

H.T THÍCH NHẬT QUANG

HOA THIÊN

ĐƯỜNG VÀO ĐẠO

Người Phật tử khi tu Phật, trước cần phải biết những cách thức trị tâm, ứng dụng pháp tu vào đời sống như thế nào. Bởi nếu chúng ta không biết rõ đường đi hoặc không nắm được hướng vào đạo thì việc tu khó đạt được kết quả mong muốn. Để giúp Phật tử có đường lối tu hành rõ ràng, buổi nói chuyện hôm nay chúng tôi sẽ nói về Đường vào đạo.

Hầu hết các kinh điển Đại thừa, Phật dạy người muốn báo ân Phật, muốn làm cho ngọn đèn chánh pháp sáng mãi trên đời thì phải tu. Một chữ tu thôi, cũng không phải là chuyện dễ dàng. Vì sao? Vì khi Phật tử có nhiệt tâm muốn tu, nhưng không tìm được thầy hay, bạn tốt hướng dẫn tu hành đúng như chánh pháp nên cuối cùng không vào đạo được mà có khi còn cách xa đạo nữa. Đó là những hiện tượng cụ thể trong giới Phật giáo chúng ta hiện nay.

Nếu Phật tử nào tu hành lâu năm nhưng thấy tâm độc không giảm bớt, nghiệp tập của mình vẫn còn đầy đặn thì phải xét lại xem mình tu đúng chưa. Bởi các bậc tiền bối của chúng ta phát tâm tu hành, hầu hết đều được an lạc giải thoát. Còn chúng ta ngày nay tu rất nhiều năm, làm tất cả Phật sự mà nghiệp tập phiền não vẫn còn nhiều, đó là lỗi tại chúng ta tu sai. Đây là vấn đề chúng ta cần phải suy nghĩ để tìm một hướng tiến trên con đường đạo.

Hiện nay Phật tử có suy nghĩ đường vào đạo như thế nào? Điều này người con Phật nhất định phải nắm cho được đường đi nước bước, chúng ta thực hiện tu tập như thế nào để thực sự an ổn. Như tôi đã nói, chủ trương của đạo Phật là giúp cho con người được an lạc, giải thoát, làm chủ mình hoàn toàn. Muốn thế chúng ta phải tự đào xới, sửa đổi, bỏ đi tất cả những gì dơ khuyết, chướng ngại cho sự tu của chính mình.

Tuy chúng ta tu ít, nhưng nắm chắc đường lối chủ trương thì ngày thành công nhất định sẽ đến với chúng ta. Như người muốn từ Long Thành về Thành phố Hồ Chí Minh, đường đi biết rõ, phương tiện sẵn có, kinh nghiệm đường đi nước bước dày dặn, dù người ấy đi những loại xe thường hay đi bộ, nhưng đi đúng đường, không sớm thì muộn chắc chắn họ cũng đến nơi. Trái lại nếu người đi Thành phố Hồ Chí Minh mà đón xe tốc hành loại nhanh nhất, chạy ngược ra hướng Vũng Tàu, xe siêu chùng nào thì nó càng đưa họ đi

xa với điếm đến chừng ấy, càng đi càng xa gốc. Nên kẻ tu hành mà mê mờ đường vào đạo thì kết quả không thể biết được.

Đường vào đạo chúng tôi muốn nêu lên ở đây là tâm nguyện của chúng ta. Người tu phải phát tâm rộng rãi, tâm đó là tâm chân thật, tâm không tà ngụy, nhất là không dễ bị lung lay bởi những hoàn cảnh bên ngoài. Phát tâm như thế chưa đủ, chúng ta còn phải sáng suốt, tinh tấn liên tục mới mong đạt được sở nguyện ban đầu của mình. Tuy nhiên, trên đường vào đạo nếu không đầy đủ phúc duyên gặp thiện hữu tri thức giúp đỡ, chỉ dẫn đúng chánh pháp thì con đường tu cũng khó có thể đoán định được kết quả ra sao.

Nhiều người đầu tiên đi chùa, đến với đạo bằng những sở nguyện rất bình thường, như muốn được giàu sang, mạnh khỏe, thông minh, sống dai. Nói chung là họ muốn tìm niềm an lạc, cõi bỏ những muộn phiền của trần gian này. Nghe bạn bè rủ rê, họ cũng đi chùa, tụng kinh, niệm Phật để giải sầu. Thời gian sau, thấy không có kết quả, họ lại chuyển sang cúng kính cầu nguyện hay rơi vào các hình thức mê tín, tà kiến. Những người này nếu không kịp thời xét lại những phương tiện tu tập sai lầm của mình thì việc tu tập sẽ dẫn đến hậu quả tai hại vô cùng.

Khi thực hành công phu tu, chúng ta xét thấy phương tiện nào giúp mình tăng tiến đạo hạnh, sự tu hành càng ngày càng được an ổn giải thoát, đó là phương tiện đúng, ta nên sử dụng tiếp. Trái lại những phương tiện nào làm mình chùng bước, sự tu không được an lạc giải thoát, thì ta dừng lại, đừng tiếp tục sử dụng nữa. Ví dụ như mỗi lần làm Phật sự, ta gánh thêm một mớ phiền não, thì thôi gác lại chuyện ấy đi, đừng gánh nó vô nhà nữa. Cứ mỗi lần làm Phật sự gánh về một gánh phiền não, riết đầy nhà toàn là phiền não, cuối cùng mình cay đắng hạ ngữ “Không ngờ trong đạo cũng giống như ngoài đời”. Có rất nhiều Phật tử nói như thế, tại vì mỗi ngày họ gánh về nhà toàn là ve chai, hũ bẻ. Thật sự tu đạo không phải vậy. Nếu người quyết tâm tu theo một đường lối đúng đắn, thì mỗi ngày mỗi an lạc, chứ không phải buồn phiền như vậy.

Người tu hành phát tâm rộng lớn như thế nào? Như những lời nguyện mà Phật tử thường nguyện: “Nguyện đoạn tất cả phiền não, nguyện tu tất cả pháp lành, nguyện học tất cả pháp môn cao quý của Phật và nguyện độ tất cả chúng sanh”. Những lời nguyện này, quả thật là những lời nguyện chân chính. Phật tử chúng ta nếu có nguyện thì nên nguyện như vậy, không nguyện gì khác hết. Nói thế chứ cũng khó nhớ lắm. Cứ mỗi lần

đốt nhang lại nguyện: “Ngày mai con đi đường đừng gặp trục trặc, nguyện buôn may bán đắt, nguyện gặp quới nhân phù hộ”. Nguyện ấy trật rồi, vì nó không có trong Phật pháp.

Muốn không có những việc tai hại cho bản thân thì phải thực hành pháp Phật dạy, tu sửa mình đồng thời cũng phải gan dạ, chấp nhận trả tất cả những nợ nần trước thì mới hết được. Còn nguyện khơi khơi, giao hết cho Phật, Bồ-tát, lâu ngày e quý vị cũng sẽ nghi Phật. Tại sao? Vì nghe nói Phật là đấng giác ngộ, thành tựu đạo quả Vô thượng Bồ-đề, từ bi trí tuệ vô lượng mà con nguyện có một chút cũng không được nữa. Hay là Phật không còn chính hiệu như người ta ca tụng nên nguyện hoài không linh!

Bản nguyện của chúng ta chỉ thành tựu khi nào lòng mình an ổn, có tu sửa. Ví dụ như nguyện Phật cho con bớt khổ, thì mình phải mở rộng lòng tha thứ cho mọi người, buông hết buồn phiền trong lòng thì mới hết khổ được chứ. Còn ta cứ đem vô, nắm lại thì khổ càng thêm khổ, làm sao hết được. Dù có nguyện bao nhiêu cũng thế thôi.

Trong các điều nguyện, có nguyện độ tất cả chúng sanh. Quý vị nghĩ độ hết chúng sanh là như thế nào? Đừng nói hết chúng sanh mà nội bạn bè của mình, độ hết cũng đã khó rồi. Như Phật tử đi chùa được an ổn, mà trong nhà bà con dòng họ có người hay quậy, muốn độ họ, quý vị thử thuyết pháp cho họ nghe đi. Không phải đơn giản đâu. Nói người ngoài nghe thì dễ chứ nói người trong nhà nghe không dễ chút nào. Nếu nói họ không nghe thì mình phiền não, phiền não rồi buông trôi. Đã buông trôi làm sao gọi là độ chúng sanh được.

Thành ra nói độ chúng sanh là mình tự độ tất cả phiền não của chính mình trước. Như ta khởi một niệm nào giúp người mà họ làm trái ý mình, ta liền bực bội phiền người đó, thì nên độ niệm này đi. Trước khi độ người, ta phải tự độ những niệm buồn phiền bực bội của mình về người, thì mới hết khổ. Độ được phiền não của mình rồi, mới có thể độ người ngoài. Bởi khi bớt hoặc dứt sạch phiền não, ta nói họ nghe cũng được, không nghe cũng được, ta không thấy buồn phiền, không mất mình, do đó tâm vẫn an lạc. Nguyện tức là mở rộng lòng mình ra, soi tới soi lui, cuối cùng thấy lời nói không thật, việc làm không thật nên mình tha thứ được hết, tự nhiên hết khổ.

Người tu Phật chúng ta đã phát nguyện rồi thì giữ vững cương lĩnh, thủy chung như một, chư Phật Tổ nhờ thế mà các Ngài thành tựu đạo quả viên mãn. Như chỉ cần phát một nguyện “Nhân” thôi, ta cũng có thể thành Phật được như thường. Bây giờ người ta

chửi mình, ta cứ mở rộng lòng ra, không phiền gì hết. Nếu vừa khởi niệm phiền, ta liền tự kiểm lại, khám nghiệm xem niệm ấy có thật không, người chửi mình có thật không. Biết niệm ấy là xấu, không thật thì phải bỏ đi, đó là tự độ. Độ là độ chúng sanh ngay trong lòng mình, những ngổn ngang phiền trước, những rối rắm điên đảo, phải độ cho hết, như vậy mới hết khổ.

Hằng ngày chúng ta đối duyên xúc cảnh, đối với bà con thân thuộc, đối với gia đình, đối với xóm làng, đối với xã hội... tất cả những việc ngang trái, những điều uất ức, ta nguyện độ hết. Chúng ta phải gan dạ chấp nhận độ hết, bằng cách là buông bỏ nó đi. Thấy nó không thật, đừng đem nó vào nhà nữa thì trong nhà hết đồ ve chai. Còn ta cứ đem vô hoài, thấy người kia nói xấu mình, người nọ hại mình, ta phải làm cho ra lẽ v.v... Đó là kiểu đem rác rến vô nhà cho nơ nhớp thêm. Người tu Phật phải là người phát nguyện xả bỏ tất cả những thứ đó.

Phật dạy pháp còn phải bỏ, huống là phi pháp. Nghĩa là những thứ tốt mình còn phải xả bỏ huống là các pháp xấu ác. Không có quan niệm gì về mọi thứ trên đời thì mới an ổn, mới thành Phật được. Cho nên nói độ mà không độ gì hết, chỉ nó dấy khởi lên ta biết là phiền não loạn tưởng, buông đi tức là độ chúng sanh. Bao giờ hết những phiền não lăng xăng, chùng đó mình thành Phật. Tu như vậy trong mọi sinh hoạt đi đứng nằm ngồi thì dù Phật tử cả năm đi chùa một lần cũng đã gần kề quả Phật rồi. Đó gọi là tu thẳng tắt hay tu thiên.

Nói tu thiên là lối tu thẳng tắt, nghĩa là sao? Thẳng tắt vì không qua phương tiện nào, cốt sử dụng trí tuệ của chính mình để nhận hiểu, thực hành được một cách dễ dàng. Nhưng với điều kiện lúc nào ta cũng tỉnh sáng, có sức cảnh giác cao. Đang ngồi thiền mà vừa nghe ai chạm tới tên, mình vụt đứng dậy đổ mặt tía tai là biết chưa được rồi. Những hiện tượng ấy ta chưa làm chủ, chưa hóa giải được thì biết mình còn yếu lắm. Phải phát nguyện mạnh lên, phải tu nhiều hơn nữa để có sức tự chủ trước những ngoại cảnh bên ngoài cũng như vọng tưởng bên trong. Nguyện độ chúng sanh là nguyện như vậy.

Đến lời nguyện học tất cả pháp môn Vô thượng của Phật, là học những pháp môn gì? Pháp của Phật chỉ một vị sáng suốt, bình đẳng. Bây giờ trong đời sống của quý Phật tử, đừng để bị kẹt trong cái không chân chính, trong cái mất quân bình, trong cái tăm tối, nhỏ hẹp. Đời sống ngôn hạnh luôn luôn sáng suốt bình đẳng, đó là học pháp của Phật.

Pháp ấy, trước chúng ta nhờ thầy bạn hướng dẫn, nhưng sau phải tự học, tự tập. Ví dụ Phật tử nghe chúng tôi bảo không tham, không sân, nếu về nhà quên mất hết thì lâu lâu cũng muốn có nhiều tiền, hoặc ai vừa đụng tới liền nổi trận lôi đình. Như vậy là chưa tự học, tự hành pháp của Phật. Phải từng phút giây, từng đêm ngày, trong mọi sinh hoạt, lúc nào mình cũng học pháp. Niệm nào tầm tối thì bỏ đi, đó là người sáng suốt thực hiện pháp một cách bình đẳng.

Pháp ấy là pháp tối thượng, đưa chúng ta tới chỗ an ổn thực sự giải thoát. Ngày xưa Phật Tổ, những vị tiền bối của chúng ta cũng học pháp ấy mà được an ổn. Bây giờ chúng ta muốn an ổn, muốn hết khổ cũng phải học pháp ấy. Quý vị đừng nghĩ phải đọc năm ba quyển kinh quyển luận hay nghiên cứu sách nọ sách kia mới gọi là học pháp. Điều đó cũng cần thiết nhưng làm sao hằng ngày mình phải thực hiện cho sự sống của chính bản thân ta được an lạc, sáng suốt bình đẳng. Tất cả những thứ tầm tối nhỏ nhoi phải bỏ đi. Trong từng tâm niệm chúng ta đều áp dụng và phát huy như thế, đó là học Phật pháp.

Nếu được vậy thì tất cả phiền não, những bất như ý trong đời sống sẽ hết. Người biết tu Phật nhất định sẽ có kết quả lợi lạc. Khi đã được an ổn thật sự, chúng ta không cần phải nói trừu tượng, không nói đến chuyện tu hành thế nọ thế kia, ta vẫn sống bình thường, mà không gì chẳng là đạo. Người có được mọi sinh hoạt sáng suốt, bình đẳng, tự tại, giải thoát, người đó đúng là thiền sư.

Muốn phát tâm rộng lớn, chí nguyện phải vững chắc. Nghĩa chính của chữ “nguyện” là xin cho, tức mong cầu điều gì đó. Tại sao chí nguyện phải vững chắc? Vì con đường Phật đạo, việc hóa giải tất cả những nghiệp tập của mình có rất nhiều chướng ngại, lại phải trải qua thời gian lâu xa. Bởi nghiệp tập nhiều đời quen như vậy rồi, cái mũi quen ngửi mùi thơm, con mắt quen nhìn sắc đẹp, lỗ tai quen nghe tiếng khen, thân thể quen với khí hậu tươi mát... khác đi một chút là chịu không được. Bây giờ muốn chuyển hướng đâu phải dễ, đòi hỏi có nhiều thời gian và đồng thời cũng có một quyết tâm vững chắc lắm mới được.

Tu hành là hóa giải được tất cả phiền não bên trong, sự cám dỗ của các pháp bên ngoài. Làm chủ được mình như thế gọi là tu. Nên người lập nguyện vững chắc thì trên con đường Phật đạo mới có thể thành tựu. Thế nên chúng ta cần phải xét lại tâm nguyện

của mình xem đã vững chắc chưa hay còn bị lung lay? Gặp một trở lực nào hoặc có hiện tượng gì lạ xảy ra, những xung đột bất như ý trong cuộc sống... tất cả những điều đó có làm cho sự tu hành của chúng ta thôi chuyển hay không? Nếu ta hoảng sợ trước những tình huống như thế thì biết tâm nguyện chưa vững, lòng nghi dễ sinh, từ đó có thể đi đến bỏ đạo.

Ví dụ như từ lâu mình nghe Hòa thượng nói tất cả các pháp không thực, duyên hợp như huyễn. Phật tử hiểu và tập sống được như vậy thì an ổn, làm chủ được các pháp, thấy có chút an lạc. Nhưng bất thần có người nào đó nói rằng tất cả các pháp là thật, là những tinh hoa do trời đất hợp thành, rất cần thiết cho cuộc sống. Nghe thế ta liền đắn đo suy nghĩ, trong lòng lưỡng lự không biết ai đúng ai sai, thế là tâm nghi phát sinh, làm chướng ngại việc tiến đạo rồi. Người có đủ lòng tin thì không như vậy. Ai nói gì thì nói, họ chỉ một lòng tu theo pháp mình đã học, tăng tiến đạo hạnh, không hề lay chuyển. Cứ như thế mà hành trì, từng bước từng chút nếm được pháp vị an lạc, người ấy gọi là người tâm nguyện kiên cố.

Ngày xưa đức Phật trải qua sáu năm khổ hạnh, thân thể còm cõi đến mức độ không thể tưởng tượng nổi, nhưng ý chí của Ngài không hề lay chuyển. Khi quán sát biết rõ ràng phương pháp khổ hạnh không đem đến đạo quả, Bồ-tát liền rời khổ hạnh lâm, tìm phương tiện khác điều hòa lại thân tâm và tiếp tục thiền định. Dưới cội Bồ-đề, Ngài đã phát thệ nguyện như thế này: “Nơi đây, nếu không đạt được đạo quả, dù thịt nát xương tan ta quyết không rời khỏi chỗ ngồi này”. Nhờ thệ nguyện kiên cố ấy mà đức Thế Tôn đã viên thành Phật quả trong vòng chỉ bốn mươi chín ngày đêm. Vì đức Phật không rời khổ hạnh lâm với tâm niệm chán nản, thoái hóa, nhu nhược nên Ngài mới được thành công như thế. Gương hạnh ấy, chẳng những chúng ta luôn khắc ghi học tập mà còn phải quyết tâm thực hiện cho bằng được mới thôi.

Trong kinh Phật, có chỗ nói tâm Bồ-đề tức là tâm giác. Kinh Hoa Nghiêm nói: “Người tu hành, thực hành tất cả pháp mà không phát tâm Bồ-đề thì tất cả những việc làm ấy có thể gọi là không đúng chánh pháp”. Người tu hành dù tu pháp nào, tại gia hay xuất gia cũng đều có tâm Bồ-đề tức tâm giác vậy. Nếu không có tâm này chỉ đạo, việc tu của chúng ta sẽ không đi đúng đường hướng. Kết quả nguy hại ra sao thật khó đoán. Cho

nên khi phát tâm, nếu không phải tâm Bồ-đề thì không nên phát huy. Phật tử cần đề đặt điều này, tránh phát những tâm sau đây:

Một là tâm tà nguyện. Tà nguyện là chỉ cầu quả vui mai hậu, ham thích nổi tiếng, hoặc ưa theo đục lạt thế gian, luyện thân này cho khỏe mạnh theo những hình thức bên ngoài. Phát tâm như vậy gọi là phát tâm tà. Không phải tâm Bồ-đề mà tu muốn được thành Phật, chuyện ấy không bao giờ có. Ví dụ quý vị phát nguyện tu để bản thân và gia đình được hưởng quả này quả nọ, đó không phải là tâm Bồ-đề mà là tâm tà. Làm sao tâm nguyện của mình đừng bị hạn hẹp, đừng bị kẹt vướng trong một phạm vi nào. Theo tinh thần luật nhân quả, người tu đúng chánh pháp, gieo nhân thế nào thì đạt kết quả thế ấy. Gây nhân tà mà muốn được thanh tịnh giải thoát là chuyện không bao giờ có.

Hai là tâm vị kỷ, chỉ mong cầu tự mình được an ổn thôi, ai sao đó mặc. Đối với tinh thần thiền, tinh thần Đại thừa Phật giáo, rất tối kỵ tâm nhỏ hẹp này. Chỉ mong cho mình được như vậy là tâm ích kỷ, không phải tâm rộng rãi. Người như thế dù cho có nỗ lực tu hành đến đâu, kết quả cũng trong một phạm vi nhỏ hẹp của cá nhân mà thôi. Bồ-tát đạo không chấp nhận người tâm hạnh như thế.

Trong tinh thần Phật đạo luôn lấy vị tha làm gốc. Chứng kiến từ sự khổ đau của chúng sanh, ta phát tâm tu hành. Ví dụ thấy bà con ruột thịt của mình hoặc những nơi có chúng sanh đang bị cảnh điêu đứng cùng cực, ta khởi lòng thương phát nguyện giúp họ hết khổ bằng cách tự tu sửa mình rồi sau đó độ họ. Tinh thần vô ngã vị tha của đạo Phật là thế, chứ không phải thấy người khổ, ta lo tu rút một mình để đừng bị cảnh như vậy. Niệm ấy là niệm tự lợi, chưa có lợi tha, nên chưa đủ công đức để thành tựu Phật quả. Ta phát tâm Bồ-đề, cầu thành Phật để độ tất cả chúng sanh đều được hết khổ, an vui giống như mình.

Phát tâm tu hành vì tất cả chúng sanh gọi là phát tâm chân chính. Trái lại, cứ nghĩ bo bo cho mình thôi, thì dù có phát tâm tu hành vẫn chưa phải là chân chính. Phát tâm như thế là thiên lệch một bên, chưa phải rất ráo. Người tu hành không lý do gì lại để bị kẹt trong chỗ nhỏ hẹp, không chân chính, dù có tu trăm ngàn kiếp cũng không thành tựu được Phật vị an ổn giải thoát.

Ở đây, nói đến tu hành nhất là tu thiền, tức là nói đến ông Phật gốc của chính mình. Người tu thiền là người nhận được ông Phật nhân. Trong tất cả việc làm, phải phát huy để

sống thực với Phật nhân đó. Không lý do gì khi ta đã biết mình có Phật nhân mà cứ ngồi đó nhìn những thứ tầm tối, tự đánh mất thì giờ, không có lợi gì. Tuy nhiên, trên bước đường tu, chúng ta phải chuyển lần lần, chớ không thể đi thẳng ngay được. Ví dụ lâu nay mình sống hạn cuộc, chỉ nói chuyện với những người thân, bây giờ với ai ta cũng nói chuyện, với ai ta cũng quan hệ vui vẻ bình thường, tạo một sinh khí sống động trong sự tu hành của chính mình, dần dần tiến lên, thiện ác tốt xấu bình đẳng, ta sống vô phân biệt mà làm tất cả chuyện trong tinh thần tự tại vô úy.

Có lời dạy thế này: “Người tu hành là phải liên tục, chỉ cầu Phật đạo và độ chúng sanh, nghe khó khổ không thoái chí, độ chúng sanh càng cường cũng chẳng sờn lòng, như leo lên núi cao, quyết tới đỉnh, lên tháp cao phải tiến đến cùng”. Ở đây dạy, nếu gặp những đối tượng càng cường, chúng ta càng vững, càng phấn chấn kiên toàn hùng lực dũng lực của mình, hướng tâm Bồ-đề giúp đỡ cho những chúng sanh này.

Trong cuộc đời những điều bất như ý luôn luôn đến với chúng ta. Gặp những trường hợp này, chúng ta phải có đủ lực để hóa giải, khuyến khích tương trợ nhau cùng tu cùng tiến để cùng đạt đến chỗ an vui thật sự. Người có tâm nguyện như vậy, kết quả có thể thành Phật không khó. Chúng ta đã có Phật nhân rồi, bây giờ làm sao phát huy Phật nhân ấy phát triển viên mãn. Đó là mục đích chính của người tu Phật.

Khi thực hành công phu tu chúng ta nên biết thêm điều này, “Người không biết phải quấy, ngoài tốt trong xấu, ban đầu thì siêng năng, sau lại lười nhác, có tâm tốt nhưng bị danh lợi giao xen, có cái hay nhưng bị nhuốm bản bởi vọng hoặc”. Đây là một thứ bệnh, ban đầu rất siêng năng học đạo, chấp nhận tất cả những khó khăn. Nhưng về lâu về dài, lại thoái lui, do nghiệp tập quá dày, hoặc bị động bởi những thứ chung quanh. Tuy cũng có tu, nhưng trong lòng đã lay chuyển, tâm Bồ-đề đã lui sụt. Gặp những trường hợp như thế, không cách gì hơn là chúng ta phải chấn chỉnh, luôn khắc ghi trong lòng thủy chung trước sau như một. Khi phát tâm tu hành rồi thì phải tiến, không để thoái lui, không bị động bởi bất cứ thứ gì chung quanh. Có thể mới trung thành với bản nguyện ban đầu của mình.

Người ban đầu phát tâm tốt nhưng bị danh lợi giao xen, thì việc tu không còn đúng nghĩa giác ngộ giải thoát nữa. Danh lợi thường hay xoa dịu tâm cao ngạo của con người,

khiến cho ta tự đánh lừa mình hồi nào cũng không hay. Nếu Phật tử thật tâm tu hành thì phải dè chừng tâm danh lợi.

Đức Phật dạy “Bằng sự cố gắng hăng hái không buông lung, tự khắc chế lấy mình, người thiện trí tạo cho mình một hòn đảo, không bị ngọn thủy triều nào nhận chìm được”. Chúng ta phải tự tạo cho mình một hòn đảo mà không lượn sóng tham ái hay tà kiến nào có thể làm chìm đắm được.

Nói tóm lại, người tu hành chân chính phải phát tâm Bồ-đề, vì sự sinh tử, vì khổ đau của mình và tất cả chúng sanh mà phát tâm tu hành. Phát tâm tu hành như vậy mới là phát tâm chân chính, phát tâm không tà ngụy, đó mới là phát tâm đúng với tinh thần thiền, tinh thần Phật đạo. Đức Thế Tôn cũng như tất cả những vị đi trước chúng ta đều nhắc nhở, dạy bảo như vậy. Mỗi chúng ta tự cố gắng để đừng bị nhận chìm bởi những vọng tưởng điên đảo của chính mình và ngoại cảnh chung quanh.

Nỗi khổ của chúng sanh là vọng tưởng đảo điên. Có thể nói đó là nỗi khổ lớn lao nhất của chúng ta. Bao giờ ta làm chủ được, dứt được nó thì mới hết khổ. Có một ông cụ bị bệnh tim, sống chung với một chàng thanh niên phóng túng trong một căn gác nhỏ. Anh ở tầng trên, ông cụ ở tầng dưới. Mỗi khi đi đâu về, anh cởi giày liệm từng chiếc xuống sàn nghe rầm rầm, ông cụ chịu đựng hai tiếng “rầm” này tới muốn bực thở. Sau một thời gian chịu đựng, ông già nghĩ kiểu này chắc có ngày mình chết vì cái tật của nó. Nên một hôm ông già nói với chàng thanh niên:

- Qua có bệnh tim, mỗi lần em về, đề nghị mở cửa nhẹ nhẹ một chút, em mở cửa mạnh quá làm qua muốn đứng tim. Nếu có cởi giày thì em làm ơn để nhẹ nhẹ xuống, chứ em cởi rồi liệm cái rầm, tim của qua nó muốn nhảy ra ngoài. Qua già rồi, em thương chút.

Anh chàng nghe vậy hồi hận lắm, hứa sẽ thay đổi. Nhưng tuổi trẻ hay quên nên vẫn chứng nào tật nấy. Hôm ấy, đi làm về anh cũng lỡ tay mở cửa mạnh, nhưng ông già đã chuẩn bị ôm cái ngực trước. Sau đó lên gác, anh cởi một chiếc giày liệm cái rầm và chợt nhớ tới lời ông già, anh giật mình cởi chiếc thứ hai để nhẹ nhẹ xuống. Ông già dưới này ôm ngực chịu đựng và chờ tiếng “rầm” thứ hai. Cuối cùng chịu hết nổi, ông kêu lên: “Còn một chiếc giày nữa, làm ơn liệm xuống mau dùm cho, tôi chờ hết nổi rồi”.

Vọng tưởng của chúng ta như vậy đó. Cuộc sống của con người cứ trải qua những dòng vọng tưởng cuộn cuộn, làm cho ta sống dở chết dở. Mà đã là vọng tưởng thì đâu có

đúng, thế nhưng trong chúng ta có ai không tưởng và không khổ vì những thứ tưởng tượng viễn vông của mình. Ví dụ đang còn trẻ mà ta đã tưởng tượng “không biết khi già ai nuôi mình đây” hoặc “mai này chết rồi không biết ai săn sóc con cháu nhà cửa của mình”. Có vô vàn thứ tưởng rồ dại như thế.

Đạo Phật yêu cầu chúng ta phải loại bỏ những thứ vọng tưởng ấy đi. Người tin chắc nhân quả, thực hiện nhân quả, biết mình đã gây những nhân gì thì sẽ hưởng những quả ấy. Họ không tưởng tượng hay sợ hãi viễn vông. Sống đúng với tinh thần từ bi trí tuệ, nói ra lời nào, hành động điều gì đều nắm chắc kết quả trong tay. Từ tưởng tượng mà sanh điên đảo, điên đảo thì lại càng thêm vọng tưởng rồi khổ sở. Bây giờ bỏ hết những tưởng tượng thì mọi chuyện an ổn cả. Muốn thế trước ta phải có trí tuệ, thấy đúng như thật về con người, về các pháp ở thế gian này là không thật, ta không mê chấp nên không khổ sở vì nó. Nếu không có trí tuệ, không làm chủ được thì không thể bỏ được nó.

Có ai hỏi quý vị tu thiền thế nào, quý vị chỉ cần trả lời: “Những gì loạn tưởng điên đảo thì bỏ đi”. Thế thôi. Thiền là sự sống, là những sinh hoạt hết sức bình thường mà ở đó lúc nào ta cũng tỉnh thức, biết rõ không làm về mình và các pháp. Như vậy là đủ rồi, không thêm bớt gì cả. Tu thiền không phải là cái gì ngoài cuộc sống này. Trong kinh nhắc nhở thế này “Những đồng rác quá khứ không tốt đẹp, chúng ta đừng bới móc nó nữa”. Nghĩa là phải dừng vọng tưởng ngay bây giờ.

Ở đây muốn nói cách dừng vọng tưởng. Một trong những cách đó là, những gì thuộc về quá khứ thì chúng ta hãy để cho nằm im như quá khứ. Tương lai là những gì chưa đến, thì chớ nên ước mơ tưởng tượng, vì nó cũng không thật. Cho nên quá khứ bỏ đi, không bới móc nữa, tương lai cũng đừng suy nghĩ viễn vông, chỉ sống với cái hiện tại của chính mình là hợp pháp nhất. Song nên nhớ cũng không được đắm nhiễm trong hiện tại. Vì sao? Vì hiện tại cũng không thật, cũng do duyên hợp sanh diệt liên tục. Ta chỉ cần thấy biết ngay cái đang là mà không đắm nhiễm hay mắc kẹt vào thời điểm nào cả. Đó là sống đạo, sống thiền.

Những phương tiện bên ngoài chỉ được sử dụng trong giới hạn của nó thôi, quan trọng là nghiệp tập tham sân si của mình cần phải loại bỏ hết. Chúng ta xét trong mọi sinh hoạt, những việc đã qua, những ước mơ sắp đến, nếu mình làm chủ được và ngay trong hiện tại sáng suốt bình tĩnh, từng bước tu tạo công đức lành, từng bước một bỏ nghiệp tập

tham sân, thì không nói đạo quả gì nhưng ta cũng thành tựu địa vị của những bậc giác ngộ giải thoát.

Thành ra chúng ta có thể kiểm nghiệm xem mình học thiền tiến hay không, bằng cách nhìn vào sự chuyển hóa nghiệp tập tham lam, sân hận, si mê của mình. Chúng tôi tin rằng, qua một thời gian dài quý vị đã nghe giảng dạy, hướng dẫn tu thiền của Hòa thượng Viện trưởng, quý vị nhận ra cách sống đúng với chánh pháp và gần gũi với những điều tôi đã nói. Như vậy mới không hổ thẹn là người con Phật, nhất là Phật tử tu thiền.

Kinh Duy Ma nói: “Do giác ngộ mà phát khởi tâm từ bi”. Thường thường người tu phải có tâm từ bi. Tâm từ bi chân chính phát xuất từ tâm Bồ-đề. Nhiều Phật tử không hiểu chữ từ bi trong đạo Phật, nên cứ thương tràn trề lai láng, thấy ai cũng thương, người ta khổ mình cũng bi lụy theo. Thương như vậy không phải là tâm từ bi. Tâm từ bi phải được uốn nắn từ tâm Bồ-đề của chính mình. Từ bi để hướng người đến giác đạo, chứ không phải từ bi vì xoa dịu những tình cảm riêng tư.

Phật tử có lòng thương với tất cả là tốt, nhưng phải căn cứ từ tâm Bồ-đề làm gốc. Mọi việc làm đều bắt nguồn từ tâm giác ngộ, không có gì khác. Ví dụ ta giúp đỡ ai thì mong người đó phát huy được trí tuệ của họ, hướng về con đường giải thoát mà thực hiện Phật đạo. Không phải vì ta thương, vì thấy người đó có tình cảm hợp với mình hoặc gia đình mình mà giúp họ. Cuộc sống của người Phật tử phải lập cước trên tâm giác mà phát huy mọi mặt. Như vậy chúng ta mới đi đúng hướng của Phật dạy và đạt được sự an vui như đức Phật.

Thật ra chữ Tăng bảo trong nhà Phật bao hàm hai ý nghĩa lớn. Một là chúng tăng thanh tịnh tu theo giáo pháp của đức Phật. Hai là sự trong sạch, hoan hỷ, hòa thuận trong lòng của chúng ta. Phật tử có thể buông bỏ hết phiền não, tha thứ cho mọi người, sống vui vẻ tương trợ nhau. Đó là tinh thần hòa hợp, hoan hỷ, thanh tịnh của Tăng. Người Phật tử ngay trong sinh hoạt của gia đình mình, sống đúng với tinh thần chánh pháp, thể hiện cuộc sống hoàn toàn thanh tịnh giải thoát. Đó là quý vị sống theo tinh thần Tam bảo rồi.

Ví dụ như nói nhờ đi chùa ta biết được đâu là chánh đâu là tà, nên bây giờ áp dụng vào cuộc sống của mình. Nhờ học pháp mà biết được pháp nào chân thật, đưa mình đến chỗ thực sự an ổn giải thoát, nên tâm hồn ta trong sáng định tĩnh hơn trước. Những gì chân chính thanh tịnh thường đem lại cho đời sống của mình an vui, chúng ta theo đó mà

áp dụng tu hành. Quý vị có thể tụng kinh hoặc ngồi thiền miến trong tâm yên ổn vui vẻ là tốt. Nên nhớ luôn luôn xét lại và sống đúng với tinh thần đạo lý giải thoát thanh tịnh.

Đã là Phật tử chúng ta đừng làm khổ mình nữa. Các pháp trôi chảy trên thế gian như dòng nước, nếu nó còn lại trong ký ức thì cũng như chiếc máy quay phim chụp hình vậy thôi. Ta có nhìn thấy thì cũng chỉ là những hình ảnh trên phim, có thật đâu mà buồn mà nhớ. Ví dụ quý vị thương một con người nào đó, thì hình ảnh của họ cũng là hình ảnh thôi. Chưa chắc bây giờ mình nhớ thương họ mà họ còn nhớ thương mình như hồi nào. Thôi ta trở lại vị trí của mình, người Phật tử sống chân chánh, phải sáng suốt không bị quá khứ kéo lôi, tương lai dẫn dắt, mọi vọng tưởng đều là bóng dáng hư ảo, buông bỏ hết đi. Được vậy thì hết buồn hết khổ ngay thôi.

Mong rằng toàn thể quý Phật tử có thể từng bước một thực hiện cuộc sống như vậy. Nhớ là tất cả những gì đã qua thì cho nó qua luôn, đừng kéo lại. Làm sao ta hài hòa, sáng suốt trong cuộc sống hiện tại. Đó là tinh thần sống thiền cũng là đường vào đạo của người Phật tử.

Chúc quý vị thành công.



TU MIÊN MẬT

Về chuyện tu, chúng tôi đã nói nhiều lần với Phật tử, nhưng hôm nay tôi muốn nhấn mạnh đến tinh thần tu liên tục, mà danh từ chuyên môn trong nhà Thiền gọi là Tu Miên Mật. Chữ “miên mật” nghĩa là dẹt dài hay phẳng dài, ý nói không để xen hở thứ gì khác.

