Thiền định ý nghĩa vấn đáp

禪 定 意 義 答 問

Tác giả : Truyền Bố pháp sư
Dịch giả : Dương Đình Hỷ

Hỏi : Ngồi thiền quán tâm có mấy giai đoạn ?

Đáp : Ngồi thiền chế tâm, trong 4 oai nghi đi, đứng, nằm, ngồi không kể ngày đêm, tâm không lìa tâm quán tâm. Thấy tâm lặng hay động cũng tốt thôi, nhưng càng quán thì tâm càng động, không được thối lui, tiếp tục quán. Bỗng nhiên tâm hỗn loạn nổi lên khiến cho không chịu nổi. Cổ nhân nói đó là do tập khí của nhiều kiếp bạo phát, nó không kéo dài, phải nhẫn nại. Tâm thanh tịnh là Phật Tánh, không phải là tâm thịt, nhưng tâm này chú ở tâm thịt. Cho nên bước đầu là quán tâm này. Ta thấy bản thể là không, không có tướng. Lúc đó định lực đã khá rồi, nghe nói là hiểu ngay, có định lực, ông liền biết đó là Chân Tâm. Nhưng cái chân tâm ảm đạm, không có công dụng gì chỉ là cho chúng ta biết chúng ta không đi sai đường. Tiếp tục khan. Đây là giai đoạn một, càng quán tâm này càng sáng và rời xa, và rồi biến thành trời xanh. Đó là giai đoạn 2, giai đoạn 3 là nó phóng quang và tính không càng ngày càng lớn, vô giới hạn. Giai đoạn 4, ánh sáng và không tánh cái gì cũng không có cả. Nếu ông không hiểu thì đó là ông chấp ma, nếu ông hiểu thì đó là chân chính Kiến tánh, chân không bất không, càng quán càng thấy bản tánh cái gì cũng không có.

Hỏi : Trong giai đoạn cuối có thấy ánh sáng hoặc không chăng ?

Đáp : Bản thể là ánh sáng còn quán gì ? Bản thể là không còn đi đâu mà tìm không ?

Hỏi : Có mấy cách quán tâm ?

Đáp : Có 2 cách : 1/ là quán tối, 2/ là quán sáng.

Quán tối là quán vô minh, quán sáng là quán không vô minh.

Hỏi : 2 cách này là cùng hay là khác ?

Đáp : 2 cách này khác nhau, nhưng có cùng một mục đích là kiến tánh.

Hỏi : Nên theo cách nào, quán tối hay quán sáng ?

Đáp : Hợp với cách nào thì theo cách ấy.

Hỏi : Nếu quán tâm thịt, thì cuối cùng là thấy sáng có phải không ?

Đáp : Tâm thịt không thể phát sáng, nhưng bản tâm ở trong đó. Bản tâm là ánh sáng và không vô giới hạn. Đã là ánh sáng còn đi tìm ánh sáng làm gì ? Đã là không thì cái gì cũng không có.

Hỏi : Khi nào không nên quán ?

Đáp : Sau khi ăn cơm.

Hỏi : Có nên dựa vả phía trước là gì ?

Đáp : Không nên dựa, và nên bích quán, phía trước một bức tường chừng 1 mét.

Hỏi : Cách ngồi thế nào ?

Đáp : Có thể ngồi kiết già hay bán già.

Hỏi : Chân tê có nên đổi chân hay không ?

Đáp : Nếu là tu Tịnh độ thì có thể đổi, còn tu thiền thì không.

Hỏi : Nên ngồi như thế nào ?

Đáp : 2 chân và 2 vai hợp thành một hình vuông, lưng sẽ thẳng.

Hỏi : Vọng tâm chẳng phải là tâm sao ?

Đáp : Đứng. Vọng tâm và chân tâm chỉ là một tâm. Nếu ông hiểu được như vậy thì ông đã giác ngộ. Càng quán tâm càng loạn quán không được thần thức không. Dùng diệt tận định trừ bỏ được thần thức và ta được không, và trên vọng tâm ta được chân tâm.

