

Tọa Thiền Dụng Tâm Ký



HT Thanh Từ Dịch

---o0o---

Nguồn

<http://www.thientongvietnam.net>

Chuyển sang ebook 07-06-2009

Người thực hiện :

Nam Thiên - namthien@gmail.com

[Link Audio Tại Website http://www.phatphaponline.org](http://www.phatphaponline.org)

Mục Lục

- 1/ Tiểu Sử
- 2/ Tọa Thiền Dụng Tâm Ký

---o0o---

1/ Tiểu Sử

Thiền sư Oánh Sơn là Tổ khai sơn chùa Tổng Trì núi Chư Nhạc, là cháu nối pháp đời thứ tư của Thiền sư Đạo Nguyên khai Tổ tông Tào Động

ở Nhật Bản. Sư tục danh là Thiệu Cẩn, họ Đằng Nguyên, hiệu Oánh Sơn, sanh ngày mùng 8 tháng 10 niên hiệu Văn Vĩnh thứ năm. Thuở nhỏ, Sư có tư cách lạ thường, lớn lên không thích ở trần tục. Năm mười ba tuổi, Sư xuất gia với Hòa thượng Cô Vân chùa Vĩnh Bình. Năm ấy, Hòa thượng Cô Vân khuyên Sư y chỉ với Thiền sư Triệt Thông Nghĩa Giới. Năm 18 tuổi, Sư bắt đầu đi du phương, trước nương học với Thiền sư Tịch Viên, kế tham học với các ngài Bảo Giác chùa Vạn Thọ, Huệ Hiểu chùa Bạch Vân v.v... sau học tông Thiên Thai với ngài Duệ Sơn, tham cứu diệu chỉ thiền môn với Quốc sư Pháp Đăng, song Sư vẫn chưa thấy đủ, Sư trở về hầu hạ Thiền sư Nghĩa Giới, ngày đêm tham vấn không biết mệt mỏi. Một hôm Thiền sư Nghĩa Giới thượng đường nói câu “Bình thường tâm thị đạo”, nghe qua Sư hoát nhiên triệt ngộ, lúc ấy hai mươi bảy tuổi. Năm sau, Sư vào thất đặc pháp nơi Thiền sư Nghĩa Giới.

Từ đây về sau, Sư chuyên cần hóa đạo, khai sáng chùa Thành Mãn ở A Ba, chùa Tổng Trì, chùa Vĩnh Quang ở Năng Đăng (Đông Kinh), chùa Tịnh Trụ ở Gia Hạ. Sau Sư trụ trì chùa Đại Thừa ở Gia Hạ, chấn hưng tông phong. Niên hiệu Nguyên Hưởng năm đầu vào mùa thu, Đề Hồ Thiên Hoàng hâm mộ danh đức của Sư, xin giải mười điều nghi vấn, Sư tâu đáp rành rẽ, vua rất đẹp ý ban thưởng tử y. Tháng 9, vua sắc tứ ba chữ lớn Tổng Trì Tự và đặc thăng Sư Nhất Đăng Tăng Cang tại chùa Đại Quan.

Hai năm sau, Sư vâng lệnh vua tổ chức đạo tràng xuất thế cho tông Tào Động, được vua ban thưởng tử y. Sư truyền pháp tịch cho môn đệ là Nga Sơn Thiệu Thạc, rồi lui về chùa Vĩnh Quang.

Niên hiệu Chánh Trung năm thứ hai vào tháng 8, Sư có chút bệnh. Ngày 15, Sư sai thị giả tập hợp đồ chúng để dặn bảo. Dặn bảo xong, Sư cầm viết biên bài kệ rồi ngồi kiết già thị tịch. Kệ rằng :

Tự canh tự chủng nhàn điền địa,
Kỷ độ mại lai, mãi khứ tân,
Vô hạn linh miêu phiền mậu xứ,
Pháp đường thượng kiến sáp thiêu nhân.

