Thiền Tịnh Song Tu (Ni trưởng Thích nữ Như Thanh)

Tịnh Độ — sách & giảng giải

Thiền Tịnh Song Tu
Ni Trưởng Thích Nữ Như Thanh
Nhà xuất bản Tôn Giáo, Việt Nam
PL. 2544 – TL. 2001 ---o0o---
Nguồn
Chuyển sang ebook 6-8-2009
Người thực hiện : Nam Thiên – namthien@gmail.com
Mục Lục
HỒI HƯỚNG CÔNG ĐỨC
THAY LỜI TỰA
LỜI NÓI ĐẦU
1. NHỮNG ĐIỂM DỊ BIỆT VÀ TƯƠNG ĐỒNG GIỮA THIỀN VÀ TỊNH
1.1. Những điểm dị biệt
1.2. Những điểm tương đồng
2. THIỀN VÀ TỊNH BỔ SUNG CHO NHAU
2.1. Thiền bổ sung cho Tịnh
2.2. Tịnh bổ sung cho Thiền
2.3. Tự lực và tha lực phải đầy đủ
3. THẾ NÀO LÀ THIỀN TỊNH SONG TU?
3.1. Lý giải
3.2. Hành trì
Kết luận
NGHI THỨC TỌA THIỀN
A- NGHI THỨC NHẬP THIỀN
B- NGHI THỨC XẢ THIỀN:
C- PHƯƠNG PHÁP CHÀ XÁT THÂN THỂ:
---o0o---

HỒI HƯỚNG CÔNG ĐỨC

Theo gương Sư trưởng, bằng tấm lòng thiết tha phụng sự Đạo pháp và chúng sanh, đệ tử chúng con đã kết tập những lời chỉ dạy của Thầy về pháp "Thiền Tịnh Song Tu" và ấn tống quyển sách này.

Nguyện cho quyển sách nhỏ này được lưu thông rộng rãi và pháp Thiền Tịnh song tu được phổ cập trong đại chúng để mọi người con Phật đều được hưởng pháp lạc, pháp vị và cùng được vãng sanh về Cực Lạc, quê hương muôn thuở.

Nguyện đem công đức này trang nghiêm cõi Tịnh của Đức Phật A Di Đà và hồi hướng cho tất cả pháp giới chúng sanh đều phát đại Bồ đề tâm, viên thành Phật đạo.

Nam mô Công Đức Lâm Bồ-tát.

-ooOoo-

THAY LỜI TỰA

Nam mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật

Kính bạch Giác linh Thầy,

Thầy đã đến như một vầng mây ngũ sắc, Thầy ra đi như một làn mây bạc nhẹ nhàng tan trong gió:

"Ngày về Phật là ngày thoát hóa, Xác thân này tan rã còn chi! Có Không, Không Có ra gì, Như làn mây bạc, tan đi nhẹ nhàng..." Qua những vần thơ di chúc, qua những chứng tích vãng sanh mà Thầy đã thị hiện, đệ tử chúng con có thể minh định rằng khi chùa Huê Lâm vắng bóng Thầy là lúc đóa sen nơi Liên Trì Hải Hội vừa nở. Đức Phật A Di Đà cùng bao Thánh chúng hoan hỉ đón một đệ tử, một bạn hữu vừa trở về sau thời gian hành Bồ-tát Đạo nơi cõi Ta-bà nhiễu nhương ngũ trược: "Ngày về Phật thênh thang nhẹ gót... ...Như người cất bước dặm trình quê xưa Kính bạch Giác linh Tôn sư,

Sau hơn 60 năm hành Đạo hóa đời, Thầy đã để lại một đạo nghiệp lớn lao gồm đủ vô vi và hữu vi, đã nâng cao trình độ tu học của đại đa số Ni chúng miền Nam, thành lập Ni Bộ Bắc Tông, chỉnh đốn kỷ cương lề lối, nghiêm trì giới luật nhằm đào tạo những người con Phật đầy đủ phẩm chất đạo hạnh để gánh vác Phật sự, đảm đương vai trò sứ giả Như Lai.

Hơn ai hết, là đệ tử của Thầy, không luận là xuất gia hay tại gia, tất cả chúng con đều được hưởng thâm ân giáo dưỡng, lại được thấm nhuần hạnh giáo vô ngôn mà Thầy đã thể hiện qua cách hành xử của một Bồ-tát suốt đời vì Đạo quên thân.

Thầy đã đi vào sinh tử để cứu nguy sinh tử. Lẽ nào chúng con vô tâm như những người con của vị trưởng giả, cứ mải mê vui chơi trong ngôi nhà lửa đỏ vây quanh?

Chúng con ý thức được mình phải làm gì để tiếp tục hoài bão, kinh dinh đạo nghiệp của Thầy và tự giải thoát ra khỏi khổ đau sinh tử. Một trong những cố gắng của chúng con là in ấn, lưu truyền lại pháp THIỀN TỊNH SONG TU mà Thầy đã truyền dạy cho chúng con từ bấy lâu nay, do Phật tử Diệu Nga biên soạn lại.

Thực hành và lưu thông pháp "Thiền Tịnh Song Tu", theo thiển ý của chúng con, là phương cách thực tiễn để tự độ, độ tha, giúp mình và người đều có phương tiện thoát ly sanh tử luân hồi.

Nhân lễ Đại tường của Thầy hôm nay, chúng con xin kính dâng quyển sách nhỏ này lên Thầy chứng minh.

Chúng con ngưỡng mong chư Tôn đức từ bi chỉ chính cho những điều sai sót để chúng con có cơ hội học hỏi và làm cho quyển "Thiền Tịnh Song Tu" được hoàn bị hơn.

Chúng con ngưỡng cầu Chư Phật từ bi gia hộ cho những ai có dịp đọc qua quyển sách này đều phát lòng kính tin, ngưỡng mộ và thực hành cho đến khi thành tựu viên mãn

pháp môn vi diệu Thiền Tịnh Song Tu.

Nam mô A Di Đà Phật Nam mô Chứng Minh Sư Bồ-tát Nam mô Từ Lâm Tế chánh tông, đệ tứ thập thế, Sư trưởng Ni Bộ Bắc Tông, Huê Lâm đường thượng, Tỳ-kheo-ni Hòa thượng thượng Như hạ Thanh, liên tòa chứng giám.

Hàng đệ tử xuất gia và tại gia đồng kính lễ tam bái.

-ooOoo-

LỜI NÓI ĐẦU

Trong mười tông phái chính của Phật giáo thì Thiền tông và Tịnh độ tông được phổ cập nhiều nhất, trải qua mấy ngàn năm nay. Thiền xuất hiện sớm, từ thuở Sơ tổ Ca Diếp ở Ấn Độ được Đức Phật Thích Ca truyền tâm ấn đã phát triển rực rỡ ở Tây Thiên với sự tiếp nối truyền thừa của 28 vị Tổ. Vị Tổ thứ 28 là ngài Bồ Đề Đạt Ma, đã vâng lời Sư phụ là Bát Nhã Đa La (Tổ thứ 27) rời Thiên Trúc sang Đông Độ (năm 520) để truyền trao mạch Thiền.

Ngài Bồ Đề Đạt Ma trở thành vị Tổ thứ nhất của Trung Hoa. Liên tục đến đời thứ sáu thì Thiền Trung Hoa chia làm hai nhánh, ngài Huệ Năng ở phương Nam chủ trương đốn tu đốn chứng, ngài Thần Tú ở phương Bắc thì dạy tiệm tu tiệm ngộ.

Từ đó, nguồn Thiền lan rộng không chỉ ở Trung Hoa mà còn sang các nước ở vùng Đông Nam Á tạo thành nhiều hệ phái tùy theo sắc thái đặc biệt của mỗi địa phương, mỗi dân tộc. Mặc nhiên, mọi người đều xem Thiền tông là phái quan yếu lưu truyền mạng mạch Phật Pháp.

Tịnh độ tuy cũng được Đức Bổn Sư Thích Ca giảng nói và kinh sách Tịnh độ cũng được kết tập rõ ràng sau khi Phật nhập diệt, nhưng sự phát triển ở bước đầu không đáng kể. Điều đáng ghi nhận là Bồ-tát Mã Minh (vị tổ thứ 12 của Ấn Độ) trong Khởi Tín Luận đã ca ngợi pháp môn niệm Phật cầu sanh Tây phương và chính Ngài cũng phát nguyện vãng sanh Tây phương Cực Lạc. Đến đời Tổ thứ 14 là ngài Long Thọ (100 – 200 TL) với Trúc Tỳ Bà Sa cũng hết lời tán thán cảnh Tây phương và tôn sùng pháp môn niệm Phật.

Tuy nhiên pháp môn này không phát triển ở Ấn Độ. Mãi đến về sau, ở Trung Hoa, đời Nam Tống, nhờ Tổ Huệ Viễn hết lòng xiển dương mà pháp môn Tịnh độ bắt đầu đơm hoa kết trái, thành tông phái rõ ràng, được sự tiếp nối tổng cộng đến 13 vị Tổ mà ngài Ấn Quang là vị sau rốt. Từ ấy đến nay, tuy không có vị Tổ nào xuất hiện, nhưng pháp môn Tịnh độ đã đi sâu vào quảng đại quần chúng từ nước Trung Hoa, Tây Tạng, Mông Cổ, Mãn Châu đến Nhật Bản và Việt Nam. Vô số người được vãng sanh với chứng tích đầy đủ rõ ràng.

Vì hay có sự chống đối luận biện, đả kích giữa hành giả tu Thiền và Tịnh nên nhiều người cho rằng Thiền và Tịnh đối nghịch mâu thuẫn nhau như nước với lửa. Thực ra, trong Thiền có Tịnh, trong Tịnh có Thiền. Hai pháp môn này bổ sung cho nhau một cách tuyệt hảo, cho nên từ đời Tổ Liên Trì

Đại Sư ở Trung Hoa, Ngài đã đề xướng lý Nhất tâm đế hội thông Thiền Tịnh để hòa dung Thiền và Tịnh. Từ đó khai sinh pháp Thiền Tịnh song tu mà kết quả bảo đảm được Tổ Vĩnh Minh Diên Thọ xác nhận như sau: "Người nào vừa tu Thiền vừa tu Tịnh độ cũng như cọp có thêm sừng. Đời này làm thầy người, đời sau sẽ thành Phật, tác Tổ."

Trong khuôn khổ của bài này, chúng tôi xin trình bày thế nào là Thiền Tịnh song tu, từ lý giải đến sự hành trì. Chúng tôi tuy chỉ là đám cỏ non dưới gốc cây đại thụ, nhưng vì sự lợi ích thực tiễn của pháp tu Thiền Tịnh, xin mạo muội trình bày cùng quý Phật tử khắp nơi để chúng ta chung hưởng Pháp lạc.

Bài tiểu luận này gồm những đề mục sau đây:

1. Những điểm dị biệt và tương đồng giữa Thiền và Tịnh.

1.1 Những điểm dị biệt
1.2 Những điểm tương đồng
2. Thiền và Tịnh bổ sung cho nhau
2.1. Trong Tịnh có Thiền
2.2. Trong Thiền có Tịnh
2.3. Tự lực và tha lực phải đầy đủ
3. Thế nào là Thiền Tịnh song tu?
3.1. Lý giải
3.2. Hành trì
---o0o---

1. NHỮNG ĐIỂM DỊ BIỆT VÀ TƯƠNG ĐỒNG GIỮA THIỀN VÀ TỊNH

Thiền (hay Thiền–na) là âm của tiếng Phạn "Dhyana", là pháp môn "trực chỉ Chơn tâm, kiến tánh thành Phật". Thiền được Trung Hoa dịch là Tịnh Lự (Tịnh=Định; Lự=Huệ) nhằm nêu bày tính cách Định Huệ viên dung. Nhờ Định, Huệ cân bằng mà hành giả thấu suốt và khế nhập được chơn thể của bản tánh chơn tâm, do đó được tự tại vô ngại, gọi là chứng ngộ.

Định càng sâu, Huệ càng tỏ; Huệ càng tỏ rạng thì Định càng thêm vững vàng; đó là sự tương quan như nhất và là điều kiện chủ yếu để đạt Đạo, phá trừ vô minh tận gốc rễ cội nguồn của nó.

Theo quan niệm của Thiền Phật giáo thì vạn hữu đều do tâm sinh khởi (Vạn pháp duy tâm) cho nên khi nắm được cái tâm thì làm chủ được tất cả; thành ra phương thức duy nhất, thẳng tắt là hồi quang phản chiếu, không tìm cầu bên ngoài, không dựa vào tha lực. Phật không có trong núi, cũng không có trong sách vở nên không cần lễ bái, không lập văn tự, chỉ cần Minh sư trực chỉ cho Thiền sinh trực ngộ, tâm tâm tương ứng thì mạch Thiền sẽ được lưu truyền từ người này sang người khác, từ thế hệ này sang thế hệ khác. Khi mạch Thiền tươi nhuận thì Phật giáo thịnh hành, đất nước hòa bình, nhân dân an lạc; khi nguồn Thiền cạn khô thì Đạo Phật suy vi và kéo theo sự lầm than cơ cực, hỗn loạn đảo điên cho nhân quần xã hội.

Ngài Huệ Viễn thời Nam Tống ở Trung Hoa, sau khi chứng ngộ Thiền cơ, quán sát căn tánh chúng sanh đương thời, thấy đây là lúc nên xiển minh Tịnh độ, khởi xướng tông phái trọng yếu của Đạo Phật thành hệ thống rõ ràng, lý sự đầy đủ.

Tịnh, nói đủ là thanh tịnh, tức là không có nhiễm ô, dơ bẩn, đó là ý nghĩa tiêu cực. Về phương diện tích cực, không tạp nhiễm lỗi lầm phiền não, tức là thanh tịnh, đầy đủ công đức, trí huệ.

Độ là cõi nước, thế giới hay nơi chốn nương tựa chung.

Vậy Tịnh độ là cõi nước thanh tịnh trang nghiêm nơi đó tâm địa chúng sanh không nhiễm ô, không phiền não, luôn an vui tu tập để tiến đến cứu cánh giải thoát viên mãn. Đây là thế giới trang nghiêm vi diệu.

Tịnh là mục tiêu, là đặc điểm của Phật pháp. Theo quan niệm Đại thừa, Tịnh phải gồm đủ hai phương diện: chúng sanh tịnh và thế giới tịnh, tức là hành giả ngoài sự thanh tịnh hóa thân tâm còn phải phát Bồ-đề tâm cứu độ chúng sanh, chuyển Ta-bà thành Tịnh độ. Ấn Thuận Đại sư nói: "Tâm tịnh thì chúng sanh tịnh, tâm tịnh thì quốc độ tịnh. Phật pháp tuy có vô lượng pháp môn, vô lượng nghĩa, nhưng Tịnh là căn bản".

Tịnh độ có nhiều cõi, mỗi cõi do một vị Phật làm chủ, thuyết pháp giáo hóa chúng sanh. Ngoài cõi tịnh của Ngài Di Lặc ở cung trời Đâu Suất và cõi nước của Ngài Dược Sư Lưu Ly Quang Như Lai mà hiện nay có nhiều người đang ngưỡng mộ, gieo duyên lành cầu sanh về thì chính trong kinh A Di Đà cũng đề cập đến nhiều cõi tịnh ở phương Đông với A Súc Bệ Phật, Tu Di Tướng Phật, v.v... Ở phương Nam là thế giới của Nhật Nguyệt Đăng Phật, Danh Văn Quang Phật, Đại Diệm Kiên Phật, v.v..., nhưng riêng Tây

phương Tịnh độ của Đức Phật A Di Đà thì được biết tới nhiều nhất, được đa số Phật tử chiêm ngưỡng quy kính và nguyện vãng sanh về đấy.

