

TỔ SƯ THIÊN

1. Thế nào là Tổ sư thiên?

Tổ sư thiên còn gọi là Tội thượng thừa thiên hay gọi là Thiên tông. Nói tới **Tổ sư thiên** hay Thiên tông, tự nhiên chúng ta nhớ tới tổ Bồ-đề-đạt-ma. Ngài là vị tổ thứ hai mươi tám ở Ấn Độ, sang Trung Hoa truyền Thiên tông, nên trở thành Sơ tổ Thiên tông Trung Hoa. Người được Ngài truyền thiên đầu tiên ở Trung Hoa là tổ Huệ Khả, còn gọi là Nhị tổ.

Thiên tông này dùng bốn câu kệ làm châm ngôn:

*Bất lập văn tự,
Giáo ngoại biệt truyền,
Trực chỉ nhân tâm,
Kiến tánh thành Phật.*

Dịch:

*Truyền khác ngoài giáo
Chẳng kẹt văn tự,
Chỉ thẳng tâm người,
Thấy tánh thành Phật.*

“Bất lập văn tự” là vượt lên trên, không câu nệ vào chữ viết. “Giáo ngoại biệt truyền” là cách truyền khác ngoài giáo lý, nghĩa là truyền riêng cho người nào thâm nhập, thấu hiểu được ý nghĩa sâu bên trong, vượt ngoài chữ nghĩa. “Trực chỉ nhân tâm” là chỉ thẳng tâm người. “Kiến tánh thành Phật” là thấy được bản tánh mình liền thành Phật đạo. Do vậy thiên này có một sức mạnh đi thẳng, không phải quanh co, không phải quán chiếu, xem xét như các lối tu thiên khác. Vì đi thẳng nơi nội tâm, không mượn phương tiện nên gọi là trực chỉ nhân tâm.

Chỗ này, tôi xin đi rộng một chút để quý vị hiểu rõ tinh thần đạo Phật. Tất cả pháp tu của đạo Phật đều đi từ định sang trí tuệ rồi mới giác ngộ, không thể khác được.

Thiên tông chỉ thẳng tâm người chớ không dùng phương tiện. Tu thiên khó ở chỗ đó. Như tổ Bồ-đề-đạt-ma khi nhận Thần Quang làm đồ đệ rồi, ngài Thần Quang thưa:

- Bạch Hòa thượng, tâm con không an, nhờ Thầy dạy con pháp an tâm.

Tổ Đạt-ma bảo:

- Đem tâm ra ta an cho.

Ngài sùng sốt, quay lại tìm tâm thì tìm không được. Ngài bạch:

- Bạch Hòa thượng, con tìm tâm không được.

Tổ bảo:

- Ta an tâm cho ngươi rồi.

Ngay đó Ngài liền ngộ, giản đơn làm sao! Chúng ta thấy có pháp gì không? Tâm bất an là tâm nào? Là tâm nghĩ chuyện này, chuyện kia, lằng xằng lộn xộn đó. Như ngồi tụng kinh hay niệm Phật mà nhớ chuyện nhà, chuyện láng giềng, nhớ bà con chỗ này chỗ kia tứ tung hết, đó là tâm bất an.

Bây giờ Tổ bảo: Đem tâm bất an ra ta an cho. Ngài Thần Quang đâu dám xem thường Tổ sư, nên ráng tìm. Tìm hoài không thấy đâu hết, mới thú thật con tìm tâm không được. Tổ bảo: Ta đã tâm cho ngươi rồi. Khi quay lại tìm không được, lúc đó an chưa? Tâm bất an nó đã an mất rồi, an mà không có pháp gì cả. Chỉ quay nhìn lại xem nó thật hay không, thấy nó không thật, nó liền mất là an rồi. Như vậy có phải trực chỉ chưa? Không dùng phương tiện tức là trực chỉ tâm rồi. Đây gọi là chỉ thẳng tâm người, thấy tánh thành Phật. Đơn giản như vậy.

Thiền sư Quảng Nghiêm đời Lý có nói:

休向如來

離寂方言寂滅去，

生無生后說無生。

男兒自有衝天志，

休向如來行處行。

Âm:

Ly tịch phương ngôn tịch diệt khứ

Sanh vô sanh hậu thuyết vô sanh

Nam nhi tự hữu xung thiên chí

Hưu hướng Nhu Lai hành xứ hành.

