thuần thục và nhuần nhuyễn, mới bắt đầu tu tập tiếp giai đoạn hai.

Hành giả nên lưu ý, giai đoạn thứ nhất này dùng làm nền tảng cho giai đoạn hai (Pháp Hóa Niệm). Cho nên, càng thực hành kỹ lưỡng chừng nào, càng tốt chừng nấy.

---o0o---

## **A2.- GIAI ĐOẠN THỨ HAI (Pháp Hóa Niệm)** (Hoá giải một niệm, để được Vô Niệm)

Ở trên, ta đã dùng Pháp Nhiếp Niệm, để nhiếp muôn niệm làm thành một niệm. Vọng tưởng Tạp Niệm (vọng niệm) tuy không có hình tướng, mà vẫn có tụ có tan. Cho nên, khi nhiếp muôn niệm làm thành một niệm, thấy chừng như muôn niệm đã gom thành một khối, và chừng như nếu ta ngừng mặc niệm, thì nó sẽ tan biến tiêu mất hết ?. Nhưng sự thực không phải thế đâu, nếu ta ngừng mặc niệm, thì lần hồi nó sẽ tản mác ra khắp mọi nơi, để rồi sẽ tổ chức ráp lại như cũ, hoặc giao xen giữa một niệm và muôn niệm, bắt ta phải theo đà đó mà niệm liên tục, để rồi nếu ta được vắng sanh về nước Cực Lạc, thì nước Cực Lạc đó nếu không phải là tiểu Lô Am trong Tây Du Ký, thì cũng là một thứ nước Cực Lạc kiến thiết dựa lưng vào vách của ông hồn độn vô ký, mà Thiên học có khi gọi là : “Một cụm mây trắng che ngang

miệng hang làm đàn chim bay về mờ mịt tổ” (Nhứt đóa bạch vân hoành cốc khẩu, kỹ đa phi điều tận mê sào) hay “một mảnh mặc vàng rơi vào con mắt”. Vì thế nên phải lợi dụng kỹ thuật hóa niệm này làm cho khối vọng tâm tiêu tan dần, để từ điểm Vô Niệm thành đường thẳng, mặt phẳng và cuối cùng thành khối “Tâm Thể Vô Niệm” tức là được Vô Niệm vĩnh viễn; và khi đó có khởi nghĩ một điều gì tức là Chân Như khởi niệm.

Nhưng hóa giải vọng niệm bằng cách nào ?

Khi dụng công, hành giả vừa mặc niệm A DI ĐÀ 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 ! tấm 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 chi (im lặng) như gỗ chạm đất nện. Thế sao hiện giờ lại có ra làn sóng động tướng năng niệm này ? Đáo để nó là cái gì ? Nó có bằng cách nào ? Là lung thật ! Nó từ đâu tới, tới để làm gì ? Rõ ràng nó đang ở trong thân ta, tại sao có chuyện kỳ bí đến thế ? Cứu tậ nó là cái gì ? v.v...

Đặt nghi vấn này và áp dụng “thân chính giác” là để phát khởi “Kỳ tình”(nghi tình), mục đích là để tiêu hóa vọng niệm, không còn có chỗ bám víu, chớ không phải để mò tìm câu trả lời rằng nó là tâm, là vọng tâm hay gì đó mà hỏng việc. Nên nhớ kỹ điều này, vì đây là kỹ thuật giao lưu, để cho thân chính giác và nghi tình (kỳ tình) thẩm thấu vào khối vọng niệm để hoá giải nó, giống như nước sôi đổ trên băng vậy.

Đến đây hành giả phải làm việc cho kỹ lưỡng, vừa mặc niệm vừa chú ý theo dõi động tướng của làn sóng năng niệm, vừa liên tưởng đến “thân chính giác”, vừa phát khởi “Kỳ tình”, nên người mới thực tập cảm thấy đa đoan giống như người mới tập cưỡi xe đạp vậy. Nếu kham nhẫn thực tập cho thuần thục, nhuần nhuyễn sẽ tiếp nhận được tin mới.