Lý do là vì 48 lời phát nguyện của Ngài Pháp Tạng Bồ-tát (Tiền thân Đức Phật A Di Đà) tạo cho Phật tử một sự tin tưởng đầy khích lệ về phương pháp dễ tu, dễ đạt thành. Nhất là nơi Phàm Thánh Đồng Cư độ chúng ta có thể đới nghiệp vãng sanh. Ở đấy, dù chưa dứt trừ được kiến hoặc, tư hoặc nhưng nhờ Phật lực gia hộ mà khỏi phải trở lại dòng luân hồi đầy phiêu lưu bất trắc, lại được sống bình an, lâu dài trong cảnh giới tuyệt hảo vô ưu, thân cận cùng các bậc Bồ-tát, thượng nhân thiện tri thức. Vì thế, trong bài này, chữ Tịnh độ dùng để chỉ Tây phương Cực Lạc của Đức Phật A Di Đà. Trên đã trình bày sơ lược về Thiền và Tịnh, giờ đây chúng ta thử tìm những điểm khác biệt giữa hai tông này.

---o0o---

1.1. Những điểm dị biệt

1.1.1. Lòng tin: Tịnh độ dùng chữ tín làm căn bản. Tin vào thế giới Cực Lạc do Đức Phật A Di Đà làm chủ là cảnh giới tốt đẹp trang nghiêm, thuần vui không khổ. Nơi ấy, mặt đất lát vàng trải lối, bảy báu làm thành cung điện, cây báu xếp thành hàng trên những con đường rộng rãi thẳng tắp, hoa trái xum xuê, ao hồ trong mát, hoa sen đủ màu tròn

to như bánh xe, phát ra ánh sáng, những loài chim quí ca hát líu lo. Lại thêm tiếng gió thoảng, tiếng chuông ngân, tiếng nước chảy tạo thành thứ âm thanh vi diệu khiến lòng người lâng lâng êm ả và không quên niệm Phậât, niệm Pháp, niệm Tăng.Chúng sanh nơi cõi ấy không phải bận tâm về đời sống vật chất. Mọi thứ nhu cầu như y phục, ẩm thực, v.v... tùy theo sở cầu đều được toại ý... Đó là Y báo. Còn Chánh báo ra sao? Vì nhân dân trong nước này đều từ hoa sen hóa sanh nên thân tướng đẹp đẽ, thanh tịnh, có ánh sáng, lại không có tướng nữ. Sự đi lại tự tại, trong thời gian một bữa ăn có thể đi cúng dường Chư Phật khắp mười phương. Thân này sống lâu vô lượng, không già, không bệnh, không chết, thật là đúng như ước vọng của chúng sanh nơi cõi Ta-bà. Đức tin này dựa vào các kinh: Phật thuyết Quán Vô Lượng Thọ kinh, Phật thuyết Vô Lượng Thọ kinh, Phật thuyết A Di Đà kinh. Về luận thì có Vãng Sanh Tịnh Độ luận của Thế Thân Bồ-tát, Đại thừa Khởi Tín luận của Mã Minh Bồ-tát, Thập Trụ Tỳ Bà Sa luận của Ngài Long Thọ, v.v...

Lại căn cứ vào 48 lời nguyện của Ngài Pháp Tạng cũng như kinh A Di Đà, hàng Phật tử tin rằng nếu hoàn toàn nương tựa vào lòng từ bi cùng Phật lực của Đức Phật A Di Đà hay cứu độ, chuyên tâm hành trì pháp môn niệm

Phật, quán tưởng Phật và nguyện sanh về Tây phương Cực Lạc thì chắc chắn sẽ được như ý nguyện. Nói chung, người tu Tịnh độ đặt trọn niềm tin vào tha lực, nhờ sự cứu độ mà được vãng sanh.

Người tu Thiền, ngược lại, chú trọng vào tự lực. Bởi vì vạn pháp duy tâm, chỉ có tâm này là chủ, tâm này là Phật, tâm này là tất cả, vậy thì cứ quay về trọn vẹn sống với Chơn tâm thì ngay nơi ấy là Cực Lạc, là Niết-bàn.

Đức Lục tổ Huệ Năng nói: "Pháp này phải đến trong tánh Phật mà cầu, chứ hướng ngoài thân mà cầu, tự không có bổn tâm. Phải tự thấy bổn tánh, mê thì làm chúng sanh, giác tức là Phật." Thấy được bổn tánh vốn thanh tịnh, vốn sẵn đủ và sống trọn vẹn với nó thì không còn bị các pháp ràng buộc, đối cảnh chẳng sanh tình nên được tự tại thong dong. Như thế, đâu cần phải rời Ta-bà để về Tịnh độ. Ngay nơi đây là Niết-bàn tự tâm, ngay nơi cõi đời vô thường, khổ, không này lại là cảnh giới Thường, Lạc, Ngã, Tịnh vậy.

Chữ Tín của Thiền tông nhắm vào tự lực, tin tưởng vào tánh Phật và khả năng thành Phật của mình. Còn Tịnh độ tông đặt trọng tâm vào tha lực. Sự mâu thuẫn này là nguyên nhân gây ra nhiều tranh biện chống báng nhau giữa tông đồ của hai bên.

1.1.2. Nguyện vọng: Do lòng tin sai khác như vậy nên mục tiêu hay nguyện vọng của hai tông cũng sai khác. Môn đồ của Tịnh độ tông khởi tâm nhàm chán Ta-bà ngũ trược ác thế này cầu sanh Tây phương Cực Lạc của Đức Phật A Di Đà để được ly khổ đắc lạc, thọ mạng dài lâu, vui hưởng cảnh giới trang nghiêm tốt đẹp, thân cận toàn thượng nhân thiện tri thức. Nơi đạo tràng lý tưởng này, người dân của cõi Tịnh, nhờ Phật lực gia trì, nhờ môi trường tu tập toàn hảo mà tiến tu không ngừng, chẳng ai bị thoái chuyển. Cho nên dù là đới nghiệp vãng sanh đi nữa, họ cũng được bảo đảm sự thành tựu quả vị Bồ-đề.

Tu theo Đại thừa, đa số đều phát nguyện độ sanh cho nên đối với những bậc đại căn, Tịnh độ còn là nơi an dưỡng, nơi mà họ trở về sau một chuyến đi hành Bồ-tát đạo. Về rồi lại đi, đi rồi lại về, họ qua lại như những vị tướng lãnh xông pha ngoài trận mạc chống ma vương. Mỗi lần về Tây phương Cực Lạc là mỗi lần được tăng trưởng Căn bản trí, được tô bồi trí lực để rồi huờn đáo Ta-bà hoằng pháp độ sinh.

Va chạm với thực tế, tiếp xúc với cuộc đời, trực diện với đủ loại chúng sanh, Bồ-tát tự mình phát triển Hậu đắc trí. Khi nào Phước Trí viên thành, Trí Bi trọn đủ thì Bồ-đề quả mãn, thành bậc Vô Thượng Giác.

Còn Thiền gia, ngay từ khởi điểm, đã xác định mục tiêu: Kiến tánh thành Phật. Đó là đại nguyện duy nhất. Cứu cánh là mong đạt đến quả vị tối thượng viên mãn. Nhưng như Đức Phật Thích Ca kể lại trong các kinh Bổn Sự, Ngài đã trải qua vô lượng kiếp tu hành, lúc mang thân người, lúc đội lớp thú, v.v... Kiếp nào Ngài cũng xả thân lo cho kẻ khác, quên mình để cứu người. Như vậy, trên quá trình tiến đến chỗ thành Phật, Thiền gia cũng phải trải qua giai đoạn tu Bồ-tát đạo, hành Bồ-tát hạnh.Ngài Huệ Viễn đã nói: "Thể tánh như hư không, không bờ mé để kêu gọi nhau, đi về qua lại". Những Thiền sư đắc Đạo cũng đi về qua lại để độ chúng sanh, nhưng chắc chắn là không trụ ở nơi nào khác ngoài thể tánh. Đã vào trong thể tánh Chơn như rồi thì không còn phân biệt uế độ và tịnh độ. Vì không phân biệt nên không nhàm chán Ta-bà, không cầu sanh Tịnh độ. Các Ngài chỉ tùy duyên diệu dụng, tùy nguyện độ sanh, với cõi lòng an nhiên tự tại cho đến khi thể nhập Phật tánh Chơn như một cách viên mãn thì trọn thành Phật Đạo.

1.1.3. Pháp hành trì: Lý đốn nhưng sự tiệm. Dầu biết rằng tánh Phật vốn sẵn đủ trong ta, nhưng từ lúc được Minh sư khai thị cho đến khi ngộ nhập được Phật tri kiến là một công trình chông gai gian khổ, nếu không bền chí hạ thủ công phu lâu dài, miên miên mật mật thì mãi mãi còn xa cách nghìn trùng.

Thiền tông chủ trương phản bổn huờn nguyên, hồi quang phản chiếu để sống với Chơn tâm vốn bình đẳng nhất như, bất sanh bất diệt. Muốn vậy phải phá trừ vọng tưởng chấp trước, phát sanh từ vô minh. Chỗ dụng công của Thiền gia thường là khởi nghi tình, khán thoại đầu. Minh sư tùy theo căn duyên của đệ tử mà trao cho một công án để tham cứu. Thí dụ như: Trước khi cha mẹ chưa sanh, mặt mày thật của mình ra sao? Hoặc: Niệm Phật là ai? Tiếng vỗ của một bàn tay, v.v...

Thiền sinh được công án rồi thì miệt mài suy tư tìm phương giải đáp. Nhưng càng dụng công suy nghĩ thì càng mịt mờ, khó hiểu, đó là lúc khởi được nghi tình. Nghi tình này, nếu được sự nỗ lực gia công của Thiền sinh thì ngày sẽ một lớn thêm và kết thành một khối, nó khiến cho hành giả quên ăn mất ngủ. Đi, đứng, nằm, ngồi, gì cũng ôm giữ khối nghi, không nghĩ tưởng điều gì khác, giống như mèo chăm chăm rình chuột. Cho đến khi thời tiết nhân duyên hội đủ thì hoát nhiên đại ngộ.

Muốn đại ngộ phải có đại nghi. Đại nghi là hình thức của đại định, do tập trung tất cả tâm thức vào một chỗ, như kính hội tụ tập trung ánh sáng vào

một điểm thì sanh ra lửa. Lửa này đốt cháy được vọng tưởng và khơi nguồn trí huệ.

Trong thời gian môn đồ hạ thủ công phu. Thiền sư giúp đệ tử bằng cách đốn bỏ mọi sở chấp của họ khiến họ chẳng còn có thể bám víu vào đâu, như kẻ đứng trên đầu sào cao chót vót rồi mà vẫn bị hối thúc phải tiến lên. Cho đến khi ý thức bị dồn vào tuyệt lộ, bị bức bách quá, chết ngất đi, thì hành giả được giải thoát khỏi thế giới nhị nguyên đối đãi của phàm phu. Một trong những phương tiện giúp đỡ của Minh sư là những lời nói nghịch lý hay mâu thuẫn với kinh điển. Nhiều người khi nghe những câu nói phóng túng của Thiền sư như: "Gặp Phật giết Phật, gặp ma giết ma", hay thậm chí đốt tượng Phật để sưởi ấm... thì tưởng rằng Thiền tông phá chấp triệt để đến nỗi bỏ cả Giới luật.

Thật ra, Giới là nền tảng của Thiền. Chỉ khi nào Minh sư thấy rằng đệ tử của mình Giới thể trang nghiêm, Giới tướng đầy đủ lại có chí khí vững vàng mới trao cho một công án. Bằng không như vậy, Thiền sinh không thể nào khán thoại đầu. Giới là điều kiện cần yếu để đi tới Định và Huệ, cho nên kinh điển đều nói rằng Giới Định Huệ là Tam vô lậu học, nhằm nỗ lực phát huy nội tại tức Tâm tức Phật.

Thiền được xếp vào loại "nan hành đạo", vì Thiền gia phải dồn tất cả nỗ lực để tự mình phấn đấu, tự mình đảm đương vấn đề sanh tử, dù thầy ở kế bên cũng không giúp được gì hơn vì ai ăn người ấy no, ai tu người ấy chứng. Tất cả đều chỉ là ngoại hộ.

Trái lại, pháp hành của môn đồ Tịnh độ tông lại hướng ra ngoài, chú tâm cầu sự tiếp độ của Đức Phật A Di Đà để được vãng sanh Tịnh độ. Không phải tông đồ Tịnh độ không có lý của họ. Nay là thời kỳ mạt pháp, đa phần chúng sanh đều bị vô minh dầy đặc, ham vui ngũ dục, căn tánh yếu ớt, tinh thần dễ chao đảo, nếu không nương vào bi nguyện độ sanh của Đức Phật A Di Đà thì khó có thể một mình vượt qua vòng sanh tử luân hồi, như là bánh xe đang quay tít do nghiệp lực vô minh từ bao đời bao kiếp. Chi bằng bước lên thuyền từ của Đức Phật A Di Đà để về nơi đạo tràng thù thắng mà tiến tu đạo nghiệp, không sợ bị thoái chuyển hay lạc vào nẻo tà, đường ma.

Pháp hành của Tịnh độ có thể chia làm bốn:

a. Trì danh b. Quán tưởng

c. Quán tượng d. Thiệt tướng Trong bốn pháp này thì môn chấp trì danh hiệu là phổ thông hơn hết, vì rất hợp cơ. Niệm Phật cần phải nhiếp tâm, lắng tai nghe kỹ tiếng niệm từ miệng ra rồi in câu niệm Phật vào tâm. Nếu nhiếp được nhĩ căn thì các căn kia không thể buông lung chạy theo bên ngoài. Tu tập thuần thục và chắc chắn như vậy thì mau được nhất tâm bất loạn. Đại Thế Chí Bồ-tát bảo: "Nhiếp cả sáu căn, tịnh niệm nối luôn, được Tam-ma-địa. Đây là bậc nhất". Vào Tam- ma-địa (Samadhi, đại định) rồi thì trí tuệ làu làu tỏ thông, thật tướng hiện bày, không cần quán tưởng cũng thấy cảnh Tây phương, không cần quán tượng cũng thấy Phật A Di Đà, Quán Âm, Thế Chí, nên chỉ một pháp trì danh mà gồm đủ các pháp khác.

Người tu Tịnh độ, ngoài thời khóa nhất định để lễ bái, chiêm ngưỡng, tán thán, niệm Phật ra, còn phải nhiếp tâm niệm thầm, chấp trì danh hiệu trong tâm tưởng khiến cho câu niệm Phật không gián đoạn. Khi 6 chữ hồng danh không gián đoạn thì nó trở thành một luồng nước ngầm mạnh mẽ, cuốn sạch hết những rác rến vọng tưởng phiền não. Bấy giờ không cần dẹp vọng mà vọng tự tiêu, không cần đối trị phiền não mà phiền não

tự diệt.Khi niệm lực vững vàng thì Định lực phát sanh. Định lực vững chắc thì trí huệ sáng tỏ. Tâm địa hành giả trở nên thanh tịnh, tương ưng cùng tự tánh A Di Đà, bấy giờ tuy niệm mà vô niệm, vô niệm mà niệm vậy. So với Thiền thì Tịnh độ dễ hành trì hơn (Dị hành đạo), vì niềm tin vào tha lực như tăng sức mạnh, làm phấn khởi tinh thần. Hễ tin sâu, nguyện thiết, hành trì bền bỉ không gián đoạn thì chắc chắn được vãng sanh.

---o0o---

1.2. Những điểm tương đồng

Trên đã lược sơ về những dị biệt căn bản giữa Thiền và Tịnh. Song vì pháp môn tu do Phật chế ra tuy có vô lượng, nhưng tất cả đều cùng một vị giải thoát, nên Thiền và Tịnh cũng có nhiều điểm tương đồng.

1.2.1. Thiền và Tịnh đều cột tâm vào một chỗ: Tâm chúng sanh sinh diệt từng sát-na với những ý tưởng thay đổi không ngừng, như khỉ chuyền cành, như ngựa chạy vườn hoang (tâm viên, ý mã), vì vậy mà năng lực trở thành yếu ớt kém cỏi. Nay dùng phương tiện cột tâm lại một chỗ khiến cho tâm được định tĩnh và sáng suốt. Ví như cây đèn vốn sáng, nhưng vì để gió lay động chao đảo nên không hữu dụng, phải dùng chụp đèn che gió, nhờ vậy mà ánh sáng tập trung lại được và đẩy lui bóng tối.

