

Khai Thị Của Một Vị Chân Tu Đã Đạt Bất Niệm Tự Niệm

Địa điểm: Chùa Vạn Đức

Lễ Khánh Tuế Lão Hòa Thượng Thích Trí Tịnh 96 tuổi

(17/7 Nhâm Thìn - 2/9/2012)

Khai Thị Của Một Vị Chân Tu Đã Đạt Bất Niệm Tự Niệm

HT Thích Trí Tịnh

Trong những pháp môn Phật dạy, tôi cả đời chuyên tâm nơi pháp môn Trì danh niệm Phật. Pháp tu niệm Phật có nhiều, trì niệm danh hiệu Phật là một trong những pháp niệm Phật.

Đây là pháp môn dễ tu, dễ thực hành nhất, dễ thành tựu. Về chỗ thành tựu cũng như chỗ đạt được rất rõ ràng từng bước, từng nấc tiến, có thể diễn nói, có thể khắc nghĩa.

Do cái rõ ràng mà người được nghe, người được biết, nghe cũng dễ mà biết đúng cũng dễ. Chỉ quan trọng là phải có lòng tin chân thật, chí nguyện vãng sanh chân thật và thực hành đúng pháp siêng năng. Được vậy, thì đã nắm vững ở pháp môn niệm Phật. Nếu lúc tu hành có sai cũng dễ nhận biết, làm đúng mình cũng tự biết, khi được mình cũng tự biết.

Tôi nói thật với các huynh đệ, những gì sau khi tôi đã hiểu đã biết, lúc thực hành như thế nào, trải qua mấy mươi năm, các huynh đệ đôi khi thắc mắc: không biết Hòa thượng tu như vậy thành tựu được gì không? Có được mà chỉ được bước đầu tiên thôi.

Các huynh đệ tụng kinh A Di Đà, đức Phật có nói, nếu thiện nam tử, thiện nữ nhân được nghe đức Phật A Di Đà rồi chấp trì danh hiệu của đức Phật đó, hoặc một ngày, hoặc hai ngày, ba ngày, bốn ngày, năm ngày, sáu ngày, bảy ngày nhất tâm bất loạn thì người đó đến lúc lâm chung được đức Phật A Di Đà cùng các Thánh chúng hiện ra trước mặt. Lúc ấy, do sức niệm của mình đã vững, lại có Phật và Thánh cùng đến tiếp đón nên tâm không điên đảo, được sanh về thế giới Tây phương Cực lạc.

Khi về cõi Cực lạc lấy hoa sen làm bào thai mà sanh ra, thọ hưởng về chánh báo là thân thể, được thân kim cang bất hoại. Trong kinh nói, hoàn cảnh ở cõi đó rất rõ ràng, đất đai, nhà cửa, sự sinh hoạt đều rất trang nghiêm thanh tịnh, bảo đảm chắc chắn thành tựu quả vị Phật. Cho nên, vãng sanh Tịnh độ không phải chuyện tầm thường, phải được đức Phật cùng Thánh chúng đến tiếp đón.

Vậy làm thế nào chúng ta được sanh về cõi Cực lạc? Trong kinh A Di Đà nói: “Chẳng thể dùng chút ít thiện căn, phước đức, nhân duyên mà được sanh về cõi ấy”. “Chẳng dùng chút ít” nghĩa là phải nhiều, nhiều thiện căn phước đức nhân duyên mới được sanh về. Nhưng muốn được nhiều phải làm sao?

Theo lời Phật dạy, rất dễ hiểu, dễ thực hành, dễ được kết quả. Nghĩa là: Người nào nghe đến đức Phật A Di Đà rồi chấp trì danh hiệu. “Nghe đến” nghĩa là chưa từng nghe biết cõi Cực lạc và đức Phật A Di Đà, bây giờ mới được nghe biết danh hiệu của Ngài.