Tin mới thế nào ? - Hành giả sẽ cảm thấy như toàn thân chấn động nhẹ tương tự như hột gạo ngâm nước bị bẻ gãy, khối vọng niệm tự nhiên tiêu tan, trở nên thật là yên ổn, thân tâm nhất như hoà đồng cùng hư không và cảm thấy một niềm thú vị an vui sáng suốt trong một chân trời kỳ bí. Lúc đó, tất cả những làn sóng vọng niệm dứt bật, mặt phẳng của nước tâm đã được trải ra (=Ô. Phật thật đã hiện bày), và lúc bấy giờ ta cũng đã dừng mặc niệm. Cảm giác thanh lương an lạc này có thể kéo dài từ 3 đến 5 hay 10 phút tùy theo trình độ hiểu biết và công phu thực tập của mỗi người. Đây là chỗ

trong Kinh gọi là “tâm cuồng loạn ngừng dứt”, hoặc nói “tâm sinh diệt đã dứt”, thì CHÂN NHƯ hiển lộ hay VÔ SỰ TRÍ đã hiện bày.

Hiện tượng này tuy chưa được liên tục mãi mãi, nhưng bộ mặt thật của tâm tánh đã hiện bày, để cho ta tiếp cận và khám phá. Có thể nói, đây là điều mà người tu thời nay hằng mơ ước, nhưng khó mà trở nên hiện thực !? Dù rằng, chỉ trong giây lát đây, vọng niệm sẽ đến vùi lấp trở lại. Nếu như, đã mãn thời tĩnh tọa phải xả ra, lần sau lại tiếp tục như cũ, để kéo dài thời gian được Vô Niệm ra càng lâu càng tốt. Nghĩa là, từ chỗ được Vô Niệm vài phút tiến đến 30 phút rồi 1 tiếng đồng hồ... Nếu đạt được cảnh giới Vô Niệm từ ½ tiếng đồng hồ trở lên, thì ta đã được ĐẠI ĐỊNH và “Minh Tâm Kiến tánh” rồi đấy !. Thế là sanh tử có ngày dừng!!.

Thời gian này ta có thể tốn phí từ 1 tháng hay 3 tháng hoặc 6 tháng là cùng và cũng tùy người. Cũng có thể, có khi trong một thời tĩnh tọa, mà phải làm đi làm lại nhiều lần, nếu vọng niệm thô bạo. Nghĩa là, nếu vọng niệm thô bạo như ngay buổi đầu, thì ta phải dùng pháp Nhiếp Niệm trở lại, rồi mới hóa giải, thì cảnh giới Vô Niệm cũng lại xuất hiện trở lại. Nếu người tu tập thuần thực, vọng niệm có khởi trở lại vi tế nhỏ nhặt tầm thường, thì không cần dùng pháp Nhiếp Niệm, mà chỉ dùng Pháp Hóa Niệm để hóa giải bằng cách liên tưởng tới “thân chính giác” và đặt câu hỏi để phát khởi “Kỳ tình” là lập tức bình minh trở lại, tâm địa mở sáng, tỏ rạng lại như thường.

Sâu xa tế nhị hơn nữa, có những trường hợp chỉ tế vọng tư 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, vừa mở hoát con mắt tâm, dùng pháp Giác Chiếu soi hắt 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 tạnh cũng trở lại. Đây là chỗ Thiên tông gọi :”muôn dặm không mây muôn dặm trời”.

Thành quả này tuy lâm thời tạm bợ, nhưng vẫn là Kiến tánh và được gọi là tiểu ngộ. Nhờ được khai ngộ (Kiến tánh) mà tinh thần ta được nuôi dưỡng, thúc đẩy tuần tự xúc tiến một cách cao hứng không còn muốn bỏ dở nữa. Và cho đến bao giờ trong tất cả đi đứng nằm ngồi, ta tự thấy tâm thể đều được Vô Niệm như vậy, thì nên biết rằng mình đã được tự tại và giải thoát lớn rồi vậy.

Có thể có người ngờ rằng, giải thoát sao mà dễ dàng đến thế ?

