

Tập 159

Xin xem A Di Đà Kinh Sớ Sao Diễn Nghĩa Hội Bản, trang ba trăm bốn mươi một:

(Kinh) Phạn thực kinh hành.

(經) 飯食經行。

(Kinh: Dùng cơm, kinh hành).

Kinh văn chỉ có một câu, chúng ta xem chú giải.

(Sớ) Thừa thượng thực thời, cố thứ ngôn thực. Kinh hành giả, tuần hoàn bất đoạn nghĩa. Phạn dĩ nhi thực, thực dĩ nhi hành, phảng dương tự thích dã.

(疏) 承上食時，故次言食。經行者，循環不斷義，返已而食，食已而行，徜徉自適也。

(Sớ: Tiếp nối ý “[trở về trong khoảng] bữa ăn” trong phần trước, nên tiếp theo đó, nói đến “ăn”. “Kinh hành” nghĩa là tuần hoàn chẳng ngừng. Trở về bèn ăn, ăn xong đi kinh hành, thành thoi, thoải mái).

Trong lời Sao, [tổ Liên Trì] dẫn kinh Vô Lượng Thọ để chứng minh.

(Sao) Phạn thực giả, Đại Bản vân: “Chư vãng sanh giả, kỳ phạn thực thời, ngân bát, kim bát, chủng chủng bảo bát, tùy ý hiện tiền”.

(鈔) 飯食者，大本云：諸往生者，其飯食時，銀鉢金鉢，種種寶鉢，隨意現前。

(Sao: “Dùng cơm”, kinh Đại Bản chép: “Những người đã vãng sanh, khi ăn cơm, bát bạc, bát vàng, các thứ bát báu, tùy ý hiện ra trước mặt”).

Trong thế gian này, cuộc sống của chúng ta vô cùng gian nan, rất vất vả mới có thể no ấm. Nói thật ra, cuộc sống tại Đài Loan khá dễ dàng, kiếm tiền dễ dàng, người ngoại quốc trông thấy rất hâm mộ. Trên thế giới này, có nhiều nơi cuộc sống khá gian nan, đích xác là cuộc sống

chẳng dễ dàng. Quay lại nhìn sang Tây Phương Cực Lạc thế giới, mới biết thế giới ấy tốt đẹp ở chỗ nào! Vì sao mười phương chúng sanh đều mong sanh về nơi đó? Hết thấy chư Phật đều khuyên chúng sanh niệm Phật cầu sanh Tịnh Độ, đích xác là do Cực Lạc có những điều tốt đẹp mà các thế giới phương khác chẳng có!

Từ ngữ “*chư vãng sanh giả*” chỉ hết thấy chúng sanh trong mười phương thế giới có thể tin nhận lời Phật, nghe lời đức Phật khuyên cáo, bèn niệm Phật sanh về Tây Phương Cực Lạc thế giới. “*Kỳ phạn thực thời*” (Vào giờ ăn), từ Đại Kinh, chúng ta thấy người trong Tây Phương Cực Lạc thế giới, thân thể là “*thanh hư chi thân, vô cực chi thể*” (thân thanh hư, thể vô cực), lẽ nào vẫn phải ăn cơm? Quả thật chẳng cần, chẳng cần nhờ vào các thứ lương thực ngũ cốc để duy trì thân thể. Nếu dựa vào các thứ lương thực ngũ cốc để duy trì thân thể, thân thể ấy ô uế, có thể sanh bệnh. Tứ Thiên Thiên trong Sắc Giới dùng Thiên Duyệt làm thức ăn, chẳng cần ăn uống, thế mà cõi ấy vẫn thuộc trong lục đạo, chẳng lẽ Tây Phương Cực Lạc thế giới ngay cả Tứ Thiên Thiên vẫn chẳng bằng hay sao? Chư vị phải hiểu, ở đây đức Phật nói đến ý niệm ăn, đó là tập quán của những kẻ như chúng ta từ thế giới Sa Bà sanh về thế giới Cực Lạc chưa được vài ngày, còn chưa quên mất tập khí ấy, suy tưởng: “*Vì sao lâu như vậy mà chẳng ăn?*” Có ý niệm ấy. Ý niệm ấy vừa động, cảnh giới liền hiện tiền. Hết thấy sự thụ dụng trong Tây Phương Cực Lạc thế giới thuận theo lòng mong muốn mà biến hóa ra. Đây là nói đến chúng sanh trong Dục Giới như chúng ta, đặc biệt là nói đến phàm phu, trời người trong Dục Giới, sanh về bên đó, khi chúng ta nghĩ đến ăn uống [bèn có những điều như vừa nói trên đây], ở đây, quý vị thấy sự ăn uống bên đó tốt lành như vậy đó!

“*Ngân bát, kim bát, chủng chủng bảo bát*” (Bát bạc, bát vàng, các thứ bát báu), nói theo cách hiện thời, đó là những vật dụng dùng trong ăn uống, những vật dụng ẩm thực ấy đẹp đẽ, chất liệu tốt đẹp, bằng bảy báu, tùy ý hiện tiền. Trong tâm nghĩ đến gì, bèn hiện ra thứ ấy. Hình dạng, kích thước, màu sắc, kiểu dáng, chất liệu, chẳng có gì không thuận theo lòng mong muốn, chẳng cần phải lo liệu, chẳng cần phải tạo tác, hễ nghĩ đến bèn hiện tiền.

(Sao) *Bách vị ẩm thực, sung mãn kỳ trung.*

(鈔) 百味飲食，充滿其中。

(Sao: *Thức ăn trăm vị, đầy ấp trong ấy.*)

Trong các đồ đựng đều chứa đầy ắp, những thứ bình thường thích ăn đều bày ra trước mặt.

(Sao) Toan, hàm, cam, đạm, các như sở nguyện.

(鈔) 酸鹹甘淡，各如所願。

(Sao: Chua, mặn, ngọt, nhạt, mỗi thứ đúng như ý nguyện).

Hương vị ngon nhất, thích hợp với chính mình nhất, do chính mình biến hóa ra!

(Sao) Bất dư, bất khuyết.

(鈔) 不餘不缺。

(Sao: Chẳng thừa, chẳng thiếu).

Những thức ăn được biến hiện không nhiều, mà cũng không ít, số lượng phù hợp.

(Sao) Bất dĩ mỹ cố, quá lượng nhi thực.

(鈔) 不以美故，過量而食。

(Sao: Chẳng vì ngon lành mà ăn quá mức).

Trong thế gian này, chúng ta gặp được thức ăn ngon bèn tham ăn, ăn nhiều hơn một chút. Tây Phương Cực Lạc thế giới chẳng có hiện tượng này.

(Sao) Thực dĩ tự tiêu, nhi vô di chỉ.

(鈔) 食已自消，而無遺滓。

(Sao: Ăn xong tự tiêu, chẳng còn sót lại cặn bã).

Thức ăn ấy cũng chẳng phải là thật sự ăn. Sau khi những thứ ấy hiện tiền, mắt trông thấy, mũi ngửi mùi vị, ý bèn nghĩ là đã ăn, đương nhiên chẳng có cặn bã.

(Sao) Hoặc kiến sắc, văn hương, ý dĩ vi thực, tự nhiên bão thích, vô sở vị trước.

(鈔) 或見色聞香，意以為食，自然飽適，無所味著。

(Sao: Hoặc thấy sắc, ngửi hương, bèn nghĩ là đã ăn, tự nhiên no đủ, thỏa thích, chẳng tham đắm mùi vị).

Tuyệt đối chẳng chấp tướng. Sống lâu trong Tây Phương Cực Lạc thế giới, tập khí ấy chẳng còn, chẳng còn có chuyện ấy nữa. Đây đều là những người vừa đến Tây Phương Cực Lạc thế giới chưa lâu, nên có những tập khí ấy, thức ăn có thể ứng theo ý niệm mà hiện tiền.

(Sao) Thân tâm khinh lợi, thực tất hóa khứ.

(鈔) 身心輕利，食畢化去。

(Sao: Thân tâm nhẹ nhàng, nhanh nhẹn, ăn xong, [những thức ăn và đồ đựng] bèn biến mất).

Sau khi ăn xong, tự nhiên no đủ. Chẳng muốn nữa thì những thức ăn và vật dụng để ăn uống đều chẳng còn nữa. Do lẽ đó, chẳng cần dọn dẹp, chẳng cần rửa ráy, hết thấy đều là hóa hiện.

(Sao) Thời chí phục hiện.

(鈔) 時至復現。

(Sao: Đến lúc lại hiện ra).