Nhiều Phật tử nghĩ rằng chỉ có người xuất gia mới tu miên mật, còn hàng cư sĩ tại gia đa đoan nhiều việc nên không thể tu miên mật được. Thật ra không phải vậy. Tuy nhiên việc tu nói thì dễ, mà bắt đầu công phu cho có phẩm chất thì không phải dễ, rất khó. Bởi vì tâm niệm chúng ta thường đổi thay liên tục, không ngừng chút nào, luôn cả trong giấc ngủ cũng vậy, nên mới có chuyện chiêm bao.

Có khi buổi sáng mình siêng năng tha thiết tu hành, nhưng tới trưa lại hơi lười biếng. Nếu không có thiện hữu tri thức nhắc nhở cảnh tỉnh thì mình buông luôn. Chúng ta có chung một điểm dở này, là luôn bao che tha thứ cho mình, mà khắt khe khó dễ với người. Các bậc hiền thánh xưa thường có cuộc sống rất nghiêm ngặt, khắt khở với chính mình, tha thứ khoan dung độ lượng với người. Đó là điểm khác nhau giữa người xưa và chúng ta ngày nay. Vì vậy ta tu hoài mà vẫn chưa an lạc, giải thoát. Tu là tự mình khắc phục, những gì dở của mình phải bỏ, những gì hay của người phải học. Tu học bằng tâm thành của chính mình.

Tu miên mật là tu làm sao? Phiền não chính là vấn đề làm cho mình bực bội, khó chịu, ăn ngủ không yên. Mà phiền não từ đâu có? Từ sự mê lầm của chúng ta. Không sáng là mê lầm. Do mê lầm nên nhận định không chính xác. Do nhận định không chính xác nên lời nói và hành động cũng trái quấy theo. Nói chung từ vô minh mà ba nghiệp không thanh tịnh.

Chúng ta biết rõ gốc của sự khổ đau là phiền não, bây giờ đối với bất cứ hiện tượng nào, ta cũng đều phải kiểm soát thật kỹ. Tỉnh táo, sáng suốt quán xét kỹ càng tất cả hiện tượng chung quanh để thấy được lẽ thật, đừng bao giờ để những ảo giác xen vào làm méo mó sự thật. Từ mê lầm phát sanh phiền não, do phiền não lại càng thêm mê lầm, cứ thế vùn xoay khổ chồng thêm khổ.

Ví dụ gia đình mình đang vui vẻ, trên dưới hòa thuận, bỗng có một người không vui là không khí thay đổi ngay. Từ đó ta biết nếu mình không dừng được phiền não, nó cứ theo đà đó phát triển hoài thì hạnh phúc gia đình sẽ không còn nữa. Là người Phật tử muốn có cuộc sống bình thường, vui vẻ thì phải tỉnh táo, dừng phiền não. Trong cuộc sống, nếu chúng ta không làm chủ được thì có thể nói đi ra một chút là phiền não, thấy gì nghe gì cũng phiền não. Xét trong lục phủ ngũ tạng, không biết khu vực nào là chỗ trú ẩn của phiền não mà vừa động một chút là nó nhảy ra liền.

Bây giờ làm sao dừng được phiền não? Theo tinh thần của nhà Phật là chúng ta phải hóa giải phiền não. Hóa giải bằng cách biết nó không thật. Muốn biết nó không thật thì phải có trí tỉnh sáng và sự tu miên mật liên tục nữa. Nghĩa là lúc nào mình cũng tỉnh sáng, thấy biết tất cả những thứ va chạm chung quanh đều không có gì, không quan trọng. Được vậy thì phiền não không thể chi phối nổi chúng ta. Đây là gốc của sự tu.

Chuyện xưa kể về một vị vua có con voi trắng rất quý. Nhà vua chuẩn bị người quản tượng chăm sóc, dạy dỗ con voi đó. Sau thời gian dài, con voi đã được thuần hóa, người quản tượng trình với nhà vua có thể mở hội lớn cho quần thần nhân dân thưởng lãm vật quốc bảo này. Nếu điều phục được con voi ấy thì những nước lân bang sẽ quy phục, vì nó có khả năng tập trung tất cả các con voi khác theo ý của nó. Đại lễ được bắt đầu.

Vua ta chuẩn bị áo mào xanh xang, hơn cả những cuộc chiến thắng nào. Hôm nay là ngày vui nhất của nhân dân và triều đình. Nhà vua mặc thật đẹp, nói thật hay với những lời lẽ đã được chuẩn bị kỹ càng. Nhưng mà đến giờ chót, nhà vua vừa chễm chệ bước lên lưng voi để diễn hành, bỗng nhiên có một bầy voi từ đâu kéo tới. Con voi này thấy đồng loại rồi liền nhảy nhóm lên, nó báng bên này càn bên nọ, cuối cùng mang nhà vua vào rừng luôn.

Người quản tượng cùng ngồi trên lưng voi với vua thật hết sức vất vả mới giữ được Quốc vương toàn mạng. Mũ mào áo quần toi bời hết. Hoảng sợ quá, nhà vua hỏi: “Ta làm cách nào để sống sót đây?” Một câu hỏi hết sức bi đát. Quản tượng thưa: “Tâu Bệ hạ! (bây giờ mà còn nhớ tới hai chữ “Bệ hạ” cũng quý lắm nghe) chỉ còn có nước chờ nó báng chỗ nào có nhánh cây hoặc vật gì mình có thể bám được, thì xin Bệ hạ hãy

cố gắng bám lấy để tìm sự sống. Hạ thần cũng đang khó khổ lắm, không biết làm sao để bảo vệ sinh mạng của Bệ hạ!”

Nghe thế, nhà vua liền chờ cơ hội bám vào một cành cây rồi trèo lên cao, đợi nó chạy đi mới dám xuống. Bấy giờ mình mẩy thương tích đầy hết, quần áo chẳng còn gì. Ngày hội hồi sáng kết thúc kiêu nào nhà vua cũng không biết, quần thần nhân dân ra sao cũng không hay. Chỉ thấy hiện tại mình đang ở trong rừng rú nguy hiểm, thân thể đau nhức tận cùng. Tên quản tượng ra sao cũng không rõ.

Giống như nhà vua, gã quản tượng thoát thân bằng cách bám trên một cành cây, thân thể như tử không kém vua. Nhưng khi tỉnh lại liền nhớ tới trách nhiệm bảo vệ Hoàng đế của mình, không khéo thì bay đầu mất. Ông lần mò tìm theo vết tích cũ thì gặp được nhà vua đang bất tỉnh. Sau khi ông tìm cách cứu tỉnh vua thì các quan Đại thần cũng vừa kéo tới. Vua tôi gặp gỡ mừng rỡ dẫn nhau về. Khi ấy, nhà vua nói với người quản tượng: “Ta không dùng ngươi nữa, cũng chẳng cần đến con voi “quốc bảo” chết tiệt đó. Ngươi hãy đi đi”.

Thời gian sau, người quản tượng muốn chuộc lại lỗi lầm của mình, đồng thời cũng để phân phát nhà vua phát tâm Bồ-đề. Ông ân nhân hết mức. Cho đến một hôm, con voi điên ấy không biết từ đâu lét thét mò về với một thân hình tiều tụy. Ông quản tượng biết rõ sau cơn hung hăng ấy, nó đã thuần trở lại. Sở dĩ có sự việc ấy là tại vì những cảnh duyên bên ngoài tác động, nó không tự chủ được nên mới xảy ra như thế. Bây giờ ném trải nhiều nên nó thuần rồi, có thể dùng được, điều phục được.

Người quản tượng mừng quá bậm gan đến trình với vua là con vật quốc bảo của mình đã trở về rồi. Nhà vua cả giận vì sự nhục nhã cũ nên nạt to: “Ta cấm ngươi. Ta không muốn nghe đến con voi ấy nữa, ngươi còn lơ xớ là bay đầu đó!” Người quản tượng bình tĩnh trình: “Tâu Bệ hạ! Nếu Bệ hạ không dùng nữa thì hạ thần cũng cam tâm. Nhưng, một vật quý báu như thế mà Bệ hạ bỏ đi, thì thật là thiệt thòi cho quốc gia! Nếu nước nào được con Bạch Tượng này ắt sẽ là bá chủ thiên hạ”. Nhà vua nghe có lý nên không giận dữ như trước, song cũng chưa dám tin dùng con voi ấy.

Người quản tượng kiên nhẫn tâu lên vua năm lần bảy lượt, đồng thời chăm sóc bạch tượng chu đáo hơn. Cho đến một lúc, ông thấy con voi có thể xuất hiện trước mọi người với khả năng của nó cộng với sự nuôi dạy của ông. Nhận thấy thời cơ đã đến, ông

vào trình vua: “Tâu Bệ hạ! Nếu Ngài không dùng hạ thần, thì cũng xin một lần cho kẻ bề tôi trình diễn con voi quý này, để không uổng công hạ thần đã dạy dỗ nuôi dưỡng nó bấy lâu”.

Vua nghe nói tha thiết quá, đồng thời cũng muốn xem thực hư của con voi “Quốc bảo” ấy ra sao nên đồng ý. Một lần nữa con voi lại xuất hiện trước quần hùng. Và, bấy giờ tất cả từ vua quan cho đến lê dân bá tánh đều kinh ngạc dưới sự chỉ huy tài ba của người quản tượng, con Bạch tượng oai nghi đỉnh đạc với những bước đi hùng dũng đường bệ, đẹp mắt chưa từng thấy. Mọi người hoan nghinh dậy trời, chỉ trừ nhà vua là sắc mặt vẫn còn tức giận. Người quản tượng và cả con voi chúa ấy đều biết rõ điều này, nhà vua hận thấu xương chuyện lần trước nên không thể tha thứ cho hai thầy trò nó. Con Bạch tượng còn biết rõ là chỉ còn có cách chết thôi mới đền trả được tội trước.

Quả nhiên, để khen thưởng cho lần trình diễn này, nhà vua ra lệnh cho nó phải nuốt những hòn sắt nóng để tạ tội khi quân lần trước. Biết thế nó hướng mắt nhìn về Hoàng đế xem Ngài có thể tha thứ không? Nhưng tuyệt nhiên nhà vua không có dấu hiệu gì tha thứ. Cuối cùng người quản tượng ra lệnh cho voi nuốt từng hòn sắt nóng, nó ngoan ngoãn vâng lệnh và cuối cùng ngã gục với những hòn sắt nóng bỏng ruột bỏng gan. Như vậy là quốc bảo của quốc gia đã không còn, người quản tượng cũng ngã gục bên cạnh con voi trung thành của mình.

Chùng như sực tỉnh, nhà vua nói với người quản tượng:

- Người khéo điều phục con voi như thế. Tại sao kỳ trước lại để cho nó suýt làm mất mạng ta?

Người quản tượng chỉ đáp:

- Tâu Bệ hạ! Hạ thần chỉ điều được thân voi, chớ đâu điều được tâm của nó.

Nhà vua hỏi tiếp:

- Trong đời này, ai là người có thể điều được tâm con voi ấy?

Người quản tượng thưa:

- Muôn tâu Bệ hạ! Chỉ có đức Phật mới có đủ khả năng điều phục được tâm của tất cả chúng sanh, hướng họ về con đường thanh tịnh giải thoát.

Vua hỏi:

- Đức Phật là ai, ở đâu?

Người quản tượng thưa:

- Đức Phật là bậc đầy đủ trí tuệ và từ bi, thành tựu sáu Ba-la-mật, Ngài có thể điều hòa, hóa giải được tâm của tất cả chúng sanh.

Từ đó nhà vua được người quản tượng hướng dẫn đến gặp Phật và phát tâm Bồ-đề với những lời thệ nguyện thế này: “Nguyện tôi tạo được phúc đức nào đều hướng về Phật đạo, điều phục thân tâm mình cùng tất cả chúng sanh cho tới khi được thành Phật. Nếu còn chúng sanh nào khổ, tôi nguyện thay những chúng sanh khổ ấy, cứu vớt họ đời đời không bỏ tâm Bồ-đề”. Nghĩa là khi nghe lời Phật dạy rồi, nhà vua phát tâm tu hành điều hòa tâm khùng điên của mình, đồng thời hỗ trợ cho chúng sanh cũng điều hòa tâm điên loạn của họ, cho đến bao giờ dứt hết phiền não khổ đau và thành Phật mới thôi, quyết không thoái chuyển tâm Bồ-đề.

Câu chuyện này cho chúng ta thấy, muốn tu liên tục, miên mật thì cũng phải điều hành tâm một cách liên tục, miên mật. Trong cuộc sống, chúng ta muốn được bình yên, đừng nổi khùng bất thường, thì phải canh chừng tâm mình liên tục. Muốn thế ta phải có phương tiện, giống như người bệnh cần có thuốc. Thiếu phương tiện tu tập thì e khi tâm phát khùng lên, không cách chi kèm chế nó lại được, giống như con voi điên kia vậy.

Tâm phát khùng tức là chúa tể của phiền não, khổ đau. Khi chúng ta bị những thứ đó dẫn dắt đẩy đưa, thì mãi mãi quay cuồng trong luân hồi sanh tử khổ đau. Bây giờ đức Phật không còn tại thế nữa nhưng pháp Phật vẫn còn là phương thuốc hữu hiệu giúp chúng ta điều hòa được tâm mình. Nhưng nhớ ta còn bệnh thì phải dùng thuốc liên tục, đều đặn mới hết bệnh, hết khổ được. Tu hành cần phải miên mật mới có thể vượt thoát trầm luân sanh tử. Phật tử tu theo pháp của Phật, cố gắng điều phục tâm mình để hết phiền não. Đó là cách tu duy nhất.

Tâm Bồ-đề là tâm gì? Tâm giác. Chúng ta tu mục đích là để được giác ngộ thành Phật, chớ không mong cầu gì khác. Sau khi mình được giải thoát rồi, hướng dẫn tất cả chúng sanh đều hết khổ, đều được giác ngộ thành Phật. Chư vị Bồ-tát thường nguyện thế này: “Nếu một chúng sanh nào còn chịu sự khổ đau, con nguyện thay chúng sanh đó, nhận chịu tất cả sự khổ đau ấy”. Cho nên các Ngài luôn tìm cách nhắc nhở, khuyến khích chúng sanh đừng gây nhân khổ đau nữa. Đây là một lời nguyện hết sức khẩn thiết, hết sức chính đáng của người con Phật.

Quan trọng của sự tu là làm sao mỗi phút giây, mỗi ngày qua công phu của mình đều nhắm vào việc điều hòa tâm. Đó là gốc. Các bậc hiền nhân quân tử từ xưa tới giờ đều sống khắc khổ, tự mình tuân thủ quy luật nghiêm ngặt, còn đối với mọi người chung quanh thì rộng mở tha thứ. Nhờ thế các Ngài tự giảm thiểu phiền não, bởi luôn tha thứ thì có gì để phiền não. Chúng ta nhìn cuộc đời bằng con mắt tỉnh giác, thấy mọi người đều là Phật sẽ thành thì còn gì phiền não? Chẳng lẽ ta dám phiền não với Phật sao?

Trong hoàn cảnh hiện tại dù người ta chưa là Phật, nhưng biết đâu chừng họ sẽ là Phật trong một hoàn cảnh khác. Bởi ai cũng có sẵn gốc Phật bên trong cả, chỉ đủ thời tiết nhân duyên thì chủng nhân ấy sẽ nảy lộc đâm chồi. Mà Phật là giác, là từ bi, là trí tuệ, là bậc để chúng ta tôn kính, nương tựa học hỏi. Những vị Phật tương lai ấy là thầy nên không lý do gì chúng ta phiền não, bực bội các Ngài được. Phiền não dấy lên tức là khổ, cho nên ta không thể để nó dấy lên não hại mình hoài.

Vì vậy điểm quan trọng của người tu là trong từng phút giây, tạo ưu thế cho mình giữ được niềm vui, giảm thiểu phiền não. Điều này chúng ta phải tự tạo cho mình, chứ không ai có thể giúp được. Người thương ta nhất chỉ có thể cho tiền ta xài, hoặc là may quần áo đẹp, nhắc nhở việc nọ việc kia, chớ chuyện ăn ngủ đại tiện nhất định không thể thay ta được rồi. Đó là chuyện của mình, một mình mình thôi, dứt khoát như vậy.

Nói tóm lại, trong cuộc đời này chúng ta an vui hay không, điều hòa được tâm của mình hay không đều do ta cả. Cho nên chuyện tu hành miên mật liên tục cũng do mình đảm đương lấy, chứ không ai có thể thế được. Pháp của Phật còn đó, thiện hữu tri thức có đây, nhưng tu là việc của mình. Chỉ xin nhớ cho một điều là khéo điều phục tâm thì chiến thắng tất cả, vượt qua tất cả. Đó là vấn đề căn bản nhất.

Một điều nữa, ở đây tôi muốn nói làm sao chúng ta giữ được tâm thanh tịnh. Giữ được tâm thanh tịnh rồi thì yếu tố hình thành phiền não không có. Chúng ta có thể tụng kinh, ngồi thiền, đọc sách, làm các việc công đức, thậm chí nằm nghỉ thoải mái với một tâm thanh tịnh thì toàn bộ cấu trúc phiền não sụp đổ. Sống trong tinh táo sáng suốt là không chơi với phiền não. Từ bi, trí tuệ là bạn lành với một hành giả có tâm trong sáng lạng lẽ. Cho đến một lúc nào thuần thực, bấy giờ ta có thể nói rằng: “Phiền não là Bò-đề”.

Tuy nhiên chỉ khi công phu tu hành liên tục miên mật, ta mới dám nói như thế, còn bây giờ phiền não là nổi sùng, là tham sân, tật đố. Chữ “Phiền” có bộ “Hiệt” một bên,

tức là lửa đốt trên đầu. Chữ “Nã” là làm kinh động thân tâm. Cả hai thứ này đều làm khổ chúng ta. Cứ thử tưởng tượng, người bị lửa đốt trên đầu thì có sung sướng gì. Ta chỉ chạm một chút nóng thôi là đã khó chịu rồi, hà huống lửa đốt trên đầu. Dù lúc đó có ăn vàng ăn bạc, có danh vọng tột đỉnh cũng không còn nghĩa lý gì. Vì vậy người trí không bao giờ chấp nhận phiền não.

Thật ra phiền não không thật, nếu chúng ta thấy được tận nguồn gốc của nó rồi thì không có gì quan trọng nữa. Chị cứ chửi thoải mái đi, bởi vì chuyện chị nói đối với tôi không thành vấn đề nữa. Người điều hành được tâm như thế thì còn chi làm nhiều loạn họ nổi. Mà muốn ứng dụng được như vậy, chúng ta phải có công phu, chớ không thể nói suông được. Ví dụ như khi thực hành đếm hơi thở, hành giả phải từng bước hít vào cùng thở ra sạch, đếm một. Cứ thế đếm từ một cho tới mười rồi bỏ, đếm trở lại từ một, không cho sai lạc. Phải chú tâm liên tục mới có thể điều hòa hơi thở đúng. Nếu ai chưa từng thực tập tu hơi thở sẽ tưởng là đếm hơi thở dễ lắm. Không đơn giản như vậy đâu. Việc làm nào cũng có cái khó của nó, chỉ ai từng trải qua mới có kinh nghiệm.

Mỗi ngày chúng ta điều chỉnh được tâm, đừng để nó rối loạn thì khi đối duyên xúc cảnh mình tỉnh táo, không bị bất cứ cảnh duyên nào kéo lôi. Bên trong làm chủ được, bên ngoài cũng làm chủ được nữa tức là điều hành được tâm. Nếu không như thế dù ta có nói lời đạo lý tới đâu, nhưng rốt cuộc Phật pháp hoàn toàn vô hiệu nghiệm với bản thân thì có lợi ích gì. Mỗi lần muốn nổi khùng lên với ai, mình liền nhớ tại ta không làm chủ được, không điều phục nổi con voi điên của mình, chớ người ta có dính dáng chi mà mình nổi khùng với họ.

Tâm đã được yên ổn, thoải mái, chúng ta nhìn vào cuộc sống lạc quan hơn, rộng lượng hơn. Phạm vi sống của mình có giới luật, nhưng với bên ngoài thì tha thứ, mở rộng chân trời cho người ta đi. Đừng bắt thiên hạ phải đi theo kiểu này kiểu kia, phải tôn trọng sự sống riêng của mỗi người. Người biết tôn trọng chân lý là người biết tôn trọng người khác, không ép buộc gò bó ai cả.

Ở đây Hòa thượng dạy chư Tăng: “Trong một ngày đêm phải có giờ ngồi thiền”. Lúc đầu tôi cũng có suy nghĩ về câu này: Phật Tổ nói thiền trong tất cả oai nghi, trong hơi thở, trong sự sống của mình, chứ đâu phải ngồi mới là thiền, tại sao Hòa thượng lại bắt chư tăng ngồi thiền giờ giấc này kia. Nhưng sau này tôi mới thấy điều này thật hay. Bởi

ban đầu tâm chúng ta như khi vượn chuyền cành, như con voi điên. Nếu để nó tự do phóng túng thì biết bao giờ mới điều phục được sự hung hăng của nó. Cho nên ban đầu phải dùng phương tiện roi đòn để răn đe uốn nắn nó. Chừng nào thuần phục được rồi, chỉ cần ta ra dấu là nó hiểu ý ngay, lúc đó thả roi cũng không sợ nó chạy bậy, lo gì nổi điên.

Vì vậy, thiên sinh nào mới tu tập cũng phải trải qua giai đoạn ngồi thiền nghiêm túc, điều phục cho được thân tâm bằng phương pháp tọa thiền trước. Sau khi thuần thục rồi mới có thể an nhiên tự tại trong mọi oai nghi. Bấy giờ như Lục Tổ nói hành giả luôn ở trong Na-già đại định, chớ không phải ngồi thiền mới được định. Vậy nên Thiên sinh phải ngồi thiền. Đau cũng phải ngồi. Giờ giấc đã ấn định như thế, không được trái phạm. Đó cũng là một cách để thuần hóa con voi điên của người quản tượng.

Nếu người chưa có đạo lực, chưa đủ tỉnh táo sáng suốt, mà cứ cụng đầu với tất cả cảnh duyên thì chết. Ví dụ người lúc trước thích nghe nhạc uống rượu, bây giờ phát tâm tu hành rồi thì nghe nhạc ở đâu, quán rượu nào ngon xin đừng để ý. Nếu có chuyện phải đi ngang quán nhạc hoặc chỗ bán rượu, mình cũng tìm cách lách sang đường khác, tránh bớt đi. Nếu không thể tránh được thì đi ngang phải nhiếp tâm chánh niệm, chỉ nghĩ nhớ Phật pháp, không nhớ nghĩ đến nhạc hay rượu. Đối với bạn bè ngày xưa cùng đi tới quán rượu, chỗ nghe nhạc cũng bớt giao thiệp. Như thế may ra có thể yên được. Chứ mình còn yếu quá mà không tránh thì bị nó xỏ mũi là lẽ đương nhiên thôi.

Cho nên người mới phát tâm, không tránh duyên thì khó tu lắm. Quý vị nghĩ xem tại sao quý thầy, quý cô phải vào chùa tu? Ở nhà tu cũng được vậy, tụng kinh ở đâu tụng không được? Rõ ràng là tại vì còn yếu quá nên phải có đại chúng hỗ trợ, có chuông mõ trường canh để giữ cái miệng lại, hờ ai chọc giận thì không thể liệng chuông mõ mà cãi tay đôi với thiên hạ được. Tự cuộc mình trong phương tiện như vậy để giữ thân tâm thanh tịnh là người biết lo xa, biết tu. Bao giờ ta luôn tỉnh táo sáng suốt trong mọi thời mọi nơi thì tự tại, không phải ép mình trong khuôn khổ nào cả. Nói như Tổ “hít vô là Bát-nhã, thở ra là Bát-nhã, không vướng mắc. Lúc nào cũng thường trì kinh Bát-nhã”. Rốt ráo là như vậy. Nhưng chưa được như vậy thì phải có phương tiện tránh duyên, tạo những điều kiện tốt cho công phu không bị trở ngại.

Thực ra, những đối duyên xúc cảnh hằng ngày của chúng ta không có gì thật hết. Nếu điều hòa được tâm mình an ổn thì ở đâu cũng tự tại giải thoát hết, không bị chướng

ngại bất cứ một pháp trần nào. Nói tới đây, tôi nhớ mấy câu thơ của một Thiền sư Trung Hoa:

Nhận quá trường không,
Ảnh trầm hàn thủy.
Nhận vô di tích chi ý,
Thủy vô lưu ảnh chi tâm.

Dịch:

Nhận bay qua đầm trong,
Bóng còn in đáy nước.
Nhận không ý lưu bóng,
Nước không tâm giữ hình.

Nghĩa là một con nhận bay qua giữa đầm nước trong, bóng của nó in trên mặt nước. Con nhận không có tâm để bóng mình lại trong đầm nước trong, mà đầm nước cũng chẳng có ý lưu giữ hình bóng nhận. Thế mà tất cả hiện thành tự tại nhi nhiên, tùy duyên lưu biến. Hình ảnh ấy đẹp làm sao, hồn nhiên thanh tĩnh làm sao!

Người tu chúng ta nếu được như vậy thì mình là Phật cả rồi. Ở nhà cũng là Phật, ra đường cũng là Phật. Không có tâm lưu giữ cảnh duyên nào, sự hiện hình hiện hữu muôn cảnh muôn vật chỉ tùy duyên thôi, chớ không có ý gì của ai hết. Như vậy, tâm là tâm vật là vật, tâm vật như như, không có cái nào vướng cái nào hết, đúng là giải thoát. Đó là Bồ-tát, là Đại sĩ, là Phật hiện tiền trong đời này, đang đi thăng thang trong cuộc đời, đem pháp thanh tịnh giải thoát để nhắc nhở giáo hóa chúng sanh. Các Ngài không nhất thiết phải thuyết pháp, mà mọi sinh hoạt đều là Phật sự.

Tâm của chúng ta và tất cả những hiện vật, cảnh duyên bên ngoài, đừng để vướng nhau thì những cảnh duyên ấy không bao giờ kéo mình được. Có khi nào cái nhà đẹp, cái xe đẹp mở miệng kêu mình lại đâu. Còn tâm sáng suốt trùm khắp không bao giờ có ý lưu lại bất cứ hình ảnh nào bên ngoài. Người tu chúng ta nhận được chỗ đó rồi thì việc tu sẽ liên tục, tu miên mật. Trong nhà thiền có câu “Nhất tâm bất sinh, vạn pháp câu tức”. Nghĩa là một tâm không dấy khởi niệm nào hết thì tất cả các pháp duyên đều dứt. Đó là lời dạy thật chí lý của Phật, Tổ.

Như chúng tôi đã nói Phật tử tu hành cần phải miên mật, liên tục. Đến đây kết lại tôi xin nhắc thế này: Tu nhất tâm, đừng chạy theo các cảnh duyên hư giả bên ngoài. Tu là làm chủ được mình, đối với các pháp không có tâm móng khởi chạy theo, bởi vì các pháp cũng không có ý lôi mình về nó. Biết như vậy chúng ta luôn luôn tu từ tâm của mình thì sẽ làm chủ được khi sinh tiền cũng như lúc sắp lâm chung. Người con Phật phải sáng suốt bình tĩnh, chứ lúc gần chết mà quờ quạng tay chân, sợ sệt kêu cứu thì coi như tu chưa có hiệu lực.

Trong cuộc sống tu hành, đức kham nhẫn cũng là một yếu tố quan trọng quyết định cho sự thành công hay thất bại của chúng ta nữa. Nếu thiếu sức mạnh này chúng ta lại cũng rối rắm, phiền não. Kham nhẫn cái gì? Kham nhẫn đói khát, nóng lạnh, mắng nhiếc, nhục mạ v.v... Phải làm sao chịu đựng, chấp nhận tất cả mới thấy được sức mạnh của nhẫn lực. Nó sẽ giúp ta vượt qua tất cả, chiến thắng tất cả mà không thấy mình là người chiến thắng. Vấn đề này không phải nhất thời làm được ngay. Chính như chúng tôi cũng chưa làm được như ý. Chúng ta khắc phục được phần nào thì giải thoát phần đó, có hùng lực phần đó. Giáo pháp Phật gọi là “Biệt giải thoát”, tức là giải thoát từng phần. Chúng ta tu tới đâu, nhẫn bao nhiêu thì giải thoát chừng đó.

Tóm lại, thuận duyên, nghịch duyên, tất cả người và cảnh chung quanh đều là Thầy, là duyên tốt để tác thành Phật quả cho chúng ta. Người có đức nhẫn như vậy thì ở đâu cũng an ổn hết, với ai cũng có thể là thiện hữu tri thức để học tập. Được vậy càng tu càng an lạc, càng tu càng nhẹ nhàng.

Thêm một điều nữa, trong vấn đề tu hành cần phải chí thiết, thành khẩn quyết liệt mới tiến được. Mỗi một lần chúng ta khắc phục được cái dở của mình là mỗi một lần tâm niệm sáng sủa, an tĩnh hơn lên, tinh thần chúng ta cũng theo đó mà vui tươi. Vì vậy việc tu dễ tiến. Điều này nếu người có dụng công tu hành sẽ có kinh nghiệm rõ ràng. Ngược lại, nếu ta đầu hàng, bỏ cuộc hoặc là buông xuôi theo những vọng động của thân và tâm vọng tưởng, thì coi như sẽ thất bại dài dài. Năng lực tuy có sẵn, nhưng nếu ta không biết triển khai nuôi dưỡng cho lớn mạnh thì không bao giờ mình sử dụng được nó. Trên cừu kính thì không có sự trau dồi thêm bớt nào, song trên bước đường tiến tới mục đích ấy, bắt buộc chúng ta phải qua những chặng đường tất yếu. Qua rồi bỏ, điều này người tu cần phải hiểu thật rõ.

Khả năng thành Phật chúng ta không thua ai, chỉ có điều ta chưa sử dụng được. Bây giờ người tu, nhất là tu thiền phải làm sao nhận lại khả năng đó, làm chủ được mình và sử dụng khả năng đó trong cuộc sống. Khi sử dụng được năng lực đó rồi, mình giàu có muôn hộ, không yếu đuối mờ mịt bởi bất cứ hiện tượng gì trước mắt. Đó là phút giây hạnh phúc nhất của chúng ta, phút giây giác ngộ giải thoát.

Người xưa khi thực hành công phu rất chân thực, các Ngài không thêm thắt gì cả, không thị hiện thần lực kỳ bí lạ lùng nào làm kinh động chúng sanh. Chủ trương của các Ngài là từng giờ từng phút bình tĩnh để nhận diện được mình và loại trừ vọng tưởng. Giản dị vậy thôi. Buông được, bỏ được tất cả vọng tưởng không thật thì cái chân thật hiện tiền. Người xưa thường nhắc: “Phàm làm việc gì, trước phải nghĩ đến hậu quả của nó”. Đó là một lời nói thông thường, nhưng ta áp dụng cả đời cũng chưa xong. Nếu biết rằng sống theo vọng tưởng sẽ bị nó kéo lôi, thế thì đại gì ta sống theo vọng tưởng? Chỉ cần nhớ như vậy là tu khá lắm rồi.

Cuộc sống bình thường tự nó đã hay quá rồi, thêm vọng tưởng vào đó là càng điên đảo thêm, có lợi ích gì. Vậy mà không hiểu tại sao chúng ta vẫn cứ thích vọng tưởng? Bây giờ biết tu rồi, làm sao bình tĩnh khi vừa có vọng tưởng liền tự nhắc: “Niệm đó là vọng tưởng, bỏ đi”. Ai có thắm thía trong cái kinh nghiệm gánh nặng đường dài giữa trời trưa nắng gắt, thì biết phải làm sao đối với vọng tưởng rồi. Nếu người muốn được nhẹ nhàng, sáng suốt thấy tận cùng thực chất của các pháp thì phải thực hiện con đường này.

Chung quanh vấn đề tu hành, trách nhiệm lớn nhất đều thuộc về tâm mình. Các duyên bên ngoài chỉ có ý nghĩa phụ trợ thôi. Thường chúng ta có bệnh hay đổ thừa: “Tại thế này thế kia nên tôi tu không được” mà quên tự hỏi lại mình có quyết tâm chưa? Người xưa tu hành có những đạo hạnh, có kết quả, tại sao bây giờ mình tu không được như vậy? Bởi tại mình không chân thực, không quyết tâm. Các Ngài nỗ lực xoay vào trong, còn chúng ta có đủ cách chạy ra ngoài, vướng mắc các pháp bên ngoài, nên kết quả hai bên dĩ nhiên khác nhau.

Phật dạy: “Người tự chiến thắng mình là người có chiến công hiển hách nhất.” Lời này không ngoa. Đây là lời nói nhằm phát huy chủ lực của mỗi chúng ta. Mình chiến thắng những vọng tưởng điên đảo phiền não của mình, chứ không thể gục ngã trước những đối tượng hình sắc danh tướng bên ngoài. Chiến thắng mình là chiến thắng tất cả.

Hướng tu chung của chư Tổ ngày xưa là tự phát huy dũng lực, trí lực của mình. Các Ngài không ỷ lại, không trông chờ vào ai khác. Muốn có được sức mạnh phải tự mình dám buông hết các duyên bên ngoài.

Ngài Từ Vân hiệu Tuân Thức dạy thế này: “Những gì làm tổn hại điều tốt thì nên xa lánh.” Bình thường thôi, những gì làm tổn hại đến điều thiện, điều tốt thì ta nên xa lánh. Các Ngài đâu bắt mình phải làm việc gì nặng nề. Cách thức tu hành của người xưa giản dị, nhưng sự thành công cốt ở tâm lực, dũng lực và trí lực bất thối chuyển mà ra. Đó là câu thứ nhất.

Câu thứ hai, Ngài dạy: “Cách thức chi để tiêu diệt được thói xấu của mình thì phải phát triển lực dụng của nó”. Tức là những phương cách gì có thể tiêu diệt được thói xấu của mình thì ta phải phát triển sức mạnh của nó. Nói tóm lại là đừng làm những điều xấu, cố gắng phát huy những điều tốt. Hai điều này từ thời Phật cho tới Tổ đều dạy như thế.

Câu thứ ba, Ngài dạy: “Miệng đừng khoe khoang, trong lòng đừng dối trá”. Nghĩa là phải có tâm chân thật. Ví dụ như người nào làm chủ được, sáng đạo..., thì nên nghĩ rằng chẳng qua cũng chỉ là nhận lại cái của mình thôi. Đó là công việc của mình, có gì đáng nói đâu. Nếu gặp những người gần gũi, có thể khuyên hóa được, ta giúp họ nhưng công phu cũng do chính họ, còn duyên không hợp thì thôi, ta chẳng có công đức chi cả. Đó là hạnh đức của chư Phật, chư Tổ.

Câu thứ tư, Ngài dạy: “Chớ ôm lòng sâu mọt, cũng đừng nên bày hình thức bên ngoài”. Nghĩa là trong lòng mình còn điều gì dở thì cố gắng loại bỏ hết, đừng để nó tiềm ẩn trong lòng mình. Nếu ôm ấp những thứ đó hoài sẽ giống như loài sâu mọt đục khoét kho lẫm. Cho nên người tu có tư cách thường học sống theo nét hạnh của Phật dạy. Quý vị nhớ, chiếc áo không làm nên nhà tu. Dù ta mặc chiếc áo màu nào, mà trong lòng chưa hoàn bị, thì thời gian sau mọi người cũng thấy sự giả dối bên trong. Các bậc thánh hiền sở dĩ được người đời trọng vọng vì các Ngài có đạo đức, có công phu tu hành miên mật. Bồ-tát dù có quần lá cây chư thiên cũng tìm đến cúng dường, chớ không phải mặc đồ vàng người ta mới cung kính.

Câu thứ năm, Ngài dạy: “Hám danh dự của người là đầu mối giết chết đạo nghĩa”. Hám tức là ham, của người mà ta ham thích sẽ làm mất đi đạo nghĩa. Ở đây gốc của người tu là phải chân thật. Ví dụ thấy người có bằng tiến sĩ, được thiên hạ kính trọng, ta

lén lấy cái bằng ấy đem về thay tên đổi hình của mình vào. Ngỡ rằng như vậy ta sẽ được danh dự như người kia, không ngờ khi tiếp xúc, làm việc tông tích bại lộ, ta còn bị khinh khi hơn trước gấp vạn lần. Cho nên biết mỗi người mỗi nghiệp riêng, không ai lấy của ai được. Vì vậy hám danh hám lợi chỉ càng thêm nỗi hại cho chính mình.