Dịch:

Mảnh đất an nhàn tự gieo trồng,
Buôn qua bán lại biết bao lần,
Mầm linh nảy nở khôn cùng tận,
Cày cấy vẫn còn trên pháp đường.

Sư thọ năm mươi tám tuổi, được bốn mươi sáu tuổi đạo, linh cốt chia bốn chùa Đại Thừa, Vĩnh Quang, Tịnh Trụ, Tổng Trì xây tháp thờ phụng.

Đệ tử nối pháp của Sư là Minh Phong, Nga Sơn, Vô Nhai, Khôn Am, Cô Phong, Trân Sơn v.v...

Ngoài tác phẩm Tọa Thiền Dụng Tâm Ký, Sư còn trước tác Truyền Quang Lục, Oánh Sơn Thanh Quy, Tam Căn Tọa Thiền Thuyết, Tín Tâm Minh Niêm Đề v.v...

Về sau, Thôn Thượng Thiên Hoàng khen ngợi công lao Sư, ban hiệu “Phật Tử Thiên sư”, Đào Viên Thiên Hoàng ban hiệu “Hoàng Đức Viên Minh Quốc sư”. Minh Trị Thiên Hoàng lại ban hiệu “Thường Tế Đại sư” và tông Tào Động sau này gọi Sư là Thái Tổ.

---o0o---

2/ Tọa Thiền Dụng Tâm Ký

(Quốc sư Viên Minh hiệu Oánh Sơn ở Chùa Tổng Trì Tuyên.)

Phàm tọa Thiền thẳng khiến người mở sáng tâm địa, an trụ chỗ bốn phân. Chỗ ấy gọi là “bản lai diện mục” (mặt thật xưa nay), cũng gọi là “bản địa phong quang” (chỗ đất mát mẻ sáng suốt). Thân tâm đều quên mất, ngồi nằm đồng xa lìa. Cho nên không nghĩ thiện, không nghĩ ác, siêu cả phàm thánh, vượt khỏi xét bàn của mê ngộ, rời bờ mé Phật và chúng sanh. Thế nên, bỏ hết muôn việc, buông sạch các duyên, tất cả không làm, sáu căn không tạo tác. Cái ấy là cái gì? – Chưa từng biết tên, không phải thân, không phải tâm, muốn suy nghĩ thì suy nghĩ bật, muốn nói năng thì nói năng cùng, như ngu như ngậy, núi cao không bày đảnh, biển sâu không thấy đáy không đối duyên mà chiếu. Mắt sáng ngó xuyên cả mây, không suy nghĩ mà thông, biết khắp mà không nói, ngồi trong trời đất riêng bày toàn thân, không phải chỗ suy tính của đại nhân, lặng lẽ tự hồ người chết. Không có cái gì che lấp được mắt, không một mảy bụi dính được chân, thì chỗ nào có bụi bặm? Vật gì làm chướng ngại? Nước trong vốn không trên dưới, hư không trọn không trong ngoài, trong treo sáng suốt, tự chiếu thần diệu, sắc không chưa phân, cảnh trí đâu lập, từ xưa đến nay chung ở đã nhiều kiếp mà không có tên. Đức Tam Tổ gọi là tâm, ngài Long Thọ gọi là thân. Nó biểu hiện tánh, tướng và thể của chư Phật. Tướng mặt trăng tròn sáng này không thiếu khuyết, không dư thừa. Tức tâm này là Phật, tự mình sáng chiếu thấu xưa suốt nay, được cái biến tướng của ngài Long Thọ, thành Tam muội của chư Phật. Tâm vốn không hai tướng, thân lại có hình tướng khác. Duy tâm hay duy thân, không nói khác hay đồng. Tâm biến thành thân, thân hiện bày tướng phần của tâm. Một lượn sóng vừa khởi muôn lượn sóng tiếp dậy, tâm thức vừa khởi muôn pháp đua nhau sanh. Bởi thế, tứ đại ngũ uẩn hòa hợp, tứ chi ngũ căn hiện thành, cho đến ba mươi sáu vật, mười hai nhân duyên tạo tác đời đời lần lượt tiếp nối, chỉ do các pháp hợp thành mà có. Sở dĩ tâm như nước biển, thân

như sóng mồi, ngoài nước biển không có một lượn sóng, ngoài sóng mồi không có một giọt nước. Nước và sóng không riêng, động và tịnh không khác. Cho nên nói: “Chết sóng đến đi người chân thật, tứ đại ngũ uẩn thân không hoại.”