Đến bữa ăn, quý vị lại nghĩ tới, nó lại hiện tiền. Các thế giới khác chẳng có chuyện này. Kinh Hoa Nghiêm nói Sự Sự vô ngại pháp giới, Tây Phương Cực Lạc thế giới, dầu là hạ phẩm hạ sanh cũng đều là Sự Sự vô ngại pháp giới chẳng thể nghĩ bàn! Đây là nói đến mặt tốt đẹp trong chuyện ăn uống nơi cõi ấy, chẳng cần phải quan tâm, chẳng cần phải vất vả trù tính, lo toan.

Dưới đây là nói về “*kinh hành*”. Kinh hành là một phương pháp tu học hết sức hay, kinh hành là tản bộ. Ăn cơm xong bách bộ, hữu ích cho tiêu hóa, có ích rất lớn cho sức khỏe. Trong Phật môn, như khi đả Phật Thất, thọ trai xong bèn nhiều Phật kinh hành, nhiều mấy vòng rồi mới kết trai, mọi người mới giải tán, đó là kinh hành. Kinh hành có rất nhiều lợi ích. Vì sao đi mà lại gọi là “*kinh hành*”? Thời cổ, trong tông Thiên Thai, họ vừa tản bộ vừa học thuộc lòng kinh điển, nên gọi là “*kinh hành*”. Nay chúng ta quá nửa là vừa đi vừa niệm Phật. Phương thức này, không chỉ có thể giúp ích tiêu hóa, mà còn là một loại vận động hết sức tốt. Loại vận động này không vội vàng, không rề rà, hết sức điều hòa.

Kinh hành cũng có thể đối trị hôn trầm, chẳng hạn như ngồi lâu liền hôn trầm, tinh thần chẳng thể phấn chấn, thậm chí ngủ gà ngủ gật. Trong Phật môn, tu học bất luận tông nào, phái nào, kinh hành, lễ bái, ngồi xếp bằng, những phương thức ấy điều hòa thích hợp lẫn nhau, thân thể sẽ chẳng bị mệt mỏi.

Người hôn trầm nặng nề, tốt nhất là nên đi nhiều, nhiều Phật nhiều. Người tuổi cao dùng phương pháp này càng hay. Năm xưa, tôi đến giảng kinh tại Bình Đông, gặp lão cư sĩ Chung Cảnh Đức, cụ cho biết cụ đã ngoài tám mươi tuổi. Trước kia, cụ học Mật, học Thiền, rất dụng công, học mấy chục năm. Gặp gỡ năm ấy, cụ bảo tôi: “Không được rồi, những thứ công phu ấy chẳng đủ sức, nay tôi thật thà niệm Phật, mỗi ngày niệm ba vạn câu”. Tuổi cao, cụ cũng không xem kinh, mà niệm Phật. Niệm ba vạn tiếng như thế nào? Cụ đi khắp nơi trong làng Bình Đông, cứ một bước niệm một câu, mỗi ngày niệm ba vạn tiếng, đi ba vạn bước. Niệm đến tám mươi mấy tuổi, vẻ mặt hồng hào, tươi tắn, âm thanh sang sảng, đích xác là có lợi cho thân thể. Niệm Phật tâm thanh tịnh; kinh hành, thân thể vận động linh hoạt, hãy nên nỗ lực học tập chuyện này!

(Sao) Tuân hoàn giả, như kinh quán vĩ, lạc dịch liên miên, vãng lai vô dĩ dã.

(鈔) 循環者，如經貫緯，絡繹連綿，往來無已也。

(Sao: “Tuân hoàn” là như từ đường dọc xuyên suốt đường ngang, liên tiếp nối kết, qua lại không ngừng vậy)¹.

Hình dung cách kinh hành.

(Sao) Thực dĩ nhi hành, nhất dĩ điều thân, sử vô ngưng trệ.

(鈔) 食已而行，一以調身，使無凝滯。

(Sao: Ăn xong đi kinh hành thì một là điều hòa thân thể, khiến cho chẳng ngưng trệ).

Có ý nghĩa trợ giúp tiêu hóa, sau khi ăn xong bèn đi kinh hành.

¹ Ở đây, Tổ đã dùng hình ảnh dệt cửi để hình dung sự tuân hoàn. Trong khung cửi, sợi chăng (giăng, căng) theo chiều dọc là Kinh, sợi căng theo chiều ngang là Vĩ, cái thoi dệt sẽ lần lượt luôn sợi ngang đan xen sợi dọc, lần lượt từ trên xuống dưới không ngừng.

(Sao) Nhất dĩ điều tâm, sử bất phóng dật dã.

(鈔) 一以調心，使不放逸也。

(Sao: Một là để điều tâm, khiến cho chẳng buông lung).

Một tác dụng khác là điều tâm, tâm được thanh tịnh. Vì khi quý vị kinh hành, chẳng niệm kinh thì cũng niệm Phật, trong tâm chẳng có vọng niệm.

(Sao) Phảng dương giả, ưu du tự đắc ý.

(鈔) 彷徨者，優遊自得意。

(Sao: “Phảng dương” là thông dong, thích ý).

Tự đạt được sự ung dung, hình dung niềm vui chân thật, lạc thú thanh tịnh ở trong ấy.

(Sao) Thế nhân thực dĩ.

(鈔) 世人食已。

(Sao: Người đời ăn xong).

Nói tới những kẻ bình phàm trong thế gian.

(Sao) Phi bôn tẩu trần vụ, tắc tăng trưởng thụy miên.

(鈔) 非奔走塵務，則增長睡眠。

(Sao: Nếu chẳng bôn ba việc đời thì cũng ngủ nghê nhiều hơn).

Người thế gian sau khi dùng cơm bèn vội vã làm việc. Người không đi làm, ăn xong bèn đi ngủ. Người học Phật ăn xong đi kinh hành.

(Sao) Bĩ quốc phạn thực kinh hành, giải thoát chi phong, tiêu dao chi trạng, khả tưởng kiến dã.

(鈔) 彼國飯食經行，解脫之風，逍遙之狀，可想見也。

(Sao: Người trong cõi kia ăn xong đi kinh hành, có thể hình dung họ có phong thái giải thoát, tiêu dao).

Miêu tả cuộc sống thông thường của đại chúng trong Tây Phương Cực Lạc thế giới, tự tại ung dung dường ấy.

(Sớ) Duy ngôn phạn thực, bất cập y đẳng, duy ngôn kinh hành, bất cập tọa đẳng, diệc văn tĩnh cố.

(疏) 唯言飯食，不及衣等，唯言經行，不及坐等，亦文省故。

(Sớ: Chỉ nói ăn cơm, chẳng nói đến quần áo v.v... Chỉ nói kinh hành, chẳng nói đến tọa Thiền, tọa Thiền cũng bị tỉnh lược. Những chuyện này được nói tỉ mỉ trong kinh Vô Lượng Thọ).

Kinh Di Đà văn tự rất ít, nên đối với tình hình cuộc sống, chỉ nhắc tới đại lược, chẳng nói cặn kẽ, tỉnh lược rất nhiều. Đối với ăn, mặc, ở, đi lại, chỉ nói chuyện ăn, tỉnh lược chuyện phục sức. Nói đến kinh hành, chẳng nói đến tọa Thiền, tọa Thiền cũng bị tỉnh lược. Những chuyện này được nói tỉ mỉ trong kinh Vô Lượng Thọ.

(Sao) Y giả, Đại Bản Pháp Tạng nguyện vân: “Ngã tác Phật thời, ngã sát trung nhân, sở dục y phục, tùy niệm tức chí, bất giả tài phùng đảo nhiễm hoán trạc. Hựu phục hữu vô lượng thượng diệu y phục, bảo quan, hoàn, xuyên, nhĩ đàng, anh lạc, hoa man, đới tảo, chư bảo trang nghiêm, bách thiên diệu sắc, tự nhiên tại thân”.

(鈔) 衣者，大本法藏願云：我作佛時，我剎中人，所欲衣服，隨念即至，不假裁縫擣染浣濯；又復有無量上妙衣服，寶冠環釧，耳璫瓔珞，華鬘帶鎖，諸寶莊嚴，百千妙色，自然在身。

(Sao: “Y phục”: Trong kinh Đại Bản, ngài Pháp Tạng nguyện rằng: “Khi ta thành Phật, người trong cõi ta, mong muốn y phục, vừa nghĩ bèn hiện tới. Chẳng cần phải cắt, may, đập², nhuộm, giặt, giữ. Lại có vô lượng y phục đẹp đẽ, quý giá nhất. Mũ báu, vòng, xuyên, bông tai, chuỗi ngọc, tràng hoa, đai áo đeo giặt các thứ vật báu để trang nghiêm, trăm ngàn màu sắc đẹp đẽ tuyệt vời, tự nhiên ở trên thân).