Câu thứ sáu, Ngài dạy: “Lén chứa kẻ phạm tội là mầm mống của tai họa”. Điều này Ngài dạy Tăng Ni nhằm dẫn dắt các Phật tử tu đúng chánh pháp. Đó là trách nhiệm của người tu. Cho nên người sáng không chứa chấp những gì phi đạo đức, tích cực ủng hộ những việc chân chánh. Nghiệm cho cùng điều dạy này cũng rất hay. Bởi vì, “Phạm một việc làm gì, mà thấy rằng mình gượng làm thì nhất định trong lòng không yên”. Cho nên, người con Phật phải sống chân thực, làm việc chân thực, nuôi dưỡng người vật chân thực.

Câu thứ bảy, Ngài dạy: “Ý mình đức hạnh, hẳn bị người chê bai”. Chúng ta nhớ lại đức Phật, một con người hoàn bị như thế, trải qua vô lượng kiếp tu hành, nhưng cũng có người chửi như thường. Nhưng đối trước những sự việc ấy, Thế Tôn vẫn bình thản, tự tại, ung dung bởi vì Phật không ỷ lại, không tự hào ta là bậc Vô thượng Chánh đẳng Chánh giác. Tư cách của các đẳng giác ngộ là thế. Chúng ta bây giờ là phạm phu với tất cả các phiền não kiết sử đầy đủ mà đôi lúc khoe mình có đức hạnh, thật là hổ thẹn! Câu này Ngài dạy cho chúng ta hạnh khiêm tốn, để nuôi dưỡng công đức lành, hầu hỗ trợ cho việc thành tựu đạo quả viên mãn.

Câu thứ tám, Ngài dạy: “Khoe sự thông minh của mình thì sẽ bị người bài bác”. Ta khoe mình thông minh, học rộng, hiểu nhiều mà gặp chuyện không thể làm chủ được, không giải quyết trôi chảy thì chỉ càng làm trò cười cho thiên hạ. Đây là lời răn của các bậc Thánh, từ thời bé thơ chúng ta vào lớp mẫu giáo đã được học rồi tự khoe tự ỷ là điều không nên đối với người đời, nói chi đến người tu. Thật ra, người càng có đạo đức, càng tu hành chừng nào thì càng khiêm hạ chừng ấy. Phải khiêm hạ mới thành tựu nghiệp lớn. Bởi chủ trương của đạo Phật là tiêu diệt bản ngã. Mình còn ngã là chưa phải đệ tử Phật. Cho nên khiêm hạ là đức không thể thiếu của người tu chúng ta.

Câu thứ chín, Ngài dạy: “Quyến thuộc nhóm họp cần phải lánh xa.” Điều này có lẽ chuyên đề cho người tu. Tại sao phải lánh xa quyến thuộc? Vì người xuất gia trước hết phải xuất thế tục gia, tức là cắt lìa những tình cảm dây mơ rễ má của gia đình. Cho nên

người xuất gia không lập gia đình. Phật dạy sợi dây tình cảm luyến ái gia đình muôn đời muôn kiếp đứt không được. Vương vô đó rồi thì đâu còn thì giờ để mà tu. Như người thế gian đó, lo cho mình, lo cho gia đình, lo cho mẹ cha, cho con cho cháu... Có vị 80 tuổi mà còn lo cho đám chút chút gì đó, thấy mà ngán! Thành thử nếu ta không tránh, không chạy, không thủ phận người tu, thì không còn thời gian để tu nữa, làm sao sáng đạo, ngộ đạo? Nói điều này, nhiều vị hiểu lầm người tu bất hiếu. Thưa, không phải như vậy. Cắt đứt ở đây tức là làm sao để mình tu tiến, thực hiện cho được Thánh đạo. Sau đó trách nhiệm của mình là hướng những người thân trong gia đình cũng vào Thánh đạo. Cho nên người tu là đại hiếu chứ không phải bất hiếu. Nhưng chữ hiếu trong đạo khác với thế gian.

Như người con trai trong một gia đình phải làm bốn phận một nam nhi trong một gia đình đó, phải nối dõi tông đường, như vậy là có hiếu. Nhưng đấng này ta đi tu, ân tình thế gian nhất thời phải đoạn. Song sau khi tu hành được kết quả tốt, trở về độ lại cha mẹ quyến thuộc cùng được an vui, chấm dứt khổ đau từ đời này sang đời khác. Như vậy có phải là lo cho cha mẹ nhiều đời, trả hiếu nhiều đời, chứ không chỉ trong một đời này.

Với những lời dạy chí thiết ấy, các Ngài muốn giúp cho chúng ta phương tiện tu tập cho liên tục, miên mật để đi đến kết quả viên mãn. Là đệ tử Phật, không lý do gì chúng ta lại lơ đãng với những kinh nghiệm quý báu của người xưa để lại. Vậy mong rằng tất cả quý vị cũng như chúng tôi cùng nhau thực hành và thực hành liên tục những lời dạy quý báu này.



HÀM DƯỠNG NỘI TẠI

Buổi sinh hoạt hôm nay chúng tôi nói về tinh thần Hàm Dưỡng Nội Tại, tức là nói về hàm dưỡng công phu của người tu. Thực ra, các hình thức biểu trưng bên ngoài cũng cần thiết, nhưng nó rất giới hạn đối với người chuyên tu. Đi sâu vào kinh nghiệm tâm linh thì vấn đề nội tại đặc biệt được chú trọng.

Công phu thế nào để hàm dưỡng được nội tại hay là kiện toàn chín chắn, sâu sắc nội tâm, đó là phần chính. Bởi nếu nội tâm bên trong không được nuôi dưỡng tốt thì dù bên ngoài có các hình thức tốt đẹp vẫn không giúp chúng ta giải quyết được mọi vấn đề then chốt của con người. Cho nên người tu nhất định không thể thiếu sót, không thể xem thường nội tâm mình. Chúng ta phải biết cách tận dụng, giữ gìn, hàm dưỡng cho tâm luôn khỏe mạnh, tăng tiến, không để bất cứ trở lực hay nghịch duyên nào làm nó lui sụt, yếu kém.

Ta có thể thiếu gạo, thiếu vật nọ vật kia nhưng không thể thiếu một nội tâm vững vàng. Khi đã quyết tâm tu rồi, khó khăn bên ngoài là những chiến hữu, là nguyên liệu cần thiết đối với người tu. Bởi không có sự thành công nào không bắt đầu từ những khó khăn, gian khổ. Nhất là người tu hành, chúng ta không thể nào ngồi chơi qua ngày, bên ngoài sống một cách hời hợt mà có thể đi vào nội tâm sâu sắc. Nhiều vị xuất gia rồi tu qua ngày, lầy lệ, cảm chừng gọi là gieo duyên vậy thôi. Với tinh thần này thì việc thâm nhập đạo lý vi diệu của Phật pháp xem như vô phần.

Vì thế, không tu thì thôi, nhưng đã nuôi ý chí xuất trần, làm bậc thượng sĩ thì phải nỗ lực. Chỉ những người quá dung dị mới dễ duôi, xem thường thời gian, yên lòng chấp nhận cuộc sống lơ lơ láo láo qua ngày. Khi chúng ta còn trẻ, khỏe, tất cả các giác quan đều mạnh mẽ mà không siêng tu, thì lúc già yếu rồi, mắt mờ tai điếc, tay chân quờ quạng, muốn tu cũng không tu được. Đã vậy công phu theo đó trăm bề khó khăn, làm sao tăng tiến được.

Đối với hành giả tu thiền, chúng ta lại càng đặt trọng tâm tu hành ngay trong sinh hoạt hằng ngày, tất cả cảm nhận của các giác quan. Đó là phương tiện, là những nấc thang tạo đà tiến không thể nào thiếu được. Bao nhiêu vấn đề chung quanh cuộc sống này: thấy nghe, tiếp xúc, ăn nghỉ, đi lại, quan hệ... đủ thứ chuyện để chúng ta tu. Chỉ làm sao

trong mọi tiếp xúc ta đều thức tỉnh, vững mạnh vươn lên, thấu thoát siêu xuất. Đó chính là mục đích của người tu chúng ta.

Các bậc Thánh nói: Cõi đời là cõi khổ khổ, là cõi kham nhẫn. Kham nhẫn nghĩa là gì? Nhịn, chịu, chấp nhận. Còn khổ khổ là sao? Đã khổ mà lại khổ. Ví dụ mang cái thân này đã khổ rồi, nóng lạnh bức bách, già bệnh ép ngặt, muốn đi, đi không được v.v... Vậy mà ta lại còn gây khổ cho nhau. Miệng nói lời cay cú, thân làm việc tổn hại người khác, không biết bao nhiêu việc tạo khổ lẫn nhau.

Sự hòa hợp của thân là do bốn thứ đất, nước, gió, lửa hợp lại mà thành. Đất là thịt da cứng chắc. Nước là chất lỏng như máu mủ mồ hôi... Gió là hơi thở. Lửa là hơi ấm. Bốn thứ nếu thuận thì còn ở chung trong một điều kiện giới hạn nào đó, nhưng nếu một trong bốn thứ nổi cơn bất thường thì thân khó mà bảo đảm. Hợp đồng này không có gì an toàn cả, anh nào muốn xé lẻ thì cứ xé thôi!

Đối với thân vô thường như vậy, làm sao chúng ta có năng lực nội tại để làm chủ được nó, sử dụng được nó? Cho nên ngay trong lúc còn khỏe mạnh, kịp thời nắm bắt hướng nó theo ý muốn của mình. Ta không nỗ lực, lại để thời gian trôi qua mất, về già yếu đuối không thể chống chọi lại với sự khồng chế của tứ đại. Bấy giờ nhắm mắt đành phải xuôi tay, nghiệp dẫn đi đâu thì theo đó, khổ lại càng khổ. Quý vị nào có qua đò tre thì biết, khi thấy đò sắp rời bến, mình chạy chân này đạp qua chân kia, có khi té nhào xuống sông chớ không lên được đò. Mà có lên được thì cũng đứng không vững, một thờ không kịp. Tai hại lắm!

Cũng thế đối với thân này, ta sắp đặt việc tu hành trễ là nguy. Niệm Phật không kịp, đến lúc quờ quạng, đau khổ cùng cực, người chung quanh biểu niệm Phật, nhưng không biết đầu óc có tỉnh táo để niệm không? Hay lúc đó thân thể đau đớn, tinh thần hoảng loạn hoặc hôn mê, không còn nhớ tới Phật để niệm. Chỉ thấy những hình thù quái dị tới lôi kéo mình đi, sợ hãi kinh hoàng bao nhiêu thống khổ cũng khó mà biết được. Đó là vì thiếu sự hàm dưỡng công phu, kiện toàn nội tại lúc còn sinh tiền nên giờ lâm chung mới như vậy.

Tôi nhớ câu chuyện của một nhà sư xuất gia muộn, nhưng biết hàm dưỡng công phu, nên ở trong đạo chẳng bao lâu mà được kiến đạo. Sau thời gian xa nhà, Ngài thấy có thể trở về quê hương thăm cha mẹ quyến thuộc và có ý muốn độ họ. Nhưng Ngài không

ngờ khi về đến nơi thì không còn một người thân. Tất cả đã đổi thay, cha mẹ qua đời. Đứng trên nền nhà cũ, bất giác Ngài cảm khái về hai chữ vô thường, và chợt nhận ra may là mình còn đây! Từ cảm khái ấy, Ngài nghĩ: Ta sẽ dựng lại căn lều nhỏ tại nền nhà này. Một là kỷ niệm song thân. Hai là lưu lại đây một thời gian, hy vọng những người chung quanh xóm làng sẽ đến, ta nhân đó giáo hóa hướng dẫn họ đi theo con đường thiện.

Nghĩ là làm, sư dựng ngay một am tranh nhỏ trên nền nhà cũ. Ban ngày thỉnh thoảng cũng có người tới lui, nhưng chẳng ai cúng kiến gì cả, vì họ nghèo và chưa hiểu Phật pháp nhiều. Chỉ nghe nói ngày xưa cha mẹ sư ở đây nên bây giờ tới thăm vậy thôi. Nhưng về đêm, chung quanh thảo am của sư, người ta thấy hào quang rực sáng. Lúc đầu dân địa phương không quan tâm đến việc này, nhưng sau mỗi lần gặp sư, nghe sư nói những chuyện đạo lý, là mỗi lần họ thấy lòng cởi mở, an lạc, thích thú. Từ đó dường như có một năng lực hướng họ về con đường thiện. Vì thế không bao lâu nhà sư quy tụ được số bà con ở trong vùng về rất đông. Dần dần người ta phát hiện được ánh sáng đặc biệt chung quanh thảo am của sư.

Hôm đó, số đệ tử gần gũi trình với sư việc này. Sư điềm nhiên bảo: “Ánh sáng ấy là của chư thiên đến nghe pháp. Trong số đó có cha mẹ và thân quyến của tôi. Nhờ công đức tu hành của tôi nên cha mẹ được sanh thiên. Vì vậy mỗi đêm thường đến thăm cũng để nghe pháp”. Không bao lâu sau, am tranh của sư biến thành đạo tràng lớn với lòng ngưỡng mộ của đông đảo Phật tử được sự giáo hóa của Sư.

Qua câu chuyện trên, chúng ta thấy công đức tu hành lớn lao như thế nào. Nếu nhà sư kia xuất gia mà tu hành không ra gì thì làm sao có được những lợi lạc lớn lao như thế. Cho nên biết công đức tu hành của một người biết hàm dưỡng nội tại sẽ ảnh hưởng đến cha mẹ và quyến thuộc rất nhiều. Còn chúng ta ngày nay lo xây dựng chùa chiền, am thất rộng lớn khang trang mà không có công đức, không biết hàm dưỡng công phu nên chẳng thể biến thành đạo tràng mà còn bị ăn trộm khoét tường đục vách nữa chứ. Đủ biết công đức do nội lực tu hành quan trọng đến ngần nào.

Nói đến đây, tôi nhớ câu chuyện tên ăn trộm với Thiền sư Nhật Bản thuở xưa. Thấy Thiền sư đang ngồi thiền ngoài hiên, tên trộm lén vào lục lạo bên trong. Nó tính lấy hết áo quần và số tiền ít ỏi của Ngài rồi vọt mất. Ngài tăng hắng bảo: “Nè ! Để lại một ít

đồng ngày mai Thầy dùng với. Cám ơn đàng hoàng rồi hãy đi, tội gì phải lén lút như vậy!”
Tên trộm nghe xong hoảng vía để lại ít tiền rồi nói: “Cám ơn Thầy! Con đi”.

Hắn đi chẳng bao xa liền bị quan bắt với tang chứng còn trên tay. Thế là Thiên sư được mời đến. Quan tòa hỏi:

- Hồi hôm, tên trộm này có vô chùa thầy lấy gì không?

Thiên sư trả lời:

- Không! Tôi cho nó mà. Nó còn cám ơn tôi đàng hoàng.

Thế là tên trộm được trắng án, thả về. Nhưng hắn không chịu về mà lại riu riu theo Thiên sư. Tới nơi, hắn quỳ xuống chấp tay kính cẩn thưa:

- Bạch Ngài, xin nhận con làm đệ tử của Ngài. Con nguyện suốt đời theo Ngài tu học.

Chuyển! Chúng ta thấy rõ ràng Thiên sư đã chuyển được tên trộm bằng chính nội lực tu hành của Ngài. Chỉ có nội lực thâm hậu mới giúp ta vững mạnh và chuyển được tất cả. Cũng vậy, khi biết cuộc sống hiện tại của mình là khổ khổ, kham nhẫn thì sao không “Kính chuyển” nó đi cho rồi. Ví dụ bây giờ mang thân bệnh hoạn đau khổ, nếu chuyển được thân là tốt, ta nên vui mừng chứ sao lại sợ? Trong từng phút giây, từng tâm niệm với công phu tích cực, chúng ta chuyển thân tứ đại bất an để được năm phần Pháp thân thanh tịnh giải thoát. Mọi hoàn cảnh chung quanh ta đều chuyển hết. Từ phàm chuyển thành Thánh, từ khổ chuyển thành vui, từ mê chuyển thành trí. Đó là người biết hàm dưỡng nội tại.

Trong đạo tràng này, nếu tất cả mọi người đều ý thức công phu hàm dưỡng, tâm trí sáng suốt, đạo đức đầy đủ thì mỗi một người là một đạo tràng. Chừng ấy đạo tràng này sẽ biến thành trăm ngàn đạo tràng tốt đẹp với trăm ngàn Hóa chủ. Mỗi nhân khẩu là mỗi vị Hóa chủ, mỗi vị Phật, mỗi vị Bồ-tát, mỗi vị Đạo sư. Ôi! To lớn biết là bao nhiêu! Cho nên bây giờ huynh đệ chúng ta cố gắng chuyển thì trú xứ của mình sẽ trở thành Tịnh độ hiện tiền, chứ có đâu xa.

Công phu tu hành này phải được thực hiện hằng ngày, không thể chờ đợi. Ví dụ chúng ta được Hòa thượng chỉ dạy tu thiền rồi, thì phải bắt tay vào thực tập tọa thiền ngay, không lẩn lưa hẹn ngày mai ngày mốt. Không thể ngồi đó đợi chờ hay ý lại vào

người khác giúp đỡ. Điều này đã được thể hiện qua rất nhiều tấm gương của các bậc tu hành đắc lực xưa cũng như nay.

Có một chú tiểu rất thông minh, dễ thương ai cũng mến, nhưng ngặt nỗi chú lại hiện tướng đoản mệnh. Quý thầy mỗi lần gặp đều xuýt xoa “Chú mày yếu tướng, phải ráng tu chuyên, may ra mạng sống sẽ thay đổi.” Chú tiểu quả thật có chủng tử tốt sâu dày nên nghe lời của quý thầy, siêng năng tu hành liên tục.

Hôm đó quý thầy sửa lại chỗ ở của chú Tăng, nhưng thiếu một cây xương. Chú tiểu có một cây gậy đặc biệt và rất quý nó. Khi nghe quý thầy nói còn thiếu một cây nữa, chú liền phát tâm dũng mãnh, đem cây gậy mình thích nhất cúng dường. Nhờ tạo công đức ấy mà công phu tu hành của chú ngày một tăng tiến. Không ngờ sau một thời gian đáng đáp của chú thay đổi. Thay vào đó là dung nghi đĩnh đạc, mỗi ngày chú càng phát huy cốt cách của một vị Tăng đầy đủ phúc trí, tuổi thọ dài lâu. Từ đó công đức tu hành phát triển đến độ viên mãn, vị Tăng thành tựu quả vị an lạc giải thoát ngay trong hiện đời.

Đó là lợi ích thiết thực nhất của công phu hàm dưỡng. Hàm dưỡng là chuyển hóa những gì không tốt còn tồn đọng bên trong chúng ta. Tu hành, có những việc lớn lao ta làm được, mà đôi khi những việc tế nhị, chín chắn thì ta lại không làm được. Do đó lẽ ra công phu tu hành thành tựu nhưng lại vuột mất.

Như Thiền sư Từ Minh ở trong hội của ngài Thiệu Chiêu. Nơi này mùa đông đóng băng, lạnh thấu xương. Ai không vững tâm, năng lực tu hành kém sẽ không chịu nổi. Huynh đệ lần lượt kéo nhau tháo lui hết, riêng ngài Từ Minh tuyệt nhiên không nao núng. Dĩ nhiên Ngài cũng bị cái khổ của thân bức bách. Ngoài sự chịu đựng thời tiết khắc nghiệt, Ngài cũng như chúng ta ngồi thiền buồn ngủ đau chân, rồi cũng sổ mũi, nhức đầu... Có một lần để trị bệnh buồn ngủ, Ngài đốt một cây dùi sắt để sát bên đùi, ma ngủ kéo đến, gục một cái là phỏng đùi ngay. Bị phỏng một lần là tổn, nhờ thế công phu của Ngài mau tăng tiến.

Lúc sắp thành tựu việc lớn, tiếng tăm Ngài đã vang dội trong chốn thiền gia. Một hôm nhân có thơ mời của các nhân vương, tức quyền thuộc nhà vua. Những vị này sắp mất, nghe danh nhưng chưa thấy mặt nên muốn được gặp Ngài trước lúc lâm chung. Ngài đi với một vị thị giả. Việc thăm viếng tốt đẹp, khi trở về trên thuyền ngài Từ Minh nói với thị giả: “Ta vừa bị căn bệnh phong thấp giựt méo miệng”. Thị giả cũng chẳng phải

tay thường, nhìn thấy miệng Ngài méo một bên liền la lên: “Hằng ngày miệng của Thầy nói Thiên nói Đạo, mắng Phật mắng Tổ, bây giờ nó méo xẹo rồi. Ngài bảo: “Người đừng lo! Ta sẽ sửa lại”. Nói xong, Ngài kéo miệng trở lại bình thường trong lúc đang đau. Đó! Những con người khí phách, đặc biệt như thế.

Người xưa luôn luôn là vậy. Không có ai thành công trong sự dễ dàng. Ngay như đức Thế Tôn của chúng ta, không kể thời gian vô lượng ba a tăng kỳ kiếp về trước, chỉ kể thời gian Ngài sinh ra làm Thái tử Sĩ Đạt Ta ở kinh thành Ca Tỳ La Vệ thôi. Là một ông Hoàng được cung chiều tốt bực, sắp sửa kế thừa vương vị của vua cha, cho nên Ngài được nuôi dưỡng như ở cõi trời. Mùa nắng có cung điện mùa nắng, mùa mưa có cung điện mùa mưa, mùa lạnh có cung điện mùa lạnh... nhưng Ngài đâu có vui. Bởi đức Phật đã có chúng tử tu từ vô lượng kiếp rồi.

Một lần thấy cảnh già bệnh chết, Thái tử đã khoắc khoải suy tư về thân phận con người. Rồi cung phi mỹ nữ lúc mệt mỏi úa tàn, phấn chảy son phai, Ngài ngao ngán chán chường, chẳng có gì vui thú! Những người thường như chúng ta cũng thấy thế nhưng đâu biết chán sợ, còn nghĩ làm lại cho đẹp. Ngài một lần thấy là thấu được vấn đề đằng sau đó. Thì ra mọi thứ chỉ là lớp giả dối bên ngoài, bên trong không phải như thế.

Cảm nhận như vậy rồi, Ngài mới tìm đường xuất gia. Trải qua bao nhiêu gian khổ, năm năm tầm đạo, sáu năm khổ hạnh, có lúc tưởng như Ngài đã tắt thở vì kiệt sức. Nhưng cuối cùng, bằng ý chí, trí tuệ và năng lực tuyệt vời Ngài đã vươn lên, vượt thoát mọi sự cám dỗ của thế gian, chiến thắng nội ma ngoại ma bằng công phu thiền định. Tuệ giác như thật phát sinh, Ngài thành tựu đạo quả Vô thượng Chánh đẳng Chánh giác khi sao mai vừa mọc dưới cội cây Tất-bát-la.

Chúng ta cũng thấy những cảnh già, bệnh, chết. Chẳng những thấy thân người mà ngay nơi mình cũng đang già, bệnh và sắp chết tới nơi. Nhưng ta chẳng cảm nhận điều gì như đức Phật, lại còn dễ duôi xem thường. Thấy người ta cười mình cũng cười, lát nữa thấy người ta khóc mình cũng khóc. Hoàn toàn mất hết tự chủ. Cho nên chúng ta bị kéo trôi trong cuộc đời bởi các hiện tượng bên ngoài. Phật nói chúng sanh mất mình là như thế.

Nên nhớ công phu hàm dưỡng phải được phát huy từ bên trong chúng ta. Tuy các duyên bên ngoài hỗ trợ phần nào, song chủ yếu là tự trong tâm ta. Chuyển hóa liên tục từ

xấu thành tốt. Nhờ chuyển hóa được nên chúng ta mới có thể tu hành, nếu không mãi mãi mình là chúng sanh thì Phật cũng chẳng thị hiện ra đời làm chi! Cho nên nỗ lực công phu chuyển hóa mới có thể hàm dưỡng nội tại vững vàng và đi đến giác ngộ giải thoát.

Ngày xưa, khi đã được Thế Tôn cho gia nhập vào tăng đoàn, trở thành người xuất gia “bỏ nhà, không nhà học đạo” thì ai nấy đều tập trung vào thiền quán để thành tựu Thánh vị. Các thầy không phải đi học các lớp Sơ cấp, Trung học, Cao cấp nào hết. Chúng ta bây giờ phải qua mấy vòng cấp ấy, mất hết cả chục năm. Tới đó đâu đã xong, còn lên Học viện Phật Giáo, tức là Đại học rồi du học xứ này xứ nọ, mất thêm chục năm nữa. Giả sử lúc xuất gia mình 20 tuổi, thì bây giờ đã 40 tuổi. Thưa quý vị, tuổi này bắt đầu bệnh phong thấp hành rồi đó, ngồi thiền đâu có được nữa.

Hồi hai mấy ba mươi còn khỏe mạnh không lo tu, bây giờ lớn tuổi lại bận rộn đủ thứ Phật sự. Lãnh chùa, thu nhận đệ tử, hoằng pháp lợi sinh, làm tất cả việc. Chỉ thiếu có việc tu thôi. Thì hỏi thành đạo vô chỗ nào? Thế nên ngay trong lúc ta còn trẻ khỏe, chỉ mong huynh đệ cố gắng mãnh tinh, nỗ lực tiến tu. Làm gì thì làm cũng không thể bỏ qua việc tu tập. Tất cả đều là thứ phụ, chỉ tu mới là việc chính của người xuất gia theo Phật.

Ngày xưa, thời Phật còn tại thế có một nhóm Tỳ-kheo sau khi nhận đề mục thiền quán của Thế Tôn rồi, các thầy định vào rừng hạ thủ công phu. Giữa đường gặp một nữ thí chủ phát tâm tứ sự cúng dường cho quý thầy trong ba tháng an cư. Sau khi nỗ lực chuyên cần quán bất tịnh, kết quả qua mùa hạ ấy các thầy thành tựu quả vị A-la-hán và độ cho nữ thí chủ kia chứng được đệ tam quả A-na-hàm.

Một thầy Tỳ-kheo khác nghe bạn hữu được kết quả như thế, nên nảy sanh ý định xin đức Phật tới đó. Quý thầy nhắc “Vị thí chủ ấy đã chứng tam quả, có tha tâm thông. Thầy mà vọng tưởng bậy bạ là bà tống cổ ngay”. Vị Tỳ-kheo này vẫn cương quyết đi. Sau khi đến nơi, thầy vừa nghĩ ăn món gì bà liền cung cấp món ấy. Ban đầu thầy thấy thích thú, nhưng sau đó hoảng sợ nên tìm cách rút lui. Về đến Tinh xá, thầy trình với đức Thế Tôn:

- Bạch Thế Tôn! Con xin rút lui, không dám ở đó nữa.

Phật hỏi:

- Sao vậy?

- Con sợ quá! Bà ấy biết hết tâm con. Nếu con không giữ được mình, nghĩ bậy bị bà đuổi đi thì thật xấu hổ.

Phật biết cơ duyên chúng đạo đã đến nên khuyến khích thầy Tỳ-kheo này:

- Ông nên trở lại chỗ ấy, nhất tâm chuyên cần, chắc chắn sẽ đạt được kết quả tốt.

Vâng lời Phật dạy, thầy quay trở lại. Vì ở trong hoàn cảnh bắt buộc phải chánh niệm, không dám nghĩ gì khác, nên chẳng bao lâu sau thầy Tỳ-kheo liền chứng quả A-la-hán.

Câu chuyện cho chúng ta thấy người xưa tu không bận rộn nhiều việc như mình. Các vị cũng sống, cũng ăn cơm mặc áo nhưng chỉ có làm mỗi một việc thiền quán mà thôi. Nghĩa là tới giờ thọ trai, thí chủ dâng thức ăn tới thì thọ trai. Thọ trai xong, trở về chỗ của mình, theo lời dạy của đức Thế Tôn mà thiền quán. Cho nên mỗi ngày công phu mỗi tăng tiến. Ví dụ như quán bất tịnh thì bỏ được tham đắm sắc dục, ái nhiễm, bỏ dần cho đến thành tựu Thánh đạo.

Bây giờ chúng ta chưa được như vậy, thì phải tu làm sao? Cũng phải công phu, chứ không lẽ cứ ngơ ngơ qua ngày. Nếu không sáng được việc lớn, ít ra cũng nhận được ông chủ của mình, thấy được thực chất của pháp, danh từ chuyên môn trong nhà Phật gọi là kiến đế. Chúng ta nhận ra mình có khả năng thành Phật rồi thì không cần thiết những thứ khác nữa, tập trung phát huy một việc này thôi.

Chúng ta học Phật, ai cũng biết mình có chủng nhân thành Phật. Hòa Thượng đã dạy từ lâu nay, mọi người đều có tánh giác bất sinh bất diệt. Tâm thể thanh tịnh sáng suốt trùm khắp ấy ai cũng có, tại sao ta chưa nhận được? Như vậy mình còn thiếu cái gì? Thiếu hàm dưỡng nội tại. Tôi muốn lặp lại như ý của đức Thế Tôn đối với thầy Tỳ-kheo hồi xưa vậy. Chúng ta đã có của báu trân quý vô giá rồi, bây giờ chỉ cần tập trung phát huy nó để dùng, để sống, đừng làm kẻ lang thang nghèo đói nữa.

Muốn thế chúng ta phải thực hành công phu miên mật, chánh niệm để có một nội tâm vững chãi, dẹp bỏ tất cả các thứ vọng tưởng tạp nhạp, chuyên tâm nhất ý vào việc thiền quán, thì nhất định sẽ thành tựu Thánh đạo. Người xưa tu thế nào, bây giờ chúng ta cũng phải tu như thế ấy, chớ không thể khác đi được. chúng ta luôn nhớ một điều này: “Tâm phàm phu xoay vần theo ngũ dục, xao động không thể nắm bắt. Chỉ những ai đã

điều phục được tâm mình mới được yên vui”. Muốn yên vui là phải điều phục tâm, tức hàm dưỡng nội tâm.

Tổ Quy Sơn dạy thế này, người xuất gia tu hành phải “Nội cần khắc niệm chi công, ngoại hoằng bất tranh chi đức.” Nghĩa là trong thì siêng năng giữ chánh niệm, ngoài thì bừa đức không tranh. Chư Tổ không biểu chúng ta phải lạy Phật ngày một ngàn lạy, hay nhịn ăn nhịn uống; mà “Nội cần khắc niệm chi công”. Công phu tu hành bên trong cần phải siêng năng hàm dưỡng bằng cách dẹp sạch, buông bỏ những vọng tưởng điên đảo, không lãng xăng vướng mắc bất cứ thứ gì. Đó là điều thứ nhất.

Điều thứ hai “Ngoại hoằng bất tranh chi đức”, nghĩa là đối với bên ngoài mở rộng đức không tranh cãi. Ta biết tất cả các pháp, các cảnh duyên đều giả hợp không thật, nên không cần lý sự gì về nó. Các pháp như thế nào cứ để nó như thế ấy, không đặt thành vấn đề tốt xấu hay dở gì cả. Đó là đức không tranh cãi của người tu. Người tu mà tranh cãi là mất hết phong thái của người tu rồi! Bởi vì biết nhiều quá nên chuyện hay dở, tốt xấu của ai mình cũng xen vô. Từ đó tha hồ lý sự tranh cãi, làm mất lòng người ta, tức là mất hết công đức của mình.

Làm sao giữ được trong ngoài như tổ Quy Sơn đã dạy thì mới có thể nuôi dưỡng được công đức đầy đủ, tức là có nội tại tâm linh sâu sắc. Phát huy được như thế là phát huy được trí tuệ chân thật của mình. Hòa thượng Viện trưởng thường dạy: “Một niệm dấy khởi, biết nó không thật, buông, không theo. Đừng để nó kéo mình đi, cũng không quan tâm chạy theo nó”. Không chạy theo nó là ta có định, biết nó không thật là ta có tuệ. Cho nên tu thiền là định tuệ hiện tiền.

Tóm lại, muốn công đức tu hành của chúng ta được trọn vẹn, nội tại vững vàng, tất cả huynh đệ cùng nhau nỗ lực tu tập, phấn đấu nhiều hơn. Chuyển hóa dần nghiệp tập cũ, nhất định chúng ta sẽ thành tựu sự nghiệp giác ngộ giải thoát. Trong đạo tràng, huynh đệ tương trợ nhau cùng phấn phát, phấn đấu vươn lên. Đó là những lời tôi xin được gửi đến toàn thể đạo tràng.

Chúc quý vị được nhiều an lạc trong công phu tu tập của mình.



TINH TẤN

Hôm nay chúng tôi sẽ nói một số cách thức tu hành phổ thông, Phật tử tùy theo căn cơ, sở thích mà tự chọn pháp tu thích hợp với mình. Được vậy công phu mới tinh tấn liên tục, niềm tin vững chắc, không bị lay chuyển bởi bất cứ trở lực nào bên ngoài.

Nói về những điều kiện tu hành, người xưa thường dạy chúng ta, thứ nhất là không sợ sệt. Dù mình thấp kém, nghèo khó hơn người nhưng một khi đã nhận được pháp tu rồi, vững tin Tam Bảo thì không sợ sệt gì hết. Từng bước, từng phút giây ta thực hiện công phu tu hành. Hiện tại con người có nhiều thứ để sợ quá. Cái làm cho chúng ta sợ nhất là chết. Cho nên anh em chúng tôi hay nói với nhau “Chết không sợ thì thôi, không sợ gì hết”.

Quả thật như vậy, ai cũng sợ chết. Người con Phật không sợ chết thì nhất định không sợ những thứ gì khác. Trong cuộc đời này, cơm ăn, áo mặc, danh vọng, tiền tài, sắc đẹp là những thứ mà con người ngược xuôi cả đời tìm kiếm đuổi bắt. Cũng từ đó mà phát sinh ra đủ thứ lo sợ. Sợ thiếu cái này, mất cái nọ v.v... Phật tử phải là người bình tĩnh hơn ai hết, tự nghiệm lại mình xem ta cần phải chuẩn bị những gì.

Thật ra danh vọng, tiền tài, giàu nghèo đẹp xấu, thân bằng quyến thuộc có mất đi chưa phải là cái đáng sợ. Còn một cái quan trọng nhưng chúng ta xem thường, cứ để thời gian qua, không chịu chuẩn bị. Đó là gì? Như các Thiền sư nói đến đêm ba mươi tối, ta phải từ giã tất cả người thân, bỏ lại những gì đã từng ôm giữ, quý mến. Lúc ấy ta không còn giữ được sự chủ động về thân này, tâm này, hà huống là những thứ chung quanh. Nếu có sợ thì nên sợ phút giây đó. Cho nên người ta sợ chết cũng phải. Bởi chưa chuẩn bị hành lý cho một chuyến đi nguy hiểm, mà chỉ có một mình mình thôi. Đi bằng nghiệp lực, bằng phúc báu hoặc những vốn liếng gì ta đã tạo lúc sinh tiền. Chỉ người nào đã chuẩn bị sẵn sàng, không thiếu gì cả, đầy đủ tư lương và biết rõ con đường mình đi thì mới không sợ.

Vậy thì những tư lương ấy là gì? Là nghiệp là phúc, là tất cả những công đức do sự tu tập liên tục của chúng ta. Nếu có công đức thì ta vượt qua chỗ tăm tối đã không làm cho mình phải sợ sệt. Muốn có các thứ tư lương ấy thì ngay trong sinh hoạt hàng ngày, chúng ta phải chuẩn bị. Phật dạy làm lành lánh dữ chính là chỉ dẫn cho chúng ta cách tạo

vốn liếng, tư lương để dành lúc ra đi không bị sợ hãi vây khốn. Do đó giáo lý nhân quả trong Phật giáo là nền tảng căn bản cho Phật tử tu tập.

Chúng ta phải nắm vững, hiểu rõ và liên tục tu hành mới có đầy đủ công đức. Khi hiểu được Phật pháp rồi, quan trọng là sự hành trì liên tục, tinh tấn. Không thể một nắng mười mưa, hôm nay siêng ngày mai lười nhác mà được kết quả tốt đẹp. Người có tâm dễ duôi xem thường như thế, dù trải qua ba bốn mươi năm tu hành cũng chẳng được kết quả gì. Có những vị tu hành cũng năm mười năm, thậm chí hai ba mươi năm cũng chưa hết sân. Một quá trình tu tập dài như thế mà vẫn còn đầy dẫy phiền não, thì thử hỏi người ấy tu cái gì? Cho nên điều này, mỗi chúng ta cần phải kiểm nghiệm lại chính mình, xem cách thức tu hành ra sao, kết quả thế nào? Tự vấn như thế đôi khi giúp ta có tỉnh.