Nay tọa Thiền chính là vào biển Phật tánh, tức là nêu bày cái thể chư Phật, cái diệu tịnh minh tâm sẵn có chóng hiện tiền. Một phần sáng suốt xưa nay được hoàn toàn viên chiếu. Nước biển không thêm bớt, sóng mồi cũng không lui sụt. Chư Phật vì một đại sự nhân duyên xuất hiện ra đời là chỉ thẳng chúng sanh khai thị ngộ nhập tri kiến Phật, mà có diệu thuật tịch tĩnh vô lậu đó là tọa Thiền. Tọa Thiền tức là cái Tam muội chư Phật tự thọ dụng, cũng gọi là Tam muội vua Tam muội. Nếu một khi an trụ trong Tam muội này, liền mở sáng tâm địa, khéo biết cửa chánh vào Phật đạo.

Người muốn mở sáng tâm địa phải buông bỏ những cái hiểu biết tạp nhạp, ném quăng cả thế pháp và Phật pháp, chặt đứt tất cả vọng tình, hiện thành một tâm chân thật, mây mê mờ quét sạch thì mặt trăng tâm mới sáng soi. Phật nói: “Nghe (văn), suy nghĩ (tư) như ở ngoài cửa, tọa Thiền chính là trở về ngồi an ổn trong nhà.” Thật vậy, nếu nghe suy nghĩ các kiến giải chưa dứt, tâm địa còn ràng buộc, cho nên như ở ngoài cửa; chỉ có tọa Thiền bỏ hết tất cả không còn chỗ nào chẳng thông, nên tự người trở về ngồi an ổn trong nhà. Ngũ cái phiền não là từ vô minh khởi, vô minh là không rõ biết mình, mà tọa Thiền là rõ biết mình. Mặc dù đoạn ngũ cái mà chưa đoạn vô minh không phải là Phật Tử; nếu muốn đoạn vô minh, tu tập tọa Thiền là bí quyết. Cổ nhân nói: “Vọng dứt thì tịch sanh, tịch sanh thì trí hiện, trí hiện thì thấy chân.” Nếu muốn diệt tận vọng tâm, phải thôi nghĩ thiện ác, lại tất cả công việc đều buông bỏ hết, tâm không nghĩ, thân không việc, ấy là chỗ dụng tâm bậc nhất vậy.

Khi các vọng duyên hết thì vọng tâm cũng theo đó mà diệt. Vọng tâm nếu diệt thì cái thể bất biến hiện bày, rõ ràng thường biết, không phải pháp tịch diệt, không phải pháp động tác. Song, các thứ kỹ nghệ, pháp thuật, thuốc thang, bói tướng đều phải xa lìa, huông là những việc ca, múa, kỹ nhạc, tranh cãi, cười giỡn, danh tướng, lợi dưỡng ắt không nên gần. Những thứ văn thơ thi phú, tuy nó là nhân duyên tịnh tâm, nhưng chớ ham tạo tác. Văn chương bút nghiên đều ném đi không dùng. Ấy là lối bậc nhất của người hành đạo, là pháp thiết yếu của người điều tâm.