Dịch nghĩa

Lìa được sự vắng lặng - ngay nơi vắng lặng mà lập bày - thì mới có thể bàn chuyện niết bàn

Sinh vào cõi vô sinh - ngay nơi vô sinh mà sinh - mới có thể bàn chuyện vô sinh

Làm trai phải tự có chí xung trời thăm

Đừng nhọc mình dẫm theo vết chân của Như Lai.

Thiền tông dạy tu có hai lối:

Một là đường lối tu của tổ Huệ Khả.

Khi tâm bất an, Ngài tìm lại không thấy nó liền được an tâm. Hằng ngày chúng ta cho những vọng tưởng, lăng xăng là tâm mình. Bây giờ quay lại tìm thì tự nó tan mất, nên biết nó không thật. Đây gọi là phản quan, tức soi sáng lại mình. Lối tu này nhẹ, thấy rồi buông không có gì phải đề khởi trong đầu. Không đề khởi trong đầu thì máu không lên, tránh được bệnh đau đầu, áp huyết cao. Nên lối tu này thích hợp với hoàn cảnh hiện tại ngày nay. Cho nên chúng tôi chủ trương tu thiền theo lối phản quan.

Thứ hai là dùng câu thoại đầu hay công án, thuật này các Thiền sư đời Tống thường dùng. Ví dụ nói: “Trước khi cha mẹ chưa sanh, ta là gì?” Khi có một nghi vấn trong đầu, chúng ta sẽ nhớ mãi. Nghi vấn càng mạnh, ta càng dồn sức nhớ vào đó, nên quên tất cả những việc bên ngoài. Đặt nghi vấn tự hỏi “Trước khi cha mẹ chưa sanh, ta là gì?” Cứ theo dõi câu đó để tìm cách giải quyết. Theo dõi mãi cho tới quên hết tất cả sự vật bên ngoài. Một lúc nào đó, khối nghi thành tựu, tức là chỉ còn một nghi vấn, không còn niệm nào khác chen vô. Đó là gôn thành công. Đến khi khối nghi bùng vỡ thì mình được giác ngộ. Nhà thiền hay nói đại nghi, đại ngộ là thế.

Tu thiền dùng công án, thoại đầu là tu theo lối thiền thoại đầu Tông Lâm Tế. Phương pháp này rất hay, nhưng ở vào thời đại chúng ta nhiều việc bận rộn, lo lắng nghĩ suy, nhất là ở Tây phương hiện giờ đầu óc người ta rối nùi, vì nhu cầu khoa học đòi hỏi ngày càng phức tạp, cấp bách. Một kỹ sư ra trường, phải tìm cho ra một phát minh mới có bằng cấp tốt, người ta mới trung dụng. Do vậy con người phải nặn đầu nặn cổ tìm hoài. Trong hoàn cảnh ấy mà tu thoại đầu là rối ngay. Một thứ tìm đã mệt, bây giờ đề khởi nghi tình nữa, chắc là lên huyết áp, loạn thần kinh phải phiền chờ đi cấp cứu nữa. Chúng tôi thấy được mối nguy hiểm đó nên không hướng dẫn lối tu thoại đầu vào thời đại này.

Chúng ta thử so sánh phương pháp tu của Thiền tông xem có giống các nhà khoa học không? Các nhà khoa học đối trước một vấn đề đang nghiên cứu, dồn hết tâm lực tìm, có khi quên tất cả mọi chuyện chung quanh, chỉ nhớ vấn đề của mình thôi. Do chú tâm vào một việc, không tán loạn tới phút giây nào đó, sáng được vấn đề, lúc đó gọi là

phát minh. Cái đó ai dạy mình? Chính vì ta dồn hết tâm lực vào một vấn đề nên mọi thứ lảng xảng không còn, tâm lảng động tự nhiên trí sáng, bưng ra được cách giải quyết vấn đề. Đó là cái giác của tự tâm phát, chớ không đâu xa hết.