Nếu sợ, ta nên sợ những điều này. Sợ sự tăm tối của vô minh điên đảo, sợ không kiểm soát được những thói hư tật xấu của mình, để nó tạo nghiệp lấy lòng, sợ sự cố chấp ngông cuồng của chính ta. Chúng ta phải biết sự hiện diện của mình đây là do nghiệp báo đời trước. Nghiệp báo ấy chỉ có công phu tu hành mới giải tỏa nỗi thôi. Nếu không chịu tu thì ta cứ cụng đầu trả vay nợ nần mãi thôi. Cho nên chỉ người tu mới có đủ lực hóa giải nghiệp báo. Ta chuẩn bị là chuẩn bị tu tập như vậy.

Nếu tư lương đã đủ, sự chuẩn bị đã kỹ càng thì ta không sợ gì nữa hết. Tu là đầu tư lực dụng, trí tuệ để phá tan tất cả si mê điên đảo của chính mình. Bởi nghiệp lực không thể dùng danh vọng tiền tài không chế được. Danh vọng tiền tài đắp vô càng làm nó tăng trưởng dữ dội. Chỉ có định tuệ và sự tu hành tinh tấn liên tục mới trừ khử những điên loạn của chúng ta.

Người hiểu đạo, biết lo cho mình rồi sẽ thấy không đủ thì giờ, để làm việc gì gì nữa cả. Vì tất cả đều tập trung vào chủ đề duy nhất là làm sao tiêu vọng hoặc điên đảo trong lòng mình. Ngày nào chưa dẹp được nó thì ta phải sợ, vì nó sẽ dẫn mình đi trong những chỗ tối tăm đau khổ. Ngày xưa, dòng họ Thích Ca phải chịu đại nạn bị vua Lưu Ly giết sạch, đức Phật đã không ngăn nổi vì đó là nghiệp của họ Thích đã gây tạo. Đến lúc phải trả, không ai có thể cứu được, ngay cả bậc Vô thượng như Phật cũng đành bó tay.

Nói thế để trở về vấn đề nghiệp, vấn đề nhân quả. Đây mới là những vấn đề chúng ta phải đầu tư lo sợ, chuẩn bị cho mình. Bởi trên mặt nghiệp thì không ai có thể thay thế cho ai được. Chí thân như cha mẹ, anh em, hay thầy tổ chúng ta tu hành đắc đạo cũng

không thể cứu vớt được mình. Ngoài đời cũng thế, ví dụ người giàu có muôn hộ, mà con cháu nhậu nhẹt, hút xì ke ma túy, cuối cùng chúng phải vào khám đường thôi. Nếu nó chịu cải tạo thì có ngày được trở về với cha mẹ, trái lại nếu không chịu cải tạo thì cuộc đời kể như đi đứt, không còn gì để nói nữa. Tu hành cũng vậy, bản thân ta không chịu tu sửa, chuẩn bị cho mình thì nghiệp quả phải tự chuốc lấy.

Cho nên mỗi người cần ý thức, tự lực bảo trì, lo lắng cho mình, không đổ thừa cũng không nhờ vả ai. Đức Phật, thiện hữu tri thức chỉ là người nhắc nhở, hướng đạo, còn tự thân chúng ta phải thực hành, chuyển đổi những nghiệp xấu thành tốt. Từng bước tu sửa như vậy, lâu ngày tích lũy thiện nghiệp thì ta sẽ được hưởng quả an vui.

Trong kinh Tứ Thập Nhị Chương đầu nêu lên một ví dụ như vậy: “Như có một khúc gỗ trôi trên dòng sông theo thủy triều lên xuống không dừng. Muốn cho khúc gỗ ấy trôi tới bến đỗ, thì phải đủ những điều kiện thế này: Đùng mục nát giữa chùng, đùng tấp bên này hoặc bên kia, đùng bị nước xoáy nhận chìm, đùng bị người vớt lấy. Với những điều kiện đó, bảo đảm khúc gỗ ấy sẽ trôi được tới bến”.

Cuộc đời tu hành của chúng ta cũng vậy, muốn tu tới nơi tới chốn, được dự vào dòng Thánh, được an vui vĩnh viễn thì phải như khúc gỗ Phật đã dạy. Nghĩa là đùng tấp bờ bên này hay bờ bên kia, vì tấp bên nào cũng bị người ta vớt lấy, hoặc bị kẹt trong các lùm bụi. Hai bên bờ không phải là nơi yên ổn cho chúng ta, đó là điều hiển nhiên rồi. Kế nữa là giữ đùng để mục rã, tự mình đùng gây tạo nhân gì làm thoái hóa tâm Bồ-đề, làm tan vỡ niềm tin đối với Phật pháp, đối với Tam Bảo. Đó là những điều cần thiết chúng ta cần phải nhớ.

Đối với những trở lực chung quanh, nếu không biết tu, không sáng suốt bình tĩnh, chúng ta sẽ đổ thừa tại cái này, tại cái kia, tại hoàn cảnh hay tại thầy lời thôi, tôi tu không được... đủ thứ “tại”. Những dòng nước xoáy ấy nhận chìm mình không hay vì ta chỉ hướng ra bên ngoài. Người tu phải sáng suốt, vững tin hơn ai hết, tinh tấn liên tục, sáng suốt liên tục, không để làm bất cứ thứ gì, dành lấy thế làm chủ cho mình. Những cái “tại”, “bị” chung quanh chúng ta phải dùng ánh sáng trí tuệ, thiền định mà phá tan hết.

Niềm tin là một yếu tố quan trọng trong việc tu đạo của chúng ta, nhưng phải tin như thế nào mới đúng? Trước hết là tin mình có khả năng thành Phật. Chư Phật tu thành Phật, chư Thánh tu thành Thánh, thì không lý do gì chúng ta tu không thành Phật. Các

Ngài cũng là con người, các Ngài tu được, chúng ta cũng là con người nên cũng phải tu được. Nếu mình luôn thấp sáng ý thức ấy, trí tuệ ấy thì tâm Bồ-đề không bao giờ bị lui sụt và nghiệp lực không còn là vấn đề đáng sợ nữa.

Người Phật tử phải gan dạ, dũng mãnh khắc phục tất cả trở lực chung quanh. Ai đi không nhanh thì đi chậm, chớ nhất định không dừng bước hoặc bỏ cuộc. Chúng ta nên nhớ điều này, hễ có đi thì có tới, chỉ trừ khi ta đứng ì một chỗ thì không tới đâu hết. Chúng ta là những người đang đi, quyết đi và nhất định phải đi đến nơi. Phật nói tất cả chúng sinh là Phật sẽ thành, nếu chúng ta đứng ì một chỗ thì câu nói của Phật sai mất. Nói sẽ thành Phật mà không chịu tu làm sao thành được. Thế nên ai không tu là vô tình làm cho lời nói của Phật giảm giá trị. Nói đủ là thế này, tất cả chúng sanh đều sẽ thành Phật nếu sửa bỏ tham sân si, những nghiệp tập điên đảo loạn tướng của mình.

Chúng ta tu để phát triển trí tuệ, gây dựng chủng duyên Phật thì xin nhớ cho, đừng bao giờ để các duyên bên ngoài tác động làm cho trí tuệ, chủng duyên ấy tắt ngúm. Bởi chỉ có trí tuệ mới giải quyết được tất cả. Cho nên dù gặp bất cứ duyên thuận nghịch thế nào, làm ảnh hưởng đến việc tu tập, chúng ta nhất định gác qua một bên, quyết tâm tu đạo đến nơi đến chốn. Vì thế Phật dạy đừng để khúc gỗ bị người vớt đi. Nhiều vị chủ quan, hơi xem thường ngoại duyên, để rồi cuối cùng bị mất mình bởi các duyên đó.

Đức Phật trải qua ba A-tăng-kỳ kiếp khổ cực, chịu đựng tất cả mọi gian nan mới thành tựu được giác ngộ giải thoát. Ngài truyền dạy lại cho chúng ta pháp tu để an vui như Ngài. Thế nên trong quá trình tu học, chúng ta đã đốt được một đoạn đường quá dài. Nếu nửa chừng đổ vỡ thì thật uổng phí biết bao!

Khi thấu suốt được thực tướng của các pháp, đức Thế Tôn cho chúng ta biết tất cả các pháp trên thế gian đều là tướng duyên hợp, không thật, chớ khổ nhọc theo đuổi nắm bắt nó nữa. Vì lâu nay thấy thật nên ta tranh đấu, ngược xuôi vật lộn cả đời, gây dựng đủ thứ. Cho tới khi hơi thở sắp chấm dứt, con mắt muốn mở mở không được, cái miệng muốn nói nói không xong thì sự việc đã muộn quá rồi. Nghiệp lực gây tạo cuốn hút đi không làm gì được. Nên khi còn trai trẻ mạnh khỏe, có người chỉ cho ta biết con đường về nhà, ta không phải ra công tìm kiếm đào xới gì cả, chỉ có cất bước. Công ơn ấy lớn lao biết chừng nào!

Phật dạy những loạn tướng lăng xăng điên đảo không thật, bỏ đi. Bỏ được thì sống với thể thanh tịnh tròn đầy, trí tuệ chánh định đầy đủ. Chánh định đó không phải trên bờ đoàn, trước điện Phật mới có, mà ngay khi ta đang làm việc, tiếp khách, ăn cơm... bất cứ loạn tướng nào dấy khởi cũng đều biết nó là vọng, buông đi thì được đại định. Thấy như vậy, áp dụng được như vậy, lóe lên chút ánh sáng trong cuộc đời, nếm chút chút hương vị ấy rồi, mình mới thấy công ơn của những bậc đã tái tạo cuộc đời chúng ta to lớn đến chừng nào.

Cho nên trong lúc ta còn bấn loạn nên dụng công tu đặc lực, đừng để các giác quan kém đi thì việc tu khó hơn. Phật tử nên nhớ tu không phải nhắm mắt, đóng lỗ tai, khép miệng suốt ngày. Con mắt cứ mở, lỗ tai cứ nghe, miệng cứ nói, tất cả đều bình thường nhưng biết rõ ràng. Những gì loạn tướng thì bỏ đi, đó chính là gốc của sự tu. Lục tổ bảo ấy là đại định hiện tiền.

Chúng ta sống trong hoàn cảnh bận bịu việc nọ việc kia, thì cần phải tự khắc tự hứa với lòng, thực hiện cho bằng được công phu như thế. Pháp tu này chú trọng trên trí tuệ, cho nên chúng ta có thể tu trong mọi hoàn cảnh, động cũng như tịnh. Đừng để thời gian trôi qua, trễ quá ta sẽ già nua đi lụn cụp, không làm chủ được thì tu không nổi nữa. Thế nên tôi nói chuẩn bị là lúc mạnh khỏe mình phải lo tu, không nhất thiết trong hình thức nào.

Trong nhà thiền, “biết” là chủ đạo. Dùng trí tuệ quán chiếu cái nhà không thật, con người không thật... tự khắc chúng ta sẽ hiểu tất cả đều không thật. Áp dụng như thế thì đâu còn tranh giành với nhau nữa. Cho nên phải sáng suốt vững vàng chúng ta mới tu được. Tu hành cốt phải hết phiền não, phát tâm Bồ-đề. Nếu hóa giải được phiền não thì phiền não tức là Bồ-đề. Ví dụ như có người nói mình là con bò, ta cứ bình tĩnh nghe họ nói từ sáng đến tối cũng được, thử xem mình có thành con bò không? Ngay việc phiền não mà ta không phiền não tức tâm thanh tịnh, tâm thanh tịnh là Bồ-đề chứ gì?

Người đời không như thế, vừa nghe nói con bò là đâm người ta rồi. Phải chi họ nói con bò, ta thành con bò thật thì nên giận. Đẳng này nói khô cả cổ họng ta vẫn không biến thành con bò, như vậy có mất mát tổn thương chi đâu mà ta nổi trận lôi đình. Thì ra tuy thân mình không biến thành bò, nhưng tâm cũng ngu si như con bò nên mới phiền não

như vậy. Cho nên người biết tu hay không biết tu là ở chỗ đó. Nếu nhận được các pháp không thật, ngôn ngữ không thật, tâm lúc nào cũng yên ổn thì phiền não tức là Bồ-đề.

Trong kinh A-hàm kể lại. Một hôm đức Phật đi khát thực, có một ông Bà-la-môn lẻo đẻo theo sau chửi Phật hoài. Nhưng đức Thế Tôn vẫn im lặng đi, gương mặt bình thản không một nét phiền giận. Ông kia tức quá, mới chặn đường Phật và hỏi:

- Cò-đàm! Ông có điếc chăng?

Đức Phật trả lời:

- Ta không điếc.

- Vậy tại sao tôi chửi ông không trả lời?

Phật dùng một ví dụ để trả lời:

- Ví như nhà ông có giỏ, mọi người đến dự xong ra về, ông gửi mỗi vị một gói quà.

Nếu những người ấy không nhận thì quà đó thuộc về ai?

Ông ta trả lời:

- Nếu họ không nhận thì số quà đó thuộc về tôi, chứ còn về ai nữa!

- Cũng thế, ông chửi ta nhưng ta không nhận thì những lời đó thuộc về ai?

Ông Bà-la-môn nghe Phật nói thế liền nhận ra đạo lý, nên quy kính và nguyện làm đệ tử của Phật. Bài thuyết pháp của đấng Thế Tôn quả thật là đặc biệt, chỉ một câu thôi đã chuyển được tâm của vị Bà-la-môn kia.

Chúng ta thấy rõ ràng tu hành như thế có khó khăn gì đâu. Từng phút giây cải thiện những tâm niệm hẹp hòi, tầm tối của chính mình, loại bỏ nó đi. Chúng ta ngồi thiền cũng để loại bỏ nó, tụng kinh cũng để loại bỏ nó, đi chùa cũng để loại bỏ nó, lạy Phật cũng để loại bỏ nó, làm tất cả công đức đều hồi hướng cho mình đủ lực để loại bỏ những tâm tối nhỏ nhen, ích kỷ ty hiềm ra hết. Chính những tâm này là hàng rào kẽm gai ngăn bó ta lại, không thể phát huy trí tuệ được. Bây giờ muốn tháo gỡ hàng rào kẽm gai ấy thì phải chặt đứt hết dây mơ rễ má, những thứ ràng buộc tâm tối.

Tôi nhớ câu chuyện thời Phật còn tại thế. Một cô gái mất mẹ sớm, sống bên cạnh người cha và anh của mình. Cả hai người đàn ông rất cưng chiều cô gái, họ sống hạnh phúc được một thời gian. Sau đó ông già mạng chung, cô gái đau đớn khóc cha chưa nguôi thì chẳng bao lâu sau người anh trai duy nhất cũng từ giã cõi đời. Trước nỗi thống khổ ấy, cô gần như sáng sốt vì mất nơi nương tựa nên cuối cùng bỏ nhà đi lang thang, xin

ăn đầu đường cuối chợ. Tuy nhiên, đến tối cô tìm về nường nấu trong Tinh xá hoặc các ngôi miếu.

Hôm đó, một Tôn giả đại đệ tử của Phật đi khát thực nhìn thấy người con gái tiều tụy, nhưng gương mặt và dáng dấp không phải là người thường. Tôn giả nghĩ chắc cô gặp một hoàn cảnh như thế nào đó, nên liền dùng huệ nhãn xem thấy cô có duyên với Phật pháp. Bấy giờ Tôn giả nghĩ cách muốn hóa giải sự đau khổ cho cô, Ngài bèn đi đến mái hiên cái miếu hoang, chỗ cô nghĩ để khát thực. Thấy Tôn giả đến, cô nói:

- Bạch Ngài, con nghèo khổ lắm không có gì để cúng, thỉnh Ngài đi nơi khác.

Tôn giả nói:

- Phước cúng dường chư Tăng rất lớn. Nếu con muốn hết khổ thì nên phát tâm cúng dường, bất luận thứ gì cũng được.

Cô gái nghe thế, nhìn thấy chung quanh mình không có gì khác hơn miếng cơm cháy. Cô vui vẻ phỉu sạch miếng cơm cháy ấy dâng lên cúng dường Tôn giả bằng tất cả lòng thành. Tôn giả cũng rất hoan hỷ nhận vật cúng dường và nhất tâm hồi hướng phước đức cho vị đại thí chủ này.

Bởi công đức cúng dường ấy nên thời gian sau cô chết và được sanh lên trời Hóa Lạc, tức là nơi vui vẻ hạnh phúc, đầy đủ tất cả. Nơi đó không mất người thân, không thiếu cơm gạo, hoàn toàn an vui khoái lạc. Nhớ lại ân đức của Tôn giả, cô trở lại đánh lễ tạ ơn và báo cho Ngài biết do công đức cúng dường ngày trước mà cô đã được sanh thiên. Tôn giả nhắc nhở thêm cho cô:

- Ngày xưa trong hoàn cảnh nghèo khổ, con đem hết lòng thành cúng dường cho ta nên thoát được khổ đau. Bây giờ đã an hưởng hạnh phúc cõi trời, cũng nên nhớ nuôi dưỡng tâm lành, làm việc phước thiện, vun bồi trí tuệ, đừng ích kỷ nhỏ nhen thì phước báu ấy sẽ không mất, lại còn tăng trưởng. Nếu không như thế, con chỉ hưởng phước một thời gian, sau khi hết phước cũng phải đọa lạc trong cảnh khổ nữa.

Từ bài pháp ấy, vị trời phát tâm tu tiếp, do đó nên đời đời kiếp kiếp hưởng phúc lạc vô biên.

Qua câu chuyện trên chúng ta thấy, cô gái chỉ phát tâm cúng dường một miếng cơm cháy với lòng thành mà được kết quả như thế. Nhưng với người nghèo đói thì một miếng cơm cháy là cả sự sống của họ, muốn phát tâm cúng dường không phải là chuyện

để. Từ đó chúng ta kiểm lại trong cuộc đời, trong sự tu tập của mình để tinh tấn tạo phước duyên nhiều hơn.

Ta dám đánh đổi, dám bỏ những gì gắn liền với mạng sống của mình, gan dạ buông bỏ, bỏ thì, thì phúc lạc ấy dĩ nhiên sẽ chờ đón ta. Không đợi sau khi chết mình mới được an vui, mà ngay trong hiện đời cũng được an vui, vì cõi lòng được cởi mở. Nhà Phật gọi sự an vui ấy là hiện tại lạc trú Niết-bàn, tức niềm vui ngay trong hiện tại. Ngược lại, nếu lúc nào ta cũng bo bo chấp giữ thì chẳng những hiện đời sống đau khổ mà đời đời phải chịu khổ đau.

Cho nên Phật nói người khổ là người chấp, người nắm lại. Người dám buông là hết khổ. Chúng ta đa số nắm chứ không dám buông thành ra khổ hoài. Như tôi đã nói lẽ ra người tu không sợ gì hết, nhưng quả thật chúng ta đang sợ. Sợ đủ thứ hết. Sợ cho miếng cơm cháy, lát nữa không có gì ăn, sợ cho hết mấy trăm đồng lát nữa đi xe không có tiền, sợ già bệnh không có ai nuôi... Bởi sợ nên bo bo cất giữ thủ trước, nên chưa mở rộng lòng ra thì Niết-bàn, Bồ-đề làm sao có được! Nói thì hay lắm mà không có gì tương ứng, không có gì là kết quả cụ thể. Nếu chưa cởi mở được, chưa chuẩn bị sẵn sàng thì việc tu khó lắm, không phải dễ đâu.

Thêm một câu chuyện nữa. Như chúng ta đã biết Tôn giả Mục Kiền Liên là vị đại đệ tử thần thông đệ nhất của đức Phật. Một hôm Tôn giả du hành xuống địa ngục, thấy vô vàn sự khổ đau. Những chúng sanh ở đó gặp Ngài vây quanh than khóc về những nỗi thống khổ mà họ phải chịu. Đồng thời họ nhắn gởi về người thân còn sống trên nhân gian nên tu tập, làm các việc công đức, đừng gây tạo các nghiệp ác để chuốc quả khổ như họ.

Tôn giả nhận lời và làm tròn nhiệm vụ của mình xong, Ngài thưa với đức Phật tìm cách cứu vớt chúng sanh đang chịu khổ đau dưới địa ngục. Đức Thế Tôn chấp nhận tổ chức những buổi lễ cho Phật tử về Tinh xá cúng dường trai tăng, nhờ công đức tu hành của chư Tăng hồi hướng cho những thân nhân khổ đau dưới địa ngục. Sau đó, Tôn giả Mục Kiền Liên đạo xuống địa ngục một lần nữa, thì được biết nhờ công đức cúng dường và sức chú nguyện của chư Tăng, các chúng sanh đó đã chuyển đổi tâm dữ nên được sanh lên cõi trời, hết khổ.

Lần sau Tôn giả đạo lên thiên đàng, thấy chúng sinh trên đó sung sướng không gì sánh bằng, sắc diện tươi đẹp vô cùng. Nhưng có một điều nguy hại, là vì chúng sanh ở

đây không có khổ, nên họ không được nghe âm thanh khổ, không thấy sự kiện khổ và lòng họ không có niệm gì về sự khổ nên họ cũng không chút nghĩ tới việc tu hành. Nhân đó Ngài thuyết pháp nhắc nhở: Các vị có phước nếu chỉ lo hưởng thì sẽ hết phước. Chỉ bằng cố gắng vun bồi thêm phước đức. Nếu không, khi hết phước sẽ rơi xuống địa ngục thọ các quả báo xấu mà mình đã tạo trong những đời trước.

Qua lời cảnh tỉnh ấy, có một số vị trời khắc tỉnh nhưng cũng có một số chưa tỉnh. Bây giờ ngài Mục Kiền Liên mới vận thần thông đem một chút lửa dưới địa ngục lên cho các vị trời thấy. Chỉ một chút lửa thôi mà vị nào vị nấy sém mảy sém mặt hết, bởi sức nóng của nó có thể thiêu đốt tất cả. Lửa ấy là lửa gì? Lửa tham sân điên đảo, lửa ham vui ngũ dục, lửa không biết tu hành. Các vị trời hoảng quá, tất cả đều phát tâm tu hành.

Ở đây tôi muốn nói trong từng bước, chúng ta tu là có kết quả, có công đức. Hết tham thì được Niết-bàn an vui. Hết sân thì lửa giận không còn thiêu đốt thân tâm nên được mát mẻ thanh lương. Hết si mê điên đảo thì trí tuệ sáng suốt, không còn mê lầm tạo nghiệp đi trong trầm luân sanh tử nữa. Những điều này chúng ta có thể thực hiện được ngay trong cuộc đời hiện tại. Từng niệm, từng khắc thực hành thì sẽ được kết quả. Chứ nếu không tu mà nói cao tốt thì khi nghiệp đến, mình chỉ như nắm bụi bị cơn lốc cuốn đi vùn vụt.

Trở về vấn đề tu hành của chúng ta, làm sao từng phút, từng khắc chúng ta đừng bỏ quên Niết-bàn hiện thực. Đó là gì? Là bỏ tham, bỏ sân, bỏ si. Rõ ràng chính mỗi chúng ta đang có Niết-bàn mà mình không dám nhận. Chúng ta cứ nguyện cứ mong cái gì bên ngoài, ở đâu đem đến hoặc cầu trời khấn Phật ban cho mà không nhớ Phật ở trong tâm mình. Ví dụ bây giờ muốn thành Phật thì phải tu, phải siêng năng liên tục, áp dụng đúng pháp Phật dạy thì nhất định đạt được kết quả như ý.

Tu nghĩa là sửa. Sửa những gì ta đã sai quấy. Như phiền não là sai quấy, bây giờ biết tu rồi ta đừng phiền não nữa. Hết phiền não là an vui, chớ có gì lạ. Nhưng muốn hết phiền não, được an vui thì phải có trí tuệ. Trí tuệ mà thiếu đi thì phiền não đầy đầy, nghe một câu nói chướng tai là nổi nóng liền, rõ ràng như vậy. Phật tử đi chùa sửa được những điểm dở của mình, khắc phục được vọng tưởng, phát huy trí tuệ của mình thì đi chùa lay Phật ấy là tu. Còn đi chùa lay Phật mà loạn tưởng điên đảo hoài, si mê chấp chặt đủ thứ hết thì không phải là tu.

Việc tu hành thật ra không phải là khó, nhưng nói cho đúng cũng không phải dễ. Biết thế rồi chúng ta cố gắng sắp đặt cho việc tu của mình có kết quả. Ví dụ tháng này vọng tưởng của mình một trăm phần, thì tháng sau bớt được còn chín mươi chín phần chẳng hạn. Tháng sau kể bớt chút nữa. Năm này bớt được một phần trăm, năm sau bớt được một phần trăm. Từ đây cho đến ngày thân này tan rã, những loạn tưởng si mê của mình cũng mất đi kha khá. Được vậy, đó là người sáng suốt, người có trí, người tu đúng chánh pháp, có kết quả. Trái lại cứ ù lì ra đó, ngày nào cũng tụng kinh, lạy Phật sám hối mà kể lể đủ thứ chuyện phiền não, thì đó chưa phải là người biết tu, chưa phải đệ tử Phật.

Cho nên yếu tố tinh tấn trong nhà Phật rất quan trọng. Tinh tấn ở đây là siêng năng quán chiếu liên tục để buông bỏ vọng tưởng, phiền não. Sửa những nghiệp dờ, những sai lầm tãt tối, khắc phục, loại bỏ chúng. Đó là gốc của sự tu, chớ không phải tụng kinh nhiều lạy Phật nhiều mà đầy dẫy tham sân phiền não. Chúng ta chinh được mình rồi thì đốt nhang thưa với Phật thế này: “Kính bạch Phật, hôm nay con đã sửa được tãt nóng giận rồi... Tính ra con đã lạy Phật bao nhiêu ngàn lạy, mà chỉ hôm nay mới biết sửa mình, biết tu”. Đó là niềm vui lớn nhất của chúng ta.

Mong rằng với sự tinh tấn ấy, nhất định chúng ta sẽ thành tựu được lời của đức Phật đã nói: Tất cả chúng sanh đều là Phật sẽ thành.



KHẮC PHỤC NHỮNG HỌA HOẠN CỦA THÂN

Buổi sinh hoạt đạo lý hôm nay chúng tôi sẽ nói về đề tài Những Họa Hoạn Của Thân. Vì đối với người tu chúng ta, nếu ai tu tiến được và làm chủ được thân tâm này, người đó có thể gọi là tự chiến thắng mình.

Tuy chúng ta đều biết thân này không thật, nhưng làm chủ được nó rất khó, không phải chuyện đơn giản. Làm chủ được thân này rồi, theo đó sẽ làm chủ được tâm. Nói tâm nhưng thật ra nó là những bóng dáng của sáu trần còn lưu đọng lại trong tầng thức của chúng ta. Cái ấy chưa phải là tâm thật, nó là vọng tưởng.

Trong giai đoạn đầu đối với thân này, công phu hằng ngày của chúng ta là sửa đổi, loại bỏ những gì không cần thiết trong sinh hoạt. Nghĩa là chúng ta tuân thủ theo giới luật Phật dạy, có thời khóa biểu đàng hoàng, có phương pháp gìn giữ, khắc phục, không để tâm ý buông lung, dẫn dắt thân hành động nói năng sai quấy.

Người xưa thường nói “Có thân là có khổ”, không ai có thân mà không bị sự chi phối của nó khiến cho khổ đau. Vì sao khổ đau? Vì thân do bốn chất trái nghịch hòa hợp nhau mà có. Bản chất của nó luôn chống đối nhau, nên ta thường gặp những bất an bất ổn, những thứ không hài lòng về thân vật chất cũng như tinh thần. Người tu có công phu, có năng lực sẽ được khinh an. Ngược lại không hiểu, không làm chủ được mình thì lúc nào cũng bị thân này bức bách, không yên.

Tổ Quy Sơn dạy: “Nghiệp hệ thọ thân, vị miễn hình lụy”, nghĩa là do nghiệp ràng buộc mới thọ thân này, nên không thoát khỏi khổ lụy. Đã do nghiệp ràng buộc, bây giờ muốn thoát khỏi, ta phải tu để cởi ra, để cắt đứt dòng nghiệp này. Thành ra có ai hỏi tu là sao, chúng ta có thể trả lời tu là cởi bỏ, là cắt đứt những sự ràng buộc của nghiệp. Lại, trong nhà Phật chủ trương chuyên nghiệp. Đây cũng là một nghĩa khác của chữ tu.

Chúng ta biết rằng sở dĩ có nghiệp tập, là do những sinh hoạt từ miệng, thân và ý tưởng của mình mà ra. Cứ thế ta sinh hoạt lặp đi lặp lại, tạo thành năng lực kết nghiệp. Như vậy nghiệp có từ thân, miệng, ý hay nói gọn từ vọng tâm của chúng ta. Khi hiểu như vậy rồi, ta có quyền nhận hoặc không nhận những ý tưởng phát khởi từ mình. Bởi đâu ai có quyền ngoài ta, khi tất cả những ý tưởng đó xuất phát từ mình. Chúng ta có quyền cởi bỏ những nghiệp nào, những sinh hoạt nào không cần thiết. Ngang đây ta thêm một định

nghĩa nữa: “Tu là sáng suốt biết rõ những năng lực nào, sinh hoạt nào của thân miệng và ý không cần thiết thì bỏ đi”.

Trong luận Đại Trí Độ nói: “Chúng sanh có ba món khổ của thân là già, bệnh, chết và ba món khổ của tâm là tham, sân và si”. Nếu chúng ta không khắc phục, không dùng được những vọng niệm, nó sẽ trở thành năng lực dẫn dắt ta tạo nghiệp. Từ đó hình thành tiếp tục thân này, thọ nhận quả báo trong các đường, trôi lăn trong sanh tử không có ngày dừng.

Những đề án của con người đã rõ ràng trước mắt, không cần phải nghiên cứu ở đâu xa xôi. Đó là cái già, cái bệnh, và cái chết. Bản thân chúng ta, người thân chúng ta cũng già bệnh chết. Tất cả người trong xã hội, trong toàn thế giới, ai có thân này cũng đều bị bản án già bệnh chết, không ai thoát khỏi. Đây là một đề án lớn để chúng ta chiêm nghiệm, phá án. Người tu là nhắm thẳng vào những đề án này. Bao giờ chúng ta thấy thũng, thấy thực bản chất của già bệnh chết là chúng ta ngộ đạo, là phá được bản án.

Con người có những khối u nguy hiểm vô cùng lẫn lút ở đâu, trong thân, trong tâm chúng ta. Đó là những khối u tham, sân và si mê điên đảo. Đã là khối u nên một ngày nào đó nó sẽ vỡ ra. Giống như người bị bệnh ung thư, đến lúc không còn chạy chữa nổi thì khối u ấy vỡ ra, phải chịu chết thôi. Khối u của tham, sân, si nếu không kịp thời điều trị nó cũng sẽ vỡ ra. Nó vỡ ra rồi thì có vấn đề của các cảnh giới địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh. Cho nên nếu chúng ta cứ mê trong tham sân si, thì rơi vào địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh là chuyện đương nhiên.

Với tinh thần tu hành, chúng ta phải soi thũng tại sao già, tại sao bệnh, tại sao chết? Từ đâu có những thứ ấy? Phá được một món như vậy tức là ta có tỉnh. Trước tiên ta có thể quán chiếu một trong ba thứ ấy, thấy tốt bản chất của nó, sau đó mới dẹp trừ. Phá những khối u thì cùng một nguyên tắc, nhưng phương thuốc dành cho mỗi thứ có khác nhau.

Khối u tham còn ở trong con người, nó sẽ hại cho thân thể hao mòn khô kiệt, tâm lực cháy bỏng. Bởi vì tâm lúc nào cũng ở trong tình trạng khát khao mong muốn mà không được. Do đó người tu nhất định phải loại bỏ khối u tham. Trong kinh nói nếu không tu được với nghiệp tham, sẽ rơi vào loài ngạ quỷ. Làm thân quỷ đói, khổ đau vô vàn. Càng nghiên cứu lời Phật dạy chừng nào, chúng ta càng thấy tường tận từng thứ tâm

niệm của mình trong sinh hoạt hằng ngày. Từ đó đức Thế Tôn đưa ra các phương thuốc cho chúng sanh trị liệu các thứ bệnh trên. Đối với bệnh tham, Phật dạy dùng pháp bố thí để trị. Muốn mau hiệu nghiệm phải thêm pháp quán vô thường.

Con người sinh ra ai cũng phải già, bệnh, chết và hễ có thân thì có tham, sân và si, đó là lẽ đương nhiên. Chúng ta là người tu, biết cách sửa bỏ những thứ độc hại ấy ra khỏi thân tâm mình. Bởi nếu không loại bỏ, không khắc phục chúng thì chỗ đến của chúng ta, như tôi đã nói là địa ngục, ngạ quỷ và súc sinh. Không có chỗ nào khác. Muốn thế ngay bây giờ ta gây dựng một năng lực để chinh đôn thân, miệng, ý của mình.

Phật dạy tất cả những ý niệm đều là vọng, không thật. Tu đúng tinh thần đạo giải thoát thì không bao giờ kẹt vướng những thứ đó. Chỉ cần chúng ta làm chủ được ý thì thân miệng sẽ ngoan ngoãn tuân phục. Ngày xưa có một học giả, tự cho mình là người có kiến thức uyên thâm trong đời. Vì vậy nghe ai có kiến thức bằng hoặc hơn là ông dấy niệm muốn bài bác người đó. Khi hay đức Phật là một vị có trí tuệ siêu việt, ông tỏ vẻ không bằng lòng. Do đó ông muốn gặp đức Phật, nêu lên một số câu hỏi vấn nạn để tranh luận hơn thua với Ngài. Ông tự hào chắc chắn những điều ông hỏi, đức Phật sẽ không trả lời nổi.

Học giả ấy đến với Phật. Và bằng lòng Từ vô lượng, Thế Tôn đã cảm hóa được tâm kiêu mạn của ông từ phút đầu. Vừa gặp Phật, ông quỳ mọp xuống, khóc nức nở thưa “Trong đời con chưa từng được gặp ai như Ngài. Cúi mong Thế Tôn thương xót chỉ dạy, cởi mở cho những gì con chưa biết”. Phật hoan hỷ nhận lời. Ông hỏi chín điều:

1. Cái gì là Đạo?
2. Gì là trí?
3. Trưởng lão là sao?
4. Sao là đoan chính?
5. Sao gọi là Sa môn?
6. Tỳ-kheo là gì?
7. Hiền minh là gì?
8. Có Đạo là sao?
9. Sao gọi là giữ giới?

Nghe qua các câu hỏi này, Phật biết ông ta đã có duyên với đạo rồi. Ngay câu đầu tiên “Cái gì là đạo?” coi như là chiếc chìa khóa mở cửa tâm của ông, vốn lâu nay đã bị đóng kín bởi những khối u tham sân phiền não. Đức Thế Tôn theo thứ tự trả lời từng câu hỏi một.

Câu thứ nhất, đức Phật trả lời: “Người có hiểu biết, tu hành chân chính, phát triển được trí tuệ của mình. Đó gọi là Đạo”. Câu hỏi này rất gần gũi với sự tu hành của chúng ta. Nếu người có công phu, có tu hành đương nhiên sẽ hiểu câu trả lời này. Ở đây Phật nói người có hiểu biết, tu hành chân chính phát triển được trí tuệ. Muốn trí tuệ phát triển, cách hay nhất là lặng hết tất cả tạp niệm, không để bất cứ một niệm nào khởi lên mà ta không làm chủ được. Tức người giữ được chánh niệm là người phát triển được trí tuệ. Muốn vậy phải tu thôi, không có cách gì khác được.

Đức Phật trả lời một cách rõ ràng người có đạo tức là người có trí tuệ. Giản dị thế thôi. Cho nên người thấy đạo, sống được với đạo không bị vọng niệm kéo lôi. Tinh thần tu của chúng ta ở đây cũng không ngoài việc này. Phát triển được trí tuệ, chúng ta không bị thân này kéo lôi nên không khổ về thân. Vì sao? Vì ta biết rõ thân không thật, nên hơn thua phải quấy cũng không thật. Do đó ai đối xử thế nào ta cũng không chấp, không đấu tranh giành phần thắng về mình. Bao nhiêu đó đã thấy hiện tiền được an lạc rồi.