Hòi : Làm sao tu diệt tận dịnh ?

Đáp : Làm bặt 6 thức đầu.

Hỏi : Tâm là cảnh, cảnh là tâm, ngoài tâm có cảnh không ?

Đáp : Ông đã biết cảnh không có tâm, Tâm ông để trên cảnh. Ông nên biết cảnh tức là tâm; ông không để tâm trên cảnh thì cảnh tức là tâm. Nếu như vậy

thì ông còn để tâm trên cảnh sao ? nên biết tâm này là tánh không, là Phật tánh.

Hỏi : Ngồi thiền là để chế tâm. Trong mọi lúc : đi, đứng, nằm, ngồi chuyên chú một cảnh để chế vọng tưởng, khiến tâm không tán loạn, nếu tu như vậy có được không ?

Đáp : Khi ngồi thiền hay không ngồi thiền thì cảnh tức là tâm, tâm cảnh hợp nhất, nhưng phải biết Bồ Tát thấy sắc biết không. Bất luận thấy cảnh gì thì đó cũng là tâm.

Hỏi : Hòn gạnh là hòn gạch, cái bàn là cái bàn, chúng là tâm của ta sao ?

Đáp : Kinh Phật đã nói rõ ràng : hòn gạch là do đất tạo nên, cái bàn là do gỗ làm thành. Đó là tâm phân biệt, là bản thể của ông, là Phật tánh. Nếu ông bỏ được cái này thì ông được giải thoát.

Hỏi : Lý thuyết thì đơn giản, nhưng thực hành thì không dễ ?

Đáp : Phật pháp cũng như thế pháp, phải cần thời gian mới hiểu được.

Hỏi : Thiền ở đâu, và lúc nào là tốt nhất ?

Đáp : Thiền tông không có quy định này. Cổ nhân có nói : "Không chỗ nào là không thiền, không lúc nào là không thiền." có nghĩa là thiền có thể ở mọi nơi, mọi lúc.

Hỏi : Làm sao bỏ hết tất cả xuống ?

Đáp : Hoàn toàn nhờ định lực.

Hỏi : Tu định có phải là tu chỉ quán ?

Đáp : Ngồi thiền là tu chỉ quán. Không ngồi thiền thì không chỉ cũng không quán được. Có lúc tin sách chẳng thà không có sách. Có sách nói Định nhiều, Huệ thiếu hoặc Huệ nhiều Định thiếu đều không được, mà cần Định và Huệ đồng đẳng. Theo như sách nói vậy rất tốt nhưng không dễ tu, vì không chỉ cách thực hành như thế nào. Theo tôi chỉ quán tâm cần tu định, khi chế tâm thì Định, Huệ đều có. Nếu không có Định thì chỉ cái gì ? quán cái gì ? làm sao có Huệ ? Không biết quán tâm, không biết chế tâm đó là Định chết. Khi ngồi thiền không quên tâm, quán tâm chỉ làm tâm không động. Cổ nhân nói

:"Toạ thoát lập vong, toàn bằng định lực." Khi chết ông ngồi mà đi hay đứng dậy mà đi ?

Hỏi : Ngồi thiền thế nào để mở trí ?

Đáp : Ngày đêm ngồi thiền quán tâm, càng quán tâm càng định, tâm Định là không, là Huệ. Trong Định bạn không cầu có Huệ, không cầu tánh không, nếu không tâm tánh đã thành gỗ đá, tâm không khởi tác dụng thành Định chết, không mở ra trí Huệ.

Hỏi : Phật pháp tam vô lậu học : Giới, Định, Huệ, có quan hệ gì với việc ngồi thiền ?

Đáp : Giới và Định không phân. Tâm nếu có thể Định thì không có Giới, dù là phạm đại giới nào, vì trong Định vọng tưởng đều không có thì còn có giới nào để phạm ? Dù Định ở cấp độ nào cũng đừng quên tâm. Tâm ví như cá sống, Định như nước sống. Thiền mà thấy cảnh giới là tâm không có thanh tịnh, có Định thì có Huệ.