Thiền sinh nhờ chuyên tâm vào công án mà được định, người tu Tịnh nhờ dụng công niệm Phật nên được nhất tâm bất loạn. Phương pháp tuy khác nhau, nhưng tựu trung chỉ một mục đích.

1.2.2. Định của Thiền và Tịnh đưa đến trí huệ, ngộ nhập Phật tri kiến: tập trung ý thức vào một điểm, một chữ, một câu, một vấn đề thì có thể đạt đến trạng thái định tĩnh, an ổn, nhưng điều đó không có nghĩa là loại định nào cũng khai thông được trí huệ Bát-nhã. Thiền định Du-già (Yoga) đưa hành giả đến trạng thái cao nhất là Phi tưởng phi phi tưởng xứ định, nhưng không thể đi vào trí huệ Như Lai, vì vậy gọi là Thiền ngoại đạo.

Xin dẫn một ví dụ dễ hiểu hơn: Thuở xưa, có một vị thầy dạy đệ tử niệm Phật, nhưng khổ nỗi người này tánh hay quên, hễ dạy chữ sau thì quên chữ trước, nên trải qua cả năm trời cũng không thuộc được danh hiệu Phật. Ngày nào cũng theo hỏi xin thầy nhắc lại, ban đầu thầy còn kiên nhẫn lặp lại nhưng mãi rồi cũng sanh bực, thầy mắng "đồ ngu" và đuổi đi. Người đệ tử tưởng đó là danh hiệu Phật ngắn gọn dễ nhớ nên cứ thế mà lặp đi lặp lại: đồ ngu... đồ ngu... Về sau, vì thương nhớ đệ tử, thầy đi tìm, thấy anh ta đang rửa nồi cạnh bờ sông, miệng không ngừng niệm nho nhỏ, tư thái khoan thai, mặt mày thanh thản an lạc. Thầy vui lòng lắm, bước đến hỏi: "Từ lâu nay con vẫn thường niệm Phật đấy ư?". Anh đáp: "Dạ, con nhiếp niệm không xao lãng". "Thế con niệm gì?". Anh thưa "Dạ, thầy đã dạy con hai chữ đồ ngu" Thầy chợt hiểu, thương hại giải thích: "Đó là tiếng mắng, không phải danh hiệu Phật." Đệ tử vỡ lẽ ra thì trạng thái định của anh ta cũng tiêu mất và công đức cũng không còn.

Thế nên khi tâm duyên hệ chuyên nhất vào một cảnh, một chữ nào đó mà không móng khởi phân biệt thì có thể sanh khởi một thứ định, dẫn đến một năng lực phi thường

(như phái Du-già - Yoga - ở Ấn Độ niệm chỉ một chữ "Umh" mà đạt được năng lực ấy). Môn đồ Tịnh độ niệm danh hiệu Phật, nhờ Phật lực gia trì nên khi được định thì thẳng vào cảnh giới Phật, đến lúc hoa sen nở thì thấy Phật, ngộ vô sanh, vào tri kiến Phật, thành bực Bồ-tát bất thoái chuyển.

Thiền sư tuy không chú trọng vào sự gia trì ngoại hộ của Phật, Bồ-tát, nhưng họ đã được trang bị chánh kiến Phật Đà, được Minh sư khai thị và đến khi chứng đắc cũng phải cầu ấn chứng, nên không sợ lạc vào tà ma ngoại đạo. Những vị này tự phá vỡ bức tường vô minh, tự hiển lộ Bát-nhã trí, tự chứng tức tâm tức Phật.

1.2.3. Thiền tông và Tịnh độ tông đều là pháp tu Đại thừa: Gọi Đại thừa hay Bắc tông là nói đến sự giải thoát toàn thể: mình/người, tâm/cảnh. Người tu Thiền cũng như tu Tịnh đều phát Bồ-đề tâm, trên thì mong cầu Phật đạo được thành tựu viên mãn, dưới thì nguyện cứu độ chúng sanh. Mình và tha nhân tuy không phải một, nhưng cũng không khác, nên làm sao mình an vui được khi chung quanh mọi loài đang thống khổ? Người tu Tịnh độ, tự mình tin vào bi nguyện của Phật, gắng sức tu hành lại còn gia công phát huy Đạo pháp. Về sự tướng thì xây chùa, tạc tượng, cúng dường, bố thí, v.v... Về lý tánh thì hoằng dương Phật pháp, gieo rắc niềm tin vào thế giới An Dưỡng của Đức Phật A Di Đà, lập ra hội niệm Phật để cùng chung tu niệm, nguyện hồi hướng công đức cho tất cả chúng sanh đều được vãng sanh Tịnh độ.Còn Thiền gia, một khi tỏ ngộ Thiền cơ rồi cũng ra sức hoằng dương Chánh pháp, hưng Thiền hộ quốc. Tùy theo căn cơ, Thiền sư khi giảng pháp Hữu, khi nói pháp Vô và không ngần ngại dạy môn đồ, cư sĩ niệm Phật cầu vãng sanh (như Ngài Vĩnh Minh, Đạo Xước, Đàm Loan, v.v...). Đối với những bậc đại căn thượng trí, sau khi phá vỡ được thành trì chấp ngã rồi thì tiến thêm một bước. Nhờ huệ nhãn ngày một sáng tỏ, các vị ấy thấu triệt thiệt tướng của vạn hữu: Nhất thiết duy tâm tạo. Do một tâm này mà có địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh, nhưng cũng một tâm này thôi mà có cảnh giới trời, người, Cực Lạc, Phật độ, v.v... thành ra tu mà không tu, đắc mà không có gì để gọi là chứng đắc, và độ tận chúng sanh mà thật ra không có chúng sanh nào được độ. Đó là giai đoạn Tâm Cảnh nhất như, Ngã Pháp song vong vậy.

Dù tu Thiền hay Tịnh, hành giả luôn luôn gắng gỏi công phu, trang nghiêm Giới đức để tiến tới cứu cánh viên mãn là thành Phật, chớ không dừng lại ở những hóa thành phương tiện. Họ vì lợi ích của chúng sanh mà phát nguyện tu hành, vì gánh vác sự nghiệp Như Lai mà gia công hoằng truyền Chánh pháp. Thậm chí cũng không mong cầu về Cực Lạc để an hưởng, không trụ nơi Niết-bàn để được tịch diệt an nhiên. Các vị đi về trong 3 cõi 6 đường, tự tại vô ngại, tùy duyên diệu dụng, tùy nguyện độ sanh.

1.2.4. Thiền hay Tịnh đều cần Tam vô lậu học - Giới, Định, Tuệ: Phóng túng, phá chấp như Thiền gia vẫn lấy Giới luật làm căn bản vì ngoài Giới ra, không cách chi thúc liễm thân tâm, không cách gì giữ được Giới thể trang nghiêm thanh tịnh. Giới là điều kiện cần thiết để góp phần giúp Thiền sinh vào Định. Từ Định mới đắc Huệ. Khi Định Huệ ngang bằng, công phu mới có kết quả. Từ xưa đến nay, trong lịch sử Thiền tông, chưa ai vượt qua quy cách này mà đạt Đạo bao giờ. Tu Tịnh độ cũng do trì giới, giữ gìn thân tâm thanh tịnh mà hành giả có thể chuyên chú niệm, tưởng, hầu đi đến nhất tâm.

Từ nhất tâm bước vào Tam-muội (Samadhi) là Định và cuối cùng, khi Huệ trí được tỏ rạng là lúc thể nhập cùng tự tánh A Di Đà.

1.2.5. Trong Thiền có Tịnh, trong Tịnh có Thiền: Không những Thiền và Tịnh chỉ có vài điểm tương đồng kể trên, chúng ta còn tìm thấy Thiền trong Tịnh và Tịnh trong Thiền.

* Trong Thiền có Tịnh: Người tu Thiền phải thanh tịnh tâm ý, không để vọng tưởng quấy rầy, không dấy chứa phiền não, tham, sân, si. Tâm không bợn nhơ, ý không vẩn đục, đó là tâm an tịnh rất cần thiết cho hành giả vậy. Hễ tâm tịnh thì Phật độ tịnh. Cho dù Thiền gia không nguyện về Cực Lạc, không muốn về mười phương Tịnh độ, nhưng vì sự chiêu cảm tương ứng giữa tâm và cảnh, Y báo và Chánh báo, họ vẫn tùy thời vãng lai nơi những cõi nước thanh tịnh. Chỉ trừ khi vì bổn nguyện độ sanh họ mới hóa thân nơi cõi Ta-bà ngũ trược ác thế mà thôi.

* Trong Tịnh có Thiền: Dĩ nhiên người tu Tịnh độ tới nơi tới chốn cũng không đi khác nẻo với Thiền gia. Niệm Phật, quán tưởng đến chỗ nhất tâm bất loạn là vào Thiền định. Đắc niệm Phật Tam-muội thì trí huệ tự nhiên khai mở thông suốt như người tu Thiền do nơi Đại định mà ngộ Pháp tánh vậy.

Đến như Thật Tướng Niệm Phật thì vào chỗ vô tướng, vô tác, vô trụ, thấu rõ chơn lý của vũ trụ nhân sinh, buông bỏ mọi chấp trước. Tình không, cảnh không, đây cũng là mục tiêu của Thiền gia, muốn thành người vô sự. Bởi thế, tuy chỗ hạ thủ công phu của hai tông không giống nhau, nhưng nẻo về chỉ có một. Tới nơi cứu cánh viên mãn thì Thiền là Tịnh, Tịnh là Thiền. Cho nên cổ đức để lại bài tụng sau đây:

Tham thiền, niệm Phật bổn lai đồng
Khám phá phân minh tổng thị không
Công đáo tự nhiên toàn thể hiện
Xuân lai y cựu bá hoa hồng.Dịch nghĩa:
Tham thiền, niệm Phật xưa nay đồng
Nhìn rõ phân rành trọn thể không
Công đến tự nhiên toàn thể hiện
Xuân sang như cũ trăm hoa hồng.
Trong tâm chỉ giữ chặt hồng danh A Di Đà, niệm niệm tương tục nào khác gì kẻ khởi nghi tình, khán thoại đầu. Hoặc quán tưởng, quán tượng hay quán

cảnh giới Cực Lạc thì cũng như người tu thiền quán Tứ vô lượng tâm, tức nhiên công phu gồm đủ Chỉ, Quán. Ấy là trong Tịnh có Thiền vậy.

---o0o---

2. THIỀN VÀ TỊNH BỔ SUNG CHO NHAU

-ooOoo-

Do những tương đồng đã dẫn trên, Thiền và Tịnh thay vì đối nghịch, mâu thuẫn nhau lại có thể hòa hợp, bổ sung cho nhau để kiện toàn sự tu tập.

2.1. Thiền bổ sung cho Tịnh

Tịnh độ là pháp tu rất phổ cập trong dân gian. Nhưng thường lệ cái gì quá phổ thông thì dễ đi tới chỗ bị xem thường hay tu qua loa lấy có. Thời nay nghiệp lực chúng sanh sâu dày, căn khí yếu ớt, tánh hay giải đãi, nếu chỉ hoàn toàn dựa vào tha lực mà tu thì tự nhiên phát sanh ra sự ỷ lại hay chần chờ. Nhất là họ viện cớ rằng: Kinh A Di Đà nói: "Lúc lâm chung chỉ cần niệm mười tiếng danh hiệu A Di Đà Phật thì dù trước đó có tạo nhiều nghiệp tội cũng được vãng sanh Cực Lạc". Nếu hiểu lầm như vậy thì đáng tiếc thay, vì lẽ tâm họ thường nghiêng về đường ác thì lúc lâm chung đâu dễ cất lên tiếng niệm Phật cầu vãng sanh, đâu dễ hướng về cõi Tịnh. Ấy chỉ vì nghiệp lực chiêu cảm kéo họ đi vào ngõ tối tăm chớ không phải vì Phật không cứu.

Kinh đã nói rằng: Bất khả dĩ thiểu thiện căn phước đức nhơn duyên, đắc sanh bỉ quốc. Nghĩa là không thể dùng một chút ít công đức mà cầu xin Cực Lạc được. Phật A Di Đà tuy sẵn sàng tiếp độ, nhưng trước nhất tự mình phải độ mình, tạo đủ tư lương Phước Trí rồi hồi hướng Tịnh độ mới bảo đảm. Tu Thiền song song với Tịnh độ thì tránh được sự biếng nhác giải đãi nêu trên. Phải tự mình nỗ lực, gắng gỏi công phu, phải phát tâm bỏ nhiễm về tịnh, bỏ ác theo thiện, tức là tự mình phải có ý hướng muốn giải thoát thì mới ứng hợp cùng bi nguyện độ sanh của Đức Phật A Di Đà. Tha lực dù mạnh mẽ đến đâu mà không có sự tích cực của tự lực thì cũng phí uổng thôi.

Hơn nữa, người có khuynh hướng và khả năng tu Thiền thường có thể vượt qua sự tướng mà vào lý tánh. Nếu thực hành Thiền Tịnh song tu, hành giả không cần áp dụng sự niệm Phật mà tu Lý niệm Phật hay Thiệt Tướng niệm Phật. Pháp tu này viên mãn thì vãng sanh hàng thượng phẩm. Ở cõi ngũ trược ác thế này mà gia công tu tập đến mức ấy thì thâu ngắn con đường đi đến quả vị Phật. Như Đức Phật Thích Ca phát tâm Vô thượng Bồ-đề cùng

lúc với ngài Di Lặc, nhưng Đức Thích Ca thành Phật trước chỉ vì Ngài chọn phương tiện Nan hành đạo nơi cõi Ta-bà đầy nghịch duyên chướng ngại, còn ngài Di Lặc hiện giờ còn là vị Nhất Sanh Bổ Xứ (phải tu thêm một kiếp nữa mới thành Đạo) vì Ngài chọn Dị hành đạo.

Vả lại Thiền gia thường có định lực tập trung rất mạnh, nếu dùng lực này mà chấp trì hồng danh A Di Đà thì sự chấp trì rất bền chắc, sâu nhiệm. Trong pháp môn Tịnh độ, Tín ví như đôi mắt, Nguyện là chỗ đến, còn Chấp trì là đôi chân. Có đôi chân vững vàng mạnh mẽ rồi, cứ nhắm hướng mà đi thì chỗ nào không đến được? Chấp trì là pháp hành căn bản, nếu thêm năng lực Thiền vào thì chẳng khác nào thêm động cơ cho hành giả tiến nhanh đến đích.

Như vậy tha lực kết hợp với tự lực sẽ đưa đến hoàn bị, kết quả tốt và bảo đảm vậy.

---o0o---

2.2. Tịnh bổ sung cho Thiền

Thiền tông hay dùng phương tiện phá tướng hiển tánh, là pháp tu thẳng tắt để vào pháp tánh Không. Nhưng vì luôn luôn phải phá tướng mà vào nên nhiều người bị rơi

vào chỗ chấp không. Khi vướng vào chấp không rồi thì không còn kiêng sợ gì nữa, Giới luật không cần giữ, vì cho rằng địa ngục không, Niết-bàn không, Cực Lạc cũng không. Thế là tha hồ buông lung càn bướng, chạy theo dục vọng, làm bại hoại kỷ cương, làm suy đồi Phật pháp, tội lỗi không thể nào kể ra cho xiết. Nếu những người này biết tu Tịnh độ, biết cầu vãng sanh Cực Lạc thì lúc đang sa rớt như vậy còn có thể nhờ Tín, Nguyện kềm chế lại được, rồi kịp thời sám hối thì sự nghiệp tu hành có cơ cứu vãn bằng không cứ nhắm mắt lao đầu xuống vực thẳm mà tự cho là hay, là giỏi.

Thiền nặng về lý, Tịnh nghiêng về sự. Đó là vì phương tiện mà phân chia ra như vậy chứ thật ra bao giờ cũng phải viên dung sự lý, tánh tướng thì mới hợp đạo mầu. Đây là câu chuyện có thật chứng minh điều ấy:

Thuở xưa, mỗi khi tổ Bách Trượng đăng đàn thuyết pháp đều có một ông già vào dự thính. Bữa nọ, chờ cho mọi người đều lui ra, ông lão tiến đến đảnh lễ và thưa:

- Tôi xưa vốn là một Thiền sư, chỉ vì dạy lầm một câu mà bị đọa làm thân chồn 500 kiếp. Nay cầu xin Tổ chỉ dạy cho để thoát khỏi thân súc sanh.