Sơ tổ Trúc Lâm Trần Nhân Tông nói thiền là gì? Là khi đối với sáu trần tâm ta không dính, không mắc, không đuổi theo. Không phải ngồi thiền mới tu, mà tất cả mọi sinh hoạt đều tu hết. Chúng ta sinh hoạt mà vẫn khéo tu, đừng dính đừng nhiễm với sáu trần, đó là hằng tu thiền. Vì vậy khi đi tu rồi, ở núi Ngài có làm bài kệ Sơn phòng mạn hứng thế này:

是非念逐朝花落，
名利心隨夜雨寒。
花盡雨晴山寂寂，
一聲啼鳥又春殘。

Âm:

Thị phi niệm trục triều hoa lạc,
Danh lợi tâm tùy dạ vũ hàn.
Hoa tận vũ tạnh sơn tịch tịch,
Nhất thanh đề điều hựu xuân tàn.

Dịch nghĩa:

Niềm thị phi rụng theo hoa buổi sớm,
Lòng danh lợi lạnh theo trận mưa đêm.
Hoa rụng hết, mưa đã tạnh, núi non tịch mịch,
Một tiếng chim kêu, lại cảnh xuân tàn.

Dịch thơ:

*Thị phi niệm rụng theo hoa sớm
Danh lợi lòng băng với bão đêm
Mưa tạnh hoa rơi non vắng vẻ
Chim kêu xuân lại quá bên thềm.*

Tổ sư thiền đặt nền tảng trên Như Lai thiên và Đại thừa thiên

2. Thế nào là thiền Nguyên thủy = Như Lai thiên

Chế ngự và thiêu đốt phiền não, chứng ngộ niết bàn.

40 đề mục thiền chỉ

4 đề mục thiền quán (Vipassana): thân, thọ, tâm, pháp.

Tu thiền Nguyên thủy là tu theo hệ thống bốn bộ kinh A-hàm do Phật dạy. Nói theo hệ Pali đó là các bộ Nikàya. Thiền Nguyên thủy có những pháp tu như là Tứ niệm xứ, Ngũ đình tâm quán, gần đây gọi là thiền Minh sát tuệ.

Lối tu thiền Nguyên thủy là lối tu đối trị. Như thiền Tứ niệm xứ, quán thân bất tịnh để đối trị bệnh ái dục. Người nào nặng về bệnh ái dục thì quán thân như nhóp. Nhờ thấy thân như nhóp nên nhàm chán, không bị dính mắc với nó. Kế nữa là quán Thọ thì khổ. Chũ thọ là những cảm giác, tất cả các cảm giác của chúng ta đều là khổ. Tại sao? Ta thấy có khi mình khổ cũng có khi mình vui, nhưng vì sao Phật nói tất cả cảm thọ đều là khổ? Ví dụ lưỡi chúng ta nếm những món ăn ngon mình cảm thấy thích, đó là thọ lạc. Nếm những món đắng, cay, khó chịu mình không ưa, đó là thọ khổ. Nhưng Phật nói tất cả cảm giác đều là khổ. Chũ khổ ở đây có nghĩa là vô thường. Tất cả các cảm giác dù ta ưa thích hay không ưa thích đều là tướng bại hoại vô thường, có rồi mất, không bền, không thật nên gọi là khổ. Chúng ta sống luôn luôn bị các cảm giác lôi chạy theo nó. Dùng quán thọ là khổ để trị bệnh ưa thích thọ lạc.

Quán tâm vô thường để trị bệnh chấp tâm mình là thường. Quán pháp vô ngã để trị bệnh chấp thân này là ta thật. Như vậy dùng bốn pháp quán này để trị bốn thứ bệnh như đã nói ở trên. Đây là dùng trí tuệ chiếu soi đúng sự thật.

Rõ ràng thân của chúng ta nguyên là không sạch, ta tìm cách xông ướp phủ lên nó các chất thơm tho rồi lầm tưởng là sạch, sanh ra bệnh luyến ái. Bây giờ biết rõ nó không sạch nên không bị dính, bị kẹt với nó nữa. Đó là người thấy đúng như thật, do thấy như thế nên không đắm luyến thân này, do không đắm luyến nên không tạo nghiệp, không thọ khổ.