² Thuở xưa, khi dệt xong vải, người ta thường mang ra sông, suối để giặt. Người giặt dùng chày hay gậy đập vải bị nhúng ướt với mục đích gạt bỏ những chất dơ.

Đây là nguyên văn trong phần bốn mươi tám nguyên của kinh Vô Lượng Thọ. Thích Ca Mâu Ni Phật thuật lại cho chúng ta biết. Phật Thích Ca thuật lại thì cũng giống như A Di Đà Phật đích thân tự tuyên nói, chẳng sai khác, quyết định chân thật. Đây là nói các đại chúng sanh vào Tây Phương Cực Lạc thế giới, “*sở dục y phục, tùy niệm tức chí*” (mong mỗi những thứ quần áo, vừa nghĩ liền hiện tới). Đúng là “*nghĩ áo được áo, nghĩ ăn được ăn*”. Trong phần trước nói về ăn uống, phần này nói về quần áo. Quần áo chẳng cần cắt, may, chẳng bị dơ bẩn, không cần giặt giũ. “*Thiên y vô phùng*” [nghĩa là áo trời] chẳng cần may cắt, tất cả đều do biến hóa ra. Quý vị thích quần áo bằng chất liệu nào, nó bèn là chất liệu đó. Y phục bên Tây Phương đều là thất bảo. Chất báu trong cõi này thể tánh cứng chắc, không thể làm quần áo. Vàng, bạc, lưu ly, bảy báu trong Tây Phương Cực Lạc thế giới đều mềm mại, rất mỏng, giống như vải, có thể làm quần áo. Vì vậy, họ “*hữu vô lượng thượng diệu y phục*” (có vô lượng y phục tốt đẹp bậc nhất). “*Bảo quan hoàn xuyên*”: [“*Bảo quan*” là mào bằng chất báu], “*hoàn xuyên*” (環釧) là một loại vòng đeo tay. “*Nhĩ đàng*” (耳璫) là bông tai; “*anh lạc*” (瓔珞) là vật trang sức đeo trước ngực. Chúng ta thường thấy tượng đắp hoặc tượng vẽ của Phật, Bồ Tát trước ngực có đeo anh lạc. “*Hoa man đới tảo*”: Tràng hoa, hoa báu xâu thành chuỗi đeo trên người. “*Đới*” (帶) là đai áo, trong đai áo đeo bảy báu, nên gọi là “*đới tảo*” (帶鎖).

“*Chư bảo trang nghiêm, bách thiên diệu sắc, tự nhiên tại thân*” (Các thứ vật báu để trang nghiêm, trăm ngàn màu sắc đẹp đẽ tuyệt vời, tự nhiên ở trên thân), đây là nói tới y phục và trang sức thuận theo lòng muốn, tự nhiên khoác trên thân. Thế giới Tây Phương là một thế giới bình đẳng, nên tướng mạo của mọi người như nhau. Trong cuộc sống, ăn, ở, phục sức tướng mạo như nhau. Đương nhiên, do mức độ đoạn Hoặc chứng Chân khác nhau, nên cũng có chỗ khác biệt, [tức là] quang minh của mỗi người lớn nhỏ khác nhau. Nếu đoạn [phiền não] nhiều, quang minh to lớn. Quang minh chiếu từ một do-tuần, mười do-tuần, cho đến trăm ngàn do-tuần.

(Sao) Hựu vân: Phục hữu vô lượng như ý妙香, đồ hương, mật hương.

(鈔) 又云：復有無量如意妙香，塗香末香。

(Sao: Lại nói: “Lại có vô lượng hương màu nhiệm như ý, hương bôi, hương bột).

“Đồ hương” có phạm vi rất rộng, giống như nước hoa, bôi trên người bèn gọi là “đồ hương”. “Mạt hương” thuộc loại bột, bột thơm có thể xoa lên người. Bột đàn hương có thể đốt.

(Sao) Kỳ hương phổ huân bỉ Phật quốc giới.

(鈔) 其香普熏彼佛國界。

(Sao: Hương ấy xông khắp cõi Phật ấy).

Phải chú ý câu này, cõi nước của A Di Đà Phật ở chỗ nào? Thừa cùng chư vị, cõi nước của A Di Đà Phật chẳng có ngăn mé, tận hư không khắp pháp giới là cõi nước của A Di Đà Phật. Điều này rất kỳ diệu, vì sao? Nếu quốc độ này của chúng ta ở ngoài A Di Đà Phật, chúng ta làm sao có thể vãng sanh? Làm sao sự giáo hóa của A Di Đà Phật có thể thấu đến chỗ chúng ta? Ở nơi đây, chúng ta có kinh Vô Lượng Thọ, có kinh A Di Đà, nói cách khác, kinh điển tồn tại ở nơi đâu, nơi đó là chỗ Tây Phương Cực Lạc thế giới đạt đến.

Do vậy, chúng ta chẳng bị coi như ở ngoài quốc giới của A Di Đà Phật, mà là ở trong quốc giới của A Di Đà Phật. Tận hư không khắp pháp giới mười phương ba đời hết thấy chư Phật đều khen ngợi A Di Đà Phật, đều giảng kinh Vô Lượng Thọ, đều khuyên hết thấy chúng sanh vãng sanh Tây Phương Cực Lạc thế giới. Do vậy, có thể biết: Nói những cõi Phật khác còn có biên giới thì có lẽ còn có thể nói xuôi tai, chứ quốc giới của A Di Đà Phật chẳng có ngăn mé, đích xác là rộng lớn vô biên. Mùi hương ấy xông khắp pháp giới! Quang minh chiếu khắp, hương báu xông khắp. Tiếp theo đây, [tổ Liên Trì] giải thích vì sao kinh Di Đà nói tinh lược.

(Sao) Cố bất ngôn y, dĩ thực nhiếp y, cập nhất thiết tư sanh chi cụ cố.

(鈔) 故不言衣，以食攝衣，及一切資生之具故。

(Sao: Bởi lẽ, chẳng nói đến y phục là vì dùng chuyện ăn để bao gồm y phục và hết thấy các vật dụng cần thiết trong cuộc sống).

Cơm áo, hễ nói một thứ, những thứ khác đều ở trong đó. “*Tu*” là tu dưỡng (資養: nuôi nâng), “*sanh*” (生) là sanh mạng. Nói cách khác, hết thấy cuộc sống vật chất thấy đều bao gồm trong ăn uống, nên nói một điều là đủ rồi. Âm thực chính là vật cần thiết để nuôi dưỡng sanh mạng, bao gồm tất cả cuộc sống vật chất.

(Sao) Bất cập tọa giả.

(鈔) 不及坐者。

(Sao: Không nói đến “ngồi”).

Chỉ nói kinh hành, chẳng nói đến ngồi. Nói thật ra, tu hành vẫn lấy kinh hành làm chủ, đặc biệt là những người tu đã lâu. Người mới học phải ngồi, vì tương đối dễ nhiếp tâm hơn. Người tu lâu chẳng coi trọng ngồi trên hình thức. Lục Tổ đại sư nói “*tọa Thiền*” thì đó chẳng phải là ngồi xếp bằng nhìn vào vách. Ngài nói Ngồi với ý nghĩa “bất động”. Điều gì bất động? Tâm bất động, chẳng phải là thân bất động. Tâm bất động giữa ngũ dục lục trần, nên gọi là Tọa. Do đó, Ngài nói “*ngoài chẳng chấp tướng*” là Thiền, “*trong chẳng động tâm*” là Tọa. Ngài tọa Thiền là “tọa” theo cách như vậy.

Vì lẽ đó, Ngài đi, ở, ngồi, nằm, đều là tọa Thiền, chẳng phải là ngồi xếp bằng nhìn vào vách. Nói thật ra, thuở ấy, Lục Tổ đại sư ở Hoàng Mai tám tháng, trước nay chưa hề bước vào Thiền đường, Ngài ở hậu viện làm lụng cực nhọc, giã gạo, bửa củi. Tọa Thiền như Ngài đã nói chính là “*ngoài chẳng chấp tướng, trong chẳng động tâm*”, thật sự tọa Thiền, chẳng phải là tọa Thiền theo hình thức. Tọa Thiền trong Thiền đường là tọa Thiền theo hình thức, chưa chắc đã có Thiền Định! Nếu tâm vẫn phan duyên, vẫn chấp tướng, sẽ chẳng có Thiền Định! Do đó, điều này hoàn toàn giống như lời trưởng giả Dục Hương đã nói trong kinh Hoa Nghiêm.