Bốn tiếng “Chấp trì danh hiệu” thường thường không ai chú ý. Khó lắm! Lời trong kinh nói là lời Phật nói không phải chuyện thường, từng tiếng phải nắm cho rõ chứ không phải như phàm phu nói chuyện với nhau. Nếu không như vậy thì sẽ hiểu sai lệch, đã hiểu sai thì tu sai, tất nhiên không có chỗ thành tựu.

Thế nào mới đúng ở nơi “chấp trì danh hiệu”? “Chấp” nghĩa là nắm, “trì” nghĩa là giữ, tức là trong tâm thường niệm Phật luôn luôn, chẳng phải như lúc mới tập niệm hoặc nửa tiếng hay một tiếng, hoặc một trăm câu nhưng lúc buông ra thì trong tâm không nhớ niệm Phật. Như vậy nghĩa của “chấp trì” là nắm luôn giữ kỹ, không lúc nào không có, lúc có lúc không thì chẳng phải.

Về sau các bậc cổ đức diễn tả bốn tiếng ấy như là:

1. Bất niệm tự niệm: mình không nghĩ niệm nhưng trong tâm vẫn luôn tự niệm Phật.
2. Niệm lực tương tục: niệm Phật có sức mạnh thường niệm luôn, không lúc nào hờ dớt.

Nếu người nào tự thực hành thì sẽ tự biết. Từ chỗ được “chấp trì danh hiệu” là đạt bước đầu tiên về đạo lực trong pháp môn Trì danh niệm Phật.

Tôi nói rõ cho các huynh đệ biết, điều này tôi cũng đã nói rồi. Từ trước đến giờ, tôi chuyên tu ở nơi pháp môn niệm Phật, là pháp tu mà Phật dạy từ phàm phu tiến lên bậc Thánh.

Về chỗ thành tựu, tôi chỉ được bốn tiếng như trong kinh đã nói là “chấp trì danh hiệu”. Từ bước đầu tiên này mới được những bước sau như tiến lên tam muội (chánh định) chẳng hạn. Đến bây giờ, tôi cũng chỉ được tầng bậc này thôi, phần ít nhất của pháp môn niệm Phật. Đời tôi năm nay đã 96 tuổi mà thọ dụng không hết.

Thứ nhất: ngũ tạng, lục phủ trong thân không sanh bệnh. Có lần tôi vô bệnh viện để khám bệnh. Sau khi khám xong, bệnh viện làm giấy kết quả xét nghiệm về tâm, can, tỳ, phế, thận, máu huyết... Họ tổng kết rằng: kiểm tra kỹ, tất cả đều bình thường.

Kế nữa, có điều làm chứng cho mình biết, các vị đắc đạo lên bậc Thánh, cái ngủ không có, thù miên tâm sở bị trí lực làm cho thế lực của nó yếu hẳn hoặc mất đi. Người bình thường, thù miên tâm sở còn nguyên, hễ nằm nhắm mắt thì khởi lên ngủ mê, còn trần trọc không ngủ là bị bệnh mất ngủ. Còn người được đạo, thù miên tâm sở yếu hoặc không còn.

Vì sao? Vì có trí lực chế phục. Như lâu rồi cho đến bây giờ, mấy tháng nay tôi không ngủ. Mấy chú thị giả nói: “Con không ngủ một đêm thì ngày sau không làm gì được! Sư ông mấy tháng không ngủ tinh thần

vẫn tỉnh sáng, còn phẫn chấn mạnh hơn lúc trước kia”. Thành thạo tôi cũng ngủ nhưng ít lắm, đến đổi chỉ khi có chiêm bao mới biết mình ngủ.

Trên đường đạo, mình biết rất rõ ràng chứ không phải mù mờ. Mù mờ nguy hiểm lắm! Chính mình không rõ để nhận biết, rồi tự viết thành sách. Người đọc tưởng rằng đúng, chẳng dè chỉ là phàm phu tự ý nói ra. Tôi thường nói, phải y cứ trong kinh làm chánh, gọi là Thánh giáo lượng. Trong kinh không nói, dù người có nói hoặc viết sách truyền bá thì chưa chắc chắn. Vì phàm phu vẫn phải phàm phu, chẳng thể phàm phu muốn thành Thánh liền thành Thánh.