Hỏi : Khống chế tâm thì không khai ngộ sao ?

Đáp : Đúng. Không chế tâm thì vọng tưởng lung tung, làm sao khai ngộ ? Phải chế tâm, mỗi lần một chút, cuối cùng rất nhỏ, lúc đó liều mạng chế tâm, tâm không có chỗ nào để đi, phải bạo nổ. Vì nhiều kiếp vô minh nên sự bạo nổ phát ra ánh sáng. Đó là Phật tánh. Nếu không chế tâm sao có bạo nổ ?

Hỏi : Ngộ rồi còn có phiền não không ?

Đáp : Khai ngộ rồi chấm dứt 3 loại phiền não : kiến hoặc, tư hoặc, trần sa hoặc, nhưng còn phiền não vô minh, trừ phi là đại ngộ. Có ngộ có chứng thì phiền não vô minh cũng dứt.

Hỏi : Bên trong quán thân tâm không, bên ngoài quán khí thế giới không. Phương pháp tu thế nào ?

Đáp : Người mới tu quán tâm cả trăm lần cũng không thấy không.

Hỏi : Nghĩa là sao ?

Đáp : Lúc đó không thấy có, không, nhưng vọng tưởng lại xuất hiện. Đó là vì ông không đủ định lực. Lúc đó, nếu ông không hiểu Phật pháp thì ông có

thể bị tẩu hoả nhập ma. Nếu ông hiểu thì ông mặc kệ nó biến chuyển thế nào, ông cứ chuyển niệm về bản thể của tâm ông là không thì tất cả đều là không.

Hỏi : Trong quán thân tâm không, ngoại quán khí thế giới không, thì có thoát sinh tử không ?

Đáp : Tâm không thì tất cả đều không, ông muốn sinh thiên, thì thiên đã là không, ông muốn chết ư, ở chỗ nào vậy ? Tánh không không có thiên đường, địa ngục, ngay cả tam giới.

Hỏi : Trước tâm không rồi thân không, phải không ?

Đáp : Phải. Tâm không thì thân không thể không không được. Thân là tiểu ngã, tâm là đại ngã, là Phật tánh, là chân không.

Hỏi : Ngồi thiền được chân không, có sợ bị đoạn diệt không ?

Đáp : Nếu không biết chân không là Phật tánh thì sẽ rơi vào không đoạn diệt.

Hỏi : Không không vướng một sợi có phải là pháp thân không ?

Đáp : Phải.

Hỏi : Con nghe nói căn là tự tánh, thức là tâm phân biệt có phải không ?

Đáp : Ông phải tự mình cảm nghiệm, không thể nghe hơi nồi chõ.

Hỏi : Thầy nói một căn, một thức bỗng nhiên tại một chỗ là sao ?

Đáp : Mới ngồi thiền thì thấy 2 cái, nhưng càng quán thì tâm trở thành bất động, ngay cả thanh tĩnh cũng không có nữa. Lúc đó, toàn vọng trở thành chân.

Hỏi : Khi ngồi thiền thần thức bất động, có phải là căn sẽ xuất hiện ?

Đáp : Không.

Hỏi : Vọng tưởng không động, cảm giac tâm không không, đó chẳng phải là căn sao ?

Đáp : Ông phải thấy một phiến ánh sáng, đó là tánh không.

Hỏi : Đó có phải là cảm giác tự tâm không ?

Đáp : Cảm giác gì cũng không có. Ông còn cảm giác ai ?

Hỏi : Nếu không cảm giác, làm sao biết ?

Đáp : Ông biết là tâm ông còn động, nhưng biết cũng chẳng sao .

Hỏi : Gom tâm vào một chỗ và chú tâm vào một cảnh là đồng hay dị ?

Đáp : Gom tâm vào một chỗ là nội thị, còn đem tâm chăm chú vào một cảnh là ngoại thị. Nhưng nếu biết tâm là cảnh, cảnh là tâm thì trong mọi lúc trong tâm có cảnh, thì làm sao thì làm sao tâm bị ô nhiễm ?