(Sao) Giáo khai tứ chủng tam-muội.

(鈔) 教開四種三昧。

(Sao: Trong Giáo, lập ra bốn loại tam-muội).

Tam-muội là Thiền Định. Nói tổng quát, Thiền Định có bốn cách tu, loại thứ nhất...

(Sao) Nhất viết thường hành.

(鈔) 一曰常行。

(Sao: Một là thường hành).

“Thường hành” là kinh hành, đặc biệt thích hợp cho người cao tuổi. Loại thứ hai...

(Sao) Nhị viết thường tọa.

(鈔) 二曰常坐。

(Sao: Hai là thường ngồi).

“Thường ngồi” phải tu học khi còn trẻ, người tuổi cao chẳng được. Người lớn tuổi thể lực chẳng đủ, ngồi lâu chịu không được! Thường ngồi thì người trẻ cỡ hai mươi, ba mươi tuổi tu được, vì lúc ấy, chân người đó khá mềm dẻo, có thể ngồi đến mức công phu thật sự đặc lực, huyết mạch thông suốt, chẳng đến nổi tê đau. Từ ba mươi tuổi trở lên, khó khăn hơn. Nhưng người tuổi cao như chúng tôi, khoanh chân ngồi, ngồi chưa lâu đùi đã nhức, chứng minh [tu cách này] không được! Các vị lão hòa thượng có thể ngồi mấy tiếng đồng hồ chẳng dời chỗ, là do các Ngài đã luyện khi còn trẻ. Chúng ta tuổi trung niên trở lên học Phật, [tu cách này] không được, chẳng cần phải miễn cưỡng học. Chúng ta học Thường Hành tam-muội, chẳng học Thường Tọa. Loại thứ ba...

(Sao) Tam viết bán hành, bán tọa.

(鈔) 三曰半行半坐。

(Sao: Ba là nửa đi, nửa ngồi).

Nửa đi, nửa ngồi: Bản thân tôi niệm Phật là thời gian đi kinh hành dài hơn thời gian ngồi niệm. Đi kinh hành tới khi mệt bèn ngồi xuống niệm. Ngồi một lát, khôi phục, lại đứng lên đi. Loại thứ tư...

(Sao) Tứ viết phi hành, phi tọa.

(鈔) 四曰非行非坐。

(Sao: Bốn là chẳng đi, chẳng ngồi).

Nhà Phật thường nói bốn câu này, nêu rõ: Tu học tam-muội chẳng đặt nặng hình thức, mà coi trọng công phu chân thật. Công phu chân thật, nói theo cách đơn giản nhất, sẽ là tâm địa thanh tịnh. Cương lĩnh tu học trong Đại Thừa Phật pháp là Giác, Chánh, Tịnh. Giác, Chánh, Tịnh là một mà ba, tuy ba mà một. Đối với ba chữ ấy, quý vị đạt được một, tất nhiên sẽ đồng thời đạt được hai cái kia. Chẳng thể nói tâm ta thanh tịnh, nhưng ta còn mê hoặc, điên đảo, ta còn tà tri tà kiến, chẳng có lẽ ấy! Người thật sự giác ngộ tâm nhất định thanh tịnh, người đại khai viên giải chánh tri chánh kiến, nhất định là giác ngộ, nhất định là thanh tịnh. Vì thế, đích xác là một mà ba, tuy ba mà một. Công phu thực hiện thuận tiện nhất, dễ dàng nhất, không gì hơn cầu Tịnh [trong Giác, Chánh, Tịnh].

Do đó, Tịnh Tông đặc biệt coi trọng tâm thanh tịnh, nhất tâm bất loạn, công phu thành phiền, chú trọng điều này. Tâm thật sự thanh tịnh, phiền não ít, trí huệ liền tăng trưởng. Trí huệ tăng trưởng là Giác, chẳng mê; mê là phiền não, giác là trí huệ, tự nhiên giác chứ không mê, chánh chứ không tà. Vì thế, so với hết thảy các pháp môn để nói, đích thực là pháp này có chỗ đặc biệt thù thắng, học dễ dàng!

(Sao) Tựu thứ văn trung, tác duy đệ nhất.

(鈔) 就此文中，則唯第一。

(Sao: Vậy thì trong đoạn văn này, chỉ nêu ra cách thứ nhất).

Trong kinh văn này, chỉ lấy loại thứ nhất trong bốn loại tam-muội là Thường Hành. Có thể thấy người trong Tây Phương Cực Lạc bình thường tu hành, những người dùng phương thức thứ nhất chiếm đa số.

(Sao) Nhiên nhị bộ trung, giai ngôn vãng sanh giả, tọa liên hoa trung.

(鈔) 然二部中，皆言往生者，坐蓮華中。

(Sao: Nhưng trong hai bộ kinh, đều nói người vãng sanh ngồi trong hoa sen).

“*Nhị bộ*” là hai bộ Đại Bản và Tiểu Bản. Kinh có kích thước lớn là kinh Vô Lượng Thọ, kinh có phân lượng nhỏ là kinh A Di Đà. Trong hai kinh đều nói, khi vãng sanh ngồi trong hoa sen vãng sanh. Điều này

quả thật đã nói rõ: Bên kia quả thật có ngò, chẳng phải là không ngò, có ngò!

(Sao) Bát Châu tam-muội tắc phục ngôn lập, đương tri dĩ hành nhiếp tọa, cập tứ oai nghi cố.

(鈔) 般舟三昧則復言立，當知以行攝坐，及四威儀故。

(Sao: Bát Châu tam-muội lại nói là “đứng”, nên biết [kinh văn chỉ] nói “đi” là đã bao gồm cả ngò và bốn oai nghi).

Kinh nói đơn giản, chỉ nói một [oai nghi] là Đi, nhưng đi, ở, nằm, ngò đều thuộc trong ấy. Người bên cõi kia quả thật sống đời thanh nhàn, tự tại!

(Diễn) Giáo khai tứ chủng tam-muội, nhất viết Thường Hành giả, xuất Bát Châu Tam Muội Kinh, diệc danh Phật Lập tam-muội. Thành thời, kiến thập phương Phật tại không trung lập, dĩ cứu thập nhật vi nhất kỳ.

(演) 教開四種三昧，一曰常行者，出般舟三昧經，亦名佛立三昧。成時，見十方佛在空中立，以九十日為一期。

(Diễn: “Trong Giáo, lập ra bốn thứ tam-muội”: Loại thứ nhất là Thường Hành, xuất xứ từ kinh Bát Châu Tam Muội, còn gọi là Phật Lập tam-muội. Khi tu thành, sẽ thấy mười phương Phật đứng trong hư không, [pháp tu này] lấy chín mươi ngày làm một kỳ [tu tập]).

Kinh Bát Châu Tam Muội dạy điều này. Chư vị đồng tu đọc kinh này đừng chấp trước. Chớ nên vừa trông thấy điều này [bèn nghĩ] “ta phải phát tâm tu”. Quý vị tu chẳng thành công! Chớ nên miễn cưỡng, chớ nên học cho dễ coi, chớ nên lừa mình, dối người, căn tánh của mỗi cá nhân khác nhau. Tu học Ban Châu Tam Muội, nói thật thà, thường là mười mấy, hai mươi tuổi [mới dễ tu], ba mươi tuổi trở đi, tu học khá khó khăn. Suốt chín mươi ngày không ngủ nghê. Không chỉ chẳng ngủ nghê, mà còn không được ngò xuống, có thể đứng, có thể đi, nhưng không được ngò xuống, đương nhiên càng không thể nằm xuống. Đó là Phật Lập Tam Muội, cũng là chuyên niệm A Di Đà Phật. Không được phép

ngồi xuống, không được phép ngủ, ngày đêm [niệm Phật, kinh hành] chẳng gián đoạn suốt chín mươi ngày, gọi là Bát Châu tam-muội. Quý vị ngẫm xem, người nào tu được? Sau khi tu thành, người ấy thấy mười phương chư Phật đứng trên không trung, đó là cảm ứng.