Câu hỏi thứ hai “Gì gọi là trí?” Đức Phật trả lời “Người tự tại vô úy, không nói nhiều, không nói nhảm là người có đầy đủ trí tuệ”. Câu trả lời của đức Phật khiến tôi nhớ đến một câu nói lý thú của Thiền sư Nham Đâu. Khi được học nhân hỏi về đạo, Ngài bảo “Các ông hãy bịt cái mồm lại mới có chút phần hơi hướm”. Ở đây Phật đáp không nói tạp, không nói nhiều, người đó tự tại, vô úy. Vô úy tức là không sợ sệt gì hết.

Rõ ràng nếu chúng ta nói nhiều thì tán tâm động niệm, tổn khí lực. Nói nhiều thì sẽ sanh sợ sệt vì nói bậy. Người xưa thường dạy “Nói nhiều thời lỗi nhiều”. Cho nên người ít nói, ít mất khí lực, ít lỗi, vì vậy ít lo sợ. Do đó mà thực hiện trọn vẹn tinh thần vô úy, tức là không sợ hãi. Người tu chúng ta cần phải nhớ không đa ngôn, không tạp ngữ là người có trí tuệ. Chỉ nói những gì cần thiết, đáng nói, nên nói mà thôi.

Trong nhà Thiền có từ “Mặc như lôi” hay “Mặc như Thánh”, tức là im lặng như sấm sét. Nếu muốn được yên, đừng rối rắm, không có gì để lo sợ thì phải bớt nói. Ở đây tôi không khuyên các vị không nói mà là ít nói, chỉ nói khi cần thiết thôi. Trong kinh Phật

cũng không dạy tịnh khẩu. Tịnh khẩu mà lấy viết để nói thế cái miệng thì thôi nói khỏe hơn, giản dị hơn.

Trong cuộc sống này làm chủ được cái miệng rất khó. Điều nào cần, điều nào không cần thiết khó lựa lắm. Đối với chúng ta dường như cái gì cũng cần hết, cái gì cũng nói được hết. Chỉ khi nào bí mới không nói thôi. Chứ còn thì biết đúng cũng nói, biết mang máng cũng nói, có khi không biết cũng nói nữa. Vậy nên chúng ta không phải là người có trí tuệ. Nói nhiều nhưng thực sự không phải là người có trí tuệ, nếu không bảo là ngu si. Bây giờ muốn có trí tuệ chúng ta phải học theo pháp của Phật dạy. “Đa ngôn đa lự”, nói nhiều thì lo nhiều, sợ nhiều hoặc “đa ngôn tạp ngữ thì mất trí tuệ”. Được vậy bản thân chúng ta yên và người chung quanh cũng yên nữa.

Chúng ta thử tưởng tượng như một nhà đông người, trong số đó có người cứ nói hoài, mình chịu nổi không? Nhất định là không chịu nổi. Nói cũng phải chừa giờ ăn, giờ nghỉ, giờ làm việc, chứ đi cũng nói, đứng cũng nói, ngồi cũng nói, làm bất cứ việc gì cũng nói bô bô thì ai chịu nổi? Người này chắc phải đưa đến Bác sĩ hoặc cho vào phòng kín, khóa cửa lại để họ tự biên tự diễn cho tiện.

Câu thứ ba hỏi: “Trưởng lão là sao?” Đức Phật trả lời: “Trưởng lão là noi theo chánh pháp, từ bi, đạo đức, trí tuệ, thanh tịnh”. Tức người tu hành có từ bi, đạo đức, trí tuệ và tâm luôn thanh tịnh được gọi là bậc Trưởng lão. Chữ “Trưởng” là lớn, chữ “Lão” là cao tuổi. Nhưng ý nghĩa Trưởng lão ở đây muốn nói những vị đạo cao đức trọng, có từ bi trí tuệ chứ không phải nói trên mặt tuổi tác. Người lớn ở đây là người có tuổi tác trong đạo, có công phu tu hành, và sống lâu trong chánh pháp, thì đó là hàng Trưởng lão. Chúng ta phải hiểu như vậy mới đúng với tinh thần của đạo Phật.

Bây giờ chúng ta tu không phải để được làm Trưởng lão, chỉ cốt loại bỏ tất cả những u nhọt tham sân si. Vì thương tưởng chúng sanh nên sống đạo đức, không làm thương tổn ai. Ta không có ý làm gì cả, nhưng do công đức đầy đủ nên trong đạo gọi là bậc Trưởng lão.

Vị học giả uyên thâm này nghe đức Phật nói thế, vừa mừng vừa tủi. Mừng rằng chính mình có thể trở thành Trưởng lão. Tủi vì mình có điều kiện làm Trưởng lão như vậy mà từ lâu bỏ quên, mình chạy theo những thứ lăng xăng không có giá trị gì, không

nhận chức năng chính của mình. Nghe được câu trả lời này của Thế Tôn, ông rất vui mừng.

Câu thứ tư hỏi: “Sao là Đao chánh?” Đức Phật trả lời: “Đao chánh là người bỏ điều ác, dứt sạch tâm giận hờn”. Làm sao dứt sạch giận hờn? Chỉ khi nào tu thôi. Có khi đang ngồi thiền hoặc tụng kinh mình cũng giận được. Tôi nhớ câu chuyện thế này. Một vị lớn tuổi ở trong xóm, đêm nào cũng gõ mõ tụng kinh, niệm Phật. Buổi khuya, hàng xóm đang ngủ, người này thức dậy đánh chuông gõ mõ lớn quá, nên mấy người trẻ chung quanh rất khó chịu. Cho đến một hôm chịu không nổi nữa, mấy người lối xóm chỉ trích thẳng thắn.

Vị tu hành này cứ nghĩ những người kia quấy mình, nhưng nhớ Phật dạy tu phải nhịn, phải hiền. Vì vậy cố gắng không nói gì hết nhưng vẫn đánh chuông gõ mõ thật lớn. Người hàng xóm thấy vị tu hành không sửa đổi, lại làm ầm hơn nên cuối cùng họ nói những lời không hay với người tu kia. Bây giờ vị tu hành cũng chịu không nổi nữa, nghĩ rằng hàng xóm xấu quá, mình gắng hết sức đánh chuông gõ mõ cho lớn để họ nghe, mà họ lại quấy mình. Cuối cùng, trong lúc đang đánh chuông niệm Phật, nghe bên ngoài la lối, bà liền nói vọng ra: “Bà đang niệm Phật à. Lát nữa, bà niệm Phật xong rồi, bà sẽ tính”.

Thế là hỏng hết rồi. Trong lúc đang tu mà sân giận như vậy, tức là bị cái u nhọt sân nó phát tác. Mà sân hận là nhân đi vào địa ngục. Kết quả công phu tu hành bấy lâu, mà bây giờ lại rơi vào con đường ấy thì thật là đau lắm. Thành ra đức Phật trả lời: Bỏ được những điều xấu, không giận hờn là người đao chánh. Chỉ không giận hờn chúng ta đã trở thành người đao chánh. Chữ “đao” là đao nghiêm, trang nghiêm. Chữ “chính” là chân chính. Trên mặt chúng ta vui tươi, hài hòa, không có vấn đề gì thì dễ nhìn. Còn gương mặt sân lên, đỏ gay hoặc sần sượng thì rất khó nhìn. Gương mặt khó nhìn thì không đao chánh rồi.

Từ những phát tác bên trong của tham sân điên đảo loạn tưởng làm mất đi sự đao chánh. Cho nên đức Phật trả lời đừng giận hờn tức là đao chánh. Chúng ta tu như thế nào mà hết giận hờn thì mới thành Phật. Thật ra giận do tham không được mà ra. Còn tham mà được thì sanh ái tức yêu thích. Chúng ta đừng giận hờn tức là phá tham sân. Như vậy dù ta không tuyên bố tu pháp Đại thừa, mà hằng ngày bỏ tham sân, hằng ngày không còn giận hờn tức là tu pháp của Phật.

Nếu tu mà còn tham nhiều, giận hờn nhiều tức là tu chưa tiến. Mà tu chưa tiến thì chưa đúng tinh thần Phật dạy. Thành ra có ai hỏi “Tu đúng theo Phật dạy là sao?” Ta vui vẻ trả lời: “Không giận hờn”, như thế là đủ lắm rồi. Người tu không giận hờn là tu đúng chính pháp, được một đức là đoan chính. Chúng ta nhìn vào hình tượng chư Phật, Bồ-tát không có vị nào mà gương mặt thể hiện tham sân phiền não.

Nhưng việc này thực hành khó lắm. Phải tập dần dần, thường chúng ta không giận thì cũng hờn chút chút. Nghe điều gì trái tai là đã hờn hờn rồi. Phải thấy như vậy để ta cố gắng lên. Trong một ngày từ sáng tới tối, không biết bao nhiêu lần mình giận hờn, không giận hờn thì tham đắm. Tu như vậy làm sao giải thoát được? Chúng ta chỉ nguyện giải thoát suông thôi, chứ đạo lý giải thoát thì không áp dụng. Người con Phật nếu quyết tâm tu thì phải nhìn thấy những khuyết tật của mình, cương quyết sửa đổi, loại trừ những tập nghiệp xấu dở. Như Phật dạy người tu là người đoan chánh, không giận hờn. Vậy khi trong lòng ta vừa khởi giận liền buông, đó là từng bước áp dụng đạo lý vào trong đời sống của mình.

Câu thứ năm, hỏi: “Sao gọi là Sa môn?” Đức Phật trả lời: “Sa môn là dứt ác, hành đạo, tâm ý không vọng tưởng...” Những câu đáp này thực sự xoáy vào trong công phu tu hành của chúng ta. Đừng tưởng Sa môn là chỉ cho những người tu hành cạo tóc, mặc áo nhuộm, đi khất thực hoặc sống trong chùa. Tất cả những ai tu Phật đều có thể thực hiện hạnh Sa môn, với điều kiện người đó luôn giải trừ được những tâm niệm xấu ác và không để một ý niệm nào dấy lên dẫn dắt ta tạo nghiệp. Nghĩa là người làm chủ được những ý niệm của mình. Cho nên tất cả chúng ta đều có thể làm Sa môn.

Trong công phu hành trì Phật pháp hằng ngày, tất cả chúng ta đều có thể thực hiện hạnh Sa môn. Tức là không chấp nhận điều ác, không nuôi dưỡng, phát triển những ý tưởng ác. Đó là chúng ta đang học và đang hành hạnh Sa môn. Thường ta cho rằng Sa môn là những vị xuất gia trong chùa, nhưng không ngờ Sa môn ở đây là chỉ cho tịnh hạnh, cho sự dứt ác, định tâm không bị những vọng tưởng lăng xăng kéo đi. Đó là những vị Sa môn đẹp đẽ nhất đang hiện ra ngay trong cuộc sống hôm nay. Các vị có thể ở bến xe, ở đầu chợ, trong tiệm quán, trong bất cứ sinh hoạt nào, với tinh thần, ý chí, phương thức giáo hóa chúng sanh.

Câu thứ sáu, hỏi: “Tỳ-kheo là gì?” Đức Phật trả lời: “Tỳ-kheo là người dứt được các tội nghiệp, tu phạm hạnh thanh tịnh, trí tuệ phá được các điều ác”. Nếu tất cả chúng ta từ từ dứt những niệm ác tức là từ từ làm Tỳ-kheo. Nếu chúng ta đã dứt được tất cả những niệm ác rồi thì chúng ta đang là Tỳ-kheo. Ở đây không chú trọng hình thức bên ngoài, mà nhắm ngay chỗ công phu. Người nào dứt được các điều ác, người đó là Tỳ-kheo. Người nào có trí tuệ, thanh tịnh đối với các pháp, người đó là Tỳ-kheo. Thế thì rõ ràng những pháp chúng ta đang hành mỗi ngày là đạo hạnh của một vị Tỳ-kheo rồi.

Câu thứ bảy, hỏi: “Hiền minh là gì?” Đức Phật trả lời: “Người hiền minh là người vô vi thanh tịnh, không chấp, buông hết tâm bỉ thử”. Tâm bỉ thử là gì? Chữ “bỉ” là kia, chữ “thử” là đây, tâm bỉ thử là tâm không bình đẳng, tâm kia đây. Ai buông được tâm đó thì trở thành người hiền minh. Như vậy pháp chúng ta đang tu là pháp của bậc hiền minh. Bởi vì ta không chấp nhận những điều gì hai đầu lằng xằng, vướng mắc bỉ thử. Những thứ tranh chấp ta buông hết thì hiện tại là hiền minh.

Cho nên hiền minh quân tử là người không bị việc lằng xằng bên này bên kia kéo lôi ngược xuôi. Trước khi thành Sa môn, trước khi thành một vị có đầy đủ trí tuệ thanh tịnh giải thoát, thì ít ra chúng ta cũng là bậc Hiền minh. Khi nào ta thấy rằng mình còn nặng tâm bỉ thử, còn bị nó dẫn dắt, kéo lôi cả ngày thì biết mình chưa có định tuệ. Tu mà không định không tuệ tức là ngoại đạo. Tu theo Phật phải có định tuệ. Có định tuệ mới dùng được tất cả những loạn tướng lằng xằng.

Muốn cho xã hội được tốt đẹp, trước nhất phải xây dựng con người hiền minh quân tử. Một gia đình có nhiều hiền minh quân tử là gia đình tốt, hạnh phúc. Xóm làng, xã hội hay quốc gia có nhiều người hiền minh quân tử thì xóm làng, xã hội, quốc gia ấy văn minh tiến bộ. Đức Phật đã dạy “Phật pháp không rời thế gian”. Muốn thực hiện được Phật đạo thì phải ngay trong thế đạo mà hoán chuyển sửa đổi cho con người và xã hội tốt đẹp. Cho nên những bậc hiền minh quân tử là người đem đạo vào đời.

Câu thứ tám, hỏi: “Có đạo là sao?” Đức Phật trả lời: “Người có đạo là người cứu giúp tất cả, không riêng tư, không hại kẻ vô đạo”. Phật tử phải là người không còn riêng tư, không có tâm hại người vô đạo hay không có tâm xấu đối với những người không theo đạo của mình. Chúng ta nên nhớ đạo bằng bạc tất cả, bởi vì thế đạo trùm khắp, không hạn cuộc bất cứ nơi nào, với ai. Vì vậy trước nhất người con Phật phải dẹp bỏ tâm

bi thử riêng tư, thể nhập được sự sáng suốt trùm khắp, đó là chúng ta thể hiện đạo. Đó cũng là nét đặc sắc nhất của bậc Sa môn, Tỳ-kheo hay của người con Phật đang có mặt trong cuộc đời này.

Câu thứ chín, hỏi: “Sao gọi là giữ giới?” Đức Phật trả lời: “Người giữ giới là người không nói suông, y pháp hành trì không quên lãng”. Đỉnh cao của vấn đề là tất cả chúng ta đừng nói suông, mà phải y nơi pháp của Phật hành trì, không xao lãng. Đây là ý sau cùng tôi muốn nhấn mạnh để chúng ta có hướng tu. Bởi chỉ có tu mới khắc phục được những họa hoạn của thân, chế ngự tham sân si nơi tâm.

Tất cả chúng ta hiện giờ là con Phật thì không chấp nhận những điều xấu ác. Song quan trọng là ta nói được và làm được thì mới đúng là Phật tử. Câu trả lời cuối cùng của đức Phật khiến cho mọi gút mắc, cao ngạo, mọi tôn đọng trong lòng vị học giả kia đều được tháo tung hết. Qua những lời đáp giải của Phật ngày xưa, chúng ta cũng có thể nhân đó phá tan những u nhọt, tăm tối trong lòng mình, bằng cách hành trì pháp của Phật đã dạy.

Vị học giả kia cuối cùng hoan hỷ phát tâm Bồ-đề, nguyện làm đệ tử Phật, sống đúng chánh pháp nên được rất nhiều lợi lạc. Chúng tôi cũng xin tạm mượn sự kết thúc tốt đẹp của vị cư sĩ thời Phật để kết thúc buổi nói chuyện hôm nay. Mong chúng ta cùng quyết tâm phá bỏ những vọng niệm xấu của mình, hành hạnh của bậc giải thoát ngay trong đời sống này.

Dù cuộc sống sự đổi thay luôn trước mắt, chúng ta đã là con của Phật thì phải luôn thức tỉnh, từng bước đùm bọc nhau thực hiện trọn vẹn lời Phật dạy. Đó là ý nghĩa tu hành chân chánh nhất. Chỉ như thế chúng ta mới có thể vượt khỏi dòng trầm luân sanh tử, chấm dứt sự khổ đau của thân tứ đại này.



TÂM VÀ KIẾN

Buổi nói chuyện hôm nay chúng tôi nói về “Tâm” và “Kiến” của người tu, nhất là những hành giả tập tễnh đi vào con đường thiền. Đây là những pháp cần thiết trong khi áp dụng tu, nhất là trong sinh hoạt hằng ngày. Phải điều dụng tâm như thế nào, giải quyết những kiến chấp ra sao, hóa giải nó để chúng ta được thực sự an ổn.

Nói về tâm, trước hết chúng ta phải biết tâm là cái gì? Thường trong kinh nói tâm là chỉ cho cái thanh tịnh, sáng suốt, lặng lẽ nơi mỗi chúng ta. Nhưng muốn sống được với tâm ấy, chúng ta phải tu làm sao, áp dụng Phật pháp như thế nào để sống được với tâm của mình. Lâu nay nhiều người đã hiểu lầm tâm là những suy nghĩ của mình. Thưa, cái ấy không phải là tâm chân thật đâu, nó là vọng tưởng, bóng dáng của sáu trần, chợt khởi chợt hiện vọng động không dừng. Muốn sống được với tâm chân thật, chúng ta phải bỏ những vọng động kia, chỉ chùng ấy việc thôi.

Bây giờ làm sao bỏ được những vọng động ấy đây? Trong cuộc sống hàng ngày, bao nhiêu kinh nghiệm, kiến thức, hiểu biết, lúc nào nó cũng đầy dẫy như sóng biển. Chúng ta phải dừng được, buông được những thứ đó thì may ra mới có thể sống trở lại với tâm chân thật. Ví như chủ nhà có làm chủ được mình, thì mới giữ đúng cương vị, vai trò của một gia chủ. Luôn luôn sáng suốt quán xét mọi việc một cách phân minh hợp lý, khi khách khứa tới đông đảo, không để khách dẫn dắt đề nghị thế này thế nọ, người đó mới thật sự yên ổn.

Nhược điểm của chúng ta lâu nay là muốn được yên ổn nhưng cứ lao theo vọng tưởng. Muốn như thế chỉ là ước muốn mà thôi, chứ không bao giờ trở thành hiện thực. Do đó chúng ta không nhận được tâm chân thật của mình, thì việc sống với tâm ấy làm sao có được. Chỉ khi nào ta làm chủ được mình, nhận và sống được với tâm ấy thì mới có hạnh phúc, an lạc thực sự. Nhưng bao giờ ta làm chủ được mình? Đây là một câu hỏi mà mỗi người cần phải tự vấn.

Sống với vọng tưởng thì một ngày có bao nhiêu chuyện phiền phức, quấy rầy chúng ta. Sớm trưa khuya tối và trong bất cứ giờ giấc nào, không bao giờ vọng tưởng để cho mình yên. Ăn nó cũng đến, nghỉ nó cũng không tha, làm việc nó cũng xen vào, luôn cả giờ tu học, nó cũng phá rối. Nhiều vị tu rất lâu năm mà vọng tưởng cứ dấy dẫy, cứ tràn

lên. Cũng có vị biết cách sử dụng trí tuệ để hóa giải nó, nhưng cũng có người thua cuộc, mặc tình nó lôi kéo đi đâu thì theo đó, trôi hết cả một đời tu. Đây là hiện trạng không thể chối cãi trong đời sống tu hành của một số tu sĩ chúng ta.

Như tôi đã nói những hiện tượng lằng xằng trước mắt, chợt khởi chợt hiện, ấy là vọng tưởng. Cho nên người thấy được chân lý là người có trí tuệ thấy được lẽ thực của các pháp. Lẽ thực ấy là gì? Ở đây tôi không muốn dẫn quý vị đi vào lối mòn của ngôn ngữ, định nghĩa giải thích thế này thế nọ. Bởi tất cả những việc ấy cũng chỉ là nói suông thôi, không có giá trị thật. Như tôi có thể nói lẽ thực của các pháp là Không, là duyên hợp giả có v.v... Nhưng đó không phải là điều đem lại sự an vui hạnh phúc cho chúng ta.

Ở đây, chúng tôi cốt làm sao mỗi chúng ta phải tự thể nghiệm lời Phật tổ dạy thông qua ngay cuộc sống của mình, ngay kinh nghiệm quán chiếu tự tâm mà nhận hiểu. Như vậy Phật pháp mới có giá trị và lợi ích thiết thực. Cho nên chân lý mỗi vị phải thâm thâm nhận lấy. Thử buông hết những vọng tưởng, xem nội tâm ta như thế nào, chân lý hiện ra sao. Khi nào mình làm chủ được, buông được thì nó hiện tiền, còn bám theo thì càng mê muội, không thể thấy biết gì cả.

Cho nên nói về tâm, thường thường người ta nói phải minh tâm. Nghĩa là tự mỗi người thâm nhận, chứ diễn tả thì không phải là tâm, đó chỉ là ngôn ngữ vọng động mà thôi. Trong kinh Viên Giác Phật dạy muốn thấy mặt trăng thật, nên từ ngón tay chỉ mà nhận ra, chớ ngón tay không phải là mặt trăng thực. Phật pháp, đạo lý, tất cả những hiểu biết, kinh nghiệm về chân lý cũng như thế. Muốn đến chỗ đó thì chúng ta phải thâm nhận. Nhận ra rồi sống với nó, thâm nhập phổ biến trong diệu dụng hiện tiền. Chớ còn trình bày, không khéo càng nói lại càng xa.

Đôi khi chúng ta vẫn biết các pháp không thật, nhưng cũng chưa buông được ỏn. Đó là vì ta còn lao lung, còn chưa mở sáng con mắt trí tuệ để nhận chân rõ thực tướng của chúng, nên vẫn bị vọng tưởng, tức là bóng dáng của các pháp chi phối, lằng vằng mãi không thôi dứt. Suy cho cùng, vọng tưởng không phải là cái khó khắc phục, khó buông, nhưng vì chúng ta chưa đủ gan dạ để buông.

Thế nên người tu cần phải lập chí vững mạnh, kiên quyết đấu tranh với chính mình, mạnh dạn sấn bước, không nhún nhường cho những lý lẽ của tâm thức ma mị. Được thế dù một bước rất nhỏ rất chậm, nhưng chúng ta bước đúng thì cũng sẽ đến nơi đến chốn.

Trái lại rất kỵ những bước nhảy thật dài, nhưng thiếu vững chãi sẽ đưa ta tới hiểm họa khó lường. Thà là không làm, hễ làm thì phải đúng, thà là không tu, hễ tu thì phải được an ổn. Đó là vấn đề mà mỗi người chúng ta cần phải nắm vững hơn ai hết.

Trở lại vấn đề làm sao nhận ra và sống với tâm lặng lẽ sáng suốt của mình? Nếu những niệm dấy khởi lăng xăng lắng xuống, ta vẫn thấy nghe hiểu biết rõ ràng, không dao động và tỉnh sáng, ấy chính là tâm chân thật của chúng ta. Bây giờ chúng ta biết cái lặng lẽ sáng suốt, đó là tâm của mình, nhưng không cần phải nghĩ như thế. Khi đối duyên xúc cảnh, mọi tình huống chung quanh đến với mình, ta lao theo rồi buồn vui đủ thứ, đó không phải là sự có mặt của tâm chân thật, mà nó là tâm vọng tưởng. Ngược lại đứng trước mọi cảnh thuận nghịch ta thấy biết rõ ràng, bình tĩnh giải quyết theo thứ lớp các duyên, lòng vẫn an ổn, đó chính là sự có mặt của tâm chân thật. Tôi nói như thế là nói trắng ra rồi, đối trong nhà thiền nói như vậy là tử ngữ, phạm môn quy đầy. Bởi cái không thể nói mà mình gượng nói thì nó không đúng, cho nên chỗ này biết thì được, chớ không nên nói.

Ở đây vì phương tiện giúp cho Phật tử nhận ra được phần nào cốt tủy để tu, buộc lòng chúng tôi không thể làm khác hơn. Tuy nhiên mục đích chánh là làm sao chúng ta hiểu đạo, áp dụng đạo trong đời sống của mình thì mới cảm nhận cái lý thú của đạo. Chớ cả ngày điên đảo ngược xuôi trôi theo dòng đời, quả thật có nói giáo lý hay tới đâu cũng chẳng lợi ích gì. Chúng ta phải khéo nhận được tâm mình từ cuộc sống, từ những sinh hoạt bình thường, chớ không phải tìm nơi nào khác.

Giống như dòng sông nước chảy cuồn cuộn, tâm của mình cũng hòa lẫn với dòng sông cuồn cuộn như thế. Bây giờ ta muốn dừng lại, không lý đắp ngăn dòng sông ấy. Cách duy nhất là trở về với lòng sông, nhận ra tính chất luôn tuôn chảy của nó có một cái không bao giờ thay đổi đó là tánh ướt của nước. Tâm ta cũng vậy, mặc cho bao nhiêu vọng động cuồn cuộn dấy khởi, tâm lúc nào cũng biết một cách hồn nhiên vô tư, không có ý kiến phân biệt xen vào. Nhận ra như thế là dừng được dòng chảy của vọng tưởng, là chân tâm hiện tiền.

Minh tâm chính là sự sáng suốt của mình. Muốn trở lại với nó càng giản dị càng gần, càng buông càng không mất. Nguyên tắc chỉ có thể thôi. Ngày nào chúng ta thử ngồi lại tĩnh táo, dám buông, dám bỏ thí hết những ý niệm lăng xăng thì sẽ được rỗng rang

sáng suốt, rõ ràng như vậy. Trong chúng ta, ai có được phút giây ngồi lại dùng lặng vọng tưởng, sẽ thấy công phu này không khó đến nỗi mình không làm được. Nhưng có điều thói quen làm cho mình khô. Bởi thói quen nên ta không dừng được, cứ lao theo, lẳng xăng cả đời. Ngày qua ngày như vậy, ta mất mình trong dòng vọng động cuộn cuộn trôi chảy.

Chỉ khi nào vọng tưởng tự lặng thì sẽ yên. Không lực gì có thể ngăn nó. Nếu dùng một lực bên ngoài ngăn thì giống như lấy đá đè cỏ, chẳng những nó không chết, mà sau này gặp cơ hội thuận tiện nó sẽ vọt lên cao hơn nữa. Cho nên người làm chủ là nhận diện được vọng tưởng, không theo thì tự nó lặng. Tuyệt nhiên không đè nén hay kèm chế gì cả. Công phu như thế lần lần vọng tưởng thưa dần, cho tới khi chúng lặng lẽ hoàn toàn, tâm chân thật bấy giờ hiển lộ, sáng suốt tròn đầy. Đó là nói về phần tâm.

Đến kiến là những thấy biết, kiến chấp của mình. Ví dụ như hồi xưa ta đã được học như thế, những quan niệm ý tưởng ấy đã in sâu trong trí nhớ và ta cho đó là đúng. Nhưng đến thời này, người ta không chấp nhận kiến thức của mình nữa, họ bài bác nọ kia. Thế là ta cảm thấy bất bình và cho rằng cái hiểu biết bây giờ kỳ quặc, không đúng như ngày xưa. Những gì mình đã dán nhãn rồi, ai đụng tới là không được. Như thế gọi là “kiến” hay nói đủ là định kiến. Bây giờ làm sao hóa giải được cái “kiến” đó, chúng ta mới an ổn được.

Phật dạy các thứ kiến chấp, hiểu biết, con người cho là thông minh, trí tuệ, sáng suốt... thật ra đều không thật. Chúng ta dám buông những thứ đó thì mới thật sự an ổn. Tại sao tôi nói như vậy? Vì có những Phật tử nói sao con tu hoài mà không hết vọng hoặc, không được an ổn. Tại vì còn những kiến chấp sâu nặng bên trong, cho đó là hiểu biết của tôi, trí tuệ của tôi, không dám buông bỏ thì làm sao thấy được lẽ thật. Bây giờ phải buông hết những thứ đó, nên nhớ nó cũng là sự vay mượn bên ngoài, đâu phải cái của mình mà chấp cho là mình thì thật vô lý.

Tuy nhiên trong giai đoạn tu tập ban đầu, chúng ta cần nương nhờ những phương tiện đó. Ví dụ có những vọng tưởng, tuy ta biết nhưng nó vẫn không tan. Bây giờ phải sử dụng đến cái kiến soi rọi nó, nghĩa là nương theo pháp Phật đã dạy, lời Tổ đã khuyên nhắc để chiếu phá vọng tưởng. Nhưng nhớ khi nó lặng rồi thì những phương tiện kia

cũng bỏ luôn, cũng cho nó lặng luôn. Nếu vọng tưởng đã lặng mà còn ôm giữ pháp quán, đó là bệnh. Mà bệnh này là một loại vọng tưởng rất khó trị.

Nói về tâm và kiến là những thứ luôn hiện diện trong đời sống của chúng ta. Vì vậy trong kinh nói: “Dù phát bốn thệ nguyện lớn, độ vô lượng chúng sinh, trai giới thanh tịnh, tu thiền học tuệ, được chánh định rất sâu mà không tăng tiến được cũng chỉ bởi tại vì mình còn có cái kiến, chưa quên được cái kiến cho nên không tiến được. Chỉ bao giờ mình quên được những cái kiến đó, bỏ được những cái kiến đó thì mới khỏi bị động bởi lưới ma, mới tăng tiến được”. Nếu người có chút công phu mà thấy mình có công phu thì chính cái thấy đó ngăn trở công phu của họ.

Ở đây nói dù người phát bốn thệ nguyện lớn: Độ hết chúng sinh, đoạn hết phiền não, học hết Phật pháp, tu hành thành Phật. Giả như được như thế, lại thêm trai giới thanh tịnh, trí tuệ trùm khắp nhưng nếu còn thấy có cái được, chính cái thấy ấy làm tấm chắn giới hạn công phu, bước tiến của mình. Cho nên phải buông cái kiến chấp đó mới thật là người thực hành đúng pháp.

Như tôi phải mang kiếng mới đọc chữ được, gỡ ra thì không thấy rõ nên không đọc được. Nhờ mang kiếng vào nên thấy rõ, nhưng nếu làm cái kiếng này là con mắt tôi thì có vấn đề rồi. Phải biết cái kiếng chỉ là phương tiện, con mắt mới là chánh yếu. Khi cần thì mang, không cần thì buông ra cho con mắt được thanh thản. Việc tu hành cũng thế, phải nhận ra cách thức để mà áp dụng, sau đó buông luôn cách thức, chỉ giữ kết quả cứu kính thôi. Cho nên muốn tới chỗ tâm chân thật phải buông được cái kiến của mình.

Khi tâm sáng suốt, có trí tuệ rồi, đối với các trần cảnh tương đối mình làm chủ được, nhưng vẫn còn chút lao lự là vì còn cái kiến. Bây giờ dám buông cái kiến đó thì mới nhảy sang giai đoạn thứ hai, có sự yên ổn lớn hơn, nhận ra tâm thể trùm khắp hơn. Nếu còn bị cái kiến đó bó buộc thì dĩ nhiên ta còn bị giới hạn, chưa thể tiếp xúc với tâm chân thật được.

Nhiều người nói tu thiền khó lắm, thật ra điều này không hẳn như vậy. Nếu khó thì không ai tu được, nhưng chúng ta thấy rõ vẫn có người tu được và tu có kết quả. Có thể nói pháp thiền là pháp dễ dàng, đơn giản nhất, nhưng vì người ta giải thích nhiều quá thành ra sai mất tông chỉ ban đầu nên trở thành khó. Do đó người tu thiền cần phải lưu tâm về điểm này. Trong công phu hằng ngày chúng ta phải khéo buông bỏ tất cả những

niệm từ thô đến tế, phải tiến từng bước vững vàng, không bị làm bởi các thứ ý thức, các kiến giải xảo nghệ. Có thể mới hy vọng gần được chỗ chân thật, sống được với tâm thể trùm khắp, bình ổn.

Chúng ta thường nghe nói người tu hay gặp các ma sự. Đó chẳng qua là những vọng tưởng phát xuất từ trong tâm mình, chiêu cảm với các cảnh giới bên ngoài mà có. Nếu chúng ta dẹp hết các niệm, buông sạch cái kiến của chúng ta, không chấp vào công phu của mình thì nhất định không có ma mị nào vây hãm chúng ta được. Chỉ khi nào ta đam mê chấp trước vào những cảnh giới, những công phu tu tập cho đó là thật, là của ta thì mới rơi vào lưới ma. Cho nên hành giả tu thiền cần phải vươn lên vượt thoát những cái kiến, thì mình mới phá thủng lưới ma, thực sự yên ổn trong cảnh giới thiền định.

Cảnh giới thiền là gì? Thật ra thiền không có cảnh giới nên ta không thể định nghĩa được. Có thể nói nôm na thiền là một lối sống không hạn cuộc trong một hình thức nào. Bởi vì người đã nhận ra và sống được với tâm thể trùm khắp của mình thì không nói họ cũng ở trong cảnh giới thiền, có sự sống tiêu diêu an nhiên tự tại, không gì trói buộc được. Đó là một chân trời thênh thang không dành riêng cho ai, nhưng tuyệt nhiên không có thứ ma nào quấy nhiễu được.

Tới đây tôi muốn nói đến tánh giác linh diệu sáng suốt của chúng ta. Người tu, khi đã làm chủ được những vọng tưởng của mình rồi thì tánh giác này sẽ hiện ra. Bấy giờ ta sống và hành xử tùy duyên nhưng vô cùng sáng suốt, trong nhà Phật gọi là diệu dụng. Tánh linh giác có đủ các diệu dụng nên làm gì cũng là Phật sự, là trí tuệ tỉnh thức. Cho nên các Thiền sư nói nín động tịnh, làm việc gì cũng là đạo, là giải thoát. Còn chúng ta có bắt chước theo cung cách, kiểu dáng, ngôn ngữ của các Ngài, nhưng tâm còn mờ tối thì dù ta nói thiền nói đạo hay cách mấy, mình vẫn là một chúng sanh mê muội như thường.

Nói về tánh linh giác, có những đoạn sách dẫn thế này: “Người cùng muôn vật đồng tánh linh giác, chỉ khác là vật có mà chẳng biết. Chư Thánh biết rõ tính này đầy đủ trọn vẹn, các bậc hiền biết mà chưa sống trọn vẹn với nó. Hoàn toàn bỏ quên tánh này là hạng vô trí phàm phu”. Như vậy người cùng muôn vật đều có tánh linh giác. Ai biết và sống trọn vẹn với tánh này, đó là Thánh. Thế nên Thánh phàm chỉ khác nhau ở chỗ là sống được với không sống được mà thôi. Phàm phu tục tử chúng ta cũng có tánh giác,

nhưng không chịu sống với nó, không chịu nuôi dưỡng phát huy nên mãi mãi là phàm phu.

Đức Phật là người trí tuệ, sống trọn vẹn với tánh linh giác đó. Phật tử chúng ta cũng phải theo hướng như vậy, sống trở lại với tánh giác của mình. Ta có thể làm phước, ăn chay niệm Phật, tụng kinh, giúp người khổ sở, đắp đường làm cầu... tất cả những việc đó đều là pháp môn tu tập nếu ta không bỏ quên tánh giác. Thành ra cũng là việc làm ngay trong sự sống này, nhưng cách xử lý của chúng ta tập trung theo hướng chỉ huy của tánh giác, đó là chánh đạo. Còn nếu chúng ta làm trong ngã kiến của mình thì không phải là chánh đạo.

Đức Phật ngay sau khi thành đạo, Ngài ngạc nhiên vì sao tất cả chúng sanh đều có trí tuệ, đều có tánh linh giác, nhưng lại ngu mê để bị trôi giạt trong luân hồi sinh tử. Đó là tại vì chúng ta không chịu phát huy, không chịu sống lại với tánh giác của mình, mà cứ dong ruổi, lăng xăng theo những thứ bên ngoài. Cho nên bây giờ phải quay về, đừng soi rọi bên ngoài nữa. Tất cả chủ lực đều tập trung về tánh giác, như vậy là người biết tu và tu như vậy mới thu ngắn đoạn đường trở về chính mình.