-Xin thưa, đây là một việc làm có bản đồ đúng theo lời chỉ dạy của Đức Phật và Chư Tổ. Vả lại, còn có phương pháp và kỹ thuật tốt như nữa, nếu tin nhận thực hành đúng theo sự hướng dẫn như nói trên “không gấp không huờn, có làm có nghỉ, bám chặt không bỏ dờ”, thì dù căn cơ có thấp kém cũng được lợi ích lớn, chứ không có nghĩa là hên xui may rủi.

### **3. -C Á C H X Ả :**

Khi hết giờ tĩnh tọa, hành giả mở mắt ra và khẽ hạ xương sống xuống một chút để cho thân bớt tê, nếu có. Rồi bò đoàn và hô hấp bình thường. Dùng 2 bàn tay vuốt mặt và đầu, nắm 2 trái tai kéo nhẹ xuống và chà xát 2 sợi dây gân sau ót vài lần. Kế đến, xoa mạnh hai lòng bàn tay cho thật nóng áp lên 2 mắt, để rút hết những ngưng đọng trong mí mắt lúc tĩnh tọa. Kế tiếp, xoa sau lưng chỗ hai bên trên mông đít, xoa chèn vùng phía dưới tim bên phải bên trái và hai bên mạn sườn. Rồi xoa các khớp xương, lắ lẻo, và dùng bàn tay phải xoa lòng bàn chân trái, tay trái xoa lòng bàn chân phải cho nóng và giữ yên cho lòng bàn tay, lòng bàn chân sát nhau ½ phút.

Trường hợp dụng công ở nhà hay phòng riêng, hành giả nằm yên xuống, dùng bàn chân phải chà xát lên cẳng chân trái, bàn chân trái chà xát lên cẳng chân phải 20 - 30 lần, nghe trong xương sống có tiếng kêu cụp cụp, kế đó là 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 phải, từ phải sang trái, thì dùng tay trái, cho ruột trở lại ngăn nắp bình thường. Nằm yên độ vài ba phút, rồi ngồi dậy đi tới đi lui 5, 7 bước mới đi ngủ, nếu dụng công đầu hôm.

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 nuốt từ chút, để tránh cho cơ thể bị phản ứng thay đổi đột ngột, tựa như ô-tô chạy đường trường bị hết nước, muốn cho nước vào phải dỡ nắp thùng máy ra cho máy nguội, nếu không thì phải đổ bằng nước nóng kéo hư máy, hoặc bể thùng nước.

---o0o---

### **7.- NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT KHI HẠ THỦ CÔNG PHU**

Mục đích của người tu hành là “TÂM THỂ VÔ NIỆM”. Đạt được Tâm Thể Vô Niệm là đạt được tất cả. Cho nên, tất cả những gì không dính dáng đến mục đích này, đều phải được kiểm soát kỹ, gạt bỏ sang bên, không để xen vào chi phối, biến thành ngã tẻ, đại khái như :

- Hoặc trong lúc ngủ, mơ thấy tất cả những chuyện như : nào là xuống địa ngục cứu người, dạo chơi ở cảnh thần tiên, lên cung trời Đâu Xuất gặp Phật Di Lặc, hoặc mơ màng thấy binh ma tướng quỷ v.v... Tất cả đều không nên đắm chấp, mặc kệ nó, việc ta ta cứ làm.

- Hoặc ngay lúc thức, nhìn vào hư không cũng thấy xuất hiện những cảnh lạ kỳ, như thấy rồng hút nước, thấy có người cỡi ngựa bay trong hư không... cũng đừng thêm đề ý làm gì.

- Hoặc đang khi tĩnh tọa, thấy có giai nhân ăn mặc hấp dẫn đem đàn đến đàn bên tai, hay xướng ca múa hát, hoặc có khi thấy rắn bò quanh chỗ ngồi, hoặc nghe trong tâm có tiếng nói, thấy ánh sáng đầy nhà, nghe mùi hương lạ, hoặc thấy Phật đến thọ ký... Tất cả những thứ ấy đều thuộc lãnh vực “huyễn giác”.