Tổ hỏi:

- Ngươi lầm lạc ra sao?

- Dạ thưa, xưa có người hỏi: khi ngộ rồi có còn bị nhân quả không? Tôi đáp: Không. Vì bác bỏ nhân quả nên tôi bị đọa.

Tổ bảo:

- Ngươi hãy hỏi lại câu ấy.

- Khi ngộ rồi còn có bị nhân quả chăng?

Tổ đáp:

- Bất muội nhân quả! (Không lầm nhân quả!).

Ông già lễ tạ lui ra. Đêm đó, Tổ thấy cụ già ban sáng đến đảnh lễ, nói: "Nhờ Tổ khai thông, tôi thoát khỏi kiếp chồn. Ngày mai xin cho người đến khe suối phía Nam lượm xác. Xin được trà tỳ như một vị Tăng". Sáng ngày hôm sau, quả tìm được một xác chồn to lớn nằm chết ở suối. Tổ làm y theo lời thỉnh nguyện của ông già.

Câu trả lời của tổ Bách Trượng, vừa công nhận luật nhân quả vừa vượt lên trên sự tướng. Cái gì hữu hình đều là giả, đừng lầm cái ấy với lý thể tánh Không! Nhưng cũng đừng xem thường nó! Đấy là cách dung thông tánh tướng, sự lý rất hoàn hảo mà người tu Thiền nếu được bổ sung bằng Tịnh sẽ có thể đạt được.

---o0o---

2.3. Tự lực và tha lực phải đầy đủ

Thiền sinh thường quan niệm rằng phải tự mình cứu mình, ai ăn người ấy no nên chủ trương chỉ tin vào tự lực. Thật ra nếu xét cho kỹ, Thiền sinh cũng phải nhờ tha lực rất nhiều: từ miếng cơm manh áo của đàn na tín thí đến sự dìu dắt khai thị của Thầy, rồi

nào kinh điển lưu truyền lời Phật tổ, nào cảnh sách, nào gương hạnh người xưa, v.v... đâu ai có thể tự sống một mình, đâu

ai tự tu, tự chứng được. Bác bỏ tha lực là một điều sai lầm lớn vì mình và người là lẽ tương giao, thiếu đi một, sự sống không thể tồn tại.

Giữa chúng sanh còn có sự tương giao với nhau thì giữa Phật và chúng sanh lẽ nào không có sự tương ứng? Vì tâm, Phật, chúng sanh đồng nhất thể nên khi tâm này khởi niệm Phật thì Phật hiện tiền trong tâm. Bấy giờ những ích kỷ, hèn mọn, nhơ bẩn của tâm mình bỗng tiêu tan như bóng tối phải biến mất ngay khi vầng thái dương xuất hiện. Đó là sự cảm ứng tương giao không thể nghĩ bàn. Tin vào Phật lực thì được Phật hộ trì; Phật có cõi Tịnh và năng lực nhiếp hóa chúng sanh; chúng sanh ngưỡng thừa Phật lực mà được vãng sanh; đó là lý đương nhiên, do sự kết hợp giữa tha lực và tự lực mà thành tựu.

Thời buổi bây giờ không phải là cơ hội của Thiền vì người tu ít ai được tỏ ngộ, nói gì là chứng đắc. Vậy thì đang lúc công phu nửa chừng mà vô thường đến thì hành giả đi về đâu? Nếu không tin Phật lực mà vào cõi Tịnh thoát nẻo luân hồi thì chắc chắn sẽ còn quanh quẩn mãi trong ba cõi sáu đường, bao giờ ra khỏi được? Hơn nữa, khi gặp tai ương hoạn nạn, lúc hiểm nguy, khi đau yếu bệnh hoạn, ai cũng có khuynh hướng nương tựa vào sự che chở, sự cứu nguy của Quán Thế Âm Bồ-tát, như con thơ cần mẹ hiền. Đó là khuynh hướng tự nhiên không chối bỏ được. Ít ai có đủ bản lãnh dùng tự lực đối phó những vấn đề trên, mặc dù lúc bình thời người tu Thiền cảm thấy rất thanh thản ung dung. Vì thế, người tu Thiền nên tự cứu mình bằng cách tin vào lời giới thiệu của Đức Phật Thích Ca về cõi Cực Lạc ở Tây phương rồi phát nguyện vãng sanh. Dùng hết năng lực mà hạ thủ công phu, hoặc là Sự chấp trì, hoặc là Lý chấp trì thì đó là cách tu thực tiễn và hiệu quả hơn hết vì đã phối hợp tự lực và tha lực.

---o0o---

3. THẾ NÀO LÀ THIỀN TỊNH SONG TU?

3.1. Lý giải

Mục đích thực tiễn của Thiền là giải phóng con người ra khỏi sự ràng buộc của hình danh sắc tướng. Tâm như tường vách là hình ảnh lý tưởng của Thiền gia, người đã thoát ra khỏi sự cám dỗ của thế gian, đã làm chủ được tâm, điều phục được ngũ căn. Với hạng người này, sự thành bại, nhục vinh, hơn thua, được mất, khen chê không gây được một ảnh hưởng gì nơi họ cả. Sống giữa thế gian mà đã siêu xuất thế gian, nên đối với họ Ta-bà cũng là Tịnh độ. Niết-bàn ngay ở nơi đây, trong lúc này, chứ không phải là cái gì xa

xôi phải chờ xả bỏ thân tứ đại mới biết được. Đây là điểm then chốt của Thiền, là bản lĩnh của Thiền gia.

Đại Châu Thiền sư nói: Vọng niệm chẳng sanh là Thiền. Lặng ngồi thấy rõ bản tính là Định. Bản tánh chỉ cho tâm vô sanh của ông. Định là đối cảnh vô tâm, tám ngọn gió chẳng làm lay động. Nếu chứng đặng pháp Định như thế, tuy là mang thân phàm phu

mà đã vào ngôi vị Phật.

- Làm sao cho vọng niệm chẳng sanh? - Làm sao thấy được bản tánh? Hai câu hỏi, một vấn đề. Như ánh sáng tới thì bóng tối phải lui, khi ta ngộ được bản tánh thì vọng niệm chẳng còn. Phàm phu chúng ta vì mê chấp, lấy giả làm chơn nên cả đời chạy theo trần cảnh. Mắt thấy sắc thì đắm với sắc, tai nghe tiếng thì lụy vì lời khen, mũi thì bám theo hương thơm, lưỡi tìm vị ngon ngọt, còn ý thức thì so đo phân biệt, tính toán trăm phương nghìn cách để phục vụ cho sự ham muốn của mình. Vì thế mà tạo nghiệp, vì thế mà quay cuồng trong bánh xe sanh tử luân hồi. Đức Phật ra đời, chỉ bày rõ ràng đâu là chân thật thường hằng, đâu là hư dối đổi thay để chúng sanh biết đường quay về trong sự an vui của Thường, Lạc, Ngã, Tịnh.

Xưa nay ai cũng cho rằng cái hay suy nghĩ phân biệt là tâm của mình, nhưng Phật nói đó là vọng tâm, bởi vì cái vọng tưởng phân biệt này do bóng dáng của trần cảnh mà phát khởi; khi cảnh vật hiện tiền qua rồi thì tâm ấy cũng theo cảnh vật mà diệt đi, thành ra nó không thường còn, đó không phải là Chơn tâm bất sanh bất diệt. Chúng sanh vì sống với vọng tưởng phân biệt, bị trần cảnh lôi cuốn mà khởi tham, sân, si, sanh vô số phiền não, tự tạo ác nghiệp và đắm chìm trong bể sanh tử luân hồi.

Trong Kinh Lăng Nghiêm, Đức Phật đã chỉ cho A Nan và sau đó là vua Ba Tư Nặc về Chơn tâm không sanh, không động tịnh, không co duỗi.

- Này Đại Vương, khi ông mấy tuổi mới được thấy sông Hằng?

Vua đáp:

- Khi lên 3 tuổi, con được mẹ bồng đến yết kiến thầy Trường Thọ, đi ngang qua sông này nên bấy giờ con đã thấy được sông Hằng.

Phật hỏi:

- Hôm nay ông thấy sông Hằng, vậy cái thấy đó có khác không?

Vua thưa:

- Khi con 3 tuổi thấy sông Hằng, đến lúc 13 tuổi và nay 62 tuổi thấy sông Hằng cũng không khác.

Phật dạy:

- Ngày nay ông lo buồn cho thân ông già yếu, đầu bạc mặt nhăn, không được như lúc còn trẻ. Vậy nay 62 tuổi ông xem thấy sông Hằng, cái thấy đó có già trẻ không?

Vua Ba Tư Nặc thưa:

- Bạch Thế Tôn, cái thấy không có già trẻ.

Phật dạy:

- Này Đại Vương, thân thể mặt mày ông tuy già mà cái thấy vẫn không già. Vậy cái nào có già thì cái ấy sẽ bị biến đổi tiêu diệt, còn cái nào không già thì cái đó không bị biến đổi sanh diệt. Nó đã không sanh diệt thì đâu có bị ông làm cho nó sanh tử luân hồi

được.

Qua đoạn kinh trên, Đức Phật chỉ tánh thấy lúc nào cũng thế, không già trẻ, không sanh diệt đó là Tâm. Nói rộng ra thì chúng ta có tánh Biết được hiển lộ ra ngoài qua sáu căn: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý. Sáu căn này nếu không tiếp xúc sáu trần thì tâm ta biết là không có gì. Khi ta tiếp xúc thì thấy cảnh, nghe tiếng, biết mùi, biết vị, biết nóng lạnh, biết phân biệt, suy nghĩ. Cái biết này không thay đổi, không sanh diệt, không nhơ sạch, không thêm bớt, đồng một thể với Chư Phật, với chúng sanh muôn loài, ấy là sự biểu hiện của Chơn tâm.

Thiền tông gọi đó là chủ vì nó thường tại, không đến và đi theo cảnh (khách trần); cũng gọi là đệ nhất niệm vì cái biết này không chia chẻ phân biệt như sự thấy biết qua Ý thức (thức thứ sáu). Để sống với Đệ Nhất Niệm, Thiền sư khi nghe một tiếng động, một âm thanh thì xoay cái nghe trở về tự tánh thường có (tánh nghe) chứ không chạy theo tiếng động, theo âm thanh. Xoay cái nghe trở lại tự tâm là nhập lưu vong sở, đó là bước đầu bỏ vọng về chơn, cho đến khi chơn vọng đều không, năng sở đều tịch thì mới là thực ngộ, thực chứng.

Thiền sư Hương Hải (1628–1715, phái Trúc Lâm) đã dạy: Nếu biết quay ánh sáng soi lại nơi mình, bỏ ngoại cảnh mà xem ở tự tâm thì Phật nhãn sáng suốt, bóng nghiệp tự tan, Pháp thân hiện ra, những vết trần tự diệt. Đấy là cách tu đốn ngộ của nhà Thiền.

Còn Tịnh độ, tuy tin vào tha lực của Phật, nhưng nếu biết dùng Thiền lý là phản vọng hồi chơn, nương theo tiếng niệm Phật (là âm thanh giả hợp) xoay lại với tự tánh nghe (vốn sẵn có, vốn thường hằng) thì gọi là hiệp giác bội trần. Không còn chạy theo cái sanh diệt của trần cảnh, nên tâm được Định. Nhờ biết phản quán, đem tiếng niệm Phật giác ngộ về nơi tự tâm thì mê hóa thành giác, chứng nhập Pháp giới tánh bình đẳng, đó là Huệ. Tu Tịnh độ theo phương pháp này thì Định Huệ tròn đủ, tuy chưa vãng sanh mà đã thực chứng Cực Lạc, chưa bỏ phàm thân mà đã liễu sanh thoát tử, không khác gì sự chứng ngộ của Thiền sư, đây gọi là Thiền Tịnh song tu một cách viên mãn vậy.

Thiền Tịnh song tu không phải là một pháp môn mới mẻ. Trong Kinh Lăng Nghiêm, ngài Đại Thế Chí đã bạch Phật rằng:

- Chỗ bổn nhơn tu hành của con là do tâm niệm Phật mà ngộ vô sanh nhẫn, nguyện ở cõi này để nhiếp hóa mọi người niệm Phật vãng sanh Tịnh độ. Nay Phật hỏi Viên thông, con vốn không lựa chọn, chuyên thông nhiếp cả sáu căn khiến cho tịnh niệm nối luôn, được vào Tam-ma-địa, ấy là thứ nhất. Ngài Đại Thế Chí trong khi tu pháp niệm Phật, đã nhiếp phục cả sáu căn. Cả sáu căn đều quy về nơi Nhất niệm niệm Phật, không để tán loạn rong ruổi theo ngoại duyên. Tịnh niệm thường nối luôn, không xen một niệm gì khác, nên chứng đặng niệm Phật Tam-muội. Đây là mẫu mực của Thiền Tịnh song tu vậy. Vì sao?

Nhiếp tâm niệm Phật là Tịnh, quy cả sáu căn về nhất niệm, không để chúng tán loạn rong ruổi theo trần cảnh, ấy là Thiền. Thiền Tịnh song tu thì mau chứng đặng Tam-muội, vì dùng tất cả năng lực vào một mục tiêu duy nhất, vì xoay trần cảnh vào Phật tâm. Tự lực đã sung mãn lại thêm Phật lực thường hộ trì nên sự thành công rất

mau chóng và trọn đủ.

Kinh Niệm Phật Ba La Mật (Hán dịch của Pháp sư Cưu Ma La Thập, Việt dịch của Hòa thượng Thích Thiền Tâm), Phẩm thứ 2 nói rằng:

Pháp môn niệm Phật chính là chuyển biến cái tâm thể của chúng sanh bằng cách không cho tâm thể ấy duyên với vọng niệm, với lục trần (sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp), với huyễn cảnh, với trí lực, với kiến chấp, với mong

cầu, với thức phân biệt, v.v... mà chỉ đem tâm thể ấy duyên mãi với danh hiệu A Di Đà Phật. Không bao lâu người niệm Phật tự nhiên đi vào chỗ vắng lặng, sáng suốt, an lạc, cảm ứng với nguyện lực của Đức A Di Đà. Đây là do công năng của Thiền Tịnh song tu.

Trên đã tổng quát trình bày về Thiền Tịnh song tu. Sau đây chúng ta sẽ đi vào từng phần quan yếu, thế nào là Tín, thế nào là Nguyện và sau cùng là pháp Hành trì.

---o0o---

3.1.1. Tín giải:

Kinh Hoa Nghiêm, quyển 6, nói:

Tín là Đạo, nguyên là mẹ sanh các công đức, tăng trưởng các pháp thiện, diệt trừ tất cả các nghi hoặc, thị hiện và khai phát Đạo vô thượng. Hơn thế nữa, đối với Tịnh độ môn, tin là điều kiện tiên quyết để đi vào. Người không có lòng tin vào bi nguyện độ sanh của Đức Phật A Di Đà không thể tu pháp môn Tịnh độ. Hoặc giả có tin mà cho rằng Cực Lạc cũng là cảnh mộng vì do nguyện lực của Phật A Di Đà lập ra; Cực Lạc chưa phải là chơn nên chẳng muốn sanh về. Hạng người này cũng chẳng thể Thiền Tịnh song tu.

Những kẻ chưa tin lời Phật nói, một là vì chưa tạo duyên lành với Phật pháp, hai là vì chưa có chánh kiến, không hiểu Phật pháp, không được gần gũi thượng nhơn thiện tri thức, ba là ít đọc kinh sách nên không biết chứng tích vãng sanh, bốn là không có duyên may được chứng kiến tận mắt những trường hợp vãng sanh trong đời hiện tại. Hạng người này phải tự biết sự khiếm khuyết của mình, phải tìm cách khai phát niềm tin.