Chỉ biết tính bản hữu và luôn sống với nó, quên tất cả duyên trần bên ngoài thì sẽ ổn định thật sự. Đây là cách thức tu hành thẳng tắt nhất. Ở đây nói quên tức là tu, là trở về với chính mình. Còn tụng kinh, niệm Phật, ngồi thiền, ăn chay, bố thí... chỉ là hình thức tạo phước hữu lậu, không giải quyết tận gốc nỗi khổ trầm luân sanh tử được. Người tu thiền đến giai đoạn này gọi là sống với ông chủ, chỗ này không thể lý luận mà đòi hỏi phải sống được. Nói sống được hay thể nhập cũng là một lối lý luận nên các Thiền sư rất kỵ nói đến chỗ này. Vì vậy các Ngài thường dùng những phương tiện kỳ lạ để chúng ta không bị kẹt trong ngôn ngữ.

Người tu khác với người đời ở chỗ phải nuôi dưỡng ý chí vững mạnh, không chạy theo công danh sự nghiệp bên ngoài, mà tập trung định lực xoay về bên trong. Người đời càng gom về mình nhiều là càng thành đạt. Ngược lại người tu càng buông bỏ nhiều càng vươn tới đỉnh cao, bao giờ loại bỏ được tất cả những kiến chấp điên đảo của chính mình là thành công. Ai chưa buông được kiến chấp của mình chưa thể gọi là hành thiền.

Khổ từ đâu mà có? Từ những vọng tưởng, những kiến chấp của mình. Bây giờ muốn hết những thứ đó ta phải mạnh dạn, dứt khoát với vọng tưởng, nuôi dưỡng ý chí

phần đấu đến kỳ cùng trong bất cứ hoàn cảnh nào. Cho nên người có công phu tu hành là người sử dụng được tâm thể của mình trong tất cả mọi sinh hoạt. Chúng ta nói tu mà đến chỗ nào phương tiện sống không đầy đủ thì không tu được, như vậy có khác chi người đòi. Ví dụ mình đến nơi đó không có Phật tử ủng hộ, không có người để nương tựa, ta tu không được, như vậy là không có ý chí.

Người tu khi đã quyết định điều gì rồi thì phải vượt qua tất cả mọi trở lực, mọi gian nan thử thách. Có cơm ăn cũng tu được, mà thiếu cơm thiếu gạo, một ngày chỉ ăn một lần cháo ta vẫn tu được, như vậy mới mong thành tựu đạo nghiệp. Như vị giáo chủ của chúng ta, trong thời gian ở khổ hạnh lâm, có khi Ngài không ăn cơm, chỉ lấy sự định tĩnh sáng suốt làm mạng sống, nuôi ý chí để vươn lên đỉnh cao là giác ngộ giải thoát. Nhờ khẳng định như vậy mới có ngày thành tựu quả vị Vô thượng Chánh đẳng Chánh giác dưới cội Bồ-đề.

Bậc đại trượng phu lập chí cần phải như thế mới được. Ta nhất định là người chiến thắng chứ không để thua cuộc. Những cảnh ngang trái, đối lạnh khổ sở, những cái bất như ý khổ đau trong cuộc đời, tất cả đều là chất liệu để ta nuôi dưỡng ý chí, vượt qua tất cả, sống trở về với tánh linh giác bản hữu của chính mình.

Chúng ta thường dễ bị lay chuyển ý chí lắm, gặp hoàn cảnh khó khăn một chút là muốn bỏ cuộc rồi. Tu hành như vậy biết đến bao giờ mới thành Phật, mới hết khổ được vui. Thừa quý vị, chúng ta phải phấn đấu. Trong khó khăn ta phấn đấu để vươn lên, trong thuận lợi ta phấn đấu vượt qua. Phải phấn đấu quyết liệt, khẳng định là chừng nào đạt được giải thoát mới thôi.

Nếu chưa có bạn hữu, chúng ta lấy giới, định, tuệ làm bạn hữu, làm hòn đảo cho chính mình. Giới từ đâu có? Từ sự quyết tâm tu hành của ta mà có. Dám buông bỏ tất cả vọng tưởng bên ngoài, tức là giữ ba nghiệp thanh tịnh. Ba nghiệp đã trong lặng rồi thì tâm yên định, an ổn, từ đó trí tuệ phát sanh. Điều này chúng ta có thể thực hiện được. Cho nên người biết chọn giới, định, tuệ làm bạn hữu chân thực, luôn gắn bó trong đời sống tu hành của mình là người khôn ngoan, khéo tu.

Phật dạy trong kinh Viên Giác thế này. Thứ nhất là quán các pháp như huyễn, như hoa đốm trong hư không, dứt tâm tham sân si, trừ ba nghiệp thân khẩu ý. Tham sân si chúng ta biết rồi. Thấy người hoặc cảnh đẹp mình thích, muốn sở hữu, đó là tham. Người

ta chọc giận mình nổi nóng lên la lối gây gổ, thậm chí đánh nhau, đó là sân. Đối với các pháp, loạn tưởng điên đảo không phân biệt được cái nào thật, cái nào giả, mãi miết tạo nghiệp, đó là si. Phật bảo muốn dứt hết những thứ này, phải quán các pháp như huyễn, không thật, giống như hoa đóm trong hư không.

Trí tuệ của Phật nhìn thấy tất cả mọi hiện tượng trong cuộc đời này đều là trò huyễn hóa. Giống như giữa ngã ba đường có huyễn sư, với xảo thuật họ bày ra những hình ảnh, những việc làm kỳ lạ nhưng tất cả đều là ảo thuật, đánh lừa thiên hạ để thu tiền. Như hoa đóm trong hư không vốn không thật có, nhưng do ta ấn tay vào mắt hoặc mắt bị bệnh nên thấy có hoa đóm màu xanh, màu đỏ, những hình ảnh nhấp nháy lẫn tẩn hiện đầy trong hư không. Những hoa đóm đó từ đâu có? Từ ấn con mắt hoặc từ con mắt bệnh, không đối diện được với thực chất các pháp nên thấy như thế. Kỳ thật không có hoa đóm.

Đối với con mắt tuệ của người tu, các pháp trong cuộc đời này đúng như Phật nói, chợt có chợt không, chợt hiện chợt mất, chúng không thật, không trường cửu. Ngay như cái mình quý trọng nhất là thân này, tâm này nhưng phân tích ra từng phần, nó cũng không thật, vô thường chóng vánh. Có ai giữ được mãi những gì mình ưa thích hay có ai sống mãi trong cuộc đời này đâu? Đã biết như vậy rồi, chúng ta còn lao theo, còn đắm trước để làm gì? Cho nên người biết tu, tập trung tâm lực phát huy trí tuệ của chính mình, thì mọi si mê điên đảo sẽ vỡ toang. Si mê không còn thì sân hận, tham lam cũng theo đó mà chấm dứt.

Bước đầu như vậy, nếu ta làm chủ được, sống được với trí tuệ chân thật rồi, vòng luân hồi sanh tử từ nhiều đời sẽ chấm dứt. Nếu như ta có đi trong luân hồi sanh tử, ấy là do sự tự nguyện của mình, vì thực hành Bồ-tát đạo, tùy duyên đi trong sanh tử mà không bị biến dịch bởi dòng sanh tử. Đó là đi theo nguyện lực chớ không phải bị nghiệp lực lôi kéo. Cho nên ở trong sanh tử, các vị Bồ-tát vẫn làm chủ mình khi chạm duyên xúc cảnh, khéo léo tùy căn cơ chúng sanh mà giáo hóa, thực hành tự giác giác tha, giác hạnh viên mãn. Đây chính là tinh thần của Bồ-tát đạo.

Thứ hai là tâm tuệ ta có được, các kiến chấp phải buông đi, cho nó lặng lẽ luôn thì mới thực sự sống được, thể nhập được với chân tâm. Nếu mình cứ khur khur chấp vào tuệ và kiến của mình thì công phu sẽ hỏng, vì như thế là rơi vào lưới ma. Ví như ta có được một ngôi nhà đẹp nên chấp chặt vào đó, cứ sắp đặt thế này thế nọ, đi đâu cũng không dám

đi, như vậy có tự tại chưa? Giá trị của cái nhà là để ta che mưa che nắng, dù cho nhà sang hay không sang, nhà trệt hay nhà lầu cũng chỉ dùng vào một mục đích ấy thôi. Nếu nghĩ cái nhà đẹp, mình cứ đi tới đi lui trong đó nói “cái nhà đẹp này của tôi, tôi không thể rời xa nó”. Thế là ta đã trở thành tù nhân của ngôi nhà ấy rồi, chớ đâu phải là gia chủ nữa!

Việc tu của chúng ta cũng vậy, tâm vừa được sáng suốt một chút, liền bị sự sáng suốt đó trói chặt, khiến ta chùng bước không dám tiến thêm, thì nhất định sẽ không đạt được đỉnh cao của sự sáng suốt. Cho nên giai đoạn thứ hai theo tinh thần kinh Viên Giác, là phải hóa giải hết tuệ giác đồng với hư không, đừng có sự bám chấp nào vào tuệ giác đó thì mới tiến được.

Thứ ba, tiến thêm một bước nữa là biết cái tâm hay biết này tức là trí giác, sở dĩ nó có là vì ta có những vọng động. Nếu vọng động lặng rồi thì cái trí giác này cũng không còn. Như tôi đã nói, cái nhà có là để cho thân này có chỗ che mưa che nắng, nếu không có thân này thì cái nhà kia vô giá trị. Có ai cất nhà để chơi không? Không có. Dù là nhà mát cũng để trốn nắng, ngồi hóng mát, nằm võng hoặc uống nước trà, đều có năng dụng của nó chứ. Từ đó ta nhận ra một điều sở dĩ Phật nói các pháp là vì chúng sanh có các thứ bệnh. Khi bệnh đã hết, pháp cũng đâu cần. Như người qua sông cần thuyền bè, đã qua sông rồi thì mang thuyền bè trên lưng làm gì? Khi đã lên bờ rồi mà ta cũng thuyền bè trên lưng đi nghênh ngang, thì người ta nói ông đó sáng rồi.

Cũng vậy, khi ta đã làm chủ được, các pháp không là gì để mình sở hữu, kiến chấp thì khi ấy cái tuệ cũng lặng luôn. Chỗ này hơi sâu một chút, chúng ta phải lưu ý, nếu không sẽ bị cái kiến quấy rầy. Do kiến chấp mình đã hiểu thấu, đã an ổn nên không soi rọi lại mình nữa, mà dòm ngó qua người khác. Càng nhìn người ta chùng nào càng thấy phiền não chùng ấy. Như thế là công phu đã hỏng.

Nói tới đây tôi nhớ câu chuyện “Cửa từng đôi cánh gài”. Chuyện kể về một anh chàng có thanh gươm bén và một cái kiếng chiếu yêu gọi là “mê ngộ cảnh”, do sư phụ trao cho. Khi rọi kiếng đó vào ai thì quỷ quái ma mị gì nơi người ấy hiện nguyên hình. Anh chàng này đem thanh gươm bén và kiếng chiếu yêu đi vào cuộc đời với tâm nguyện làm các Phật sự. Dùng mê ngộ cảnh rọi thấy yêu ma quỷ quái gì, anh liền tuốt gươm bén chặt đứt hết.

Suốt một thời gian dài anh sử dụng mê ngộ cảnh và thanh gương ấy, không thấy thần tiên Phật thánh gì, mà toàn là ma quái thú vật dữ dằn, cho nên anh tuyệt vọng. Càng tuyệt vọng với những hình ảnh bên ngoài, anh càng ngỡ mình là Thánh. Bởi vì càng rọi thiên hạ, anh càng thấy tham lam tật đố, nên ngỡ chỉ có mình là thiện lành. Cho đến cuối cùng, anh thử rọi lại mình. Chu cha ơi! Cọp gấu hung dữ còn thua xa so với những hình thù quái dị ghê tởm trong gương bây giờ. Thế là anh đổ vỡ hoàn toàn với chính mình.

Câu chuyện còn dài, nhưng ở đây tôi muốn nhấn mạnh đến điểm hãy tự quán chiếu mình nhiều hơn là soi rọi ra ngoài. Nếu ta hóa giải được loài cọp sói nơi mình thì hãy dùng kính chiếu yêu soi rọi các cọp sói nơi người. Thanh gương bên ấy hãy sử dụng thật tốt với những thú dữ nơi mình trước khi đem sử dụng cho các loài thú dữ bên ngoài. Như vậy mới xứng đáng là kính trừ yêu và gương trí tuệ.

Vì vậy theo tinh thần kinh Viên Giác là chúng ta phải dẹp luôn tất cả những kiến chấp của chính mình. Như vậy mới tạo được khí thế bình đẳng giữa mình người. Nếu không như thế, một lúc nào đó ta sẽ tuyệt vọng về chính mình thì khổ đau tăng lên bội phần. Chúng ta là người tu, luôn luôn dùng mê ngộ cảnh soi rọi mình trước, đồng thời cũng tạo phương tiện tu hành hằng ngày, tức là mài luyện thanh gương trí tuệ cho thật sắc bén.

Nếu chúng ta thấy rằng mình bị khổ sở, danh lợi nó cứ quấy rầy hoài, bây giờ tụng kinh niệm Phật, học thiền, nghiên cứu Phật pháp với bất phần nào thì chúng ta cố gắng đi sâu vào các việc ấy. Đến một lúc nào đó, ta quên hết mọi khổ đau thế gian, thì xoay lại bỏ luôn những phương tiện kia. Đây mới thật sự là chỗ tự tại thanh nhàn, không bị lệ thuộc bất cứ một pháp gì. Sống như thế mới tự tại giải thoát, còn lệ thuộc một pháp nào là còn trói buộc, cho dù pháp ấy do Phật dạy. Bởi khổ đau vốn không thật, nó chỉ là ảo giác do vọng tưởng dệt nên. Khi chúng ta đã nhận ra rõ điều này thì tất cả đồng thời tan biến, tự nhiên liễu ngộ thực tánh các pháp và sống trở về với bản tâm chân thật, không thông qua một phương tiện nào cả.

Ở đây nói tinh thần thiền, người sống được với mình là triệt tiêu những ảo giác. Chùng ấy sống bằng trực giác, thấy sao nói vậy, không tính toán nghĩ suy, không dính không kẹt vào tâm, vào kiến gì cả. Hỏi thiền nói thiền, hỏi đạo nói đạo, không hỏi thì im lặng. Xử lý lúc nào cũng hợp thời hợp cảnh hợp lý, tinh thần luôn luôn trong sáng thanh

thân. Cần thì làm, không cần thì mọi thứ đều ở nguyên vị trí của nó. Chùng ấy mê ngộ cảnh có rọi vào chẳng thấy được gì, bởi tâm dứt bật không mảy may vọng lự, thì có gì để hiện bóng? Khi ấy không muốn thành Phật cũng là Phật.

Được vậy thì còn gì hạnh phúc, an vui bằng. Cho nên nói buông tất cả là được tất cả, thật không phải ngoa vậy.



ĐỜI SỐNG THIỀN

Hôm nay chúng tôi sẽ nói về Đời Sống Thiền. Người Phật tử phải có một đời sống tương đối như thế nào để mỗi ngày thân tâm được an ổn vui vẻ. Thế nên chúng ta phải biết áp dụng Phật pháp vào đời sống của mình, bớt gây tạo những nghiệp nhân không tốt, từng bước thực hiện lời Phật dạy để tịnh hóa thân tâm.

Điều tiên quyết chúng tôi thấy được từ những kinh nghiệm nhỏ nhoi của mình là tinh thần trong sáng, vắng lặng trong sinh hoạt hằng ngày. Sự trong lặng này sẽ tạo một sức mạnh cho chúng ta. Chủ trương của đạo Phật là sống được với tâm chân thật, phát huy trí tuệ có sẵn nơi mình. Muốn thế ta phải gây dựng được tinh thần vắng lặng, bởi đó là cơ hội duy nhất để sống lại với tâm mình. Ngược lại, nếu chúng ta sống lăng xăng theo các cảnh duyên bên ngoài, thiếu sự vắng lặng thì tâm luôn dao động, không tỉnh sáng, phiền não theo đó phát sinh.

Trong cuộc sống hằng ngày, con người hết lăng xăng bồn chồn lại cảm thấy hụt hẫng trống vắng. Đẳng nào cũng không yên. Bằng chứng cụ thể như hôm nào bản thân chúng ta hoặc trong gia đình có việc gì không sắp đặt được, khi ấy dù ta đang khỏe mạnh nhưng cũng cảm thấy mệt mỏi, choáng váng, bởi vì tinh thần bất an, bức xúc. Ai sống thường xuyên trong tình trạng này sẽ dẫn tới bệnh tâm thần, danh từ y học ngày nay gọi là bệnh stress. Cho nên cần phải thoát ra những tình trạng này để giữ lại thể quân bình cho thân tâm.

Người Phật tử muốn có đời sống vắng lặng, bình tĩnh, không bồn chồn, nóng nảy cần phải định tâm. Cho nên trong nhà thiền thường dạy chúng ta phương pháp tọa thiền. Đây là phương pháp tối ưu để trở về tâm thanh tĩnh. Chính đức Phật đã dùng cung Thiền định, kiếm Trí tuệ để chiến thắng ma quân và tự chiến thắng mình.

Muốn tâm được định, trước tiên chúng ta phải buông bỏ các tạp niệm bên trong, yên lặng, không phóng chạy theo các duyên bên ngoài. Những điều này không phải mới mẻ từ bên ngoài đem vô, mà bằng sự nỗ lực nơi chính mình. Trong đó trước nhất tôi muốn nói đến sự nhẫn nhục. Ta thử đóng cửa ngò yên một ngày trong một căn phòng trống, xem sự nhẫn nhục của mình đến đâu? Nhẫn nhục đối với những ồn ào từ bên ngoài đem tới tuy khó mà dễ hơn nhẫn nhục với chính mình.

Giống như đối diện với thú dữ, kẻ thù bên ngoài tuy gian hiểm nhưng ta thủ được. Còn đối thủ này không có chỗ nơi, xuất hiện bất cứ lúc nào, ở đâu, như kẻ thù sau lưng, muốn đánh lén mình lúc nào thì đánh, nên không thể thủ được. Nhẫn được, làm chủ được cái này quả thực là khó. Rõ ràng có khi chúng ta không hài lòng với chính mình. Bởi lẽ không hài lòng nên có chút xú gì bên ngoài đưa đến là mình nổi sùng ngay, bực bội la óe lên. Cái ấy phát xuất từ lòng mình, không thể đổ thừa cho ai cả. Nếu trong lòng không có ma mị, thì bên ngoài chẳng ai làm gì được ta cả.

Lại, trong kinh Phật dạy: “Nhẫn những cái khó khăn là khó, nhưng nhẫn những gì thuận lợi với mình lại càng khó hơn”. Thuận lợi với mình, tại sao phải nhẫn? Điều này có sống, có đương đầu ta mới thấy khó vô cùng. Những gì ngọt ngào, dễ nghe, dễ nhìn muốn buông nó, muốn ghét nó, muốn bình thường với nó, quả thực là cam go! Cho nên có khi ở chỗ gai góc, khó khăn mà người ta vượt qua dễ dàng, nhưng sống trong tiện nghi sung túc, êm ấm ngọt ngào, tự nhiên người ta chết đứng.

Thành ra với người tu Phật, chúng ta phải luôn luôn có đầy đủ sáng suốt định tĩnh để tiêu dung tất cả mọi hoàn cảnh. Như vậy mới tu tiến được. Chúng ta luôn luôn nóng nảy, ước vọng điều mới lạ. Rõ ràng đây là manh mối đẩy mình đi tới vọng tưởng, mà vọng tưởng là gốc dẫn đi trong luân hồi sanh tử. Người ta điên đảo cũng vì vọng tưởng, chịu trầm luân sanh tử cũng vì vọng tưởng, đau khổ điêu đứng cũng vì vọng tưởng. Cho nên chấm dứt vọng tưởng là chấm dứt tất cả.

Như vậy hướng tu hành để có đời sống thiền ở đây là sống bình thường. Càng bình thường chừng nào, chúng ta càng nhẫn chịu, càng buông bỏ những thứ bòn chòn chừng nấy. Lúc đó tự nhiên tâm sẽ yên lắng. Làm sao trong cuộc sống, trong sinh hoạt, trong hít thở, ăn uống ngủ nghỉ, giao tế hàng ngày... ta không mất định tuệ thì nhất định không bị tất cả cảnh kéo lôi.

Ở đây tôi muốn nói đến sự tỉnh giác. Danh từ “Tỉnh giác” này chúng tôi đã nói nhiều, bởi nó được xem như một danh từ giáo khoa trong Thiền viện. Chúng ta tu hành thì phải tỉnh giác. Tỉnh là không mê, giác là biết tất cả. Đối duyên xúc cảnh ta tỉnh, tức là không bị mê, giác biết được tất cả đều không thật nên tâm bình thường không đắm luyến, vì vậy được an ổn.

Phật dạy tất cả các pháp do duyên hợp đều không thật. Nếu đi đứng nằm ngồi, mọi tiếp xúc, lúc nào ta cũng tỉnh giác như thế thì không ma mị nào hại được. Giả như bây giờ mình hết duyên, nhắm mắt từ giã cõi đời, ra đi trong sự tỉnh giác, làm chủ lấy mình thì nghiệp cũng không thể trói buộc ta được. Thành ra sự tỉnh giác rất trọng yếu, khẩn thiết, không thể thiếu được.

Chúng ta đọc tụng kinh Phật để được tỉnh giác, chứ không nên tụng đọc theo kiểu “bị kinh dẫn” như Lục Tổ đã nói. Tất cả phương tiện Phật dạy chúng ta đều nhằm mục đích khiến cho mình tỉnh giác, sáng suốt để không bị chìm đắm trong vô minh phiền não nữa. Khi tu tập bất cứ pháp môn nào, ta cũng phải quay về với tự thân là điểm chính yếu. Không nên chạy theo trần cảnh bên ngoài đã đành, mà cũng đừng dính kẹt vào các hình thức tu tập bên ngoài. Cho nên nói tỉnh giác là một trạng thái tâm vắng lặng, làm cho đời sống chúng ta được quân bình.

Dù người tu bao lâu, làm được những việc lớn lao, nhưng những ma mị trong lòng chưa hóa giải nổi thì cũng không có công đức. Chính chúng tôi cũng khắc khoải về điều này, huống là quý Phật tử đa đoan, đối diện với bao nhiêu thứ phiền toái trong cuộc đời. Dám nhìn thẳng, nhìn thực lại mình, điều này rất khó. Múa may quay cuồng cả ngày, cuối cùng ta nhìn lại mình, xem từ lúc mở mắt thức dậy cho đến tối đã tu hành được gì? Cứ lảng xãng bởi cái nhà, cái chợ, cơm nước, áo quần... ta không làm chủ được, không tỉnh giác chút nào hết. Tu hành kiểu đó lâu thành Phật là phải rồi.

Điều tốt nhất là đời sống quân bình. Chúng ta ngồi thiền là để tâm quân bình. Làm tất cả việc trong sự yên lặng là trạng thái tâm quân bình. Vị nào làm việc bầm máy mà hơi lộn xộn một chút là bầm bậy liền. Khoa học càng tinh vi, đòi hỏi năng lực làm việc càng tập trung, sai một ly đi một dặm chớ không phải thường. Cho nên tâm ồn ào chẳng những khó tu mà còn khó làm việc nữa.

Đức Phật trước giờ thành đạo, bao nhiêu ma quân ghê gớm, sấm chớp, gậy gộc hiện tới đầy đặc. Chúng dọa nạt:

- Ông có sợ bọn tôi không?

Ngài bình thản đáp:

- Ta không sợ.

- Ông nói dối. Bọn tôi đầy trời đầy đất, ông chỉ có một mình, không có vũ khí trong tay, mà dám nói không sợ?

- Ta có cung Thiên định, kiếm Trí tuệ, biết các ngươi là đồ giả nên không sợ.

Lời nói này được xem như một bài học lịch sử. Muốn chiến thắng với những gì dữ dằn gớm ghê nhất bên ngoài, không phải dùng cung kiếm bằng sắt thép, mà dùng cung kiếm Thiên định Trí tuệ trong lòng chúng ta. Phật, Bồ-tát là bậc trí tuệ viên mãn, chúng ta là đệ tử của các Ngài, nên phải noi theo gương hạnh ấy. Có trí tuệ mới giải quyết được tất cả những ma sự chung quanh, giúp tâm quân bình.

Sống chung trong một gia đình, một xã hội, không ai giống ai cả, nên cũng không ai chấp nhận ai. Mỗi một cá nhân có một thể giới, một tư tưởng, một lối sống riêng, khó dung thông lẫn nhau. Muốn thông nhất tất cả những điều ấy chỉ có sự vắng lặng, ổn định nơi mỗi cá nhân mà thôi. Nhờ vắng lặng, tâm không bồn chồn, nóng nảy nên trí tuệ sáng suốt. Vì vậy ta giải quyết được mọi chuyện một cách hợp lý dễ dàng, cho nên cuộc sống yên ổn. Nếu tâm bồn chồn dao động, thiên bên này ngã bên kia, mất sự ổn định, thì chắc chắn ta giải quyết công việc chệnh nghiêng, không hợp lý, do đó dẫn tới kết quả cuộc sống mất thăng bằng, bất an.

Muốn tu tập tiến bộ, hãy dẹp bỏ những gì không cần thiết trong lòng. Chúng ta không lúc nào chịu yên, hết nghĩ cái này lại tính cái kia. Có vị mất ngủ vì không buông được những toan tính suy nghĩ trong lòng. Nhiều khi những suy nghĩ ấy không thể giải quyết được hoặc không cần thiết, nhưng chẳng hiểu tại sao ta vẫn không bỏ được. Nhà Phật gọi đó là một thứ chướng. Bao giờ ta gạt bỏ được, dùng được những suy nghĩ vu vơ ấy mới có thể làm chủ lại mình.

Người con Phật phải biết những gì cần thiết, những gì không cần thiết cho mình. Tỉnh sáng nhận định như vậy, chúng ta loại bỏ những điều không cần thiết, tập trung tâm lực vào những gì cần thiết. Có thể ta mới thành tựu được sở nguyện của mình. Với tinh thần Phật dạy, chúng ta nhìn thẳng mọi việc để trực nhận, thấy thủng từng việc mà giải quyết cho đúng. Cho nên Phật dạy khi nhìn bất cứ một pháp trần nào cũng phải nhìn cho tới nơi tới chốn. Đây gọi là Kiến đế. Chữ Đế là lẽ thực, nghĩa là thấy được thực chất của vấn đề, chứ không phải nhìn bằng hình thức sơ sài bên ngoài. Được vậy chúng ta sẽ bình thân với tất cả thăng trầm trong cuộc sống này.

Trong cuộc sống hằng ngày, có khi vui, có khi buồn, có khi lợi, có khi suy, có khi được ca tụng, có khi bị hủy báng... chúng ta đều ném trái. Bây giờ muốn bình thản được với những điều đó thì tâm không, trí sáng. Nghĩa là tâm ta rỗng rang như hư không, không dính mắc vào bất cứ chuyện gì. Muốn được thế trí ta phải sáng, biết rõ tất cả các thứ ấy không thật, không có giá trị gì nên ta chẳng quan tâm làm chi. Hiểu thấu, thấy tột như vậy là người dạo chơi trên đường đời tự tại thong dong, không gì có thể buộc ràng được nữa.

Như chúng ta đã biết thế gian là vô thường, đổi thay nhanh chóng, không có gì tồn tại mãi. Cho đến cái mình quý nhất, sợ mất nhất là thân này cũng không tránh khỏi. Chúng ta thay đổi từng giờ từng phút, chớ không phải đợi hết năm mới già mới suy. Một sợi tóc bạc hiện ra là điềm báo rồi đấy. Như vậy cái ta bảo trọng, gìn giữ nhất cũng có lúc vượt ngoài tầm tay của mình. Tệ hơn nữa, cái mình gọi là tâm đó lại là vọng tưởng, chứ không phải tâm mình. Nó cũng ma mị hư ngụy và gạt gắm ngay cả chính mình nữa.

Như vậy cuộc sống hằng ngày, ta sống bằng cái gì, sống cho cái gì? Sống bằng thân tâm không thật, sống cho vọng tưởng điên đảo, vô thường nhanh chóng. Thế thì cuối cùng ta là gì? Chẳng biết ta là gì! Cho nên thật là may mắn cho chúng ta gặp được Phật pháp. Nếu không, chẳng hiểu tới bao giờ ta mới nhận ra thân phận bèo dạt mây trôi của mình, uổng phí một kiếp người, chỉ gây tạo nghiệp nhân để mãi mãi trôi giạt trong biển khổ sanh tử. Nhờ lời dạy của Phật, chúng ta biết những gì hư huyễn, không thật không chạy theo nó nữa, quay trở lại với cái chân thật của mình, để chấm dứt sự khổ đau từ bao đời kiếp.

Nói thế để chúng ta cố gắng tu, cố gắng hành trì. Nếu mình chưa thấy tới nơi tới chốn, thì chưa thể yên lòng thả trôi ngày tháng. Đây là điều chính chúng tôi cũng phải cố gắng. Làm sao bản thân mình dù hiện tại có như thế nào, nhưng từng giờ từng phút đừng đánh mất ý nghĩa và giá trị thiết thực của Phật pháp bằng cách phải nỗ lực hành trì Phật pháp.

Thêm một điều nữa trong đời sống thiền là tập sống độc lập, không bám víu vào bất cứ một thứ gì trên thế gian này. Bởi vì mọi sự vật đều không bền vững. Tích cực phấn đấu đánh ngã ái dục, triệt tiêu tà kiến. Ái là yêu thích, Dục là ham muốn. Ái dục là tất cả những ham muốn yêu thích của chúng ta trong cuộc sống hằng ngày. Còn bám víu là lúc

nào cũng đưa tay vin lấy, ôm lấy, gìn giữ, không muốn buông ra. Đây chính là gốc của luân hồi sanh tử. Ái dục đã làm cho chúng sanh đau khổ triền miên không biết bao nhiêu đời. Đây là dây mơ rễ má buộc ràng truyền kiếp.

Bây giờ chúng ta cố gắng phấn đấu để sống độc lập. Nói sống độc lập không có nghĩa là ta từ bỏ thế giới loài người để sống một mình trong rừng núi hoang vắng. Thưa không phải vậy. Sống độc lập đây tức là trong lòng của chúng ta mọi bám víu, ý lại, ước mơ, trông đợi... đều loại hết. Khi loại được những thứ đó rồi thì mọi bám víu sẽ tan loãng đi. Tất cả tham đắm cũng theo đó mà lặn xuống, gốc luân hồi sanh tử lung lay mới có thể bứng được.

Rõ ràng khi chúng ta nhìn một vật gì đẹp, chẳng hạn như một hòn non, ta khởi niệm ưa thích là có sự bám víu vào nó liền. Bởi dấu ấn của Ngã ái đã đặt lên đối tượng đó, nên khát vọng chiếm hữu bám sát theo sau. Chính cái ngã làm ta khổ nên những gì thuộc về ngã càng làm ta khổ hơn. Rõ ràng như thế. Ví dụ như trong chuyến đi Thành phố, ta gặp một món đồ vừa lòng hết sức, cố gắng mua cho được. Bất thần lúc quay về vội vã quá, ta quên lửng đi, bỏ nó trên xe. Bây giờ về tới chùa, nghĩ lại: “Cha! Mất tiêu cái đó rồi!” Quý vị sẽ thấy sự bám víu hiện ra. Ngồi không yên, đứng không yên, ăn cũng không yên. Thậm chí đang nói chuyện với bạn bè mà tâm thì chạy theo món đồ ấy: “Chà! Không biết kiếm được hay không? Ai lấy của mình rồi, họ có trả lại cho mình hay lấy luôn?” v.v... bao nhiêu vấn đề.

Tôi chỉ nói một vật dụng thích ý với cái ngã của mình thôi, mà sự bám víu còn khẩn khít như vậy, huống là những thứ khác lớn lao hơn nhiều. Cứ thử nghiệm lấy, chúng ta sẽ thấy cả cuộc đời mình gắn chặt vào bao nhiêu thứ, không thoát ra được. Giống như chú khỉ bị mắc bẫy gã thợ săn mà đức Phật đã kể trong kinh A-hàm. Thật đáng thương xót vô cùng!

Trong tất cả sự bám víu, bám víu lớn nhất là sự sống. Bởi ai cũng sợ chết. Chết được xem như một bản án đã tuyên cáo rõ ràng, chúng ta chỉ cúi đầu chấp nhận thôi! Dù cho hạng Thánh hiền rồi cũng phải chết. Như vị Giáo chủ của chúng ta, là bậc công đức vô lượng vô biên, thân tướng đặc biệt như núi báu mà cũng chỉ tồn tại 80 năm trên cõi trần gian tạm bợ này. Thế mà chúng ta vẫn đeo đuổi bám víu vào thân này, thử hỏi mình có sáng không? Thân như vậy, tâm như vậy, hoàn cảnh như vậy, cuộc đời như vậy mà

mình bám víu để rồi mất tất cả, thì thật vô lý làm sao! Cho nên tu là chuyển những tâm niệm ấy, tinh táo sáng suốt đừng để mê lầm dẫn dắt nữa. Đây mới thật là điều cần thiết trong công phu của chúng ta.

Muốn không bám víu thì phải buông xả. Nếp sống thiền hay tinh thần của người Phật tử tu thiền không thể thiếu buông xả. Cho nên nói tới tu thiền là nói tới buông xả. Buông xả là sao? Là không cố chấp, không nắm lại. Ví dụ cái bình xưa ta rất quý, rất thích, nhưng có ai lỡ tay làm bể. Bấy giờ trong lòng mình không hề tiếc, không hề giận người kia. Đó là ta đã thực hiện thành công hạnh buông xả. Việc này nói thể chớ không đơn giản đâu, phải có công phu lắm mới được. Hoàn toàn bình thản trước mọi được mất thành bại của cuộc đời là người sống được với tinh thần buông xả.

Tóm lại ta phải tu sửa từ trong tâm, chứ không chỉ ở hình thức bên ngoài. Nếu ta nặng về hình thức bên ngoài, sẽ không đạt được sự thấu đáo bên trong. Thế gian cũng thế, có khi ngoài miệng nói như vậy mà trong lòng không phải như vậy. Ngộ ngĩnh lắm. Có khi người ta khóc chảy nước mắt mà cũng có khi cười chảy nước mắt. Cho nên nhìn hình thức bên ngoài không thể kết luận nội tâm bên trong một cách chính xác.

Tu là trị liệu cho mình. Những gì còn vướng ta phải có năng lực trị liệu nó. Người ta hay dùng từ “tu luyện”, nghĩa là việc này phải có sự đào luyện miệt mài. Bởi vì không phải nhất thời nói buông là ta buông được. Có những thứ thông thường hết sức mà ta buông hoài không được. Cho nên phải kiểm nghiệm lại điều này. Vì thế thực hiện được buông xả một cách triệt để phải là người có năng lực phi thường!

Chúng ta cần có thời gian ngồi nhìn lại mình, thấy những điểm dở hoặc những bệnh tật, từ đó cố gắng sửa đổi, chuyển hóa cho nó tốt đẹp, lành mạnh trở lại. Nên biết đây là một tinh thần cao siêu, ở trong cuộc đời mà vươn lên khỏi cuộc sống, không bám víu vào bất cứ gì trên thế gian này mới gọi là giải thoát tự tại. Đứng trước những mối nguy khốn, chúng ta luôn bình tĩnh sáng suốt tự gỡ rối, tự phán đoán, tự giải quyết, đừng khởi niệm mong mỏi cầu cạnh ai đến giúp mình hết. Như vậy mới có thể đi trọn con đường Phật đạo.

Phật pháp như ao nước trong mát dành cho khách bộ hành đường xa. Người con Phật nếu biết cách học hỏi, biết ứng dụng Phật pháp tu trì, loại bỏ những gì không cần thiết thì sẽ hưởng được an lạc. Giống như ao nước trong mát kia giúp cho kẻ bộ hành

đường dài sau những chuyến đi mệt mỏi có nơi tắm mát tươi tỉnh, thích thú không gì bằng. Chúng ta đã được duyên tốt, nhận hiểu pháp của Phật dạy rồi thì tự sắp đặt cho mình để được vui hưởng pháp lạc. Hòa thượng Viện trưởng thường nhắc: “Chúng ta tu học như thế nào, để hiện tại đây hưởng được giá trị thiết thực của Phật pháp”.