- Hoặc có khi nghe chim chóc, thú vật nói chuyện với nhau, hoặc nhìn cụm mây mà thấy là rồng linh, thấy khúc cây thành người đứng, cái ghè mà thấy là con heo, thấy sợi dây mà tưởng là con rắn, tiếng giả gạo biến thành tiếng chuông... Tất cả đều là “thác giác”.

- Hoặc vì công phu quá khẩn trương, sức dồn ép quá táo bạo, nên làm cho từ chỗ ngồi trong phòng nhìn suốt ra đến mặt biển thấy mặt trời vừa lên, hoặc nhìn sang bên kia núi thấy có người đi... Hết thấy những thứ ấy đều do dụng công dồn ép thái quá, làm cho tâm linh biến hiện có ra như thế. Chỉ nên nhắm vào mục tiêu “TÂM THỂ VÔ NIỆM” mà làm việc. Thiền học có câu :” Chỉ cần hết tình phạm, chứ không dụng chứa sự tạo thành thánh giải (Đản tận phạm tình, bất dụng thánh giải) là nghĩa thể.

- Hoặc trong thời gian tu hành được tiếng tăm nổi dậy, người đến hoan nghênh như nước, hoặc cầu pháp hay đem lễ vật đến cúng dường ... đều là cơ hội thúc đẩy hành giả dễ bị rơi vào vòng sa đọa. Đây là một ngã tử hết sức nguy hiểm, mà đa số người vẫn coi thường . Từ trước đến giờ, có 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 thân mình nghiêng qua ngã lại, đầu lắc lư quay đảo như lên đồng hoặc muốn bay bổng lên, hoặc sa chìm xuống... đây là bởi từ trước quen theo đà hướng ngoại, giờ đây quay hẳn trở vào 180 độ, nên bị 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 chữa khỏi hẳn.

- Hoặc trong khi đang hạ thủ công phu xảy ra nặng ngực, nhức đầu, mệt tim, nhức răng, khó thở... thì phải lập tức ngừng nghỉ, khỏi cần phải đi thầy uống thuốc chi cả, chỉ đợi cho cơ thể trở lại bình thường lại tiếp tục dụng công, vì đây là phản ứng của thân mà Thiên học gọi là “Bản Năng Hoạt Động”.

- Hoặc khi đang hạ thủ công phu, bỗng dừng nghe thấy êm đềm, hơi thở có tiếng tựa như muỗi kêu, tinh thần bắt đầu cảm thấy lơ mơ, lơ vẩn... tức là muốn hôn trầm rồi đó ! Nếu chán chường theo sát công phu, thì cũng có thể vượt qua. Nếu khí thể hôn trầm đi đến chỗ không thể gượng được, đó là vì quá mệt mỏi, cơ thể đòi hỏi nghỉ ngơi, ta đi ngủ một giấc, ngủ đủ rồi trở lại công phu sẽ đắc lực. Nếu sau khi ngủ đủ mà vẫn còn hôn trầm là bởi ăn nhiều thức ăn lạnh và uống nước đá lạnh theo bữa ăn, chẳng hạn. Phải nên để ý điều chỉnh lại sự ăn uống cho thích nghi.

- Hoặc có người vừa ngồi lên bồ đoàn xong là cơn buồn ngủ kéo đến, trăm lần như một. Như thế là bởi nghiệp Si Mê quá nặng nề, cần phải có một ý chí dũng mãnh mới được. Và khi hạ thủ công phu, nên đốt đèn cho sáng trong phòng.

Mục đích tu hành là để giải thoát, giải thoát cho chính mình và giúp cho người chung quanh được giải thoát. Nhưng nghĩa giải thoát ở đây phải bao hàm nghĩa “TÂM THỂ VÔ NIỆM”, chớ không có nghĩa mong cầu danh lợi hay tình cảm lạc lõng. Cho nên khi mục đích chưa đạt tức là mình tầm gỏi 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 v.v... để cứu dân độ thế. Phải biết rằng tất cả những đau khổ của thế gian đều từ tâm mê mà kiến lập. Nếu không căn cứ vào đó để gỡ, mà chỉ dong ruổi theo bên ngoài, rốt cuộc rồi khó tránh khỏi sa vào vòng danh lợi. Nếu người thiệt có ý chí xuất trần, cứ nhắm thẳng vào mục đích Tâm Thể Vô Niệm mà đi. Đợi khi nào có kết quả viên mãn rồi, sẽ nghĩ đến chuyện khác không muộn, kéo không khéo đường tẻ mắt dề.