Khởi Tín Luận, Tín Tâm Minh là hai bộ luận nói về pháp tín tâm. Trong 55 quả vị Hiền thánh để tiến tới quả Phật, thì Tín tâm là vị thứ nhất, vì là nền tảng, là căn bản đầu tiên ai cũng phải có. Còn những người lý giải cao siêu, chuyên nói về lý tánh vô sanh, tức tâm tức Phật thì lại bị trói buộc bằng tri kiến của mình. Họ cho rằng lánh khổ Ta-bà cầu vui Cực Lạc là đi từ giấc mộng này đến giấc mộng khác, chi bằng tự tại nơi vô trụ vô sanh. Xin thưa rằng trên thực tế, ngoài bậc đại Bồ-tát thị hiện độ sanh, không ai có thể tự tại ra vào chốn sanh tử, vì gió nghiệp lẫy lừng, nghiệp cảm mạnh mẽ, cuốn hút tất cả. Từ người kiến giải sâu, kẻ tri giải rộng cho đến bậc tuy đã ngộ Đạo,

nhưng chưa đoạn trừ được vô minh, phiền não thì thảy đều là người mộng, cảnh mộng, vẫn còn trong sanh tử luân hồi.

Chi bằng chọn giấc mộng an lành ở Cực Lạc, nơi đó, nhờ Phật lực gia trì, mộng từ từ chuyển thành giác (hoa khai kiến Phật ngộ vô sanh), trở thành bậc Bất Thoái Chuyển.

Bấy giờ lý sự viên dung, mới tự tại ra vào lên xuống, hành đạo hóa đời, tùy duyên bất biến, bất biến tùy duyên. Nên biết rằng từ bậc Đệ thất địa trở về trước đều còn vô minh, còn ở trong mộng mà tu, bậc Đẳng Giác Bồ-tát hãy còn vi tế vô minh. Chỉ có Phật mới hoàn toàn là bậc Đại Giác mà thôi. Vậy mộng tuy có một, nhưng người mộng thì chưa từng đồng nhau vậy.

Người tu Thiền Tịnh nên trang bị và củng cố cho mình niềm tin sâu sắc. Phải tin như thế nào?

3.1.1.1. Tín tự: Tin ở chính mình. Khế Kinh có câu: Nhất thiết chúng sanh giai hữu Phật tánh, nghĩa là tất cả chúng sanh đều có Phật tánh. Từ Đức Phật Thích Ca cho đến Lục Tổ Huệ Năng và tất cả những bậc chứng ngộ đều xác định điều này. Trong đá có sẵn lửa thì khi dùng công phu để cọ xát, ắt lửa phải hiện ra. Phật tánh vốn sẵn có, nhưng vì vô minh che lấp ta chẳng nhận được, nay dùng công phu tu tập, y theo lời Phật dạy ắt Phật tánh sẽ hiển lộ.

Đức Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật đã từng nói rằng: Ta là Phật đã thành, chúng sanh là Phật sẽ thành. Vậy phải vững tin nơi mình mà tu tập cho đến khi viên thành Phật quả. Không nên vì thấy mình là chúng sanh thấp hèn mê muội mà sanh mặc cảm tự ty, cũng không cầu tiểu quả. Phải phát tâm Bồ-đề rộng lớn, quyết cầu thành Phật, không cầu gì khác.

3.1.1.2. Tín tha: Chư Phật không bao giờ dối gạt chúng ta. Mười phương ba đời Chư Phật đều vì chúng sanh mà dạy vô lượng pháp môn để giúp chúng ta dứt trừ phiền não, thoát nẻo luân hồi.

Đức Thích Ca Mâu Ni đã vì chúng sanh thời mạt pháp giới thiệu cõi Cực Lạc của Đức Phật A Di Đà. Đức Phật A Di Đà đã phát ra 48 lời nguyện độ sanh, dùng Phật lực cùng bi nguyện lực kiến lập ra cảnh giới toàn vui không khổ. Chúng sanh nào nguyện vãng sanh về nơi này, sẽ được an vui tu tập, tuần tự tiến đến quả vị Bất thoái chuyển, và sau rốt là viên thành Phật đạo. Bản nguyện của Đức Phật A Di Đà là chân thật, rốt ráo và tối thắng, lời Chư Phật không bao giờ hư dối. Phàm Tăng còn giữ giới không nói dối, Thánh Tăng tuyệt không dối gạt, huống hồ Chư Phật, những bậc Đại giác ngộ, Đại

từ bi lẽ nào dùng vọng ngữ hay sao? Hãy đặt trọn niềm tin vào Chư Phật, cuộc đời chúng ta sẽ tươi sáng hơn.

3.1.1.3. Tín nhơn: Xưa nay, luật nhơn quả không bao giờ sai chạy. Hễ có nhơn tất phải có quả; muốn có quả tất phải gieo nhơn. Tin vào thế giới Cực Lạc là đạo tràng thù thắng, chúng ta quy ngưỡng vọng cầu, đây là nhơn địa đầu tiên. Lại thường gieo chủng tử Phật (nhơn) vào tâm điền thì tâm này dần dần thanh tịnh, tất nhiên sẽ khế hợp cùng cõi Tịnh độ. Mỗi mỗi niệm đều tương ưng cùng tự tánh A Di Đà, cùng tự thể Phật tánh, đây là tín nhơn Phật độ vậy.

Nếu chỉ có tín tự, tín tha mà không có tín nhơn thì chẳng khác nào người làm ruộng tuy đã có sẵn khả năng và ruộng tốt mà không chịu gieo hạt, không chịu cấy lúa. Không gieo nhơn thì chẳng bao giờ gặt hái kết quả.

3.1.1.4. Tín quả: Hễ nhơn lành đã gieo xuống, lại được chăm bón đều đặn kỹ lưỡng thì chắc chắn đạt được thành quả. Thành quả của người gieo nhơn Tịnh độ là được vãng sanh. Tùy theo sự phát tâm cùng công phu tu tập, thứ lớp vãng sanh chia làm 9 bậc (Cửu phẩm Liên hoa). Hành giả thực hành Thiền Tịnh song tu vốn gieo nhơn thanh tịnh rất sâu nhiệm, rất bền bỉ, rất vững vàng nên quả vị thường là Trung phẩm trở lên.

3.1.1.5. Tín sự: Tin theo sự tướng tu tập tức là hằng ngày chấp trì danh hiệu Phật hoặc lễ bái Tôn nhan rồi phát nguyện hồi hướng vãng sanh Tịnh độ. Mỗi niệm đều chí thành, mỗi nguyện đều tha thiết thì khi sự sự viên thành, quả nào không thành tựu, nguyện nào không đạt được?

Tin vào sự mà tu, thường là hàng sơ cơ, tuy đạt kết quả nhưng phẩm vị không cao, nếu kết hợp với tin vào lý thì hoàn mãn hơn.

3.1.1.6. Tín lý: Tin rằng tâm tịnh tức Phật độ tịnh. Tu Tịnh là chuyển những nghiệp ô nhiễm, xấu ác của thân, khẩu, ý thành thanh tịnh thiện công đức. Nếu tâm này không trong sáng lại bất thiện thì cõi Tịnh nào dung chứa được đây?

Tu Thiền là chuyển tâm vọng động điên đảo thành Định Huệ. Định Huệ là tướng dụng của tịch chiếu. Tịch chiếu là thể của Chơn tâm. Một khi tâm ta an định sáng suốt thì tất nhiên tương ưng cùng pháp giới tánh. Bấy giờ toàn tâm là Phật, toàn Phật tức tâm. Tâm, Phật không hai, đây là cứu cánh Vô thượng đạo vậy. Cho nên người tu Thiền Tịnh dụng công chuyển đổi tâm phàm phu thành Thánh trí thì tất nhiên phiền não hóa Bồ-đề. Bấy giờ biết

rằng tuy nói là đi, nhưng là không đi đâu, nói là chứng, nhưng không có gì gọi là chứng.

Tâm phàm phu chúng ta hay dính mắc vào tri kiến, tri giải nên chư Tổ luôn dạy rằng sự tu hành phải gồm đủ lý, sự. Nếu chấp lý bỏù sự thì rơi vào chỗ không ngoa rồi không cần tu, không cần giữ Giới luật. Còn như chấp sự, mê lý thì thành quả rất cạn cợt vậy.

Như trên đã trình bày, vì Thiền Tịnh song tu gồm đủ sự lý, tánh tướng nên tránh được những thiên chấp, sai lệch, do đó kết quả vừa bảo đảm lại vừa cao.

Ngoài ra, kinh Niệm Phật Ba La Mật còn nói thêm: Tin rằng pháp niệm Phật vãng sanh là môn tu duy nhất cho hết thảy mọi người, vì rời môn tu này thì mọi người, mọi loài không thể giải thoát. Nếu phế bỏ môn tu này thì Chư Phật cũng không thể dùng một pháp nào khác để tế độ hết thảy hữu tình đúng như bản thệ, đúng như bản nguyện (Phẩm thứ 2).

Chúng ta nên phát khởi tín tâm tròn đủ như đã nêu trên mà tu Thiền Tịnh.

3.1.2. Nguyện:

Sau khi tín tâm đã bền chắc, tròn đủ, hành giả phải nên phát nguyện. Vì sao cần phải phát nguyện?

Thứ nhất, vì nguyện lực làm tăng sức mạnh của ý chí, nó làm tiêu hao nghiệp lực phàm phu. Nhờ sức mạnh của nguyện, hành giả tiến thẳng đến mục đích mà không sợ sai lệch đường hướng. Nguyện là mục tiêu nhắm đến, như người bắn cung cần có tiêu

điểm vậy.

Thứ hai, Đức Phật A Di Đà đã phát ra 48 đại nguyện để độ những chúng sanh nào hữu duyên. Nay chúng ta đã tin lời Phật không hư dối, lòng từ bi của Phật vô lượng vô biên thì nên phát nguyện mong được Phật tiếp dẫn về Tây phương, được Phật thọ ký để viên mãn đạo Bồ-đề.

Như người muốn cho, có kẻ muốn nhận thì mới nên việc, chứ dù Phật luôn ban phát, luôn muốn cứu độ mà chúng ta cứ hờ hững buông trôi thì chẳng bao giờ nên công.

Thứ ba, tha lực của Phật dù mạnh mẽ rộng lớn, nhưng nếu không có sự phối hợp với tự lực của chúng ta thì cũng vô ích. Ví như ghe đi biển bị chìm vì

sóng to, may có thuyền lớn đến cứu, họ quăng phao, thả dây, nếu mỗi nạn nhân không tự nắm dây leo lên, không tự ôm phao lội vào thì chắc chắn phải bị đắm chìm trong sóng nước.

Phát nguyện là sự dũng mãnh của tự lực quyết tâm bỏ mê về ngộ, bỏ ác về thiện, bỏ phàm về Thánh. Sự quyết tâm tự cứu này ứng hợp cùng Phật lực đại từ, đại bi nên chắc chắn được như ý nguyện.

Căn cứ vào nghi thức niệm Phật của cổ đức, chúng tôi xin ghi lại 12 lời nguyện của người tu Tịnh độ phát Bồ-đề tâm, thiết nghĩ cũng rất phù hợp với hành giả áp dụng Thiền Tịnh song tu:

Nguyện 1: Nam mô A Di Đà Phật Thế Tôn. Nguyện cho con tội chướng trọn tiêu diệt.

Ghi chú: người hiểu đạo sợ nhân, không sợ quả. Nguyện cho tội chướng trọn tiêu diệt không có nghĩa là cầu cho tai qua nạn khỏi, cầu cho khỏi trả nghiệp đã tạo về trước. Đây chính là nguyện ngưng dứt, không tạo ác nghiệp, không để tham sân si điều khiển, cũng có nghĩa là nghiêm trì Giới luật.

Hiểu như vậy rồi thì khi đang tu mà nghiệp báo cũ chín mùi gây ra những rủi ro, bệnh tật, thất bại công danh, hàm oan, v.v... thì không chán nản, không lui sụt việc tu.

Nguyện 2: Nam mô A Di Đà Phật Thế Tôn. Nguyện cho con căn lành ngày thêm lớn. Ghi chú: Nghiêm trì Giới luật, không tạo điều ác, chỉ là tu về phương diện tiêu cực. Một cách tích cực hơn, hành giả phải làm mọi việc lành, hướng về lợi ích tha nhân.

Thí dụ: miệng không nói dối, không nói đâm thọc, không nói lưỡi hai chiều, không nói thêm nói bớt là đã tốt rồi, nhưng muốn tốt hơn nữa, lợi lạc hơn nữa thì nên luôn luôn dùng ái ngữ, chân thật, hòa giải, v.v... Giữ tâm không tham lam đã là quý, nhưng còn phải biết mở rộng lòng để giúp đỡ, bố thí, cúng dường, v.v... mới gọi là tạo căn lành (Để hiểu rõ hơn xin đọc Tu Thập Thiện – Phật Học Phổ Thông, Hòa thượng Thích Thiện Hoa).

Muốn căn lành thêm lớn thì phải gia công làm việc thiện. Có tiền của thì bố thí, phóng sanh, cúng dường. Không tiền bạc thì làm công quả cho những lợi ích cộng đồng, sẵn sàng chỉ dẫn, giúp ích tha nhân khi có người cần đến mình. Kinh A Di Đà đã nói rằng: không thể chỉ lấy chút ít thiện căn phước

đức mà có thể vãng sanh Cực Lạc. Cho nên hành giả nên dốc lòng làm việc thiện, dù việc nhỏ cũng không bỏ qua, việc lớn cũng không ngần ngại. Chính cái tâm nhiệt huyết hướng về sự lợi ích của Đạo pháp, của tha nhân mới làm tăng trưởng căn lành mau chóng chứ không phải cúng nhiều thì phước nhiều, cúng ít thì phước ít.

Nguyện 3: Nam mô A Di Đà Phật Thế Tôn. Nguyện cho con thân tâm hằng thanh tịnh. Ghi chú: Trong cõi đời ô trược này mà giữ thân tâm thanh tịnh là một điều rất khó vì môi trường chung quanh dù ít nhiều cũng ảnh hưởng đến cá nhân. Tuy nhiên, người tu Thiền Tịnh biết rằng muốn về cõi Tịnh phải giữ thân tâm cho thanh tịnh (đây là lý đồng thanh tương ứng, đồng khí tương cầu nhà Phật gọi là chiêu cảm). Tu Bát Chánh Đạo, nghiêm trì Giới luật không sơ hở là phương pháp hay nhất để giữ thân, khẩu, ý thanh tịnh. Nguyện 4: Nam mô A Di Đà Phật Thế Tôn. Nguyện cho con sớm thành tựu Nhất tâm. Ghi chú: Nhất tâm là chìa khóa của sự vãng sanh giải thoát. Kinh A Di Đà đã xác nhận rõ ràng. Không luận là tu lâu hay mau, tu nhiều hay ít, cạn hay sâu, nhưng để chắc chắn được vãng sanh, hành giả phải đạt được nhất tâm bất loạn. Dù chỉ có mười niệm mà nhất tâm bất loạn cũng vãng sanh.

Trong phần trình bày về pháp hành ở mục sau, chúng tôi sẽ nói về thắng duyên phương tiện giúp sớm thành tựu Nhất tâm. Riêng nơi nguyện này chỉ cần chuẩn bị tư tưởng cho mình là: dù làm việc tầm thường như chẻ củi, gánh nước, nấu cơm đi nữa là những việc thường nhật nếu không để tâm chú ý thì thế nào cũng hư hỏng, nói chi đến đại sự liễu sanh thoát tử. Hãy tâm niệm rằng đời mình chỉ có một việc làm duy nhất là tu để giải thoát, tất cả những việc khác đều phụ thuộc.

Nguyện 5: Nam mô A Di Đà Phật Thế Tôn. Nguyện cho con Tam-muội đặng hiện tiền. Ghi chú: Nguyện này liên quan mật thiết với nguyện trên. Một khi hành giả niệm Phật được nhất tâm rồi, tiếp tục gia trì công hạnh thêm nữa thì đắc Tam-muội (Samadhi). Thiền gọi là đắc Định. Nguyện được Tam-muội hiện tiền ngay trong lúc còn sống để làm mẫu mực và có khả năng giáo hóa cho người đương thời. Đắc Tam-muội hiện tiền tức nhiên sẽ vãng sanh Thượng phẩm. Nguyện 6: Nam mô A Di Đà Phật Thế Tôn. Nguyện cho con mau viên mãn tịnh nhân.