Hiện thời có rất nhiều người nói: “Người nào đó thật sự phát tâm bệ quan tu Bát Châu tam-muội”, tôi nghe nói, vỗ tay chúc mừng, khó có, vì sao? Tôi làm không được, tôi một ngày một đêm phải ngủ. Suốt chín mươi ngày, tức là ba tháng không ngủ, khó quá! Người bình phàm chẳng thể làm chuyện này! Nếu nói suốt ba mươi ngày ngủ đầy giấc niệm Phật, tôi tin tưởng, người bình phàm đều có thể làm được. Ba mươi ngày không ngủ nghe, không ngồi xuống, nói cho quý vị biết, thật sự là bán tín bán nghi, đó là nói cho dễ nghe. Chứ nói khó nghe là về căn bản tôi chẳng tin tưởng! Chư vị đồng tu phải biết: Chuyện này xác thực là có, nhưng người nào mới có thể tu? Người tâm địa khá thanh tịnh! Người tâm địa thanh tịnh bèn ngủ ít. Chư thiên Sắc Giới đắc Thiên Định, chẳng ngủ. Do ngũ dục là tài, sắc, danh vọng, ăn uống, ngủ nghề họ đều không có, cho nên chẳng cần ăn gì, cũng chẳng cần phải ngủ, đương nhiên chẳng có vấn đề. Đừng nói là chín mươi ngày, chín trăm ngày, chín ngàn ngày cũng chẳng có vấn đề. Nhưng quý vị chẳng có công phu ấy, sẽ làm không được! Quý vị làm như vậy sẽ phá hỏng thân thể, quyết định chớ nên miễn cưỡng. Do đó, trong Phật môn, chớ nên khuyên kẻ khác làm chuyện giống như chuyện này.

Thầy Lý giảng kinh, thuyết pháp suốt bốn mươi năm tại Đài Trung, lão nhân gia chẳng khuyên người khác ăn chay, mà khuyên quý vị học Phật, khuyên quý vị quy y, chẳng khuyên quý vị thọ giới, có mấy điều Ngài chẳng nói đến, vì sao? Quý vị công phu chẳng đủ. Cũng chẳng khuyên ăn chay, lại càng chẳng khuyên người khác chỉ ăn ngũ cốc. Những việc như vậy chẳng thể miễn cưỡng, phải do người ấy tự động phát tâm. Hơn nữa, đối với chuyện chỉ ăn ngũ cốc, [tức là] buổi trưa ăn một bữa, nếu tâm địa khá thanh tịnh, phiền não ít, sẽ tự nhiên có thể làm được; vì tâm địa thanh tịnh sẽ tiêu hao ít năng lượng. Ăn uống là [bổ sung] nguồn năng lượng, [tức là] nguồn năng lượng tạo ra nhiệt độ thân thể, thức ăn chuyển lên dạ dày [được hấp thụ] liền sanh ra năng lượng bồi đắp sự tiêu hao nơi thân thể. Thân thể là một bộ máy. Nếu quý vị không thêm nhiên liệu, sẽ bị hỏng hóc; nhưng thể chất nơi thân thể mỗi người khác biệt, có người tiêu hao nhiều, có kẻ tiêu hao ít. Tiêu hao nhiều bèn bổ sung nhiều; tiêu hao ít, tự nhiên bổ sung ít đi.

Tiêu hao năng lượng nhiều nhất là gì? Thừa cùng chur vị, là vọng tưởng. Chín mươi lăm phần trăm thức ăn của chúng ta bị tiêu hao nơi vọng tưởng. Nếu quý vị chẳng có vọng tưởng, tự nhiên tiêu hao ít đi. Thật ra, lao tâm, lao lực tiêu hao rất ít, vọng niệm tiêu hao rất nhiều. A La Hán đắc Cửu Thứ Đệ Định, chẳng có vọng niệm, tiêu hao ít, mỗi tuần ăn một lần là đủ rồi. Bích Chi Phật công phu định lực càng sâu hơn A La Hán, tiêu hao càng ít, nửa tháng ăn một bữa là đủ rồi. Một người bình phàm chúng ta ngày ăn ba bữa, còn phải ăn vặt, buổi tối phải ăn thêm bữa khuya, chúng tỏ điều gì? Vọng niệm quá nhiều, chẳng bỏ sung không được, không thể nào chẳng bỏ sung! Do đó, thầy Lý chẳng khuyên kẻ khác trì ngọ. Vì sao chẳng khuyên người khác ăn chay? Vì có rất nhiều người muốn học Phật, nhưng sợ ăn chay, hễ nghe nói ăn chay, họ sẽ không đến. Thầy Lý nói không cần ăn chay, họ đều tới, lời kéo nhiều người tới. Thầy có phương pháp riêng, nên chẳng khuyên kẻ khác ăn chay. Học Phật kiểu ấy bèn thuận tiện. Mọi người biết học Phật không nhất định phải ăn chay, nên chẳng sợ hãi.

Chúng ta phải hiểu là có những phương pháp tu hành trong nhà Phật, người bình phàm tuyệt đối chẳng thể tu học. Tu thành môn tam-muội ấy, tâm thật sự thanh tịnh, phiền não nhẹ nhàng, trí huệ tăng trưởng, đó là điều tất nhiên. Do đó, người học Phật chúng ta đầu óc phải sáng suốt, chớ nên tùy tiện để kẻ khác gạt gẫm. Kẻ nào đó nói: “Tôi đã từng tu Bát Châu tam-muội vào lúc nào đó”, đương nhiên quý vị bội phục kẻ ấy năm vóc sát đất, nhưng kẻ ấy tu Bát Châu tam-muội trong chín mươi ngày có đúng là chẳng ngồi xuống hay không? Hay là chín mươi ngày ngồi hoặc nằm trên giường tu? Chúng ta chẳng biết! Không biết thì nhìn từ chỗ nào? Nhìn vào tư tưởng, ngôn ngữ, hành trì của người ấy sẽ biết, những thứ ấy chẳng thể lừa người khác. Thật sự trải qua công phu như vậy, người ấy là thánh nhân, chẳng phải là người thường. Vì Bát Châu tam-muội chẳng giống các tam-muội khác, dấu thoái thất, vẫn chẳng thoái thất rất nhiều. Người ấy tu công phu này quá sâu, nếu tâm chẳng thanh tịnh, nếu tín tâm chẳng kiên cố, chắc chắn chẳng thể chịu đựng chín mươi ngày! Có thể nói là ba tư lương Tín, Nguyện, Hạnh của người ấy đã đạt tới cảnh giới khá khá. Sau chín mươi ngày ấy, có thể nói một câu thật thà là người ấy đã quyết định nắm chắc vãng sanh Tây Phương Cực Lạc thế giới. Nếu hãy còn tham luyến, còn mê chấp tiếng tăm, lợi dưỡng, ngũ dục, lục trần trong thế gian này, mà kẻ ấy nói đã tu Bát Châu tam-muội, tôi chẳng dám tin tưởng! Vì sao? Chẳng tương xứng với lời nói và việc làm của kẻ ấy, chúng ta phải nên hiểu điều này!

(Diễn) Nhị viết thường tọa giả, xuất Văn Thù Sư Lợi Sở Thuyết Ma Ha Bát Nhã Ba La Mật Kinh, diệp danh Nhất Hạnh tam-muội, duy chuyên niệm pháp giới cố dã, diệp dĩ cửu thập nhật vi nhất kỳ.

(演) 二曰常坐者，出文殊師利所說摩訶般若波羅蜜經，亦名一行三昧，唯專念法界故也，亦以九十日為一期。

(Diễn: Hai là Thường Tọa, phát xuất từ kinh Văn Thù Sư Lợi Sở Thuyết Ma Ha Bát Nhã Ba La Mật, còn gọi là Nhất Hạnh tam-muội, vì chỉ chuyên niệm pháp giới, cũng lấy chín mươi ngày làm kỳ hạn).