Y phục đẹp và dơ đều không nên mặc. Mặc y phục đẹp thì sanh tham, lại sợ trộm cướp, cho nên là chướng nạn của người hành đạo. Nếu đủ nhân duyên

có, hoặc được người cúng dường mà không thọ dụng, đó là cái nếp đẹp của xưa nay. Giả sử đã saün có thì chớ quan tâm, trộm cướp có lấy cũng không tìm kiếm hối tiếc. Y phục dơ và cũ phải giặt sạch vá lành rồi sẽ mặc. Không giặt sạch đất mồ hôi đóng mà mặc thì thân phát bệnh lạnh, lại là nhân duyên chướng đạo. Tuy nhiên không cần thân mạng, nhưng mặc không đủ, ăn không đủ, ngủ không đủ, ba việc ấy không đủ đều là nhân duyên lui sụt. Tất cả thức ăn, vật sống, vật cứng, vật tổn hại, vật ô uế đều không nên ăn; nếu ăn ruột kêu, thân tâm nóng nảy, ngồi Thiền bứt rứt. Tất cả thức ăn ngon không nên ưa thích, không những thân tâm phiền loạn, mà lại niệm tham khó dứt. Ăn chỉ để sống không nên đắm mê mùi vị. Nếu ăn no ngồi Thiền liền là nhân duyên phát bệnh. Sau bữa ăn không nên ngồi liền, đợi qua một lúc rồi sẽ ngồi. Phàm Tỳ-kheo ắt phải ăn có chừng mực tiết độ. Ăn có chừng mực tiết độ là ăn có phần hạn. Trong ba phần chỉ ăn hai phần còn dư một phần. Tất cả thuốc phong, mè, khoai mài v.v... nên thường uống. Đó là yếu thuật điều thân vậy.

Khi tọa Thiền không nên nương dựa tường, vách, ghé và đồ ngăn che, lại không nên ngồi chỗ gió mạnh, chỗ cao trống, các thứ đó đều là nhân duyên phát bệnh. Nếu khi ngồi thân hoặc như nóng, lạnh, nhám, trơn, cứng, mềm, nặng, nhẹ, hoặc biết kinh sợ đều là do hơi thở không điều hòa. Phương pháp điều hòa hơi thở, tạm há miệng ra tùy hơi thở dài cho ra dài, hơi thở ngắn cho ra ngắn, dần dần điều nó, hơi hơi theo nó, khi những cái xúc chạm đến tự nhiên điều hòa, sau rồi lỗ mũi thông thả thở.

Nếu tâm hoặc như trầm, phù, mê, lạnh, hoặc trông thấy ngoài thất, hoặc thấy trong thân, hoặc thấy thân Phật, thân Bồ tát, hoặc khởi hiểu biết, hoặc rành rõ Kinh Luận, những thứ kỳ dị, những tướng lạ lùng v.v... thấy đều là bệnh do niệm và hơi thở không điều hòa. Nếu khi bị bệnh, ngồi an tâm trên hai bàn chân. Nếu khi tâm hôn trầm, an tâm trên mé tóc, hoặc giữa chạng mày. Nếu khi tâm tán loạn, an tâm tại chót mũi, hoặc tại đờn điền. Lúc bình thường tọa Thiền an tâm trong lòng bàn tay trái. Nếu tọa Thiền đã thuần thực không cần an tâm mà tâm vẫn không tán loạn. Lại những loại sách gia huấn của cổ nhân tuy chiếu sáng lòng người, nhưng không nên xem nhiều, viết nhiều và học nhiều vì đều là nhân duyên loạn tâm.

Phàm khi thân tâm nhọc nhằn mệt mỏi đều là nhân duyên phát bệnh. Chỗ nạn lửa, nạn nước, nạn gió, nạn giặc và bên mé biển, bên quán rượu, bên lầu xanh, chỗ đàn bà góa, thiếu nữ, bên kỹ nhạc đều chớ nên ngồi. Quốc vương, đại thần, nhà quyền thế, người đa dục, người danh vọng, người cãi giỡn cũng không nên gần. Phật sự lớn, kinh doanh to tuy là rất thiện, người chuyên tọa

Thiền cũng không nên làm. Không nên ưa thuyết pháp giáo hóa, vì tán tâm loạn niệm từ đó mà sanh. Không nên ưa đông người, tham đệ tử, không nên làm việc nhiều, học nhiều. Chỗ rất sáng, rất tối, rất lạnh, rất nóng, cho đến chỗ người dạo chơi, giỡn hớt đều không nên ngồi.