Hồi xưa, tôi chuyên nắm giữ nơi pháp môn niệm Phật là do có tâm ưa thích. Tâm ưa thích này, nghiệm lại là tập quán quen thuộc của mình nhiều đời nhiều kiếp chớ không phải mới đây. Kể đến, tôi nhận thấy pháp tu này chắc chắn, từ chỗ ứng dụng tu đến lúc được kết quả đều có mục thước rõ ràng.

Chẳng hạn, lúc hạ thủ công phu trì danh niệm Phật, bắt đầu thực hành cũng rõ ràng từ việc nghe tiếng Nam Mô A Di Đà Phật, chỉ có sáu chữ, dễ nhận, dễ biết, dễ nhớ. Nhưng niệm phải đúng pháp là thế nào? Lúc niệm Phật thì có âm thanh của câu Phật hiệu, nhưng tâm phải nhận rõ được tiếng niệm, chớ đừng miêng niệm mà tâm lại nghĩ việc khác.

Ví dụ: miêng niệm Phật, trong tâm lại suy nghĩ xâu chìa khóa để đâu rồi? Như vậy là tu trật, đúng hay sai liền biết.

Niệm Phật đúng pháp là “tâm tiếng hiệp khẩn nhau”. Tiếng ở đâu thì tâm ở đó, tâm ở đâu thì tiếng ở đó. Niệm thầm hay ra tiếng đều phải vậy. Thế nên, lúc ứng dụng tu đúng hay không đúng tự mình dễ dàng phân biệt. Muốn niệm đúng pháp cũng khó lắm! Tâm phải theo tiếng rất khó! Khó kèm, khó nhiếp cho đến phải dùng xâu chuỗi, nhờ lần chuỗi để trói buộc cái tâm loạn tưởng lại, chứ không phải lần chuỗi thiệt lệ hột này rồi đến hột khác.

Thuở trước, tôi tự tìm cách để niệm Phật. Lúc ngồi lại niệm Phật thầm, tôi định thời gian là một xâu chuỗi. Ban đầu niệm đủ ba câu Phật hiệu rồi lần một hột, nhưng ba câu Phật này phải chắc chắn, nếu nó xao lãng không rõ ràng thì bỏ, lại niệm ba câu khác. Sau đó, tiến lên năm câu lần một hột, rồi đến bảy câu lần một hột, sau rốt mười câu lần một hột.

Nếu lúc niệm Phật mà có một chút xao lãng, tạp niệm xen vào thì mười câu đó bỏ, niệm mười câu khác. Nhiếp tâm không dễ dàng, phải chuyên cần tinh tấn, nắm cho thật vững chắc. Mình tu đúng thì chính mình được thành tựu, do đó phải cố gắng.

Lúc được “Bất niệm tự niệm” trong tâm biết rất rõ ràng như từ chỗ điểm A bước đến điểm B, được rồi thì nhất định không bao giờ mất, chắc thật không phải mờ mịt. Đến bây giờ, tôi chỉ được chỗ này thôi. Các huynh đệ đừng nghĩ rằng, các vị Thánh xuôi chân nằm ngủ ngáy khò khò như mình đâu, nghĩ vậy là sai. Tôi được một chút đó mà cái ngủ đã tự nhiên mất, nếu có thì chỉ thành thạo.

Các pháp môn khác cũng vậy, lúc còn phàm phu thì chưa có đạo lực, ở pháp Phật được chút gì thì gọi là đạo lực. Đã có sức mạnh trên đường đạo ắt phải khác hẳn lúc chưa có.

Tôi từng diễn đạt phương pháp niệm Phật qua bài kệ:

Nam Mô A Di Đà

Không gấp cũng không hưỡn

Tâm tiếng hiệp khẩn nhau

Thường niệm cho rành rõ.