Bát Châu tam-muội là chỉ có thể đi, chỉ có thể đứng, chẳng thể ngồi xuống. Trong kinh Văn Thù Bát Nhã có nói phương pháp tu hành chẳng cần phải đi, chẳng cần phải đứng, mà là ngồi. Nói thật thà, ngồi chín mươi ngày dễ hơn Bát Châu tam-muội, trong chín mươi ngày ấy thật sự nhập Thiền Định. Các vị đọc Hư Vân Lão Hòa Thượng Niên Phổ, sẽ thấy có lúc lão hòa thượng hễ nhập Định bèn nhập Định nửa tháng, hoặc một tháng, hai tháng là chuyện rất thường. Có lần hòa thượng nhập Định nhằm tiết Đông, nhằm lúc giao thừa. Trước giao thừa, hòa thượng luộc một nồi khoai. Sau khi bỏ khoai vào nồi, nhóm lửa xong, lão nhân gia tĩnh tọa bên cạnh bèn nhập Định. Hễ nhập Định, Ngài cũng chẳng hay biết gì, năm cũ đã trôi qua, sau Tết, có mấy người bạn đến chúc Tết Ngài. Khi đến chúc Tết, thấy lão hòa thượng còn đang tĩnh tọa, lại thấy khoai trong nồi đã mọc râu, bèn dùng đũa khán gõ bên tai Ngài, ngay lập tức Ngài xuất Định: “Các ông đến đúng lúc quá, hãy cùng ăn nồi khoai tôi luộc”. “Lão hòa thượng, Ngài luộc khoai lúc nào?” “Ta luộc khoai hôm nọ, vừa mới luộc mà!” Ngày Tết đã qua lâu rồi, Ngài nhập Định hơn nửa tháng, mà cảm thấy chỉ có vài phút. Lão hòa thượng Hư Vân suốt đời chẳng tu Bát Châu tam-muội, nhưng đích xác là Ngài thường tu Thường Tọa tam-muội. Thật sự có công phu định lực thì chuyện này là chuyện có thể, cũng lấy chín mươi ngày làm một kỳ!

(Diễn) Tam viết bán hành bán tọa giả, xuất Pháp Hoa, Phương Đẳng nhị kinh, Pháp Hoa tam thất nhật vi nhất kỳ, Phương Đẳng bát hạn thời tiết.

(演) 三曰半行半坐者，出法華方等二經，法華三七日為一期，方等不限時節。

(Diễn: Ba là “nửa đi, nửa ngồi”, xuất phát từ hai kinh Pháp Hoa và Phương Đẳng. Pháp Hoa lấy hai mươi một ngày làm hạn, Phương Đẳng chẳng hạn định thời gian).

Ở đây vừa có ngồi, vừa có đi, giống như nay chúng ta đả Phật Thất, nhiều Phật và chỉ tịnh là dùng phương pháp này trong kinh Phương Đẳng, chẳng hạn định kỳ hạn; nhưng trong kinh Pháp Hoa là hai mươi một ngày, [tức là] lấy hai mươi một ngày làm một kỳ.

(Diễn) Tứ phi hành phi tọa giả, diệt danh tùy tự ý, ý khởi tức quán cố dã. Phương pháp xuất Thỉnh Quán Âm đẳng chư Đại Thừa kinh, thông u tứ nghi, cập chư tác vụ.

(演) 四非行非坐者，亦名隨自意，意起即觀故也。方法出請觀音等諸大乘經，通於四儀，及諸作務。

(Diễn: Bốn là chẳng đi, chẳng ngồi, còn gọi là Tùy Tự Ý, vì ý khởi lên liền quán. Phương pháp này phát xuất từ các kinh Đại Thừa như Thỉnh Quán Âm v.v... áp dụng cho khắp bốn oai nghi và các việc làm tụng).

Ở Hoàng Mai, Lục Tổ đại sư tu pháp này, giã gạo, bửa củi, chẳng đi, chẳng ngồi, Ngài làm tụng, làm tụng cũng là tam-muội. Đó là đi, đứng, ngồi, nằm đều có, chẳng hạn cuộc! Nói thật ra, chúng ta tu học phương pháp này hết sức thích hợp. Hơn nữa, trong xã hội hiện đại, mọi người công việc vô cùng bận rộn, sức ép rất nặng, chọn phương pháp này để tu hành là thuận tiện nhất.

Trong Phật Thất phổ thông, Hành Sách đại sư là tổ sư đời thứ mười của Tịnh Tông, đã dùng phương pháp “nửa đi, nửa ngồi”. Ngài chia người niệm Phật thành ba ban, mỗi ban có bốn người xuất gia lãnh chúng, dẫn một ban kinh hành, hai ban kia chỉ tĩnh. Người đi kinh hành phải niệm ra tiếng, người chỉ tĩnh không niệm, người chỉ tĩnh nghĩ ngợi, chuyên môn nghe, [tức là] nghe tiếng niệm Phật của người đi kinh hành, trong tâm chuyên nghe, chẳng khởi vọng niệm, nghe Phật hiệu, nhưng không niệm. Làm như vậy thì mỗi ban niệm một ngàn câu, ban thứ nhất niệm một ngàn câu xong bèn chỉ tĩnh, ban thứ hai kinh hành, thay phiên

nhau niệm. Ban thứ hai niệm một ngàn câu xong, ban thứ hai chỉ tĩnh, ban thứ ba kinh hành. Ban thứ ba niệm một ngàn câu xong, lại luân lưu tới ban thứ nhất. Ngài dùng phương thức này để niệm Phật quanh năm, ngày lẫn đêm đều dùng phương pháp này, giống như Phật Thất, lấy bảy ngày làm hạn, hoặc là hai thất, hoặc là ba thất, sử dụng phương pháp này. Phương pháp này hay lắm, người ta chẳng mệt mỏi, họ niệm một ngàn câu, có thời gian thích đáng để nghỉ ngơi, khôi phục thể lực, đến phiên lại niệm tiếp. Do vậy, họ có thể phấn chấn tinh thần, có thể kéo dài thời gian; [vì lẽ đó, tổ Hành Sách] chọn lựa phương pháp này. Trong Niệm Phật Đường, thừa cùng chư vị, chỉ có một câu Phật hiệu, chẳng có gì khác. Phật Thất thông thường của chúng ta trong hiện tại, nói thật thà là pháp hội Phật Thất, vì sao? Trong ấy có xướng tán, tụng kinh, hồi hướng, thậm chí còn niệm sớ văn, có quá nhiều thứ! Đối với người niệm Phật mà nói, những thứ ấy là xen tạp, xen tạp rất nhiều thứ trong ấy, chẳng chuyên, chẳng tinh.

Một Niệm Phật Đường thật sự, trong mười hai thời chỉ có một câu Phật hiệu. Tại núi Linh Nham ở Tô Châu, vào thời lão pháp sư Ấn Quang tại thế, Niệm Phật Đường của Ngài là một câu Phật hiệu A Di Đà Phật từ sáng đến tối, từ mùng Một tháng Giêng đến Ba Mươi tháng Chạp, ngày đêm đều chẳng gián đoạn. Cách niệm ngày đêm không gián đoạn là như thế nào? Ban ngày mọi người luân lưu chia ban niệm như vậy, ban đêm luân lưu trực ban. Bốn người một ban, đại khái mỗi ban niệm hai tiếng đồng hồ. Người trực ban chẳng thể nào không đến niệm, người không trực ban có thể tùy hỷ. Quý vị có tinh thần, thích niệm thì cứ đến niệm theo. Nếu không niệm, quý vị trở về liêu phòng nghỉ ngơi. Quy củ trong Niệm Phật Đường là theo kiểu ấy.

Vì thế, bước vào Niệm Phật Đường, kinh cũng không xem. Đại chúng bên ngoài Niệm Phật Đường, chiếu theo khóa tụng sáng tối để tụng niệm. Khóa tụng trong Đại Hùng Bảo Điện hoàn toàn giống như bình thường: Chú Lăng Nghiêm, mười tiểu chú, chú Đại Bi, niệm những thứ ấy. Trong Niệm Phật Đường chẳng có; bước vào Niệm Phật Đường bèn chuyên tu Tịnh Độ, chẳng có những thứ xen tạp ấy. Lấy một thất hay bảy thất làm kỳ hạn, hoàn tất bảy thất bèn có đại hồi hướng, kể ra rất đặc thù, đó là Phật Thất thông thường. Trong Niệm Phật Đường quanh năm chẳng có đại hồi hướng, vì sao? Mục đích của họ là cầu sanh Tịnh Độ, nên pháp môn này được gọi là “*pháp môn không hồi hướng*”. Thật ra, chẳng hồi hướng chính là vô thượng hồi hướng, niệm niệm hướng tới

Tây Phương Cực Lạc thế giới, niệm niệm mong thấy A Di Đà Phật, nên niệm niệm đều là hồi hướng, chẳng cần phải hồi hướng nữa!

Hiện thời, chúng tôi lập ra ban niệm Phật tại ngoại quốc, phương pháp được chọn để sử dụng là loại thứ tư “không đi, không ngồi”, chọn lựa cách tùy ý, tùy thuộc ý nghĩ của chính quý vị. Ở ngoại quốc, tôi khuyên lon, khích lệ các đồng tu mỗi tháng tối thiểu niệm Phật suốt một ngày, một ngày là hai mươi bốn tiếng đồng hồ, mỗi tháng niệm một ngày, trong hai mươi bốn giờ Phật hiệu chẳng gián đoạn, nhưng chọn lựa tùy ý. Khi niệm Phật có thể đi kinh hành, nhiều Phật niệm, có thể ngồi niệm, hoặc vừa lay vừa niệm. Lúc nào kinh hành, lúc nào ngồi, lúc nào lay, tùy thuận ý nghĩ của quý vị, chẳng cần cùng làm với đại chúng. Đại chúng cùng nhau làm sẽ bị bó buộc, chẳng tự tại!