Ghi chú: Dù đã đắc Tam-muội nhưng không lấy đó làm đủ. Hành giả tiếp tục gia công để được viên mãn tịnh nhân, nghĩa là quét sạch hết vô minh phiền não trong tâm thức để chuyển thức thành Trí. Bao giờ Tàng thức chỉ chứa toàn chủng tử thanh tịnh – lúc này Tàng thức chuyển thành Bạch Tịnh thức – thì nguyện này mới thành tựu. Trên thực tế, muốn đạt đến mức độ này phải trải qua nhiều kiếp tu hành. Hành giả phát nguyện mau viên mãn có nghĩa là nguyện tinh tấn liên tục trong nhiều đời nhiều kiếp. Nguyện 7: Nam mô A Di Đà Phật Thế Tôn. Nguyện cho con Liên đài được nêu danh. Ghi chú: Dù biết mình có đủ tư lương phước trí để vãng sanh, nhưng cũng phải nguyện khi xả bỏ phàm thân này, sẽ về ngự nơi tòa sen báu, Cửu phẩm liên hoa chi phụ mẫu, tức là không luân lạc chốn uế độ này nữa. Ví như người triệu phú có khả năng mua sắm trăm vạn thứ, nhưng người này chỉ mong muốn có tòa biệt thự nơi cảnh trí thiên nhiên tuyệt đẹp. Vừa có tiền của, vừa có ý muốn ham thích thì tất nhiên ông triệu phú kia sẽ được toại ý. Nguyện 8: Nam mô A Di Đà Phật Thế Tôn. Nguyện cho con thấy Phật đến thọ ký.

Ghi chú: Đây là đại nguyện của hành giả đã phát tâm Bồ-đề, muốn thành tựu quả vị Phật. Đức Phật chỉ thọ ký cho những ai muốn cầu thành Phật. Đức Phật khi thọ ký sẽ cho biết bao giờ và ở đâu hành giả sẽ viên thành Phật đạo. Những vị tu Tịnh độ thành tựu quả vị cao, ngay lúc sanh thời, cũng thường thấy Phật A Di Đà, Bồ-tát Quán Âm, Đại Thế Chí. Nguyện 9: Nam mô A Di Đà Phật Thế Tôn. Nguyện cho con vãng sanh Cực Lạc quốc. Ghi chú: Nguyện này bổ túc cho nguyện thứ 7, xác nhận rõ ràng ước muốn vãng sanh. Vì nếu không vãng sanh về cõi An Dưỡng của Đức Phật A Di Đà thì khó bước lên hàng Bất thoái chuyển Bồ-tát, nói chi thành tựu quả Bồ- đề. Nguyện10: Nam mô A Di Đà Phật Thế Tôn. Nguyện cho con biết trước giờ lâm chung. Ghi chú: Biết trước giờ lâm chung là một trong những dấu hiệu được vãng sanh. Nguyện biết trước giờ lâm chung để làm tăng lòng tin của người đời đối với pháp môn Tịnh độ. Nguyện 11: Nam mô A Di Đà Phật Thế Tôn. Nguyện cho con viên mãn Bồ-tát Đạo. Ghi chú: Trên đường tiến đến quả vị Phật, hành giả phải tu Bồ-tát Đạo, hành Bồ-tát Hạnh. Nguyện này sẽ gắn liền với Đạo niệm của hành giả trong vô lượng kiếp. Nguyện 12: Nam mô A Di Đà Phật Thế Tôn. Nguyện cho con độ tất cả chúng sanh.

Ghi chú: Viên mãn Bồ-tát Đạo là sắp sửa bước vào quả vị Phật, nhưng vẫn tiếp tục nguyện độ tất cả chúng sanh. Ngụ ý rằng dù thành bậc Chánh giác đi nữa, vẫn tiếp tục độ chúng sanh, không trụ nơi Niết-bàn. Tóm lại, qua mười hai nguyện trên, hành giả phát tâm tu hạnh Đại thừa nhằm tiến đến cứu cánh viên mãn. Đối với tự thân, nguyện tròn Giới, Định, Tuệ; đối với Phật đạo, nguyện gánh vác; đối với chúng sanh, nguyện cứu độ. Trải qua thời gian tu vô lượng kiếp, nơi vãng sanh luôn luôn là Cực Lạc quốc độ. Nguyện về Cực Lạc quốc để bảo đảm không bị thoái thất tâm ban đầu, cũng không sợ thoái chuyển trên đường Đạo. ---o0o---

3.2. Hành trì

Tín, Nguyện đã tròn đủ, hành giả nên chọn pháp Hành thích hợp với căn cơ, hoàn cảnh mình. Ngài Ấn Quang đại sư nói rằng: Tin sâu, Nguyện thiết, là căn bản vào Tịnh độ, nhưng phẩm vị cao hay thấp là tùy theo sự hành trì.

Thiền Tịnh song tu nương vào hơi thở ra vào để điều tâm, vì hơi thở là gạch nối giữa thân và tâm. Pháp quán sổ tức, Kinh An Bang Thủ Ý đều chỉ rõ tầm quan trọng của hơi thở. Hơn nữa vì hơi thở không gián đoạn nên một khi dùng hơi thở chuyên chở tiếng niệm Phật vào tâm thì sự hành trì dễ liên tục, mau đi đến chỗ nhất tâm. Trước khi vào chi tiết của sự hành trì, xin giải thích niệm là gì? A Di Đà Phật là gì? Niệm là nhớ đến một điều gì, rồi đem hết tâm trí vào đó. Cũng có nghĩa là buộc tâm vào một chỗ khiến cho tâm nhớ rõ không quên. Điều quan trọng của niệm là phải có sự chuyên cần và khẩn thiết vì nếu không chuyên cần thì niệm không liên tục, không khẩn thiết, thì tâm chẳng tập trung được. Niệm cốt để sanh Định, nếu thực hành không liên tục, không thành khẩn, thiết tha thì chẳng thể thành công.

Khi niệm "Nam mô A Di Đà Phật", chúng ta phải biết là mình đang nghĩ tưởng đến Phật với lòng kính ngưỡng vô biên. Phải biết rằng hồng danh A Di Đà có ý nghĩa rất thù thắng và có công năng bất khả tư nghì. Nhiều người không thấu rõ vấn đề, cho rằng

danh hiệu Phật chỉ là phương tiện để cột tâm vào một chỗ như bao nhiêu phương tiện khác; như thế là đã ra ngoài pháp môn Tịnh độ rồi. Vì vậy, khi muốn tu Tịnh độ, phải hiểu rõ ý nghĩa 6 chữ "Nam mô A Di Đà Phật".

Nam mô: Quy kính, nương tựa. Xướng lên tiếng này để bày tỏ lòng cung kính và sự tin tưởng nơi Đức Phật và xin nương về Phật để được giải thoát.

A Di Đà Phật: là vị giáo chủ cõi Cực Lạc ở tây phương, nguyện tiếp độ chúng sanh nào phát nguyện sanh về nơi ấy.

Danh hiệu A Di Đà, tiếng Phạn là Amidha, Trung Hoa dịch là Vô Lượng. Theo Kinh Vô Lượng Thọ thì Vô Lượng ở đây hàm hai ý nghĩa: vô lượng thọ và vô lượng quang. Vô lượng thọ là thọ mạng vô lượng vô biên. Đây là đặc tánh thường trụ, không sinh diệt, không gián đoạn, đồng với thể tánh Chơn như. Vô lượng thọ còn biểu lộ đức tánh từ bi vô lượng của Đức Phật A Di Đà, vì muốn cứu độ chúng sanh nên đã không nhập Niết-bàn. Vô lượng quang là ánh sáng quang minh vô hạn, tượng trưng cho trí tuệ Phật viên mãn, không có gì mà không biết. Ánh sáng trí tuệ này tuôn chiếu tới đâu thì bóng tối vô minh phiền não phải lui. Vì thế, niệm A Di Đà Phật là đem ánh sáng Như Lai vào soi rọi tâm tư khiến cho suy ám tiêu tan, huệ nhật ngày càng tỏ rõ.

Vô Lượng Thọ, Vô Lượng Quang còn nói lên đặc tính từ bi, trí tuệ đều viên mãn. Đây là đặc tính chung của Chư Phật, cho nên về phương diện dị biệt là niệm A Di Đà, nhưng về tổng tướng mà nói thì niệm A Di Đà là niệm tất cả Chư Phật, vậy. Biết ý nghĩa hồng danh A Di Đà, thì lòng tin càng mạnh mẽ đối với từ lực của Phật.

3.2.1. Thời khóa nhất định:

Để tránh sự giải đãi thường có ở nơi chúng ta, khi phát tâm tu hành nên chọn thời khóa nhất định. Nói thời khóa chứ thật ra ngoài khóa lễ chính trước bàn thờ Phật, hành giả vẫn tiếp tục công phu trong khi làm việc, lúc nghỉ ngơi, ăn uống, v.v... nói chung là mọi thời, cốt sao không gián đoạn. Ban đầu thì khó làm, nhưng với sự cố gắng từ từ sẽ quen dần.

Xin đề nghị thời khóa lễ như sau:

* Đối với người đi làm việc, hai thời: một thời sáng sớm trước khi đi làm; một thời tối trước khi đi ngủ.

Nếu công việc làm quá bận rộn và kéo dài thì ráng giữ đều đặn một thời công phu mỗi ngày, nhưng ngoài ra nên cố gắng thầm thầm niệm Phật một cách thường xuyên.

* Đối với người thọ Bát quan trai: có thể lập 4 thời hoặc 3 thời công phu (nhưng thay đổi cho khỏi chán) Thí dụ: thời 1 lúc sáng sớm, sau khi thọ giới

thì tọa thiền; thời 2 trước khi thọ trai thì niệm Phật; thời 3 sau khi thọ trai thì kinh hành niệm Phật; thời 4 trước khi xả giới thì bái sám, niệm Phật.

* Đối với người nhập thất: thường là 6 thời ban ngày. Mỗi thời dài bao lâu do hành giả tự định, tùy theo sức khỏe và khả năng của mình. Ban đêm thì tọa thiền, trì chú.

3.2.2. Các pháp hành Thiền Tịnh:

Tùy theo hoàn cảnh phương tiện, hành giả có thể dùng một hay nhiều các phương pháp sau đây, và có thể thay đổi qua lại để tránh sự nhàm chán hay máy móc (làm theo thói quen không có sự khẩn thiết bên trong). Phương pháp tu Thiền Tịnh có nhiều, đây chỉ là một số thông dụng có tính cách thực tiễn. Tuy cùng một phương pháp, nhưng tùy theo dụng công và trình độ căn cơ mà kết quả sai khác nhau.

Các pháp hành trì chia làm hai loại: Từ sự đạt lý, từ lý thông sự

a) Từ sự tới lý:

a.1) Tọa thiền niệm Phật:

- Điều thân: dùng phương pháp chuyển mình (xem phần hướng dẫn phía sau). - Điều tức: điều hòa hơi thở. Sau khi làm các động tác chuyển mình, hành giả bắt đầu dẫn khởi tư tưởng ra vào theo hơi thở. Hơi thở lúc này cần dài và nhẹ.

- Thở vào: hít từ từ, dài hơi cho không khí đầy buồng phổi. Theo dõi hơi thở, biết mình đang thở vào, đang tiếp nhận những tinh hoa thuần khiết của vũ trụ vào cơ thể. Những tinh hoa ấy là từ, bi, hỷ, xả sẵn có trong vũ trụ và sẵn có trong tâm tánh của mỗi người. Tư tưởng này theo hơi thở tuôn tỏa khắp thân tâm hành giả.

- Thở ra: sau khi thanh khí vào rồi liền dẫn khởi tư tưởng đem trược khí và ác niệm của thân tâm từ từ theo hơi thở tuôn ra ngoài hư không. Lúc thở ra phải há miệng, hà hơi, đẩy thán khí ra ngoài như một sự dứt khoát từ bỏ ác niệm tham, sân, si.

- Điều tức: thở vào thở ra ba lần như vậy.

- Điều tâm: Bắt đầu niệm Phật (niệm thầm, nhưng phải rõ ràng) theo hơi thở. Chú ý vào hơi thở, lấy nhịp ra vào của hơi thở mà niệm Phật.

Thí dụ: Thở vào: Nam mô A; Thở ra: Di Đà Phật. Lúc mới bắt đầu, tâm chưa chuyên nhất được, nên đếm số thuận nghịch: Niệm xong một hồng danh thì đếm 1; thở, niệm và đếm cho đến 10 và đếm ngược lại 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, 0.

Khi đếm thuận nghịch không lộn, không còn sai thì có thể không cần đếm nữa. Bây giờ thở bình thường, thư thả. Nhịp thở và tiếng niệm có thể đổi như sau;

Thở vào: Nam mô, Thở ra: A, Thở vào: Di Đà, Thở ra: Phật. Theo nhịp chậm này thì niệm lâu không mệt, nhưng để tránh sự hôn trầm, thỉnh thoảng nên đổi nhịp. Để tránh tạp niệm, thỉnh thoảng lại đếm số thuận nghịch. Đây chỉ là phương tiện lúc ban đầu. Về sau, khi đã thuần thục thì tự mình có thể không cần đếm số thuận nghịch.

Đến một giai đoạn sau, hành giả sẽ cảm thấy hơi thở và tiếng niệm Phật là một. Cứ chuyên chú tiếp tục như vậy, ý thức từ từ lắng dịu; mặc dù hành giả có thể nghe tiếng động bên ngoài, ngửi được mùi khói nhang, ngửi được hương hoa ở chung quanh, nhưng tâm không xao lãng việc niệm Phật. Tập trung được nhiều lần, liên tiếp trong các thời khóa sẽ đạt niệm lực.

Niệm lực là sức mạnh do công phu niệm Phật nhuần nhuyễn sanh ra. Niệm lực có tác dụng dẹp bỏ vọng niệm lúc đang công phu. Niệm lực tăng trưởng hùng hậu sẽ tạo thành dòng nước ngầm. Dòng mạch này được kết hợp bằng vô số tiếng niệm Phật, nó ẩn đi khi hành giả bận bịu công việc, nhưng nó sẽ tuôn chảy ra trong tâm hành giả ngay khi công việc vừa xong khiến ta tiếp tục niệm Phật một cách tự nhiên, không cần tác ý. Niệm lực được nuôi dưỡng cẩn thận hơn nữa thì một ngày kia, khi nhân duyên chín mùi, hành giả sẽ đắc Định.

Định có nhiều tầng bậc do công phu sâu cạn khác nhau. Ở cấp thấp, Định được xem như nhất tâm. Đây là Sự nhất tâm: đắc Sự nhất tâm là có thể vãng sanh.

Từ y Danh khởi niệm kế đến y Tướng khởi niệm, dần dần tiến đến chỗ y Phân biệt niệm Phật là hiểu rõ Phật tại tâm, do tâm sở hiện, gọi là Duy tâm niệm Phật. Y Tâm mà quán thể thì thấy tất cả đều là pháp tánh bình đẳng , tức là thấy Phật. Bấy giờ hành giả thâm ngộ tự tánh Di Đà, vạn pháp duy tâm và "Tâm, Phật, chúng sanh: tam vô sai biệt". Đây là Lý nhất tâm. Định Huệ ngang bằng thì đắc Tam-muội.

a.2) Bái sám niệm Phật:

Sau nghi thức niêm hương (Kinh nhật tụng) thì:

- Phát nguyện như vầy:

Đệ tử tên... pháp danh... phát tâm Bồ-đề, một lòng quy mạng Đức A Di Đà, nguyện sanh về Cực Lạc. Xưa Phật lập thệ: Nếu chúng sanh nào muốn về nước Ta, hết lòng xưng danh, cho đến mười niệm, nếu không được sanh về, Ta không thành Phật.

Nghe Phật lập thệ, con nguyện nương nhờ từ lực của Phật. Tội diệt phước sanh, nguyện con lâm chung, biết ngày giờ trước, dứt trừ chướng ngại. Phật cùng Thánh chúng, tiếp dẫn vãng sanh, mau ngộ Phật thừa, độ khắp muôn loài.