Trong Tông lâm, chỗ thiện tri thức, núi sâu, hang thẳm nên dừng ở. Mé nước, núi xanh là chỗ kinh hành. Bên dòng suối, dưới cội cây là chỗ lóng tâm. Hằng quán vô thường là nhân duyên kích phát đạo tâm. Nệm dày trái ngòi mới yên ổn. Đạo tràng phải thanh khiết, thường thắp hương cúng hoa thì Hộ pháp, Thiện thần, Phật, Bồ tát ảnh hưởng gia hộ. Nếu thờ tượng Phật, Bồ tát, La hán thì tất cả ma quỷ không dám phá hại. Thường trụ tâm nơi đại từ, đại bi, công đức toạ Thiền vô lượng hồi hướng cho tất cả chúng sanh. Chớ sanh cao mạn, ngã mạn, pháp mạn, đó là pháp của ngoại đạo phạm phu. Nghĩ thế đoạn phiền não và thế chứng Bồ đề. Chỉ chuyên ngồi Thiền tất cả đều không làm, ấy là yếu thuật tham Thiền.

Thường nên rửa mắt và rửa chân, thân tâm nhàn tịnh, oai nghi tề chỉnh. Nên bỏ thế tình, cũng đừng chấp đạo tình. Tuy không bỏ xěn giáo pháp, mà không thịnh thì chớ nói. Giữ ba lần thỉnh, bốn lần từ, mười lần muốn nói, chín lần thôi. Khóe miệng lên meo như chiếc quạt mùa đông, như cái linh treo trên hư không mặc tình gió bốn phương thổi. Đó là tác phong của kẻ đạo nhân vậy. Chỉ lấy pháp mà không tham người, dụng đạo mà không công cao mình, ấy là chỗ dụng tâm bậc nhất.

Toạ Thiền không can hệ đến Giáo, Hạnh, Chứng mà gồm cả ba đức này. Chứng là lấy đời ngộ làm qui tắc, không phải tâm toạ Thiền. Hạnh là sự thực hành thật tiễn, không phải tâm toạ Thiền. Giáo là đoạn ác tu thiện, cũng không phải tâm toạ Thiền. Trong Thiền tuy có lập giáo mà không phải giáo lý thường. Nghĩa là chỉ thẳng, truyền đạo riêng, hết thầy toàn nói câu thoại đầu, nói không có chương cú, chỗ ý tận lý cùng. Một lời nói trùm hết mười phương, không mảy may nào chưa bày hiện. Thế thì, không phải giáo lý chân chánh của Phật Tổ sao? Hoặc tuy nói Hạnh lại là cái hạnh vô vi. Nghĩa là thân không làm, miệng không thầm tụng, tâm không suy xét, sáu căn tự thanh tịnh, tất cả không ô nhiễm, không phải mười sáu hạnh của Thanh văn, không phải mười hai hạnh của Duyên giác, không phải lục độ vạn hạnh của Bồ tát, tất cả không làm, cho nên gọi là Phật. Chỉ an trụ trong Tam muội chư Phật tự thọ dụng, dong chơi bốn hạnh an lạc của Bồ tát, đâu không phải cái hạnh thâm diệu của Phật Tổ ư? Hoặc tuy nói chứng, không chứng mà chứng, là Tam muội vua của Tam muội, Tam muội vô sanh trí phát hiện, Tam muội nhất thiết trí phát hiện, Tam muội tự nhiên trí phát hiện, là cửa sáng mở bày

trí tuệ của Như Lai, là pháp môn phát xuất hạnh đại an lạc, vượt khỏi cách thức Thánh và phàm, ra ngoài sự xét lường mê ngộ, đâu không phải chứng cái bản hữu Đại giác sao?