Chúng tôi chia Phật đường thành ba khu vực, ở giữa là chỗ đặt tượng Phật, đó là khu vực lay Phật, quý vị thích lay Phật, đến lay nơi đó. Khu vực phía sau chỗ bái Phật là chỗ chỉ tĩnh, ngồi niệm Phật ở đó, bên cạnh là khu nhiều Phật. Quý vị thích nhiều Phật, quý vị đi nhiều Phật bên cạnh. Nhiều đã mệt, bèn đến ngồi ở phía sau. Ngồi chán rồi, quý vị muốn lay, bèn đến phía trước lay. Vì vậy, chia Phật đường thành ba khu vực, hoàn toàn tùy ý; chẳng cần mọi người cùng nhau lay, cùng nhau ngồi, cùng nhau kinh hành. Cứ làm như vậy, họ liền cảm thấy rất tự tại, rất hoan hỷ, chẳng bị bó buộc! Quý vị đến trễ cũng chẳng sao, quý vị lui ra sớm cũng chẳng sao, chẳng chào hỏi bất cứ ai, tiến vào Niệm Phật Đường là một câu A Di Đà Phật, thấy bất cứ ai đều chẳng chào hỏi, niệm một câu Phật hiệu đến cùng! Quý vị có chuyện quan trọng phải đi sớm thì thích lúc nào bèn đi lúc đó, lúc đi cũng chẳng cần phải chào hỏi ai. Quý vị có chuyện, phải đến trễ một chút cũng chẳng sao. Cửa Niệm Phật Đường mở toang, tự do ra vào, mọi người đều thuận tiện, đều hoan hỷ.

Phương pháp [được Sớ Sao nói] ở đây là loại thứ tư, không đi, không ngồi, “*diệt danh tùy tự ý*” (còn gọi là Tùy Tự Ý). Phương pháp này “*thông u tứ nghi*” (gồm chung bốn oai nghi), “*tứ nghi*” là đi, ở, ngồi, nằm. Có những kẻ sơ học, thể lực không khá, hai mươi bốn giờ chẳng ngủ sẽ chẳng thể nào làm được. Khi rất mệt mỏi, có thể ngủ gật, nhưng đừng nằm trên giường, chớ nên cởi áo hải thanh. Quý vị ngồi trên sofa ngủ một chút, ngủ nửa tiếng hay một tiếng, hễ giật mình tỉnh giấc lại niệm tiếp, chọn lựa phương pháp này. Niệm lâu ngày, tâm thanh tịnh, đích xác là càng niệm tinh thần càng tốt đẹp, chẳng cần ngủ. Hễ còn phải ngủ, nói cách khác, công phu vẫn chưa thật sự đi vào nề nếp. Người thật sự đi vào nề nếp chẳng cần ngủ, nhưng suốt hai mươi bốn giờ tinh thần

sung mãn. Quý vị tối đa nghỉ ngơi một, hai giờ, thể lực liền khôi phục, chẳng cảm thấy rất mệt mỏi, đó là quý vị công phu thật sự đắc lực. Cảm thấy rất mệt mỏi, còn phải đi ngủ, còn phải ngủ suốt tám giờ đồng hồ, đều là chưa đi vào nề nếp, công phu chưa đắc lực!

“*Cập chư tác vụ, công tư thông cụ*” (Và các công việc, công tư bề bộn) chuyện công, chuyện tư, “*thông cụ*” (忽遽) là rất bận rộn, “*diệc bất ngại tu*” (cũng chẳng trở ngại tu tập), dùng phương thức này chẳng trở ngại. “*Phương thức này*” là trì danh niệm Phật. Trì danh niệm Phật, đi, ở, ngồi, nằm, chỉ cần là chuyện hoặc việc chẳng cần dùng đến suy nghĩ, đều có thể niệm. Vì thế, đây là loại thuận tiện bậc nhất trong bốn loại tam-muội.

(Sớ) Xưng Lý, tác tự tánh thường định, thị phạn thực nghĩa. Tự tánh thường huệ, thị kinh hành nghĩa.

(疏) 稱理，則自性常定，是飯食義。自性常慧，是經行義。

(Sớ: Xưng Lý, tự tánh thường định là ý nghĩa “ăn cơm”. Tự tánh thường trí huệ là ý nghĩa “kinh hành”).

Điểm đặc sắc lớn nhất của Sớ Sao là toàn bộ câu chữ trong kinh văn đều tiêu quy tự tánh. Xưng Lý là tiêu quy tự tánh, có thể đọc kinh văn tương ứng với Chân Như bốn tánh; chúng ta đọc Sớ Sao nhất định phải hiểu, phải học tập sự thật này. Trong tương lai, chúng ta đọc hết thấy kinh cũng giống như Liên Trì đại sư luôn có thể tiêu quy tự tánh, như vậy thì quý vị sẽ đắc đại thụ dụng. Nhà Phật nói “*tiêu quy tự tánh*”, Nho gia nói “*tâm đắc*”. Sau khi quý vị đọc xong, trong tâm thật sự đạt được, tiêu quy tự tánh bèn thật sự đạt được. Chẳng tiêu quy tự tánh, sẽ chẳng đạt được. Vì thế, tâm đắc chẳng dễ dàng! Chúng ta đọc những báo cáo đọc sách tâm đắc của rất nhiều người, [thấy trong ấy toàn là] sao chép điều này, trích lục điều kia. Đó là bút ký, hoặc tạp ký, chẳng thể coi là tâm đắc. Dẫu viết thật hay, bất quá là [tác giả] đọc xong [một tác phẩm] có chút cảm tưởng. Tâm đắc là có điều thấu hiểu, có điều lãnh ngộ; ở đây nói là Xưng Lý, tức là Ngài có chỗ thấu hiểu, có lãnh ngộ. Từ kinh văn này, Tổ ngộ ra “ăn cơm” là “*tự tánh thường định*”, “*thường định*” là lấy Thiên duyệt làm thức ăn, kinh hành là “*tự tánh thường huệ*”.

(Diễn) Tự tánh thường định giả, Na Già thường tại Định, vô hữu bất định thời. Hựu vân: “Tâm địa vô tán, tự tánh định”.

(演) 自性常定者，那伽常在定，無有不定時。又云：心地無散自性定。

(Diễn: “Tự tánh thường định”, Na Già thường tại Định, chẳng có lúc nào chẳng định. Lại nói: “Tâm địa chẳng tán loạn là tự tánh định”).

Na Già là tiếng Phạn, dịch sang nghĩa tiếng Hán là “long tượng”. Chúng ta chưa hề thấy rồng, nhưng đã từng thấy voi. Voi giống như thường ở trong Định. Nó bước đi, rất bình ổn chậm rãi, tiêu sái, giống như ở trong Định, đi, đứng, nằm, ngồi đều ở trong Định, không lúc nào chẳng Định. Đây là nêu tỷ dụ. Vì thế, chẳng cần khoan chân ngồi xếp bằng mới là Định. Người ấy đi đường cũng Định, đứng ở chỗ nào cũng là Định, nằm ngủ vẫn là Định. Vì thế, đi, đứng, ngồi, nằm đều ở trong Định, chẳng có lúc nào không Định.

Lại nói “tâm địa vô tán”, “tán” (散) là tán loạn, nói tự tánh vốn định. Chân tâm của chúng ta chưa hề tán loạn, quý vị đọc kinh Lăng Nghiêm liền hiểu rõ. Nói thật ra, cái tâm tán loạn của chúng ta trong hiện thời là tâm ý thức, là tâm tám thức, chẳng phải là chân tâm! Chân tâm chưa hề tán loạn! Thích Ca Mâu Ni Phật đã dạy về chân tâm bốn tánh của hết thấy chúng sanh như sau: “Hết thấy chúng sanh vốn đã thành Phật”. Quan sát từ bản thể chân tâm của quý vị thì quý vị và Phật chẳng hai. Hiện thời quý vị chẳng giống như Phật, là vì quý vị chẳng dùng bốn tánh, mà dùng tám thức, rất tệ hại! Vì lẽ đó, những rắc rối của phàm phu do đây mà có.