Kế đó là thiền Ngũ đình tâm. Ngũ đình tâm tức là năm phương pháp tu thiền để dừng năm thứ tâm tạo tội lỗi. Thứ nhất là tâm ái dục. Phật dạy chúng ta quán bất tịnh để dừng tâm ái dục. Hai là tâm sân nhuế. Phật dạy chúng ta quán từ bi để trị tâm sân nhuế. Ba là tâm ngu si. Phật dạy quán duyên khởi để trị tâm ngu si. Bốn là tâm chấp ngã. Phật dạy quán giới phân biệt để trị bệnh chấp ngã. Năm là tâm tán loạn. Phật dạy quán sở tức, tức đếm hơi thở để trị bệnh tâm tán loạn.

Như vậy Ngũ đình tâm quán là năm pháp quán cốt dừng tâm loạn động không thật của mình. Các phương pháp Phật dạy chúng ta tu đều cốt để trị bệnh. Hệ tu thiền dùng trí quán sát đúng với lẽ thật, để thoát khỏi các dính mắc gọi là thiền Nguyên thủy.

3. Thế nào là thiền Đại thừa hay Bắc tông?

Ở đây tôi đơn cử lối tu thiền theo tông Thiên Thai ở Trung Hoa ứng dụng. Trước đời Tùy có Thiền sư Tuệ Tư ở núi Thiên Thai, khi Ngài nghiên cứu bộ Trung Quán luận của tổ Long Thọ, Ngài phát minh ra lối tu Nhất tâm tam quán, căn cứ vào bài kệ:

Nhân duyên sở sanh pháp,
Ngã thuyết tức thị không,
Diệc danh vi giả danh,
Diệc danh trung đạo nghĩa.

Dịch:

Các pháp do duyên sanh,
Ta nói tức là không,
Cũng gọi là giả danh,
Cũng gọi nghĩa trung đạo.

“Nhân duyên sở sanh pháp” tức là quán các pháp do nhân duyên sanh ra, không pháp nào tự nó thành. Đã do nhân duyên sanh ra nên Phật gọi là không “Ngã thuyết tức thị không”. Chữ Ngã đây là Phật, Phật nói tức là không, không có thực thể hay không có tự tánh. Dùng trí tuệ nhìn thấy tất cả sự vật từ con người cho tới muôn vật đều do nhân duyên sanh nên không có thực thể, gọi là không.

“Diệc danh vi giả danh”, từ quán không qua quán giả. Quán giả tức là không có thực thể, nhưng khi duyên hợp thì tạm có một giả tướng, đặt cho một giả tên, nên gọi là giả danh. Chỗ này tôi thường dùng ví dụ như bàn tay của tôi năm ngón. Khi tôi co năm ngón lại gọi là nắm tay. Nắm tay này không có thực thể, phải đợi co năm ngón lại mới có nắm tay. Năm ngón co lại gọi là nhân duyên sanh. Trước đâu có nắm tay, hiện giờ năm ngón co lại chúng ta tạm gọi là nắm tay. Như vậy nắm tay là một giả danh, chớ không phải một thực thể. Giả danh nên cũng giả tướng, tức tướng hư giả. Nếu chúng ta tách rời ra từng ngón thì đâu có nắm tay. Do nắm tay không có thực thể nên nói nó không tự tánh, là không. Nắm tay chỉ là tướng giả nên tên cũng giả. Vì vậy quán thứ hai là “Diệc danh vi giả danh”.

Nếu chúng ta quán được như vậy gọi là “Diệc danh trung đạo nghĩa”, tức là thấy được nghĩa trung đạo của các pháp. Trung đạo là sao? Thường thế gian nhìn sự vật hoặc là chấp có, hoặc là chấp không. Bây giờ chúng ta nói nó không có thực thể, chỉ có giả tướng, giả danh. Như vậy chúng ta không mắc kẹt hai bên “có” và “không”. Đó là lý trung đạo. Lý trung đạo là không mắc kẹt có và không, chớ không phải lý trung đạo là chặng giữa của có và không. Quán như vậy gọi là quán Đại thừa, hay pháp quán của hệ Bắc tông.

Rõ ràng Tổ sư thiền không dùng những phương tiện này, mặc dù cứu cánh giống nhau, đều là giác ngộ giải thoát.