- Thỉnh ba tiếng chuông: lắng nghe tiếng chuông một hết ngân, mới thỉnh tiếng thứ hai; tiếng thứ hai hết ngân, mới thỉnh tiếng thứ ba, lắng nghe hết ngân. Trong khi lắng nghe như vậy, vừa chú ý hơi thở ra vào, vừa niệm Phật thầm. Tiếng chuông, hơi thở, tiếng niệm Phật đều quy về tâm, hành giả biết rõ như vậy.

- Đứng thẳng nhìn ảnh tượng Phật A Di Đà, bắt đầu cất tiếng niệm Phật. Tiếng niệm phải rõ, tai chú ý nghe, tâm rõ biết mình đang niệm Phật. Niệm 10 lần, thỉnh 1 tiếng chuông, lễ 1 lạy. Trong khi lạy, chú ý tiếng chuông ngân, niệm thầm hồng danh cho đến khi chuông hết ngân mới đứng lên, xướng niệm tiếp. Trong lúc lạy phải nhớ tiếp tục niệm Phật như thế, đừng để gián đoạn.

Phương pháp niệm Phật này, ít bị hôn trầm vì có lúc niệm lớn, có lúc niệm thầm; động tác lễ lạy giúp khỏi mỏi mệt vì có vận động; lại phải chú ý đếm tới 10 nên tâm không xao lãng được.

Khi nào muốn ngưng, đứng dậy đọc:Nam mô Quán Thế Âm Bồ-tát (3 lần)Nam mô Đại Thế Chí Bồ-tát (3 lần)Nam mô Địa Tạng Vương Bồ-tát (3 lần)Nam mô Thanh Tịnh Đại Hải Chúng Bồ-tát (3 lần)- Trì chú Vãng sanh ba biến

- Xướng 12 nguyện, mỗi nguyện 1 lễ. (xem lại phần "3.1.2. Nguyện")

- Tam tự quy. Hồi hướng.Hành giả thực hành Bái sám niệm Phật đều đặn thì dễ thuần thục. Khi sự đã thuần thục, muốn tiến thêm một bậc thì quán tưởng:

Năng lễ sở lễ tánh không tịch
Cảm ứng đạo giao nan tư nghì.
Đây là dùng Sự để đạt Lý. Bao giờ hành giả thể hội được tánh không tịch thì
Lý Sự viên dung.
a.3) Thỉnh chuông niệm Phật:

- Nghi thức niêm hương - Phát nguyện (Xem Bái sám niệm Phật) - Đọc bài kệ thỉnh chuông:

Lắng lòng nghe, lắng lòng nghe , Tiếng chuông huyền diệu đưa về Nhất tâm. - Ngồi bán già hoặc kiết già trên tọa cụ. - Thỉnh một tiếng chuông. - Chú ý hơi thở ra vào nhẹ nhàng. - Niệm Phật theo nhịp của hơi thở (niệm thầm). - Biết mình đang nghe tiếng chuông từ từ nhỏ dần rồi không còn ngân nữa. - Dù chuông đang ngân hay đã dứt, biết mình đang thở vào, thở ra. - Biết rằng mình đang dùng hơi thở đưa tiếng niệm Phật vào Tàng thức. Những hạt giống Bồ-đề thanh tịnh này ngày một nhiều hơn, sinh trưởng mạnh hơn, sẽ đẩy lùi, sẽ chuyển biến những giống xấu ác giúp mình thành tựu viên mãn tịnh nhân.

* Khi niệm Phật được 10 hay 20 lần (tùy theo mỗi người) thì thỉnh tiếng chuông khác, cũng làm y như đã nói ở trên.

* Theo cách này có thể không cần đếm số cho đủ 10 hay 20; nhưng nếu thỉnh chuông nhặt quá thì dễ động, còn thỉnh thưa quá, nếu chưa quen, tâm dễ tản mạn.

* Phương pháp thỉnh chuông niệm Phật có tác dụng làm thư giản, giảm bớt những lo lắng, ưu tư. Hãy nhẹ nhàng thư thả như tiếng chuông ngân nga, hành giả sẽ thấy cõi lòng êm dịu thảnh thơi.

* Thực hành một thời gian lâu, cảm thấy thuần thục và an lạc rồi thì quán tưởng:

Tiếng chuông đến rồi đi, đi rồi đến, theo duyên mà có, mà không. Đó là khách trần như bao vị khách khác đã từ mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý phối hợp cùng sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp mà tạm sanh ra rồi mất đi. Chỉ có cái thấy biết của tôi luôn luôn có mặt, như ông chủ nhà lúc nào cũng sẵn sàng nghinh tiếp, như tấm gương soi lúc nào cũng sẵng sàng in bóng sự vật đối diện một cách bình đẳng không phân biệt... Nhờ khách mà biết chủ, nhờ cảnh mà biết tâm. Cho nên ngoài tâm không cảnh, ngoài cảnh không tâm. Quán tưởng sâu hơn sẽ đạt đến tâm cảnh nhất như. a.4) Kinh hành niệm Phật:

Lệ thường, nơi các tự viện, sau khi thọ trai là kinh hành niệm Phật. Việc này có 2 lợi ích:

- Giúp sự tiêu hóa dễ dàng. - Giúp cho giờ chỉ tịnh sắp đến được an ổn, vì sau khi nhiếp tâm niệm Phật thì tâm không chạy lăng xăng lúc hành giả nghỉ trưa. Đi kinh hành phải chú ý nhịp mõ và bước đều với đại chúng. Mõ hạ xuống chữ A thì bước chân phải. Mõ

hạ xuống chữ Phật là chân phải. Đi chung khó để ý hơi thở, nhưng chú ý niệm Phật và bước chân cho đúng là được.

* Khi có dịp đi kinh hành hay Thiền hành một mình nơi thoáng khí, hành giả bước chậm rãi, phối hợp hơi thở với bước chân và câu niệm Phật. Theo thanh khí mát mẻ của đất trời, hồng danh A Di Đà đi vào tâm khiến cho tâm được mát mẻ, an lạc. Bước đi chỉ để vận động cơ thể, không nhắm phương hướng nào; bước đi được tự do.

* Kinh hành thuần thục rồi thì quán tưởng: Như Lai không từ đâu đến, cũng không đi đến đâu. (Như Lai vô sở tùng lai, diệc vô sở khứ, cố danh Như Lai - Kinh Kim Cang) Quán chiếu sâu nhiệm thì có thể vào tánh thể của Như Lai.

a.5) Chỉ tịnh niệm Phật:

* Chỉ tịnh buổi trưa: nằm nghiêng về bên phải, tay chân duỗi thẳng trong tư thế thoải mái, thở đều đặn. Theo nhịp đều đặn của hơi thở mà niệm Phật. Tập thói quen niệm Phật trước khi ngủ thì giấc ngủ bình an, không mộng mị và dòng suối niệm Phật không ngừng chảy trong tâm.

* Chỉ tịnh buổi tối: (giống như trên) thêm phần quán tưởng: như mặt trời lặn ở phương Tây, tạm ẩn ở chân trời nhưng vẫn còn đó, giấc ngủ này tạm ngưng mọi hoạt động nhưng tánh linh vẫn sẵn đủ trong tôi một cách trọn vẹn.

Như mặt trời mọc lại lúc bình minh, đem ánh sáng giúp cho muôn loài; khi tôi thức dậy, nguyền phá trừ vô minh cho huệ nhật soi sáng hầu làm lợi ích cho tất cả chúng sanh, trong đó có tôi.

Quán tưởng xong lại tiếp tục thầm thầm niệm Phật theo hơi thở cho đến khi vào giấc ngủ.

* Chúng ta thỉnh thoảng có khi mất ngủ. Sau một đêm mất ngủ sức khỏe bị suy kém, cả người phờ phạc; vì vậy mà ai cũng sợ bị mất ngủ. Chính vì sợ mất ngủ mà dỗ giấc ngủ lại càng khó hơn. Những lúc không ngủ được, đừng nhớ tới chuyện cần phải ngủ mà phải nghĩ như vầy: - Đêm nay mình có thêm thì giờ để niệm Phật! Rồi bình thản niệm Phật (niệm thầm) theo hơi thở ra vào. Sự bình tĩnh và hơi thở đều đặn có thể giúp ta vào giấc ngủ, và sự chú tâm vào tiếng niệm Phật giúp ta khỏi nghĩ ngợi, vẩn vơ. Theo phương pháp này thì dù ngủ được hay không, ngày hôm sau sức khỏe vẫn bình thường.

b) Từ lý tới sự:

Kinh Niệm Phật Ba La Mật, Phẩm thứ 5 dạy rằng:

- Này Vi Đề Hy, tất cả chúng sanh từ vô thỉ đến nay, vì một niệm bất giác nổi lên, che mờ Bản thể thường trụ, nhận vật bên ngoài làm tâm; nhận sắc thân cảnh giới làm tâm. Luôn luôn bỏ mất tâm chân thật nên bị cảnh vật xoay chuyển. Do đó khởi tâm phân biệt, thấy có lớn nhỏ, rộng hẹp, xấu đẹp, cao thấp v.v... nếu xoay được cảnh vật bên ngoài thì thân tâm sẽ sáng suốt, trạm nhiên tròn đầy, tức thời đồng với Như Lai không khác. - Niệm bất giác hay vô minh che lấp Phật tánh Chơn như sẵn có của chúng ta nên

mọi nhận thức của chúng sanh đều điên đảo. Vì sao gọi là điên đảo?

Vì quên mất cái tâm chơn thật thường hằng (tánh thấy, tánh biết) mà chấp lấy vọng thức phân biệt (do duyên theo cảnh trần mà khởi động). Khi nhận cái thức phân biệt này làm tâm thì luôn luôn sống với sự chia chẽ, tính toán, so lường hơn thua: nào được mất, vinh nhục, thị phi, khen chê, thương ghét, tốt xấu, giàu nghèo, thành bại, v.v... Phân biệt như vậy thì ắt phải chọn cái này, bỏ cái kia. Nếu được như ý thì thích chí hả hê, còn không toại ý thì đau khổ, buồn phiền rồi tìm mưu tính kế để đoạt lấy điều mình thích, món mình ưa. Đó là tự chuốc phiền não và tự tạo nghiệp chướng, là nỗi đau khổ bất tận của chúng sanh.

Tâm thức duyên theo cảnh trần bên ngoài nên bị cảnh trần xoay chuyển, ví như người xem hát mải mê theo các nhân vật, các tình tiết, cảnh trí của cuốn phim đến nỗi phải khóc, cười, sợ hãi, tức giận, hồi hộp, v.v... Đó là lấy giả làm thật. Sống với ý thức phân biệt cũng thế, chúng ta luôn luôn bị cảnh giả sai khiến, không bao giờ được tự tại.

- Bằng cách nào hành giả có thể phá vỡ vô minh, hiển lộ Giác tánh để chấm dứt khổ đau?

Đức Phật đã chỉ dạy vô lượng pháp môn phương tiện, nhưng tựu trung đều là nhằm mục đích xoay được cảnh vật bên ngoài. Xoay được cảnh vật bên ngoài gồm 2 phương pháp chính:

* Tự nhận thức về sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp hay sanh diệt mà trở về với tánh Biết vốn bất sanh bất diệt.

* Dùng trí huệ nhận chân được sự giả hợp của trần cảnh. Khi thấu triệt giả tướng của chúng thì không bị chúng xoay chuyển nữa.

Lý tuy đốn, nhưng Sự thì tiệm. Qua kinh sách, qua sự giảng dạy của các bậc Đạo sư, phần đông có thể ngộ lý, được kiến giải, tri giải. Nhưng nếu dừng lại ở đây thì đối với vấn đề sanh tử, chúng ta chưa làm gì được, cũng như người có bản đồ trong tay mà không chịu cất bước lên đường thì không bao giờ đến Bảo sở.

Bắt tay vào việc, hạ thủ công phu, mới hay rằng chuyện tu hành không phải nói mà xong, không phải chỉ một ngày mà được. Cộng nghiệp của chúng sanh ràng buộc chúng ta vào sự thấy biết điên đảo của mọi người; tâm thường phóng ra ngoài như dòng nước xuôi chảy xiết, thật khó lội ngược dòng để trở về nguồn tâm. May thay, vì lòng từ bi vô lượng, Chư Phật khuyên hành giả kết hợp tự lực cùng tha lực thì công phu dễ thành tựu hơn.

Một trong những phương pháp kết hợp tự lực và tha lực là niệm Phật ba-la- mật.

Kinh Niệm Phật Ba La Mật, Phẩm thứ 5 dạy rằng:

- Muốn xoay chuyển ngoại vật thì không chi bằng sử dụng diệu lực vô úy của danh hiệu Phật. Thật vậy, nhờ xưng niệm nam mô A Di Đà Phật mà hành giả nhìn thấy cảnh vật bên ngoài đúng như bản chất thật sự của chúng. Do đó, không còn bị ngoại cảnh chi phối, điều phục được thân tâm. - Khi xưng niệm danh hiệu Phật, hành giả không để

tâm ruổi rong theo thanh trần mà xoay cái nghe trở vào Chơn tánh, đó là danh hiệu đang tuôn chảy liên miên bất tận thành một dòng tâm, mà mỗi mỗi sát-na đều hiển hiện Chơn như. Chính nó thật là tánh nghe của mình, nơi đó chẳng còn hai tướng động và tịnh, toàn là thể vắng lặng soi chiếu khắp mười phương. Tiếp tục hành trì như thế, chẳng bao lâu thì tánh nghe cũng không còn. Khi ấy, Phật trí tự nhiên tỏa rạng, danh hiệu Phật vẫn tương tục, không gián đoạn.

- Nếu muốn gạn lọc ngã kiến, ngã chấp thì không chi hơn là phát huy năng lực vô biên của danh hiệu Phật. Thật vậy, nhờ chuyên tâm xưng niệm nam mô A Di Đà Phật mà hành giả tuần tự chuyển thức thành trí. Ngã chấp tự nhiên rơi rụng, ngã kiến tự nhiên tan mất như bong bóng nước dưới ánh mặt trời.

- Muốn tận trừ phiền não thì không chi hơn là phát huy năng lực trí giải siêu việt của danh hiệu nam mô A Di Đà Phật. Thật vậy, nhờ cần mẫn xưng niệm Phật hiệu mà hành giả hiện bày Tự Tâm Quang Minh Hiện Lượng, chuyển phiền não dữ dội ấy trở thành Bồ-đề thật tướng, đưa hành giả thẳng vào cảnh giới Thắng Trí Tự Chứng.

***

Kết luận

Một câu niệm Phật, thiện ác chẳng phân, ấy là Thiền. Một câu niệm Phật, nhiếp cả sáu căn, ấy là Tịnh.

Thiền Tịnh viên dung ắt siêu phàm nhập Thánh. Kinh Tứ Thập Nhị Chương nói rằng: - Niệm Phật đến chỗ không niệm mới là chơn niệm. Chỗ không niệm đây tức là không còn năng, sở vậy.

Nếu chúng ta không thấy được mục đích của Thiền, cứu cánh của Tịnh cũng chỉ quy về một mà cứ mãi phân biệt hơn thua nhau về pháp môn phương tiện thì chắc chắn rằng không bao giờ chúng ta thành tựu được pháp tu nào cả, vì trong sự tranh chấp nào, ngã và ngã sở cũng hiện diện.

Trong buổi hoàng hôn của Đạo pháp, trong sự mong manh của kiếp vô thường, thì hồng danh A Di Đà Phật là liều thuốc vô giá chữa bệnh sanh tử luân hồi, không gì hơn được. Cổ đức đã từng nói rằng:

Tam nghiệp hằng thanh tịnh, Đồng Phật vãng Tây phương. Dù cho Giới luật nghiêm minh đến đâu cũng không ai dám tự hào rằng mình đã tịnh hóa được tham, sân, si, đã điều phục trọn vẹn thân, ngữ, ý. Thế nên, cần phải tu Định, tu Huệ.