Nếu điều này chẳng dễ hiểu cho lắm, chúng tôi lại nói đơn giản hơn; nhưng hễ đơn giản thì chỉ có thể nói mượn tượng, rất khó nói phù hợp khít khao. Nay chúng ta thường nói là cảm tình và lý trí. Cảm tình giống như tám thức, lý trí giống như là Chân Như bốn tánh. Quý vị chẳng dùng lý trí, mà thiên lệch dùng cảm tình, phiền phức to tát! Phật, Bồ Tát dùng lý trí, chẳng dùng cảm tình; phàm phu dùng cảm tình, chẳng dùng lý trí. Vì thế, chân tâm là trí huệ, chân tâm bất động! Chỉ có bất động thì mới có trí huệ; hễ tâm động bèn là vô minh, chẳng có trí huệ nữa! Vì thế, phải hiểu: Chân tâm của chúng ta chẳng tán loạn, chân tâm chẳng cầu, chẳng tịnh, chẳng sanh, chẳng diệt, chẳng đến, chẳng đi. Vì thế, cái được kinh Lăng Nghiêm gọi là “thường trụ chân tâm”, mỗi người chúng ta đều có đủ. Nơi Phật chẳng tăng thêm chút nào, nơi phàm

phu chẳng khiêm khuyết chút nào. Đó là chân tâm, là bốn tánh của chúng ta.

Nay chúng ta học Phật là học gì? Không gì chẳng nhằm khôi phục bốn tánh của chúng ta mà thôi! Khiến cho chúng ta từ nay trở đi, trong cuộc sống, trong sinh hoạt thường ngày, dùng chân tâm, chẳng dùng vọng tâm, đó gọi là Phật, là Bồ Tát. Phàm phu tuy có chân tâm, nhưng chẳng dùng, mà dùng vọng tâm, dùng vọng tưởng, phân biệt, chấp trước, nên khởi Hoặc, tạo nghiệp, chịu báo, đây là chuyện rất oan uổng. Hiểu sự thật này, liền biết chư Phật, Bồ Tát và chúng ta sai biệt ở chỗ nào? Dụng tâm sai biệt, các Ngài dùng chân tâm, chúng ta chẳng dùng chân tâm. Vì thế, đức Phật giáo hóa, dạy chúng ta khôi phục bản năng (năng lực sẵn có), dùng chân tâm giống như Phật, Bồ Tát, chẳng dùng vọng tâm. Đó là sự giáo học của đức Phật.

(Diễn) Tự tánh thường huệ giả, nhất thiết chúng sanh giai cụ Như Lai trí huệ đức tướng, hựu vân: “Tâm địa vô si tự tánh huệ”.

(演) 自性常慧者，一切眾生皆具如來智慧德相，又云：心地無痴自性慧。

(Diễn: “Tự tánh thường huệ”: Hết thấy chúng sanh đều có đầy đủ trí huệ và đức tướng của Như Lai. Lại nói: “Tâm địa chẳng si là tự tánh huệ”).

Câu trước [trong đoạn Diễn Nghĩa trên đây] trích từ kinh Hoa Nghiêm. Trong phẩm [Như Lai] Xuất Hiện của kinh Hoa Nghiêm, đức Thế Tôn đã nói: “Hết thấy chúng sanh đều có trí huệ và đức tướng của Như Lai”, nên hết thấy chúng sanh vốn đã thành Phật. Tuy có, thật sự có, nhưng hiện thời chẳng khởi tác dụng, vì sao chẳng khởi tác dụng? Trong câu kinh văn kế tiếp, đức Phật nói: “Chỉ vì vọng tưởng, chấp trước, nên không thể chứng đắc”, đúng là một lời nói toạc gốc bệnh của chúng sanh từ vô thủy kiếp tới nay. Gốc bệnh của chúng ta là vọng tưởng, chấp trước, nên chẳng thể khôi phục tự tánh, chẳng thể hiện lộ trí huệ và đức tướng của chính mình. Do vậy, tu học Phật pháp từ đầu đến cuối là phá chấp trước mà thôi. Nhân Ngã Chấp đã phá, chứng quả A La Hán. Pháp Ngã Chấp đã phá, bèn thành Phật. Nhị Chấp là hai thứ chướng, Nhân Ngã Chấp là Phiền Nã Chướng, Pháp Ngã Chấp là Sở Tri Chướng, hai thứ chấp trước này sanh ra hai loại chướng ngại to lớn, chướng ngại trí huệ và đức tướng của Như Lai chẳng thể hiện tiền. Quý vị hiểu rõ chân

tướng sự thật này, nay chúng ta niệm một câu Phật hiệu này, có tác dụng gì? Phải niệm cho hết hai loại chướng ngại ấy, phải niệm cho hết hai loại chấp trước ấy, như vậy thì mới có thể vãng sanh.

Vãng sanh phải cậy vào tâm tịnh, tâm tịnh ắt cõi nước tịnh, chẳng phải do quý vị mỗi ngày niệm Phật hiệu bao nhiêu câu, chẳng phải vậy! Mỗi ngày niệm mười vạn câu Phật hiệu, nhưng tâm chẳng thanh tịnh, vẫn không thể vãng sanh, cổ đức đã nói: “*Rách toạc cổ họng cũng uống công*”. Vì thế, trong Di Đà Kinh Yếu Giải, Ngẫu Ích đại sư đã nói: “*Phẩm vị cao hay thấp, do công phu niệm Phật sâu hay cạn*”, Ngài chẳng nói nhiều hay ít. Công phu sâu là niệm đến mức Lý nhất tâm bất loạn, hai thứ chấp trước đều phá tan. Công phu cạn hơn là niệm đến mức Sự nhất tâm bất loạn, phá một thứ chấp trước. Do vậy, có thể biết: Nếu chúng ta mong thật sự thành tựu trong một đời này, thật sự vãng sanh, thật sự đạt được lợi ích thù thắng như kinh điển đã nói thì phải nghiêm túc, nhất định phải niệm sao cho hết sạch tập khí phiền não, vọng tưởng, chấp trước! Hễ những thứ ấy hiện hành bèn là nghiệp chướng hiện tiền, nghiệp chướng là gì? Vọng tưởng là nghiệp chướng, phân biệt là nghiệp chướng, chấp trước là nghiệp chướng. Hễ những thứ ấy trôi lên, ngay lập tức [tự nhủ] “*ng nghiệp chướng của ta hiện tiền*”. Sám hối nghiệp chướng bằng cách nào? “*A Di Đà Phật*”, nghiệp chướng liền chẳng còn nữa. Dấy lên một câu A Di Đà Phật là sám trừ nghiệp chướng, thay thế vọng niệm, vọng tưởng, chấp trước bằng một câu A Di Đà Phật. Quý vị thật sự có thể thay thế, nghiệp chướng bèn tiêu trừ. Do đó, sám trừ thực hiện ở nơi đâu? Bất cứ lúc nào, bất cứ chỗ nào! Tu sám trừ nghiệp chướng trong khi khởi tâm động niệm, cách tu là như vậy. Tuyệt đối chẳng phải là nói “ta tội nghiệp rất nặng”, tìm mấy vị pháp sư, tìm mấy đồng tu đến lạy Lương Hoàng Sám, vô dụng! Đang bái sám mà vẫn dấy vọng tưởng, nghiệp chướng hiện tiền y như cũ, vô dụng!

Vì thế, quý vị phải hiểu, thật sự tu hành, đừng làm theo hình thức, đừng bày ra dáng vẻ này nọ! Dáng vẻ ấy là giả, chẳng thật, vô dụng. Tu hành thật sự là công phu nơi tâm địa, sao cho quý vị có thể đạt được cái tâm thanh tịnh, gìn giữ nó, đó là công phu chân thật. “*Tâm địa vô si*”, chẳng có tham, sân, si. Trong chân tâm chẳng có tham, sân, si, trong chân tâm chỉ có trí huệ Bát Nhã. Trong tám thức mới có tham, sân, si, tâm sở tương ứng với tám thức mới có. Sáu căn bản phiền não và hai mươi tùy phiền não là tâm sở hữu pháp, tám thức mới có [những tâm sở ấy], trong Chân Như bốn tánh chẳng có. Do đó, nói theo tự tánh, chẳng

A Di Đà Kinh Sớ Sao Diễn Nghĩa

có tham, sân, si, chẳng có vọng tưởng, phân biệt, chấp trước, phiền não, chỉ có trí huệ. Hôm nay chúng tôi giảng tới chỗ này.