Tọa Thiền không can hệ đến giới, định, tuệ, mà gồm cả ba môn học này. Giới là ngừa quấy ngăn ác. Tọa Thiền quán toàn thể không hai, buông hết muôn việc, thôi bỏ các duyên, không quan tâm đến Phật pháp và thế pháp, sự quyen luyện của đạo tình và thế tình đều quên sạch, không phải quấy, không thiện ác, đâu còn có cái gì mà phải ngăn ngừa? Đây là giới tâm địa vô tướng vậy. Định là quán tưởng. Tọa Thiền thì quên cả thân tâm, xa lìa mê ngộ, không biến không động, không làm không mê muội, như ngu như ngậy, như núi như biển, hai tướng động và tịnh hoàn toàn không sanh, định mà không có tướng định, không có tướng định nên gọi là đại định. Tuệ là giản trách hiểu biết. Tọa Thiền thì cái hiểu biết tự diệt, hằng quên tâm thức, khắp thân là mất tuệ, không có giản trách hiểu biết, thấy rõ Phật tánh vốn không mê lầm, ngồi dứt ý căn liền được rộng rang thấu suốt, ấy là tuệ mà không có tướng tuệ, không có tướng tuệ nên gọi là đại tuệ. Những giáo pháp một đời đức Phật nói đều thu gồm trong giới, định, tuệ; nay tọa Thiền không giới nào mà chẳng giữ, không định nào mà chẳng tu, không tuệ nào mà chẳng thông. Hàng ma, thành đạo, chuyển pháp luân, nhập Niết-bàn đều nương thân lực tọa Thiền. Thần thông, diệu dụng, phóng quang, thuyết pháp trọn do tọa Thiền vậy. Tham Thiền cũng là tọa Thiền.

Muốn tọa Thiền trước nên chọn chỗ yên tịnh, đệm hoặc nệm lót ngồi phải dày, trải chỗ không có gió, khói vào và mưa mù lọt vô, gìn giữ bao bọc hai đầu gối, chỗ ngồi phải thanh khiết. Tuy xưa có nhiều vị ngồi trên tòa Kim cang hay trên bàn thạch, nhưng đều có vật lót ngồi. Chỗ tọa Thiền nên ban ngày không sáng lắm, ban đêm không tối lắm, mùa đông thì ấm, mùa hạ thì mát, ấy là diệu thuật vậy. Buông bỏ tâm ý thức, dứt hết niệm tưởng quán, chớ mong làm Phật, đừng nghĩ thị phi, khéo gìn giữ quý tiếc ngày giờ như cứu lửa cháy đầu. Như Lai ngồi thẳng, Đạt-ma ngồi xây mặt vào vách tại chùa Thiếu Lâm nhờ thành một khối đều không việc gì khác. Ngài Thạch Sương toan làm cây khô bị Thái Bạch trách là ngồi ngủ. Không dùng thấp hương, lễ bái, niệm Phật, tu sám, xem kinh, trì tụng, chỉ chú trọng tọa Thiền mới được.

Đại để khi tọa Thiền nên đắp ca-sa. Bờ đoàn không phải trùm hết bàn ngồi mà chỉ phân nửa ở sau xương cụt và cái mông, đó là pháp Phật Tổ đã ngồi. Hoặc ngồi bán già hoặc ngồi toàn già. Cách ngồi toàn già, trước kéo chân mặt để lên đùi trái, kéo chân trái để lên đùi mặt, nới rộng dây lưng cổ áo, gìn