“Rành” là câu tiếng rành rẽ. “Rõ” là phải rõ ràng. Lúc niệm Phật đừng ham nhiều rồi niệm phớt phớt, không cần nhiều nhưng phải thật rành rõ. Khi công phu nắm thiết vững chỗ này. Kế đến là “tâm tiếng hiệp khẩn nhau”, tuy khó nhưng luôn luôn cố gắng, đừng để lúc niệm Phật tiếng một nơi, tâm một ngã.

Đó là tu không đúng rồi, mà không đúng thì không thể được. Ví như anh thợ mộc muốn làm cái bàn, anh phải làm đúng phương pháp thì mới thành ra cái bàn. Do vậy, việc quan trọng trước nhất là phải tu đúng pháp. Trì danh niệm Phật mà tâm tiếng hiệp khẩn nhau gọi là tu đúng pháp, còn sai trật thì không được gì.

Muốn được như vậy, tôi đã dùng chuỗi để hạn định thời gian, lúc đến chỗ mười câu mới lần một hạt phải mất mấy tiếng đồng hồ mới rồi một xâu chuỗi. Mỗi thời niệm Phật như vậy, ngồi khoanh chân niệm thầm phải mất hai tiếng đồng hồ. Tu hành phải chịu khó, phải bền bỉ thì mới có chỗ được.

Lúc tôi niệm thầm mười tiếng lần một hạt chuỗi, trong mười tiếng đó tới câu số tám hoặc số chín mà xao lãng thì bỏ không lần qua, bắt đầu từ một trở lại. Thế nhưng lúc thành tựu được chút gì trên đường đạo (đạo lực), trong tâm an lạc khỏe lắm!

Tôi từng nghĩ, bản thân mình có làm cái gì, được cái gì, có làm có được, phải đến chỗ được cho thật vững vàng rồi mới đem cái mình đã từng làm, từng tu khuyên nhắc truyền dạy người khác. Nguy hiểm nhất là phạm phu tự ý nghĩ ra rồi viết thành sách, làm làm người khác.

Thế nên, đệ tử Phật phải lấy Thánh giáo lượng (lời Phật dạy trong kinh điển) làm mực thước để đo. Nếu đúng theo kinh thì chắc chắn tin theo, so lại mà chưa đúng thì cần kiểm tra suy xét cho kỹ. Nếu chưa được đạo đều gọi là phạm phu, tự ý nói thì không bảo đảm.

Mấy huynh đệ phải nhớ đừng nên bỏ phí thời gian. Về Thiền Tông, tôi cũng đọc nhiều bộ sách lớn như Thiền Học Tập Thành, Thiền Học Đại Thành. Nhiều người đọc đến đoạn ngài Triệu Châu khi có người đến tham học, Ngài không chỉ dạy điều gì, chỉ kêu nói “Uống trà đi”! Người học lễ bái rồi lui ra. Đó là câu khai thị, nhưng người thường khó nhận khó hiểu, lại tưởng lầm rằng đã đắc Thiền thì chỉ uống trà thôi!

Riêng về pháp môn niệm Phật là pháp dễ tu, có mực thước rõ ràng mà hành giả đều có thể nắm vững để thực hành. Một phương pháp lúc tu hành có từng bước thật rõ, tu đúng hay không đúng dễ nhận biết.

Tôi xem nhiều kinh sách nhận thấy pháp môn niệm Phật dễ nắm vững, thực hành cũng dễ, khi chưa được cũng biết chưa được, khi được thì cũng biết đã được, thật rõ ràng!

Thời gian gần đây, tôi không thể lạy Phật nên mong các huynh đệ đừng lể lạy tôi, chỉ xá là được rồi!
Mong tất cả đều tinh tấn tu hành.

Chùa Vạn Đức, ngày Khánh tuế 17/7 Nhâm Thìn – 2/9/2012

Đại lão Hòa thượng Thích Trí Tịnh

Thích Pháp Đăng thành kính ghi lại