Kết lại, chúng sinh vì mê chấp súc tích muôn đời lũy kiếp, mà kết thành khối vọng tâm như đã nói ở trước. Nhưng kỳ thực chẳng qua chỉ là tâm mê chấp, thấy mình thiệt cảnh thiệt, kết thành chấp ngã, chấp pháp tạo nên cái TÔI và cái thuộc về TÔI.



Đã chấp CÓ, tất không thể không chấp KHÔNG. Có ngã chấp mới có tạo ra dụng cụ đựng. Có pháp chấp mới có tạo ra vật để đựng. Có chấp Không mặc dù không đựng gì cả mới có cảnh hỗn độn tối thui.

Tâm thức tuy không hình không tướng, nhưng kỳ thực tựa như ta sắm một cái thùng đựng rác. Hễ có cái thùng là có khoảng trống trong cái thùng, nên khi trút hết rác trong thùng, nếu thùng vẫn còn, thì khoảng trống âm u trong thùng vẫn còn. Không gian này bao hàm cả không gian và thời gian, nên gọi là không gian thời gian tâm lý. Nay ta đặt nền tảng hạ thủ công phu quay hẳn trở vào 180 độ, lẽ tất nhiên, dọc đường không thể không xảy ra biến cố hoặc những hiện tượng rối rắm. Trong cái thế lộn nhộn trời chưa quang, mây chưa tạnh. 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 chính nhân và mục tiêu mà tuần tự nhi tiến. Và tất cả những gì kỳ quái quái như đã nêu trên đều được gạt hẳn ra ngoài lề, thì công phu của hành giả mới được bảo đảm kết quả và thời gian chính xác./.

\*\*\*\*\*

*GHI CHÚ : 1.- Nguyên tắc tu hành là HUỚNG NỘI (nhập lưu), vì quay lại 180 độ nên có phản ứng của Thân và Tâm. Phản ứng của Thân là Bản Năng Hoạt Động, và phản ứng của Tâm là : Thác giác và Huyền giác.*

---o0o---

## **SIÊU TRẦN TOÁT YẾU**

### **1.- VỌNG TÂM**

Tâm vọng có bốn phần  
Mặc dù trong yên lặng,  
Hoặc khi cười hoặc khi nói,  
Đó là phần quá khứ,  
Mà không thể tự chủ,  
Khi gặp cơn bão tố,

Nhìn qua thấy hai nhóm,  
Vẫn bàn soạn lao xao,  
Không chịu sự kèm chế,  
Hiện tại cũng theo duyên,  
Tâm vọng tựa nước biển,  
Sóng cuộn nổi ba đào,

Gió yên sóng tự lặng,  
Chơn vọng vốn không hai,

Mặt biển vốn là nước,  
Biển hóa thành phân biệt.

---o0o---

## 2.-THOÁT TRẦN THĂNG TẮT

Muốn lên bờ đại giác,      Phải rõ suốt trước sau,  
Phải thấm 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 phát khởi Kỳ tình,  
Dựa vào điều thân giác,      Lập tức bị rẻ phân,  
Tâm vọng liền hóa thoát,      Tròn vẹn cả trước sau,  
Là rơi vào Chánh giác./.

*Tác giả : THIÊN SU' : THÍCH MINH THIÊN*  
*[Viết xong ngày mùng 8 tháng 3 năm Nhâm Tuất]*  
*(năm 1982/4/1)*

*"Thiền định là pháp tu trọng yếu của bậc BỒ TÁT, vì BỒ TÁT nương theo Đại nguyện, tu tập vạn hạnh, cần thắng lực của THIÊN ĐỊNH để thành tựu chơn công đức." (Lục Ba La Mật Luận)*

---o0o---

**HẾT**