giữ cho tề chỉnh. Kế lấy tay mặt để lên bàn chân trái, tay trái để lên bàn chân mặt, hai đầu ngón tay cái ngay nhau và tay sát vào thân, chỗ đối đầu hai ngón tay cái nên ngay rún. Ngồi thân ngay thẳng không được nghiêng bên trái hay bên phải và cong tới trước hay ẽnh lại sau. Lõ tai và bả vai, chót mũi và rún nhất định ngay nhau. Lưỡi để lên ổ gà, hơi thở thông hai lỗ mũi, môi và răng vừa khít, mắt nên mở rõ không to, không híp lại. Như thế điều thân rồi, kế đến điều hơi thở. Phải hả miệng thở hơi một vài lần. Kế ngồi yên chuyển thân bảy tám lần, từ thô đến tế ngay thẳng mà ngồi. Bây giờ suy nghĩ cái tốt cùng không suy nghĩ. Suy nghĩ thế nào? Nghĩa là không suy nghĩ, đó là yếu pháp tọa Thiền. Thẳng phá dẹp phiền não thân chứng Bồ-đề.

Nếu muốn xuất định, trước lấy hai bàn tay vẫn để ngửa, để lên hai đầu gối, động thân bảy tám lần từ tế đến thô, hả miệng thở hơi, duỗi hai tay chống đất nhẹ nhẹ đứng dậy, bước đi chậm chậm, nên chuyển phía thuận và đi theo phía thuận.

Trong lúc ngồi, nếu có hôn trầm đến, thường nên động thân, hoặc mở mắt to, hoặc an tâm trên đánh, nơi mé tóc, giữa chạng mày. Nếu chưa tỉnh, lấy tay xoa áp vào hai mắt, hoặc xoa khắp thân; vẫn chưa tỉnh, đứng dậy đi kinh hành, cần phải đi phía thuận, kinh hành khoảng trăm bước hôn trầm ắt phải tỉnh. Phương pháp đi kinh hành, một hơi hít vô thở ra bước một bước, đi mà như không đi, vắng lặng không động. Đi kinh hành như thế nếu chưa tỉnh, lấy nước rửa hai con mắt và vỗ trên đánh, hoặc tụng bài tựa Bồ tát giới, dùng các phương tiện cho hết buồn ngủ. Phải quán sự sanh tử là trọng đại, vô thường mau gấp, đạo nhãn chưa sáng ngủ nghĩ làm gì? Hôn trầm vừa đến nên phát nguyện: “Nghệp tập đã dày nên nay bị hôn trầm che đậy, mờ mịt này đến bao giờ tỉnh? Nguyện Phật Tổ duỗi lòng đại bi nhỏ cái khổ mê muội nặng nề cho con!”

Nếu khi tâm tán loạn, an tâm nơi chót mũi và đờn điền, đếm hơi thở ra vào. Vẫn còn chưa hết, đề khởi chiếu cố công án. Như “Ấy vật gì ở đâu đến”, “Con chó không có Phật tánh”, “Hòn núi Tu Di ở Vân Môn”, “Cây bá của Triệu Châu” v.v... không cần thấm nhuần hương vị của câu nói, thế là thích hợp. Vẫn còn tán loạn, tưởng mình khi tắt thở, hai mắt nhắm nghiền, người cứng đờ, lấy đó làm công phu tọa Thiền. Hoặc tưởng khi còn trong bào thai chưa sanh, trước khi chưa khởi một niệm, lấy đó làm công phu thực tập. Hai cái không này được sanh thì tán loạn ắt dứt.

Sau khi xuất định, không đề ý mà vẫn hiện oai nghi, được vậy tức thành công án; không cố tâm xoay lại mà thành tu chứng, công án được thành; đó

là tin tức báo điềm trước, là nhân duyên bờ mé kia của không kiếp. Cái then chốt thiết yếu máy linh của Phật Tổ chỉ một việc này. Cần phải thôi đi, dứt đi, mát lạnh rười rượi đi, một niệm ngàn năm đi, tro lạnh cây khô đi, lò hương miếu cổ đi, một mảnh lụa trắng đi. Rất mong! Rất mong!

---o0o---

Hết