Trong nhà thiền đặc biệt chú trọng đến phương pháp định tuệ đẳng trì, nghĩa là định tuệ đồng tu. Trong cuộc sống hiện tại, nếu có định tuệ hiện tiền, chúng ta không còn phải sợ gì nữa. Vì định tuệ là vũ khí sắc bén nhất để phá trừ nội ma cũng như ngoại ma. Có định mà thiếu tuệ thì chìm trong nước đứng, không khởi diệu dụng, không giải quyết được việc gì. Có tuệ mà thiếu định thì tâm dễ dao động, phóng túng khó điều phục. Vì vậy hành giả tu thiền cần phải biết quân bình trong thế định tuệ song tu.

Lại, người hành thiền là bỏ tất cả, không nắm giữ bất luận thứ gì trên thế gian. Hạnh phúc hay đau khổ không còn là vấn đề họ quan tâm, mà phải buông bỏ để vượt lên trên nó. Như vậy người hành thiền không tham đắm, cố chấp, trong lòng rỗng rang vô ngại. Tâm và lời như nhất, chân thật. Dù cho cảnh thuận hay cảnh nghịch, lúc nào cũng giữ một tinh thần vô úy, vì biết rõ các pháp tánh không, tùy duyên lưu chuyển. Đó là điều thứ nhất.

Người hành thiền luôn sống an tường. Nghĩa là họ thực sự sống trong cuộc sống hiện tại, an lành vui vẻ. Vì thấy được sự phát sinh và hoại diệt của sự vật đúng với bối cảnh của nó nên không lo âu, không vọng động. Tâm vắng lặng tiến bước trong hạnh phúc cũng như bất hạnh. Mọi hiện tượng đều do duyên phát sinh, do duyên hoại diệt. Người này bình an sống đều đặn như cái đồng hồ giữa phong ba bão tố. Chúng ta thấy cái đồng hồ khi có gió bão, trời sấm sét hay cúp điện... nó vẫn chạy bình thường, chứ không khi nào nó nói “Bây giờ tôi sợ quá, không dám chạy nữa”. Các pháp cũng thế, tự nó như vậy, không có vấn đề gì hết. Đó là điều thứ hai.

Cuối cùng thêm một điều nữa, Phật dạy: “Chúng ta phải sống một mình”. Ngày xưa, đức Phật luôn ca ngợi hạnh sống một mình. Ngài dạy các thầy Tỳ-kheo khi ra khỏi xóm làng, nên sống một mình như thế này:

Quá khứ đã không còn,
Tương lai thì chưa tới,
An nhiên trong hiện tại,

Không bị vướng tham dục.

Đây là công thức của hạnh sống một mình. Quá khứ không còn vì nó đã qua rồi. Tương lai chưa đến, làm sao ta biết được. Cái chưa đến mà mình kéo cho nó đến thì chỉ là ảo ảnh, chứ hoàn toàn không thật có. Sống một mình là như vậy, chứ không phải từ già hết gia đình, bà con quyến thuộc ra ngoài rùng ở. Đó là cách tu hành của bậc Thượng sĩ. Chúng ta muốn đi theo con đường giác ngộ của các Ngài, cũng phải tập sống như vậy.

Như một ngày từ sáng tới chiều, chúng ta bận rộn với biết bao nhiêu việc, bây giờ đến đầu đêm để ra một hai giờ ngồi lại sống một mình. Gạt hết mọi chuyện đã qua hay chưa tới, tâm an trú trong giây phút tĩnh lặng của hiện tại. Sống được một mình như vậy, ta sẽ thấy an ổn vô cùng. Rõ ràng cả ngày chúng ta không sống được cho mình. Hết quá khứ thù dật kéo lôi, đến tương lai ảo vọng quấy rối, không an nhiên trong hiện tại được. Thành ra dù trong hiện tại ta đang ăn những thức ăn ngon, đang ngồi trên những chiếc ghế thật đẹp thật quý, mà lòng vẫn bất an, bồn chồn như thường. Bài kệ Phật dạy như một phương châm sống cho những người thực sự muốn được an ổn hạnh phúc.

Sống được như vậy rồi thì tâm không còn do dự, hối hận, dứt hết tham dục, luôn luôn tỉnh sáng. Có khi những niệm hối hận cũng làm cho mình điêu đứng, mất thì giờ! Với tinh thần tu Phật, chúng ta phải bỏ tất cả để sống một mình. Đó là nếp sống thiền. Chúng ta nên nhớ quá khứ đã qua rồi, tương lai thì chưa tới. Cả hai thứ đó đều ngoài tầm tay của mình, đừng khờ dại kéo lôi nữa. An nhiên trong hiện tại thì luôn an ổn.

Chúc quý vị luôn có đời sống thiền an vui trong hiện tại.



TỰ TU TỰ AN ỔN

Tinh thần tu hành chủ yếu trong đạo Phật là Tự Tu Tự An Ổn. Vì vậy nếu tự mình không an thì không ai có thể đem đến sự an lạc cho mình. Tự chủ, tự tỉnh, tự quyết định công việc của mình. Đó là tư cách của một người con Phật.

Nếu chúng ta không tự tỉnh, tự yên thì sự đối diện, tiếp cận, quan hệ hằng ngày sẽ là những chướng ngại cho mình. Người tu để mắt thì giờ, để ồn cả đời, đó là một khuyết điểm lớn. Cho nên chúng ta phải tự chỉnh lại chỗ này. Chỉnh được rồi nhất định mình tu tiến, không sợ, không đổ thừa cái gì cả. Trước khi nói đến tinh thần tự tu tự tỉnh, tôi dẫn lời đối đáp của các vị Thiền sư.

Một hôm Thiền sư Huệ Tịch hỏi thầy mình là Thiền sư Linh Hựu:

- Trăm ngàn muôn cảnh đồng thời đến phải làm sao?

Thiền sư Linh Hựu trả lời:

- Xanh chẳng phải là vàng, dài chẳng phải là ngắn. Các pháp mỗi pháp ở địa vị của nó. Chẳng can hệ đến việc của ta.

Câu hỏi này có thể xem là một câu đại diện cho những thắc mắc chung của chúng ta. Trong cuộc sống hiện nay, những quan hệ tương giao, trăm ngàn muôn cảnh đồng thời đến, chúng ta phải làm sao? Thiền sư đáp: Xanh chẳng phải là vàng. Nếu chúng ta làm xanh là vàng, tức mình mất tự chủ. Đạo lý thiền giản dị như vậy. Nó không là cái gì để chúng ta suy luận cả. Màu xanh là màu xanh, màu vàng là màu vàng, cứ thấy một cách trung thực như thế là tốt. Đừng nên thay đổi vị trí của các pháp, cũng không nên xen dự vào các pháp. Tại sao sống đơn giản như vậy mà chúng ta lại không sống được? Mỗi pháp tự ở trong địa vị của nó, chúng ta cũng ở trong địa vị của mình, không can hệ gì đến nhau. Thật bình an, thật giản dị.

Nếu chúng ta tỉnh táo, sống an ổn trong địa vị của mình, mặc cho các pháp bên ngoài lăng xăng bao nhiêu, ồn ào đến đâu cũng là việc bên ngoài, không can hệ gì đến ta. Nói thì dễ nhưng khi sống lại thấy khó. Bởi vì chúng ta luôn luôn bị động, bị kéo lôi, vướng mắc cho nên vừa có pháp trần nào dấy lên thì liền dính, liền chạy theo. Chạy theo nên vướng mắc, bởi vướng mắc nên khổ. Cứ thế mà tạo nghiệp loay quay lẫn lộn trong vòng luân hồi, đời này kiếp nọ không có lối thoát.

Ở đây các Thiền sư dạy pháp trần là pháp trần, cảnh duyên là cảnh duyên, những hiện tượng bên ngoài đó không can hệ gì đến tâm của chúng ta. Nên tôi nói tự tu thì tự an là vậy. Làm sao chúng ta đừng làm lẫn, đừng bị động, đừng vướng mắc pháp trần. Hòa thượng thường mượn hình ảnh chần trâu để đưa ra phương pháp giữ tâm thanh tịnh, giúp hành giả tu không bị động trước mọi cảnh duyên bên ngoài. Người chần trâu phải nắm dây dầm, cầm roi giữ, nếu trâu không chịu đi theo hướng của mình thì quất nó. Đó là cách tu giản dị nhất trong nhà Thiền thường nêu lên. Nếu muốn chần được con trâu hoang của mình, luôn luôn tay phải nắm dây dầm, nắm roi. Có thể trên đường dù có cỏ non nước trong, ta cũng không sợ con trâu phóng đi, dùng roi và dây dầm điều phục nó theo hướng của mình.

Việc tu hành tự an tự ổn tâm mình cũng vậy. Chúng ta không đổ thừa cho hoàn cảnh, ở đâu cũng tu được nếu mình biết điều phục tâm. Có một Thiền sư làm bài kệ chần trâu thế này:

Tôi có một con trâu,
Sanh ra chỉ tự chần.
Dây roi trong tay sẵn,
Mới khởi chạy lăng xăng.

Đó! Cách chần trâu là phải có dây và roi, luôn luôn sẵn sàng. Như vậy trâu mới sợ, không dám chạy lăng xăng. Tổ không dạy chúng ta phải đọc bao nhiêu sách, có bằng cấp gì mới tu được. Các Ngài chỉ bắt ta chần trâu, dạy cách chần trâu. Giản dị như thế, ai làm cũng được.

Bờ suối cỏ xuân tươi,
Dưới ao nước xuân biếc,
Tùy nghi vừa no đủ,
Ứng dụng nào có việc.

Hình ảnh mục đồng thả trâu bên bờ suối ăn cỏ hoặc uống nước dưới ao, tùy nghi vừa no đủ, ứng dụng không việc gì khác. Đoạn này áp dụng vào đời sống của chúng ta. Làm sao tùy nghi sử dụng theo phước duyên của mình, đừng tư tưởng vượt hơn phạm vi ấy. Như sáng nay mình đi chùa, nghe pháp thì chỉ biết đi chùa nghe pháp, chùng ấy việc thôi, đừng thêm gì nữa. Đó là người biết chần trâu.

Nói thế nhưng thực hành không phải dễ. Nếu chúng ta làm chủ được thì không có gì khó khăn, nhưng ngặt nỗi ta không làm chủ được. Vì sao? Vì ngồi đây mà tâm để ở nhà, nhớ việc này việc nọ chưa làm xong, bồn chồn không yên nên chẳng nghe được pháp. Có những chuyện năm ba năm nữa mới tới mà bây giờ chúng ta lại cứ nghĩ, cứ vẽ ra. Thật ra nghĩ như vậy đâu có đúng. Bởi thời gian đổi thay, sự vật có gì tồn tại hoài đâu? Mình định trước làm sao đúng được. Sống như vậy nên lúc nào ta cũng không an ổn.

Trong cuộc sống này, thật ra ai không suy tư, không nghĩ tưởng, không toan tính. Nhưng phải biết hạn chế sự nghĩ tưởng ấy trong một phạm vi có thể thực thi, chớ đừng quá viễn vông, mà trở thành ảo tưởng. Chúng ta là Phật tử, sắp đặt như thế nào vừa phải, trong điều kiện dây roi có thể quất tới thì mới không thất bại. Con mắt thấy rõ bờ cỏ, khe suối, trâu vừa liếc ngó liền dừng roi quất cho nó quay trở lại đúng đường. Sự tu hành hằng ngày phải như vậy.

Tất cả những việc ngồi thiền, tụng kinh đều là phương tiện để chúng ta chặn trâu. Tâm ta còn không yên, mắc cái này vướng cái kia thì không đảm bảo cho việc tu hành của mình. Người xưa áp dụng cách tu cũng như chúng ta, nhưng nhờ miên mật, liên tục nên các Ngài thành công. Chúng ta bây giờ dễ phóng túng, buông lung tức là chặn trâu không kỹ nên dễ bị cuộc sống kéo lôi. Thiền sư dạy tùy nghi vừa no đủ, tùy nghi tu tập, tùy nghi làm tất cả các công việc, nhưng nhớ tâm luôn chánh niệm.

Chúng ta đừng nghĩ rằng ăn chay mới tu được, ăn mặn không tu được. Ở đây chỉ căn cứ nơi tâm, ổn định tâm mình là tu.

Như thế ba mươi năm
Nó trông lúa mạ người
Dạy nó chẳng liếc ngó
Đây cuộc sống xinh tươi.

Cứ như thế mà sống, như thế mà chặn trâu, đừng tính kể thời gian, dần dần con trâu của chúng ta sẽ được thuần hóa. Nghĩa là các vọng tưởng lăng xăng lạng hết, chúng ta tự ổn định, bấy giờ cuộc sống rất lạc quan, xinh tươi. Khi tâm an ổn, sự tu hành sẽ được đặc lực hơn.

Sắc lông đà biên đổi,
Đầu sừng cũng tự thành.

Ý người đà chẳng trái,
Không dẫm đạp mạ xanh.

Khi trâu đã thuần rồi, tức tâm không còn bị bức xúc nữa, dù mỗi ngày ta có đối đầu với biết bao công việc. Như quét sân, nấu cơm, tiếp khách, dạy học, nghiên cứu... nhưng việc nào ra việc nấy, không có gì chống trái nhau. Không phải quét nhà mà nghĩ tới ăn cơm, ăn cơm lại nghĩ đến đi chợ. Trong mọi sinh hoạt bình thường, chúng ta gìn giữ thân tâm cho ổn định, đừng lẫn lộn làm mất thăng bằng trong cuộc sống.

Ngay đây nếu ta chưa ổn định, chưa sắp đặt được cho mình vững chãi thì đừng mong có ngày mai an vui tự tại. Niết-bàn trong nhà Phật nói là Niết-bàn ngay hiện tại, trong khi tiếp duyên xúc cảnh, làm bất cứ việc gì cũng an vui, thoải mái, không mắc mưu gì cả. Đó là người vô sự, có sức mạnh vô địch.

Ba năm việc nông nghi,
Một bờ liễu xinh xinh.
Người trâu cả hai bật,
Mây trời gọn lung linh.

Chăn được con trâu của mình là làm chủ được chính mình. Trong mọi tương giao, lúc nào ta cũng tươi tỉnh bình thản, không có vấn đề gì. Đó là người an lạc nhất. Đó là tinh thần chăn trâu mà người xưa đã áp dụng, dạy lại cho chúng ta. Cho nên bước vào cửa thiền, các Thiền sư dạy chúng ta phải buông để tâm được yên. Tâm yên là tự an tự ổn.

Ở đây nói tùy nghi làm việc, tùy nghi tiếp xúc, tùy nghi ăn cơm, tùy nghi mặc áo, tùy nghi đi đứng, tùy nghi làm tất cả công việc, nhưng với một điều kiện vàng là vàng, xanh là xanh, dài là dài, ngắn là ngắn thì các pháp bên ngoài mới không làm gì được ta. Còn nếu có sự lẫn lộn thì chúng ta chưa ổn.

Chúng ta không luận là hàng xuất gia hay tại gia, là Phật tử đi chùa lâu học đạo nhiều hay ít, mỗi ngày tự kiểm xem qua tất cả sinh hoạt, mình ổn chưa, có làm chủ được không hay cứ thấy lằng xằng dính cái này vướng cái kia. Nếu còn yếu mặt nào thì phải tự khắc phục, tự lo, tự chăn con trâu của mình. Vì ta chưa chăn được con trâu của mình nên nó mới lằng xằng như vậy. Chứ nếu dây dầm nắm được, cái roi cầm sẵn, trâu vừa ngó qua ngó lại là ăn đòn thì nó đâu dám hung hăng. Đây là cách tu hành giản dị nhất, tất cả chúng ta đều có thể làm được.

Người xưa dạy: “Đối với tất cả cảnh, tâm không yêu không loạn, không thu nhiếp, không phân tán, thấu tất cả thanh sắc không bị dính ngại, gọi là đạo nhân”. Người tu trước nhất đối với tất cả cảnh, tâm không yêu không loạn. Yêu nói đủ là yêu thích, nghĩa là không bị cái yêu thích làm ồn hoặc quấy động, cũng không bị tán loạn bởi những cái lăng xăng của các cảnh. Không thu nhiếp cũng không phân tán, tâm bình tĩnh sáng suốt vững vàng, không bị động bởi tất cả cảnh duyên.

Thấu tất cả thanh sắc không bị dính ngại, là thấy suốt tận nguồn gốc của tất cả các pháp. Hòa thượng dạy thấy đến mé thật của tất cả các pháp là thấy được tánh không, người đó sẽ tự tại giải thoát. Chúng ta quán chiếu soi rọi để cuối cùng thấy cho được thực chất của tất cả các pháp là hư giả. Lâu nay chúng ta thấy xanh vàng đẹp xấu... là thấy bên ngoài, thấy trên hình thức thôi. Còn mé thực của các pháp là không thật, có gì tồn tại mãi đâu, cho đến thân mạng mình yêu thích nhất cũng không bảo đảm được.

Đạo nhân là nói tư cách, cuộc sống, sinh hoạt, tinh thần của người tu. Ở đây nói tâm không khởi yêu ghét, không để bị loạn bị động bởi tất cả cảnh duyên bên ngoài, và thấy được mé thực của tất cả các pháp, đó là đạo nhân. Vì vậy nói về Giới học trong đạo Phật, Giới có nghĩa là Biệt giải thoát. Biệt giải thoát là gì? Là khi ta giữ được một giới nào, thì giải thoát được phần ấy. Ví dụ như giới không sân chẳng hạn. Nếu người hay nóng nảy, bây giờ quan tâm giữ giới, vừa nghe trong bụng phùng phùng muốn phát hỏa liền hạ xuống, tự răn “mát lạnh” đi, hỷ xả hết tức là ngay đó được giải thoát. Nhờ thế không tạo nghiệp sân hận, nên thoát được một phần quả báo xấu. Chúng ta phải khéo tự hóa giải ngay trong lúc tâm vừa máy động, thì sẽ tự an tự ổn.

Có vị nói: “Tôi tu theo pháp Đại thừa”, nhưng không biết Đại thừa tu thế nào? Theo tinh thần thiền, người đối với thiện ác phải quấy không dùng, không mến, cũng không lầy không bỏ, tâm bất động. Đó là Đại thừa. Bây giờ chúng ta nghiệm lại xem tâm mình đã bất động chưa? Nếu chưa thì đừng nói tôi tu pháp Đại thừa. Tâm của chúng ta luôn luôn dấy động, muốn nó bất động không phải là chuyện dễ. Cần phải hạ thủ công phu nhiều năm tinh cần, không thôi chuyển mới có chút hy vọng. Người xưa khi liễu đạt Phật pháp, còn phải vào sâu trong núi rừng hoặc ở trong rừng lâm hai ba mươi năm trường dưỡng thánh thai, mới thành một khối. Chúng ta chớ nói suông mà có tội đại vọng ngữ.

Ở đây chỉ yêu cầu là phải tỉnh, phải thường biết. Một điều đó thôi, làm cho được cũng đủ để an ổn rồi. Ví dụ mình chưa tỉnh táo thì cố gắng làm sao cho tỉnh táo. Tất cả các pháp không can hệ đến mình thì mình cũng đừng đụng đến nó, ai ở phạm vi này. Yêu cầu khẩn thiết nữa là chúng ta đừng làm lẫn cái này ra cái kia, tức là đừng để vọng tưởng chi phối điều khiển, khiến cho mê loạn đối với các pháp.

Có khi nào cái ghế nó tự đứng lên nói “Ông không được ngồi trên cái ghế này” không? Không hề có. Ta ngồi một người, nó cũng im; mà chất lên năm bảy người, nó cũng không nói gì hết. Nhấn đến sập đổ, gãy cẳng gãy chân nó cũng không lên tiếng. Các pháp là như vậy. Nhưng con người cứ gán cho nó thế này thế kia rồi tự sanh phiền não. Thật vô lý quá chừng!

Thật ra đối với nhà thiền không nói gì cả. Chúng ta tự khắc phục điên đảo vọng động của mình, khi nào chúng lặng hết thì cũng không có gì để nói, để tu. Bởi các pháp vốn Như sẵn rồi, do ta động nên mới có tạo tác và chấm dứt tạo tác. Chúng ta thấy như trong nhà này biết bao nhiêu pháp: Nào là cây gỗ, quạt trần, máy móc, tranh ảnh, bàn ghế... nhưng từ lúc mới hình thành cho tới bây giờ, tôi không hề nghe cái quạt máy nó cựa với tấm vách, hoặc là cái bàn gậy với cái nhà. Không hề có. Nếu có là huynh đệ chúng ta gậy với nhau thôi. Người không đồng ý sao cái cửa nhỏ quá, người bảo cái nhà dài sọc, người nói đáng lẽ sơn màu xanh lại sơn màu vàng... Hai ba người lý luận một hồi từ nhỏ tiếng tới lớn tiếng, rồi gậy gổ nhau... Quả thực chỉ tự mình!

Song những lý luận đó từ vọng tưởng mà ra. Đã là vọng tưởng thì nó có thật đâu, thế mà người ta vẫn cứ cãi, không biết mình đang bị động bởi các pháp. Ví dụ như cái bàn này của chùa thì thôi, nhưng nó là “của tôi” thì đừng ai đụng tới. Một khi cái tôi dính trong này rồi thì hư cái bàn, bởi vì nó là “của tôi”, chứ không phải là cái bàn. Như thế là mình bị động. Sở dĩ bị động là vì ta chưa an, chưa tỉnh, chưa thấy được mé thực của tất cả các pháp.

Nên yêu cầu cấp thiết của người tu chúng ta bây giờ là làm sao thấy được mé thực của các pháp, để đừng bị động. Pháp nào pháp nấy, nó là như vậy. Hãy để cho cái đồng hồ chạy một cách thoải mái, tiếng tích tắc của nó là những nhỏ giọt thời gian báo động sự đổi thay vô thường. Nó làm được chức năng của nó một cách trọn vẹn là nhờ sự tỉnh táo của mình, đừng can dự chi cả. Được thế chúng ta sẽ có Niết-bàn ngay khi đối diện với cái

đồng hồ. Ngược lại, nếu ta can dự vào sinh hoạt, hình dáng của nó thì mọi thứ đều đảo lộn, như vậy tu chừng nào mới giải thoát? Đó, việc tu khó hay dễ, lâu hay mau đều do chúng ta cả.

“Phải quấy, tốt xấu, đúng lý phi lý, các tình cảm thấy biết không thể trói buộc, nơi nơi đều được tự tại, gọi là Bồ-tát phát tâm tu hành thành Phật”. Tinh thần tu hành của Bồ-tát là phải thành Phật mới thôi. Thật ra đỉnh cao nhất của chúng ta nhắm là tu hành để thành Phật, chứ không có gì khác. Mà Phật là gì? Là giác ngộ. Như vậy không cần đợi đến có Phật ra đời ta mới giác ngộ mà ngay đây mình không mê làm nữa tức là giác ngộ thành Phật.

Nếu ở ngay chợ mà mình giác ngộ thì ta là Phật ngồi giữa chợ, giáo hóa chúng sanh trong chợ. Nếu đang ở nhà, quản lý sự nghiệp cơ sở mà giác ngộ thì ta là Phật trong gia đình, giáo hóa những người thân trong nhà. Ở mặt này nếu hiểu và chịu tu, chúng ta là những sứ giả của Như Lai, làm lợi lạc cho Phật pháp nhiều lắm. Bản thân chúng ta hưởng được giá trị thiết thực đối với lời dạy của Phật, mà còn mở rộng phong trào tu học cho mọi người tu theo để cùng nhau giải thoát. Như thế đâu nhất thiết trong chùa mới có Phật.

Tôi nói lại “Giác là Phật”. Chúng ta tu là để giác ngộ thành Phật. Lúc nào ta giác ngộ thì lúc đó ta là Phật. Người đang ngồi thiền mà giác ngộ thì ngay đó có một vị Phật đang ngồi thiền. Đang nấu cơm mà giác ngộ thì có Phật đang nấu cơm. Cho nên lúc nào ta cũng có thể làm Phật, ở đâu cũng có Phật. Người tu thiền phải nhanh, phải tinh nhuệ như vậy mới được. Hiểu thế chúng ta sẽ phấn khởi hơn trong việc tu hành.

Chủ trương của đạo Phật từ xưa đến nay luôn đem tinh thần từ bi trí tuệ phổ cập trong cuộc đời. Làm sao để mọi người cùng được giác ngộ giải thoát, an vui, chứ không chỉ riêng mình. Muốn thế trước tiên ta phải tỉnh giác, luôn sống thực với tính giác của mình. Không thể đem tâm lăng xăng mà khuyên người sống định tĩnh được. Ta phải tự tu tự an trước, sau mới giáo hóa người. Việc làm chủ mình phải được thể hiện trong mọi hoàn cảnh, mọi điều kiện, mọi thời gian.

Vô thường không cho hẹn, chúng ta phải tu ngay bây giờ. Dù cho người có quyền lực hay tài ba tới đâu cũng không bảo đảm được mạng sống của mình. Chính chúng tôi cũng thế, thở khi một cái không hít trở lại là đi luôn. Tài sản, quyền lực, quyền thuộc... tất cả đều bỏ lại, chỉ có nghiệp là mang theo thôi. Thế thì tại sao ta không nhìn thẳng điều

đó để tự tĩnh, tự yên ổn, mình đã làm mất đi thời gian cả một đời rồi, bây giờ còn hện tới bao lâu nữa mới chịu tu. Hòa thượng thường nhắc: “Mình phải biết thương mình”, chính là báo trước cho chúng ta biết đường trước mờ mịt, ngay bây giờ nếu không chịu chuẩn bị, khi vô thường đến thì không kịp nữa rồi.

Chúng ta phải hiểu các pháp vốn chẳng tự nói không, chẳng tự nói sắc, chẳng tự nói như sạch phải quấy v.v... cho nên nó không có ý trói buộc ta. Trói buộc là tự mình khởi niệm trói buộc các pháp thôi. Tôi nhớ có lần chúng tôi làm rẫy, một vị Phật tử thấy quý Thầy dùng cây cuốc làm bằng loại sắt mỏng, cuốc rất mau hư. Vị đó thương mới làm cả chục cây cuốc bằng lưỡi máy cày chế biến lại, xách tới một xâu. Đó là một loại thép ngoại quốc, tốt lắm. Nhưng chúng tôi đâu phải người làm nông chuyên môn, người ta cho đồ tốt mà không biết, làm xong thấy đại ngoài hiên thật lâu. Một hôm vị Phật tử đó trở lại, thấy mấy cây cuốc cũ, ông hỏi:

- Ủa! Con gởi cho quý Thầy mấy cây cuốc tốt lắm, sao quý Thầy không xài?
- Cuốc làm sao đâu?
- Con đã làm từ đĩa của máy cày, tốt lắm. Quý Thầy có dùng nó không?
- Sao tôi quên rồi.

Nói chuyện một hồi, vị Phật tử ấy theo quý Thầy vào nhà dùng cơm trưa. Ăn cơm xong, anh đi vòng vòng ra ngoài hiên phía sau, thấy một đồng cuốc nằm đó, anh nói: “Trời ơi! Thật là quý Thầy... Cho cuốc tốt như vậy mà bỏ đây”. Rồi anh xách vô, tra những cán cuốc cũ lại. Vừa tra anh vừa nói: “Thầy biết không, cái cuốc này ở ngoài nó bán mấy chục ngàn một cây lận, quý Thầy bỏ cả chục cây ở đây, ve chai nó gấp là xách đi hết rồi”.

Chùng đó mấy Thầy mới biết, khi bắt đầu sử dụng càng thấy được giá trị của nó. Bây giờ chia nhau mà cắt. Mỗi người cắt một cây, thành ra cây cuốc của mình. Hồi xưa bỏ ngoài sọt không ai thèm ngó tới thì không sao, bây giờ cũng cây cuốc ấy nhưng đã cắt riêng thành của mình, ai đụng tới là không được. Quả thực là tự mình, cây cuốc từ thủy chí chung có nói gì đâu. Bỏ nó ngoài hè cũng được, mà nâng niu dưới gầm giường cũng không sao. Nhưng quý thầy giữ gìn kỹ lưỡng cách mấy tới bây giờ cũng đâu thấy cây nào. Nó ở đâu? Mất hết. Thời gian qua mài giũa, thay chủ, đổi người, làm bỏ tới bỏ lui đến bây giờ kiếm không ra một mảnh nào của cây cuốc đó.

Thân này còn không giữ được, nói gì cây cuốc. Người trước như vậy, người sau như vậy, tới lượt mình cũng như vậy. Xét thế rồi, ta trói buộc chấp giữ làm chi. Cho nên người tu hành phải tỉnh, làm chủ lấy mình để tự an tự ổn. Con trâu của mình đã được nắm dây dầm, tay ta cầm roi, dẫn nó đi theo lối của mình, chắc chắn nó sẽ không phá lúa mạ của người, không gây tổn thương cho ai.

Tổ Quy Sơn dạy: “Nõi ngoài chư pháp tận tri bất thật. Tùng tâm biến khởi, tất thị giả danh. Bất dụng tương tâm tấu bạc”. Nghĩa là trong ngoài các pháp đều biết chẳng thật. Từ tâm biến khởi thấy đều là giả danh. Chẳng đem tâm của mình mà toan tính suy xét. Tinh thần của người tu đối với các pháp là như vậy. Chúng ta sống tinh táo sáng suốt như thế thì tự an tự ổn, các pháp bên ngoài là giả làm gì được ta? Nó đã không thật thì tại sao ta lại bị mắc mưu, bị kéo lôi lãng xăng cả đời đối với nó? Nên người biết thương mình là không để làm lẫn theo các pháp và khổ vì nó một cách mê muội.

Tôi không dám khuyên Phật tử phải xuất gia, bỏ hết tài sản vào chùa tu, nhưng chỉ đề nghị quý vị thứ nhất là phải tỉnh. Thứ hai là đối với tất cả cảnh duyên phải làm chủ được và biết rõ nó không thật. Đã không thật thì ta đừng đem tâm vọng tưởng chạy theo để vướng mắc làm gì. Đó là chúng ta sống được với Ông chủ của mình, tự an tự ổn.

Chúc quý vị thành công như vậy.



PHÁP VỊ CỦA NGƯỜI TU

Tất cả chúng ta sau một thời gian nỗ lực tu hành, ít nhiều cũng có kết quả nào đó, như vậy mới có thể tiếp tục đi hết con đường Phật đạo. Cho nên hôm nay chúng tôi sẽ nói về Pháp Vị Của Người Tu.

Chữ “Vị” là mùi vị, “Pháp” là Phật pháp. Chúng ta hưởng được mùi vị Phật pháp chân chính sau khi trải qua một thời gian tu, đó gọi là pháp vị. Nói thế không có nghĩa là ta cầu chứng đắc hay mong mỏi chứng đắc. Đây là một hiện thực, nếu người quyết tâm, nắm vững phương pháp, khẳng định công phu tu hành tăng tiến thì sẽ được pháp vị.

Pháp vị trong nhà Phật không phải dễ dàng thưởng thức. Muốn thưởng thức được pháp vị, người xưa đã phải khắc chữ “Tử” lên trán hoặc “coi như mình đã chết”. Kiểm lại chúng ta ngày nay chưa thể coi như mình đã chết, mà còn ham sống sợ chết nữa là khác. Bởi ham sống nên đối duyên xúc cảnh, ta không thể tha thứ bất cứ một việc lớn nhỏ nào, hiện tượng nào mình cũng chiếu cố. Bởi chiếu cố nên vui thì cười, buồn thì mặt mày méo xẹo.

Thiền sư đã dạy đệ tử như thế này: “Ông hãy giữ cái miệng của ông như cây quạt mùa đông ở cao nguyên”. Ông thầy không cho đệ tử nói chuyện, nhất là những chuyện không thích hợp với việc tu hành, với đời sống sinh hoạt của người xuất gia. Lời dạy ấy rất giản dị, nhưng cũng không phải dễ dàng thực hiện. Bởi chúng ta có bệnh hay nói, chuyện của mình nói đã đành, chuyện của người ta không can dự gì đến mình cũng nói, để chứng tỏ ta là người biết nói. Bởi nói chuyện tào lao nên mất lòng, sanh sự rồi phiền não dầy dầy. Người như vậy dù tu bao lâu cũng không hưởng được pháp vị.

Vậy thì người nào được hưởng pháp vị? Như tôi vừa giới thiệu, người chịu tu, quyết tâm tu, coi như mình đã chết, người gắn được chữ “Tử” lên trán, hoan hỷ tha thứ, buông bỏ hết là người hưởng được pháp vị. Tuy nhiên, không thể nhất thời chúng ta hoàn chỉnh một loạt những điều như vậy. Bây giờ tuần tự từng phần, từng giai đoạn chúng ta hoàn chỉnh. Nếu phần nào khó khăn, chúng ta vận dụng dũng lực công phu tu hành nhiều hơn nữa, nhất định tiến chứ không lùi.

Vận dụng công phu tu hành nghĩa là vận dụng năng lực của sự dũng mãnh ở bên trong chúng ta. Như khi ta có một việc gì không yên trong lòng, cảm thấy bức xúc thì lúc

bấy giờ mình nghe mà như không nghe, nhìn mà như không nhìn, tức là không để ý gì hết, tự nhiên sẽ được yên. Điều này tuy đơn giản nhưng phải vận dụng năng lực, sức mạnh bên trong mới làm được.

Thường khi muốn giấu những nỗi buồn bực, người ta hay nói đông nói tây, giận chuyện này mà đánh trống lảng chuyện kia. Như thế chỉ có sức mạnh khắc phục được những gì bên ngoài, nhưng chưa khắc phục được chính mình. Bởi vậy những thành công đó thực chất của nó là sự thất bại. Chỉ có người nào làm chủ được mình, tự khắc phục chính mình, có thể tha thứ, khoan dung, từ ái, nhẫn nhịn và bình an với mọi người, đây mới đích thực là người có sức mạnh. Sức mạnh này không phải từ bên ngoài đem vô, cũng không do năng lực của thần thánh nào ban cho, mà đây là sức mạnh do ý chí và năng lực của chính mình.

Ví dụ chúng ta đang tu theo đạo Phật, nhưng có người bạn nói: “Tu hành như anh biết bao giờ mới thành Phật, bỏ quách đi theo tôi nè, chỉ ba tháng là được thần thông quảng đại”. Nếu chúng ta không có sức mạnh thì dễ nghe lắm. Cho nên người tu Phật phải có lập trường vững vàng, bất động trước mọi cám dỗ bên ngoài. Thiền sư khi đã được bất động rồi, các Ngài khẳng định thế này: “Nếu như ngay bây giờ, con bị những nghiệp báo oan khiên nhiều đời hành hạ cùng cực, giả như phải chết đi, bị đọa vào địa ngục, chịu khổ vô vàn, nhưng đối với tâm đạo, đối với trí tuệ Bát-nhã, con xin khẳng nguyện sau khi trả hết những oan báo nợ nần đó, con quỳ đầu trở lại với trí Bát-nhã, tiếp tục tu hành cho tới ngày thành Phật. Trong quãng đó, ai nói gì về pháp tu của con, con cũng bình thường”.

Kiên tâm và lời khẳng định của người tu hành là như vậy. Chỉ khi nào được như thế ta mới hưởng được pháp vị. Vậy những cách thức cụ thể để hưởng pháp vị như sau:

Thứ nhất là đừng dính mắc. Có dính là có mắc, do đó hai từ này thường đi chung, chỉ cho sự ràng buộc, mắc mứu, gỡ không ra. Bây giờ đối với tất cả hiện tượng trước mắt, chúng ta đừng dính mắc. Những hiện tượng đó là gì? Hoàn cảnh chung quanh ta như ăn mặc, ngủ nghỉ, tiếp xúc, đi lại, địa vị, tiền bạc, tình cảm... mọi thứ trên đời. Ta gỡ từ từ, giống như trước mắt mình có một mớ dây rối bời, bây giờ ta bình thản, ngồi gỡ lần lần thì nó sẽ hết rối. Thời gian chậm mau không đặt thành vấn đề, mà với tâm cương quyết sáng suốt, bình tĩnh, nhất định ta sẽ gỡ ra hết.