Thiền là pháp môn của Giới, Định, Huệ. Tịnh cũng gồm đủ Giới, Định, Huệ, nhưng một bên từ lý vào sự, một bên dùng sự đạt lý. Nếu kết hợp Thiền Tịnh mà tu thì hòa dung sự lý, tánh tướng. Ấy là ngay nơi phương tiện đã có cứu cánh, cho nên kết quả bảo đảm theo từng thứ bậc tu hành. Lại nhờ nguyện lực của Đức Phật A Di Đà, dù chưa phá trừ được kiến hoặc, tư hoặc cũng có thể đới nghiệp vãng sanh.

Niệm Phật là một nguồn hạnh phúc lớn lao trong hiện tại, là nhơn hạnh giải thoát mãi mãi về sau. Tổ Ấn Quang đã dạy rằng:

Mạc nhạ nhất xưng siêu Thập địa Tu tri lục tự quát Tam thừa.

(Đừng ngờ một câu qua Thập địa, Phải hay sáu chữ phủ Tam thừa.)

Hồng danh A Di Đà Phật có năng lực bất khả tư nghì, đưa hành giả thẳng vào Thập địa Bồ-tát; pháp môn niệm Phật viên dung cả Tiểu thừa, Đại thừa, vì đây là Phật thừa.

Thời mạt pháp mà còn được cỗ xe Phật thừa để trở về Bảo sở thì phải biết rằng chúng ta đã gieo trồng căn lành với Phật pháp từ nhiều đời nhiều kiếp. Nhưng đừng quá tự tin vào sức mình, cũng đừng ỷ vào Phật lực, hãy phát Bồ-đề tâm rồi áp dụng Thiền Tịnh song tu mà vào cảnh giới của Như Lai. Tuy tất cả đều là pháp môn phương tiện, nhưng hãy chọn phương tiện thù thắng nhất, thích hợp nhất.

Bao giờ qua đến bờ kia rồi mới bỏ thuyền bè, mới dám nói Phật tại tâm. Bây giờ còn lênh đênh nơi bể khổ sông mê, xin hãy gắng gỏi công phu cho khỏi cô phụ tấm lòng của Đức Từ Phụ vẫn còn dang tay chờ đợi tự bao giờ...

---o0o---

NGHI THỨC TỌA THIỀN

Hành giả bước vào giai đoạn chuyên tu tịnh nghiệp thù thắng, tất nhiên phải đề khởi công phu đúng theo phương pháp tịnh định mới đem lại kết quả hoàn bị. Do đó, phải sắp bày phương thức sau đây:

A- NGHI THỨC NHẬP THIỀN

Sau khi đã trình bày phần lý thuyết của pháp hành thiền, soạn giả xin giới thiệu nghi thức nhập thiền giúp cho chư hành giả nương vào đây mà hành trì, tu tập cho đúng phương pháp, hầu đạt đến chỗ SỰ, LÝ viên dung.

1) Nguyện hương:

Tịnh pháp giới chơn ngôn: ÁN LAM TÁ HA (3 lần)

Nam mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.
Giới hương, Định hương dữ Huệ hương
Giải thoát, Giải thoát tri kiến hương
Quang minh vân đài biến pháp giới
Cúng dường thập phương Tam bảo tiền.
Nam mô Hương Cúng Dường Bồ-tát ma ha tát (3 lần)

Thử nhất biện hương
Kim lư chiếu diệu
Ngọc bỉnh huy hoàng
Siêu hồ nhựt nguyệt chi quang hoa
Hàm đẳng sơn xuyên chi tú lệ
Chiếu lâm hiển hách, phú đảo vô tư
Ngô kim nguyện thử tâm hương

Cúng dường quá khứ, hiện tại, vị lai
Thập phương chư Phật, Bồ-tát sát hải vạn linh.
Nguyện thử tâm hương, đồng qui chơn tế.
Diễn dịch:

Một mảnh hương này
Lò vàng rực rỡ
Bình ngọc chói chang
Ơn sâu ảnh hiện
Sáng hơn trăng trời sáng chói
Đẹp hơn non sông tươi đẹp
Lòng từ chứng chiếu tâm thành
Hiển hách hiện ra tỏ rõ
Nguyện cầu khắp cả mong ơn
Lợi lạc nơi nơi ứng hiện
Con nay nguyện tâm hương này
Cúng dường quá khứ, hiện tại, vị lai
Mười phương chư Phật, Bồ-tát sát hải vạn linh.
Nguyện đem tâm hương này đồng về tột cõi Chơn.
NAM MÔ THẬP PHƯƠNG THƯỜNG TRỤ TAM BẢO TÁC ĐẠI CHỨNG MINH.

* Tư thời đệ tử….pháp danh… phát nguyện tiến tu pháp môn hành Thiền trượng thừa hoằng nguyện, Phật ân gia bị, công đức viên thành, đạo tâm phát triển, tự tha lưỡng lợi, hạnh nguyện lưu thông. Ngưỡng nguyện Phật ân, từ bi gia hộ.

NAM MÔ CHỨNG MINH SƯ BỒ TÁT

2) Đảnh lễ: * Chí tâm đảnh lễ Nam mô Thập phương pháp giới Thường trụ Đại giác Phật Đà Da.

* Chí tâm đảnh lễ Nam mô Thập phương pháp giới Thường trụ Chánh pháp Đạt Ma Da.

* Chí tâm đảnh lễ Nam mô Thập phương pháp giới Thường trụ Thanh tịnh Tăng Già Da.

3) Kệ bảo chung:
Nhật sắc một thời lâm dạ sắc
Hồn cù nhiễu nhiễu hựu trùng tăng
Đồ tri ngoại điểm tha gia chúc
Bất khẩn hồi qui tự kỷ đăng. Ngưỡng lao Đại chúng văn chung thanh nhất tâm kế niệm.

NAM MÔ A DI ĐÀ PHẬT (3 lần)

Diễn dịch:

Ánh trời vừa lặn
Bóng tối kề bên

Một cảnh mịt mờ
Lần lần che lấp
Mãi ngắm nhà ai sáng tỏ
Đành quên đèn của nhà mình
Kính mong Đại chúng nghe tiếng chuông ngân, bỏ hết nhọc lao cùng tôi kính niệm.
NAM MÔ A DI ĐÀ PHẬT (3 lần)

(tiếp theo câu niệm Phật, Đại chúng cùng đọc bài kệ của Giới thiền sư)

4) Bài kệ của Giới thiền sư:
Giấc mộng lớn đương mê chợt tỉnh
Bừng mắt ra vừa chín nồi kê
Tỉnh tâm Chánh pháp nương về
Nguyện trao chí cả chẳng nề khó khăn
Đời Đạo hạnh tâm năng cao nhã
Đức Tôn sư nong nả trao truyền
Ai người hữu chí, hữu duyên
Thảo am thiền thất thọ truyền chánh nhơn
Rành một pháp không sờn tâm nguyện
Dẫu muôn năm nào chuyển ý tình
Bóng vàng tay ngọc tươi xinh
Dắt dìu chỉ bảo tâm linh rộng truyền
Khéo câu nói Đạo Thiền lặng tỏ
Mở mắt thần, một ngõ cảm thông
Cơ duyên đạo lý tâm đồng
Bước đường tịnh nghiệp cùng dòng thuận êm.
5) Động tác chuyển mình:

Chuyển mình có 4 động tác:

a) Động tác vòng trái, vòng mặt: Ngồi xếp bằng, để hai tay trên đầu gối, từ từ xoay cả thân mình về bên trái. Sau đó, xoay qua bên mặt, làm ba lần như thế.

b) Động tác vòng hẹp, vòng rộng: Ngồi xếp bằng, hai tay chống nơi hông, từ từ xoay mình tưởng tượng như dùng cây com-pa vẽ nửa vòng tròn, tâm điểm là thân mình. Ban đầu vẽ vòng nhỏ (xoay ít), sau vòng được nới ra lần lần (xoay nhiều). Sau khi nới rộng vòng cung thật lớn thì từ từ thu hẹp lại để trở về vị trí ban đầu.

c) Động tác vòng cúi, vòng ngước: Ngồi như cũ, hai tay để thẳng lên đầu, từ từ đưa tay và cúi người xuống cho đến khi tay và đầu gần chấm sát đất thì từ từ đưa tay lên ngửa ra sau (làm ba lần).

d) Động tác vòng lên, vòng xuống: Ngồi như cũ, đưa hai tay ngang vai rồi từ từ đưa lên đầu, lòng bàn tay hướng ra phía trước. Khi hai bàn tay vừa sáp vào nhau thì từ từ hạ xuống, tới khi vừa chạm đất lại từ từ đưa hai tay trở lên như trước (làm ba lần).

6) Kệ kiết già: Kiết già phu toạ, đương nguyện chúng sanh, Bồ-đề kiên cố, bất đắc động địa.

ÁN A RỊ CHIẾC RA DA TÁ HA (ba lần).

(cách thức kiết già, hành giả y theo các sách đã dạy rõ, đây khỏi dẫn bày)

7) Kệ chánh thân: Chánh thân đoan tọa, đương nguyện chúng sanh, tọa Bồ-đề tòa, tâm vô sở trước.

ÁN PHẠ TÁT RA, A NI BÁT RA NI, ẤP ĐA DA TA PHẠ HA (ba lần).

8) Nhiếp tâm điều tức: Hít không khí vào đầy lồng ngực, quán tưởng rằng: những đức tính từ, bi, hỷ, xả cũng theo đó mà vào rồi tuôn tỏa khắp châu thân. Sau đó há miệng thở ra, quán tưởng thán khí này đem theo cả tam độc tham, sân, si ra khỏi thân tâm hành giả (ba lần). 9) Thiền Tịnh song tu:

Khi hành giả nhiếp tâm điều tức để nghiêm tịnh thân tâm, thân tâm đã được nghiêm tịnh rồi, hành giả mới nên nhập Thiền. Pháp Thiền trong giai đoạn đầu gọi là Thiền Tịnh song tu. Pháp này cốt yếu giúp cho hành giả tận dụng cả hai phương diện, vừa tu Thiền vừa tu Tịnh, để hành giả thấy rõ tu Thiền có công năng mở mang trí huệ, định tĩnh tinh thần. Tu Tịnh có công năng phát khởi tín tâm, trồng sâu Đạo lực. Hai bên cùng trợ giúp lẫn nhau trong bước đầu tu học Chánh pháp, vừa củng cố tâm niệm, vừa đoạn trừ vọng hoặc, mau đắc thành Diệu quả vô sanh.

Pháp tu này phải chú tâm vào hơi thở, niệm Phật và đếm số.

Ban đầu, hành giả hít vào từ từ vừa khởi niệm "NAM MÔ A DI" cho hơi thở vào trụ dưới rốn độ ba phân, dừng lại một phút, hoặc hai phút, rồi từ từ dẫn hơi thở đi dọc theo xương sống, lên tới đỉnh đầu, lại trở xuống mũi, thoát ra ngoài, khởi niệm "ĐÀ PHẬT" rồi đếm số 1. Niệm Phật và đếm như vậy từ 1 đến 10 rồi trở xuống 9, 8, ... cho đến số 0. Đây gọi là thuận nghịch niệm Phật. Đếm số là giúp cho sự trụ tâm được an tịnh, tránh khỏi sự tán loạn và hôn trầm.

---o0o---

B- NGHI THỨC XẢ THIỀN:

1) Kệ xả già:

Xả già phu tọa, đương nguyện chúng sanh, quán chư hạnh pháp, tất qui tán diệt.

ÁN PHẠ LỒ CHỈ ĐẾ TÁ HA (ba lần).

Đọc kệ Xả già xong, buông lơi hai chân cho thong thả, kế đó há miệng hà hơi ra ba lần rồi đọc bài kệ sau đây:

2) Bài kệ của Tánh Không Thiền sư:
Trọn ngày rảnh không lời xao xuyến,
Nghiền ngẫm xem một tiếng cũng không.
Ngẫm sâu tột nẻo, cùng dòng

Nhìn soi cho đến tỏ thông đáy lòng
Lại vượt thấu rừng thông, chót núi
Đảnh Tu-di ở cuối lưng trời
Nhẹ nhàng trái trở buông lơi
Hai tay rỗi rảnh khắp nơi thanh bình
Tâm với Pháp lặng thinh không sắc
Đức cùng Tài im phắc như như
Trăm chim sao chẳng giã từ
Xuân về Thiền chủ tâm tư ai bàn.
Hành giả vừa đọc kệ vừa thấm ngẫm tinh thần đạt đạo của bài kệ để giúp cho Tâm, Pháp được khế nhập Đạo quả giải thoát.

3) Đọc kệ xong, hành giả theo thứ lớp mà chà xát thân thể.

---o0o---

C- PHƯƠNG PHÁP CHÀ XÁT THÂN THỂ:

1) Dùng hai ngón tay cái nghiêng lại chà xát vào nhau chừng năm lần cho ấm, xong rồi áp trên MÍ MẮT vuốt ba lần, mỗi lần vuốt xong, chà xát trở lại cho ấm (làm ba lần xong mới mở mắt ra).

2) Chà xát hai ngón tay rồi áp lên SỐNG MŨI sau đó đưa thẳng hai tay làm ba lần y như trên.

3) Xòe thẳng hai bàn tay, chà xát thật mạnh cho nóng hai bàn tay rồi áp vào hai bên MÀNG TANG (ba lần).

4) Sau đó lần lượt chà xát và áp vào:

- Gò má
- Hai trái tai
- Hai gân cổ
- Hai vai
- Trước ngực
- Dưới bụng
- Hai bên hông
- Hai bên mông
- Hai vế
- Hai ống chân
- Hai lòng bàn chân

Chà áp xong, cúi mình xuống, đưa hai tay thẳng tới trước mặt, dùng hai bàn tay nắm hai đầu ngón chân cái kéo thẳng lên cho gân cốt giãn ra (ba lần).
Xong, nghỉ một chút cho hơi thở bình thường rồi đứng lên. Đi kinh hành, trở lại chỗ ngồi Thiền tụng Bát-nhã.

5) Tụng Bát Nhã Tâm Kinh.

6) Hồi hướng:

Tọa thiền công đức thù thắng hạnh
Vô biên thắng phước giai hồi hướng
Phổ nguyện pháp giới chư chúng sanh
Tốc vãng Vô Lượng Quang Phật sát
Nguyện tiêu tam chướng trừ phiền não
Nguyện đắc trí huệ chơn minh liễu
Phổ nguyện tội chướng tất tiêu trừ
Thế thế thường hành Bồ-tát đạo
Nguyện sanh Tây phương Tịnh độ trung
Cửu phẩm liên hoa vi phụ mẫu
Hoa khai kiến Phật ngộ vô sanh
Bất thoái Bồ-tát vi bạn lữ
Nguyện dĩ thử công đức
Phổ cập ư nhất thiết
Ngã đẳng dữ chúng sanh
Giai cộng thành Phật đạo.

7) Phục nguyện: Nam mô A Di Đà Phật,

Tư thời đệ tử chúng đẳng nhất tâm tọa Thiền, niệm Phật kỳ nguyện: Phật pháp trường tồn, Tăng, Ni thanh tịnh, huệ đăng thường chiếu, pháp hải lưu thông, khai lục độ chi hạnh môn, diệt tam kỳ chi chướng nghiệp.

Kiếp kiếp thường hành Bát-nhã, thời thời chứng ngộ Chơn thường. Cánh ký cửu huyền thất tổ, lịch đại tôn thân, cập kỳ Sư trưởng, lương bằng đồng đắc Bồ-đề, đồng đăng Bảo địa.

Phổ nguyện: Đệ tử chúng đẳng, đồng tu Chánh pháp, đồng học Thiền cơ, đồng chứng Pháp thân, đồng thành Chánh giác.

Âm siêu dương thới, hải yến hà thanh, pháp giới chúng sanh, tề thành Phật đạo.

NAM MÔ A DI ĐÀ PHẬT.

8) Tam tự quy y: - Tự quy y Phật, đương nguyện chúng sanh, thể giải đại Đạo, phát vô thượng tâm. - Tự quy y Pháp, đương nguyện chúng sanh, thâm nhập kinh tạng, trí huệ như hải. - Tự quy y Tăng, đương nguyện chúng sanh, thống lý Đại chúng, nhất thiết vô ngại.

---o0o--- HẾT

Nguồn: Giảng Sư (giangsu.io.vn) — văn bản trích từ kho sách cổ và kinh điển.