Sợi dây đó ví cho dây tiền bạc, địa vị, tài sắc, quyền lợi, quyền thuộc... tất cả các thứ. Nghĩa là mọi thứ trong cuộc đời này như mớ bòng bong, cuộn chúng ta lại không biết đường chui ra. Thử kiểm lại xem có phải mình ham tiền không? Phật dạy, người tu đừng ham tiền, ta mở thấy ra. Mình có ham ăn không? Tu mà ham ăn coi sao được, ta mở thấy ra. Mình có ham chơi không? Tu mà ham chơi làm sao định được, ta mở thấy ra. Nhớ thấy cái nào cho gọn cái nấy, chứ đừng để gần rồi nó quên trở lại. Làm sao trong tay nải của mình chỉ có pháp ấn thôi. Pháp ấn là gì? Là Phật pháp để mở tất cả những sợi dây ở trên đó. Mở thấy ra chừng nào thì nhẹ nhàng chừng ấy, chừng nào trong tay nải sạch sẽ, không còn gì nữa thì ta tự tại giải thoát.

Người sáng suốt không dại gì giữa trời trưa nắng gắt, đường xa gánh nặng mà cứ chất đồ lên hoài. Không có ông Thượng đế nào tới gỡ cho mình được đâu. Chỉ có ta khôn thì thấy bớt đồ trong gánh ra là nhẹ thôi. Đường dài sanh tử vô cùng vô tận, đối với các vị thánh thì đó là chuyện không thật nhưng nếu chúng ta mở không ra, dứt không được, buông không xong, thì nó cứ lầy nhầy hoài từ đời này sang kiếp nọ, không có ngày dứt.

Có nhiều cụ già cả trăm tuổi lụm cụm đi không nổi, mà vẫn cứ chăm lo con cháu, chút chút, không buông bỏ được. Trong gia đình giải quyết chuyện thằng hai chưa xong, chuyện thằng ba rồi tới, mấy đứa cháu nội, cháu ngoại... đủ thứ hết. Tới lúc mình không còn thở nổi nữa nó cũng lại hỏi bên tai, mấy thẻ vàng để đâu, chia cho đứa nào, mỗi đứa bao nhiêu, hỏi kỹ lắm. Tính không xong, lát nữa mình nằm xuống nó quật lên xem có cát đâu trong người không. Con cháu nó thương mình lắm, sợ chết chưa lãnh phần nên dựng dậy coi cho kỹ. Cuộc đời này là như vậy.

Cho nên người khôn ngoan phải giải quyết cho xong trong đời mình, làm sao hưởng được pháp vị trước khi nhắm mắt ra đi. Pháp vị chỉ có ở sự bố thí, buông đi, giống như gánh nặng thả xuống thì nhẹ. Đừng nói bánh ít bánh tét tôi thả được, còn ngọc ngà châu báu làm sao thả? Thưa, món nào trong gánh cũng nặng hết, không lựa là bánh ít bánh tét nặng còn vàng ngọc không nặng. Chúng ta hay lựa chọn, bởi lựa chọn nên cứ gánh hoài. Gánh từ hồi mới mười lăm mười bảy tuổi cho tới sáu bảy mươi tuổi, đi còm lưng gánh hết nổi mà vẫn cứ gánh.

Muốn hưởng thụ pháp vị, chúng ta phải nỗ lực bằng chính sức mạnh của mình, phần nội tại phải vững mới không bị lay chuyển bởi mọi thứ chung quanh. Tránh tình

trạng một nắng mười mưa, tức là bước tới một bước, bước lùi hai ba bước, như vậy làm sao tới nơi tới chốn được. Người buông được không dính mắc là người làm chủ được tất cả, là người biết thương mình. Người như thế luôn sống trong thế bình an, giống như kẻ đang ngồi yên ở chỗ gò cao, nhìn mọi thứ qua lại trước mắt mà vẫn bất động.

Trong huynh đệ chúng ta, ít nhiều cũng hưởng được đôi chút pháp vị rồi. Nhưng làm sao bồi dưỡng, phát triển cho nó được rộng rãi, lớn lao hơn nữa mới tốt. Điều đó còn tùy thuộc vào hoàn cảnh, điều kiện, sự tu tập của từng người. Ở đây điều thứ nhất là không dính mắc mà thường biết, chớ không phải không ngờ, không biết gì. Như Hòa thượng dạy, người tu thiền các giác quan rất sáng suốt bén nhạy, không một trở ngại nào làm mờ tối các giác quan. Nghĩa là đối duyên xúc cảnh, chúng ta không bị bất cứ một cảnh duyên nào kéo lôi. Mắt vẫn thấy các sắc tượng mà không chạy theo bất cứ một sắc tượng nào. Và ngược lại không một sắc tượng nào làm làm, kéo lôi được sự tỉnh giác của chúng ta. Đó là hiện tượng của người hưởng được pháp vị.

Thực sự khi chúng ta có công phu tu hành sâu sắc, những dấy niệm lăng xăng giảm thiểu, chắc chắn mùi vị an lạc hiện tiền. Những giây phút ấy thống khoái đặc biệt và thời gian đó chúng ta không thể nào nói ra hoặc tính được. Như buổi sáng ta ngồi thiền một tiếng đồng hồ không ngủ gục, không đói bụng, không có gì bức xúc, chúng ta thấy rất khinh an. Còn ngồi thiền mà mọi việc từ sáng tới chiều giải quyết chưa rồi, bây giờ ngồi đó nhớ lại, thân thể giống như đang ngồi trên sóng biển, hoặc trên lưng tuấn mã vậy. Nó nhồi mình hết cái này tới cái kia, hớ một chút nó dẫn mình đi mất. Quả thực pháp vị mình không nắm được. Cho nên một tiếng đồng hồ với công phu sâu sắc sẽ nắm được pháp vị không thể tính kể.

Dù cho chúng ta xuất gia mấy mươi năm mà trong công phu tu hành, kiểm điểm lại thấy bị mất mình thì biết chưa hưởng được một chút pháp vị nào hết. Đó là những dẫn dắt bình thường trong tư tưởng dấy niệm, không có gì hiện thực cả, huống là những cảnh vức, những sự kiện hiện thực trước mắt, liệu xem mình có làm chủ được không? Do đó chúng ta có thể trả lời một cách dứt khoát về việc sanh tử của chính mình, bằng cách nhìn vào hiện tại ngay bây giờ mình có làm chủ được hay không? Mọi dấy niệm chúng ta có làm chủ được không? Những vọng tưởng điên đảo có dừng được không? Nếu ta có năng

lực, có công phu dùng được nó thì con đường luân hồi sanh tử có thể dùng được. Còn kiểm lại hiện tại nếu chúng ta buông lỏng, cứ bị kéo lôi thì không có gì bảo đảm cả.

Khi chơi với không còn đủ hơi thở để sống, ta mới thấy không có phép màu nào, thần dụng nào cứu gỡ được mình bằng pháp vị. Cho nên pháp vị là sức mạnh, là nội lực, là công phu tu hành thông qua định tuệ của chúng ta, chớ không có gì khác. Hiểu thế rồi chúng ta khỏi đợi chờ, khỏi mong cầu. Nếu làm điều tốt thì sẽ có những người tốt hỗ trợ cho ta, nếu làm điều xấu thì ma mị sẽ đến thúc bách sau lưng ta.

Là những người con Phật, nắm chắc luật nhân quả và có công phu tu hành, chúng ta kiểm lại thấy rõ ràng, nếu tâm ta chân chính, công phu tu học đúng phương pháp thì nhất định sẽ không bị rơi lạc vào ma mị nên ta không sợ hãi chúng. Điều mà ta sợ là những dấy niệm ta không làm chủ được. Bởi khi ta lên sáu bảy mươi tuổi thì mạng sống không có gì bảo đảm, có thể duyên kết thúc bất cứ lúc nào, không biết được. Do đó nếu không chuẩn bị, không có pháp vị thì thật đáng sợ. Hưởng được pháp vị cũng như có pháp ấn trong tay nải, không còn gì để sợ nữa.

Nói tới đây, tôi nhớ hồi còn nhỏ, các cụ lớn tuổi kể cho tôi nghe về tấm giấy bạc có hình bộ lư. Chỉ gia đình ai giàu mới có tiền này, cậu nào cuỗm được chừng năm chục một trăm, mang ra đổi cũng không ai có tiền đổi hết. Giá trị của nó lớn lao như vậy. Bây giờ nhớ lại, tôi thấy tờ giấy bạc ấy cũng như pháp ấn vậy. Chúng ta đi đâu mà có pháp ấn trong tay nải thì không sợ gì hết. Không sợ ma, không sợ quỷ, không sợ địa ngục, cũng không khoái thiên đường. Bởi pháp ấn trùm khắp ba cõi, thống lãnh ba cõi, làm chủ ba cõi thì còn gì để sợ chứ!

Đạo lý nhà Phật chỉ thẳng chỗ chính yếu đó cho chúng ta tu, nếu chưa yên là tại ta thôi. Có thể nói năng lực chủ động trong mọi thứ bất an bất ổn là si mê. Bởi si mê nên mình chấp cái này, dính cái kia, chạy theo cái nọ, mất đi sự thăng bằng nên pháp vị không còn nữa. Bây giờ chúng ta giữ thế chủ trì trở lại, lập cước trên việc tu hành của mình, loại bỏ những gì si mê mờ tối ra, tự nhiên tâm trong sáng hiện tiền, pháp vị phát sinh.

Si mê là gì? Là những vọng tưởng điên đảo lăng xăng. Chúng ta ngồi lại cứ tư tưởng không dừng được, hết bà con dòng họ tới công ăn việc làm đua nhau tấn công mình. Cái mà chúng ta thường cho là tâm mình đó, Phật nói không phải là tâm. Nó là bốn

loại quyền thuộc của si mê, đó là tưởng tượng, cảm thụ, phân biệt và suy nghĩ. Nó là bà con gốc gác của si mê. Chúng ta cứ tưởng suy nghĩ của mình là ngon, thừa không phải đâu. Có những việc không nên suy nghĩ hoặc suy nghĩ không ra, ta tưởng cố suy nghĩ, phân tích là giỏi. Nhưng không phải, càng phân tích là càng điên đảo.

Chỉ một pháp ấn thôi, ấn xuống thì tự nhiên gốc gác họ hàng của si mê điên đảo không còn gốc đầu dậy nổi. Nó không sống dậy thì xem như chúng ta đã cắt đứt những dây mơ rễ má của si mê, tự ổn định dần. Khi ngồi thiền, có những kinh nghiệm chúng ta cần lưu ý, như vừa có một suy nghĩ chạm đến nó liền dội ra. Nhưng ta đừng tưởng nó dội ra rồi thôi. Nó dội ra để chuẩn bị tấn công mạnh hơn. Nếu mình sơ hở lần thứ hai nó sẽ nhập vào đột phá thành trì của tâm. Vọng tưởng lì lợm dữ lắm, nó văng ra té ngửa té nghiêng như thế, nhưng rồi cũng bu tới, dội mình sơ hở là xâm nhập liền. Nếu không cầm chắc pháp ấn trong tay, ta sẽ bị gạt dài dài.

Hòa thượng thường nhắc nhở Tăng Ni: “Phải làm chủ cho được”. Đây là một pháp ấn. Bởi không làm chủ được xem như công phu của chúng ta trôi mất hết. Thành ra đối với việc tu hành, chúng ta cần phải lập chí vững chắc, kiên trì. Quan trọng đừng để lọt vào vọng tưởng hoặc không ngờ. Có người nói cứ buông hoài riết thành ngu, không nhớ gì hết. Không phải đâu. Ta không nhớ vì rối nhiều chớ không phải vì buông. Nếu gỡ được mọi suy nghĩ, tưởng tượng, phân biệt và cảm thụ, thì tuệ giác sáng suốt chiếu soi, ta nhớ và giải quyết mọi việc thật tinh táo chính xác. Điều này chỉ khi nào cảm nhận được ta mới thấy thích thú.

Bây giờ tôi mới cảm thông được lời của một Thiền sư nói: “Trên đường không gặp kiếm khách thì đừng trình kiếm, không phải nhà thơ chớ nói thơ”. Bởi có ai cảm thông đâu mà nói. Ví dụ như tôi mất ngủ, sáng mai tôi nói với mấy thầy chung quanh. Họ bảo kiếm thuốc ngủ cho tôi uống, điều này không giải quyết được. Phải biết nguyên nhân của sự mất ngủ đó là do đâu, thuộc sinh lý hay tâm lý. Nếu có nội kết bên trong chưa tháo gỡ được, dù uống cả vi thuốc ngủ vẫn không chợp mắt như thường. Cho nên chủ yếu là tự mình giải quyết. Người chung quanh chỉ hỗ trợ phần nào thôi.

Thiền sư Tuyết Phong, được sư huynh là ngài Toàn Khoát nhấn cho một pháp ấn rằng: “Ông phải biết, những của báu gì từ bên ngoài đem vô, không phải thật”. Bởi do vọng tưởng ta nhìn lại, nhớ lại mà thấy thì không phải chân thật, làm sao thuộc về mình

được. Từ sự định tĩnh an lạc trong tánh giác phát sinh mới là chân thật, đây chính là pháp vị của mình. Chúng ta biết, trong tính giác, trong trí tuệ sáng suốt của chúng ta không có phiền não, không có gia đình, không có nhà cửa, không có địa vị tiền tài gì cả. Nó rỗng rang sáng suốt nên không do vọng tưởng mà biết được.

Điều thứ hai là không trụ vào chỗ an lạc. Bởi vì còn trụ là còn đối đãi với dao động. Mà giao động thì pháp vị mất, từ đó ta không tiến được. Cho nên phải nhớ, an lạc cũng vượt qua, mà không an lạc cũng không chấp nhận. Tổ Lâm Tế dạy “Phùng Phật sát Phật, phùng ma sát ma”. Nghĩa là chỗ an ổn hay là không an ổn gì, chúng ta biết đều là không thật. Trên lộ trình chúng ta còn phải tiến nữa, chứ không phải ngang đó là rồi. Nên thay vì được pháp vị mà do trụ pháp vị nên bị loạn tưởng cột chặt, không tiến lên được nữa. Những loại vọng tưởng này gỡ không ra, phải nhờ bậc thầy cao tay ấn đả thông mới mong thoát khỏi. Nếu không ta cứ bị loay hoay lẫn lộn trong đó, công phu không tiến được nữa, rất nguy hiểm.

Cho nên chớ trụ pháp, chớ vướng mắc các trạng thái trong quá trình tu tập. Trong giai đoạn chúng ta rất bén nhạy với cảnh duyên. Bởi do công phu tu hành, chúng ta có chút đạo lực nên tuệ giác hơi lóe sáng, chớ chưa phải thật. Vì thế nếu không khéo ta bị chính cái tuệ giác tưởng như thật này, làm cho mình dễ duyên theo cảnh. Cái nhìn, cái thấy, cái nghe, cái hiểu biết của chúng ta bây giờ bén nhạy lắm.

Người tu đến giai đoạn này dễ bị vướng, không vượt qua được. Mà không vượt qua được những giai đoạn này, vô tình chúng ta trở thành thầy bói. Thầy bói lúc này ăn tiền ngon lắm. Bởi vì ta nói những điều thuộc về tâm lý bên trong khá sâu sắc. Nhìn trên sắc diện, ánh mắt, dáng đi, giọng nói là mình biết người đó đang bị cái gì, ra sao, nên nói trúng phóc. Nói đến mức độ mà đồng tiền cất kỹ trong tủ sắt cũng phải nhảy ra. Thầy bói như vậy mới ngon chứ. Người tu có công phu mà trở thành thầy bói, phục vụ chúng sanh kiểu này thì uổng lắm, phải không?

Thành ra tới chỗ này, các Tổ, các thiện hữu tri thức đi trước dặn chúng ta phải bước qua, mới tiến thẳng được, mới thật sự đơm đào đột nhập Vô thượng giác. Nếu không chúng ta bị những cảnh trí do chính công phu của mình chắn lối, làm trở ngại lớn lao đến việc tiến đạo.

Điều thứ ba, chúng ta nỗ lực tu tập đừng để bị vướng vào đâu cả. Điều này phải tế nhị lắm mới được. Bình thường ta có đủ thứ công việc, không vướng cái này cũng mắc cái kia. Ví dụ các vị học giỏi thì làm giáo thọ, các vị sẽ vướng vào việc diễn giảng, phải nghiên cứu. Các vị có bản đạo, có đệ tử đông thì vướng vào việc chăm sóc bản đạo, đệ tử. Các vị viết lách, làm thơ làm văn hay thì vướng vào những việc này. Thế nên chúng ta phải nhớ lại pháp ấn của Phật dạy “Tất cả đều là duyên”, nếu không ta sẽ bị vướng.

Trong hành trạng của ngài Hám Sơn, có đoạn nói rằng khi công phu đã thuần, Ngài có một cảm xúc lạ lùng, nếu lúc đó cầm bút, Ngài ghi tới đâu thì thơ văn trào ra tới đó. Nhưng Ngài bảo đó là một loại bệnh thiền. Hồi xưa khi đọc tới đây, tôi ngạc nhiên “Ủa! Sao được như vậy mà Ngài nói là bệnh thiền, huống là mình ngồi nắn nót một bài báo cả tuần lễ!” Ngài nói bệnh này nếu không trị thì trở thành điên, điên chữ đó. Nghe cũng ngán. Nhưng quả thật là bệnh.

Người mắc bệnh này không làm chủ được mình. Cầm bút ghi một hồi, cây bút này hết mực, lấy cây bút khác ghi tiếp, ghi hoài. Ở đâu cũng ghi được hết. Có khi đang tụng kinh, ý tưởng nhảy ra phải dừng tụng, ghi. Đang ăn cơm, mới vừa bung chén lên lại phải ghi. Đang ngủ, giật mình thức dậy, mở đèn lên ghi. Như vậy rõ ràng là bệnh rồi. Buồn quá, vui quá, ăn quá, ngủ quá đều là tình trạng bất thường, không phải là người tỉnh. Cái gì mà có chữ “quá” là bệnh.

Tu hành tới mức này nếu không buông được những trạng thái như vừa kể trên là thành bệnh. Điều này đáng sợ chứ. Cho nên tôi nêu lên đây để cảnh giác huynh đệ, vì biết rằng sẽ có huynh đệ tu tới giai đoạn này.

Chúng ta nhớ không phải đợi đưa vô nhà thương Biên Hòa, nói sàm nói nhảm mới gọi là điên, mà mê bất cứ cái gì cũng là điên, mất bình thường là điên. Cho nên chỗ này rất tế nhị, người tu phải giữ ở mức bình thường mà tiến, chớ không phải tiến trong cái bất thường. Hồi xưa còn ở Chân Không, Hòa thượng thường nói với chúng tôi: “Mấy chú thấy mình như người leo núi, đi lên ngược dốc, không được quyền đứng lại liếc ngó gì trong lúc đang leo. Ráng lên, ai té phải ngồi dậy, đi không nổi thì bò lết sao cho lên tới đỉnh mới được ngồi yên. Dù khoảng giữa này có gió mát, có hát bội, múa lân gì cũng đừng chiếu cố. Phải đi, trèo lên như vậy mới tiến tới đỉnh được”. Những lời dạy này thật giản dị mà sâu sắc làm sao, ai có công phu tu hành mới thâm cảm được.

Có một lần Hòa thượng nhắc tổ Khánh Anh với những câu chuyện mà Tổ đã kể tràn đầy pháp vị. Ngày xưa có một Hòa thượng sống ngây ngô như không biết gì. Tới giờ ăn, thị giả thưa: “Bạch Hòa thượng dùng cơm”. Ngài nói: “Ồ, dùng cơm”. Tới giờ tắm: “Bạch Hòa thượng đi tắm”. “Ồ, đi tắm”. Tới giờ nghỉ: “Bạch Hòa thượng đi nghỉ”. “Ồ, đi nghỉ”. Năm đó, một ngôi chùa lớn mở trường hạ và thỉnh Ngài chứng minh. Trên đường đi, ngang qua khe suối, thầy trò phải lội hết đò lội qua. Qua rồi Hòa thượng đi tinh bơ. Thầy thị giả nói: “Thưa Thầy, mặc đồ lại”. Hòa thượng nói: “Mặc đồ lại”.

Người thế gian cho vậy là ngơ ngáo. Nhưng trong đạo, những bậc như thế là đã thể nhập pháp vị.

Đến nơi, sau khi làm lễ an cư rồi, trong lời nhắc nhở Hòa thượng căn dặn đại chúng phải đắp bờ lên cao năm tấc, chứ không nước sẽ tràn vào. Miền trung giữa mùa nắng hạn, chùa lại ở núi non mà cụ dạy đắp bờ bao vùng giới tràng. Mấy thầy lớn nghe nói không dám cười nhưng cũng không tin hẳn. Nào ngờ độ chừng nửa tháng sau, một trận mưa lũ tràn về, nước ngập vô tràn lan. Lúc đó mọi người mới biết Hòa thượng là hiện thân của Bồ-tát. Nào ngờ bề ngoài ngơ ngáo ngáo ấy lại chứa Thánh hiền bên trong.

Người thật tu không chú trọng hình thức bên ngoài. Quan trọng là phải được pháp vị, phải làm chủ. Đối với tất cả những hiện tượng chung quanh biết hết mà không dính mắc bất cứ hiện tượng nào. Đó là nhờ định tuệ đầy đủ, khi tuệ phát thì vô minh tan biến. Muốn thế chỉ có công phu tu hành mà thôi.

Trong kinh kể lại, lần đó đức Phật nhập định trong cái chòi rẫy của một Bà-la-môn, bất ngờ nửa đêm có một trận mưa lớn, sấm sét dữ dội. Đức Phật vẫn an nhiên nhập định, không nghe thấy gì hết. Sáng Ngài đi khát thực, thấy người ta đang mổ những con bò con trâu bị sét đánh chết. Ngài hỏi nguyên do. Mọi người ngạc nhiên nói:

- Vậy chứ khi hôm Ngài ở đâu?
- Ta ở đó.
- Trời mưa bão sấm sét như vậy mà không biết, lúc đó Ngài ngủ hay thức?
- Như Lai không từng ngủ.

Không từng ngủ là thức, tại sao Phật không nghe sấm sét, không thấy trời mưa đến đổi bò trâu bị sấm sét đánh chết cũng không hay biết. Thật ra lúc đó Ngài đang nhập đại định, nên mọi thứ bên ngoài không chi phối nổi định lực của Phật.

Hy vọng trong huynh đệ chúng ta một lúc nào đó, cũng sẽ được ở trong chánh định như đức Phật, thì mọi tiếng động, mọi ồn ào chung quanh không còn tác động đến mình nữa. Có thể trong khi tu hành, chúng ta áp dụng công phu của mình và sẽ gặt hái được những lợi lạc như vậy.

Tuy rằng hiện tại chúng ta còn là phàm phu, nhưng với quyết tâm tu hành, thì pháp lạc có thể nắm được. Song đòi hỏi ở công phu tu hành rất nhiều. Nên nhớ trên bước đường ta phải độc hành độc bộ. Việc của mình tự mình đảm đương, cô đơn thôi. Nhưng xin nhớ cho rằng cô đơn là sức mạnh, là thước đo của tâm hồn để ta đốt lên ánh sáng trí tuệ, soi đường đi tới Phật đạo.

Vậy thì xin chúc quý vị cô đơn triệt để và thành công trên con đường Phật đạo, tận hưởng trọn vẹn pháp vị.



LẬP CHÍ TIẾN TU

Trong biển Phật pháp mênh mông, chúng ta hiểu đã ít mà phần hành lại càng ít hơn. Vì vậy chư vị Bồ-tát luôn lập nguyện trái thân học hiểu và hành trì Phật pháp. Con đường chúng ta đi, chắc hẳn cũng không thể khác với các Ngài được, nghĩa là phải Lập Chí Tiến Tu.

Đối với đạo lý đã học được, đã thấm nhuần, chúng ta nguyện trọn đời nỗ lực thực hiện cho có kết quả. Nếu chỉ hiểu suông mà không chịu tu, thì quả thật là một thiệt thòi lớn. Do đó khi đã hiểu, nhận định đúng đắn rồi, ta phải cố gắng áp dụng những điều mình hiểu cho tới nơi tới chốn. Có thể ta mới hưởng được những giá trị thiết thực trong Phật pháp.

Phương pháp tu trong đạo Phật rất nhiều, nhưng tất cả không ngoài đẩy lùi nghiệp tập, tiêu dung nó để thăng hoa thân tâm ngày một tốt đẹp hơn. Khi chúng ta nhất tâm quy y Tam bảo là đã có định hướng dứt khoát, phấn đấu để thể hiện trí tuệ của chính mình. Không chấp nhận những thế lực bên ngoài chi phối cuộc sống mình. Phật nói tất cả chúng ta đều là Phật sẽ thành. Chúng ta có khả năng thành Phật, chúng ta sẽ thành Phật. Quý vị nhớ như vậy. Muốn thành Phật hay muốn làm chúng sanh ngược xuôi theo dòng đời là tùy chúng ta. Mặc tình tạo nghiệp để rồi mang những gánh nợ nần ấy trôi dạt trong luân hồi sanh tử kiếp này sang kiếp khác cũng tùy thích của ta thôi.

Bởi chúng ta mê, không tự chủ được nên lỡ gây tạo bao nhiêu nghiệp xấu. Mình đủ sức tạo thì cũng đủ sức giải quyết, không nhờ thần linh nào khác! Không đợi thầy, bạn giải quyết, mà chính chúng ta tự gỡ. Nếu gỡ sớm, gỡ nhanh chúng ta nhẹ nhàng tự tại nhanh, còn nếu muốn đeo mang dai dẳng kiếp này sang kiếp khác để trôi dạt xuống lên trong luân hồi sanh tử cũng do chúng ta.

Người tu nếu đánh mất thực lực, không tự tin vào khả năng của mình để hoàn thành Phật chất thì việc tu hành vô vị lắm. Chúng ta không có lý tưởng, không có chủ định, cứ lông bông lê bêu ngày qua tháng lụn thì uổng cả đời. Phải ý thức rằng việc hành đạo hôm nay để có sự tinh tảo và phát huy trí tuệ tự thân, chiến thắng được những phiền não nghiệp tập từ nhiều đời của chúng ta. Cho nên các Thiền sư thường dạy: “Ông hãy tự thương mình đi, tự dứt khoát với mình đi”. Quả thật là những lời dạy thống thiết!

Nếu ta cứ một bề chạy ra bên ngoài, quên mình thì tâm không sáng, không vững. Người ngồi đó mong cho những điều tốt đến với mình, mà không hề thực hành một hạnh tốt nào, làm gì có chuyện ấy. Cũng giống như học trò vãi, phải siêng năng học bài, hiểu bài mới trở thành học trò giỏi. Như vậy cuối năm làm bài thi, chắc chắn sẽ được điểm cao. Còn đi học mà bê tha, rồi tới giờ thi cầu trời khẩn Phật phù hộ cho con làm bài được, Phật trời nào giúp cho?

Cuộc sống này cũng hiện thực như vậy. Bất cứ nhất cử nhất động nào của chúng ta, nếu dấy tâm theo hướng tốt thì kết quả tốt, dấy tâm theo hướng xấu thì kết quả xấu. Người Phật tử tin chắc như thế sẽ không sợ ma quỷ, cũng không sợ bị đọa lạc ở đâu, nếu tâm niệm của chúng ta từng phút giây đều là tâm niệm tốt. Nên biết người con Phật nếu tu hành chân chính, là người tự tại tự chủ với các giác quan của mình. Bởi ta biết tất cả các pháp đều không thật nên không bị lệ thuộc vào nó. Biết thân tâm này không thật nên không phiền não, cũng không gây khổ đau cho người. Đó là tự tại, là đắc, là đạt mà thật ra không có gì để đắc để đạt cả.

Là Phật tử, chúng ta không nên có kiến thức sai lầm như thế này, cho rằng những khổ vui của con người đều do sự thưởng phạt của một đấng thần linh nào đó. Đệ tử Phật thì phải tu theo pháp Phật dạy, nắm vững luật nhân quả, từng bước tu hành theo công hạnh của chư Phật Bồ-tát, mới mong thành tựu được Phật đạo. Hàng tu sĩ khi xuất gia là phát nguyện xuất thế tục gia, xuất phiền não gia, xuất tam giới gia. Nghĩa là nguyện ra khỏi nhà thế tục, ra khỏi nhà phiền não, ra khỏi nhà ba cõi. Ba cõi là Dục giới, Sắc giới, Vô sắc giới. Nếu giữ đúng tinh thần, đúng ý nghĩa này là ta đã vượt ra ngoài Tam giới. Vượt ra ngoài Tam giới là vượt lên trên các loại quỷ thần. Bởi loài quỷ thần cao nhất cũng tới cõi Vô Sắc giới là cùng. Vậy tại sao ta còn cầu xin, còn sợ sệt uy lực của họ? Đó là vì ta không tu đúng theo giáo pháp của Phật dạy thôi.

Cho nên ở đây chúng ta lập chí phấn đấu và đừng sợ: “Không biết tu như vậy, mai một chết ai rước mình?” Mình không độ mình, không rước mình, ai rước mình được. Phật rước chúng ta là khi nào tâm ta tương ứng với tâm Phật. Niệm Phật đến khi nào tâm mình với tâm Phật không hai, Phật mới rước được chứ. Còn niệm Phật mà trong lòng đa đoan, tính ngược xuôi đủ chuyện, làm sao Phật rước? Thế giới chư Phật hoàn toàn thanh tịnh, rước những người không thanh tịnh về đó để ở đâu?

Chúng ta cứ vững tâm tu, không sợ gì. Chỉ sợ tâm niệm của mình dấy khởi, ta không làm chủ được. Những tâm niệm đen tối, những vọng tưởng phiền não lăng xăng khiến ta trôi dạt, tạo nghiệp thì thật đáng sợ. Nếu ta giữ giới, tâm định tĩnh làm chủ được đối với các nghiệp tập, các giác quan của mình. Nhìn thật sâu, thật kỹ để thấy rõ tất cả pháp chung quanh không thật, tự nhiên ta có lực dụng. Siêng năng hành trì như thế nhất định sẽ an ổn thôi.

Ngồi thiền, sống cho có nề nếp, cũng đòi hỏi chúng ta phải lập chí. Ngồi chừng hai ba mươi phút hoặc sáu mươi phút trở lui, thì thấy tinh tấn. Nhưng tăng lên chừng một trăm hai mươi phút hoặc hơn nữa thì phải có Thầy vác gậy đứng một bên mới ngồi được. Không thôi ta sẽ dùn lưng, nháy mắt, ngứa ngáy ngọ nguậy chỗ nọ chỗ kia, không yên được. Điều này cho thấy quả thực mình còn dở lắm. Không biết sao kỳ? Đâu phải mình tu cho Thầy, cũng không phải tu cho ai, tự nhiên tới mức đó mắc dùn lưng, ngứa ngáy đầu trong lỗ mũi, con mắt muốn nhắm lại, chân muốn bung ra... Đó là cái gì? Là những ma mị trong lòng chúng ta. Vì mình chưa mạnh dạn đuổi nó đi, nên chúng lảng vảng chờ ta yếu thế, chúng sẽ lôi ta đi. Thế là thua cuộc.

Các bậc thiện tri thức đi trước biết chúng ta yếu như vậy nên mới có thời khóa, có thiền bảng, rồi mỗi tháng có thỉnh nguyện để Tôn sư đem những kinh nghiệm nhắc nhở truyền đạt lại cho mình. Các Ngài luôn bên cạnh khuyến khích, động viên cho mình phấn chấn. Nhờ thế mà từ từ chúng ta vươn lên. Phần tinh ngộ vươn lên đó là phần của mình, chứ không phải của Thầy.

Nghiệp tập ta phải đối diện hằng ngày như núi. Muốn đánh bật nó đâu phải việc làm một ngày một bữa, cũng không thể yếu đuối khiếp nhược mà có thể đảm đương nổi. Ta bữa búa như thế nào cho nó nát, nó tiêu đây? Hòa thượng từng dạy Tăng Ni thế này “Chiếc gươm trí tuệ tay chẳng rời”. Câu này chúng ta phải thuộc nằm lòng. Không phải thuộc bằng cách đọc tới đọc lui hoài, mà là áp dụng vào sinh hoạt hằng ngày, trong mọi giao tiếp ứng xử, đối duyên xúc cảnh.

Trong nhà Thiền có từ nhỏ định tháo chốt, tức là các Thiền sư vì người phá tan mọi kiến chấp sai lầm làm chướng ngại bước tiến đạo. Nên bất luận phương tiện thế nào, miễn giúp cho hành giả bật tung được núi nhân ngã là các Ngài vận dụng triệt để. Không có một pháp thật dạy người, chỉ tùy mỗi bệnh của chúng sanh mà cho thuốc. Nếu ta kẹt

vướng cái đình cái chột thì các Ngài mở cho. Chỉ cốt ta tỉnh được thì lưới vô minh mới phá tan.

Người tu cần phải loại bỏ những tư tưởng ý lại, trông cậy, làm mất đi thực lực phấn đấu của mình. Hãy tự thấp đuốc mà đi, thấp lên với chánh pháp. Điều này đức Phật đã từng căn dặn các thầy Tỳ-kheo rất nhiều lần. Chúng ta mở mắt ra nhìn cho thật kỹ thân này là gì? Tâm vọng động là gì? Tất cả chỉ là huyễn giả, là bóng dáng của sáu trần. Có giá trị chi đâu! Vậy thì nó mất còn không quan trọng. Quan trọng ở cái nghiệp ta đã tạo và Phật chất nằm sẵn trong ta bị các thứ nghiệp ấy phủ vây kín mít, không ngoi đầu lên được kìa.

Thiền sư nói: “Đủ phước duyên sống 120 tuổi cũng tốt. Hết phước quý sứ lồi vào địa ngục hành hình ngay bây giờ cũng tốt”. Như vậy là đủ rồi. Còn thì hoàn cảnh chung quanh, nó là cái bên ngoài, chạy ngược xuôi làm gì? Thầy dạy là để khuyến khích, để chỉ đường cho chúng ta thôi, đi hay không là tự mình. Chúng ta cố gắng làm sao chí nguyện ban đầu được thành tựu, đó là công phu của mình, không thể ý lại hay trông cậy nương tựa vào Thầy.

Khổ vui trong cuộc đời đều do chúng ta tạo ra, không phải do tiền định hay tự nhiên nó như thế. Ví dụ hồi sáng quý vị gây với ai đó rồi đánh nhau. Đánh nhau chưa thỏa mãn nên tiếp tục kiện tụng tới tòa để xử. Nhưng nghĩ cho cùng mình gây chứ ai gây, mà bắt tòa xử? Cho nên việc đó không phải tự nhiên. Tất cả đều có nhân duyên đàng hoàng, mà nhân duyên đó do ta tạo nên bây giờ ta phải chuốc lấy quả tương ưng như thế.

Cho nên đừng bao giờ nói những câu: “Sao sáng nay tự nhiên tôi buồn!” Thừa quý vị, làm sao tự nhiên được? Có lẽ đêm hôm mất ngủ vì vừa cự nự, chửi bới với ai, rồi nằm vọng tưởng không tiêu dung nổi nên mới buồn. Đó là một loại tư tưởng tiêu cực, thiếu trí tuệ, không thấy được thực chất của sự kiện. Bây giờ muốn hóa kiếp nỗi buồn đó thì tự mình phải phấn đấu lên. Một là buồn, hai là không buồn. Ta cứ chọn đi.

Nếu ta chọn buồn, thì dĩ nhiên sáng nay mặt mình quạu đeo, ai đụng tới là gây liền. Cả ngày cứ dàu dàu, kiêu mùa thu gió rét, thiên hạ thấy là muốn nóng lạnh ngay. Nếu ta chọn vui thì dĩ nhiên gương mặt tươi tắn, vui vẻ, ai thấy cũng hoan hỷ muốn gần gũi. Bởi vì ta buông xả, tha thứ hết, đâu có phiền giận chi. Tự mình phấn chấn được các niệm thì

sắc diện bên ngoài biểu hiện được tâm tư bên trong. Cho nên trong nhà Phật có câu “Tâm ư trung xuất hình ư ngoại”, nghĩa là trong tâm thế nào thì hiện ra bên ngoài thế ấy.

Nếu ta không tự hóa giải phiền não trong lòng, đời ngoại cảnh bên ngoài thay đổi thì chuyện ấy không bao giờ có. Nếu có chẳng nữa, nó cũng sẽ thay đổi liên tục và như thế ta cũng sẽ buồn liên tục theo sự thay đổi ấy. Tự mình không ý thức buông xả thì quả thực chung quanh làm phiền ta ghê lắm. Nên giả như ta đang buồn, có bạn rủ đi Vũng Tàu tắm biển thoải mái, ta hết buồn. Song cái hết buồn đó chỉ giới hạn nhiều lắm từ sáng tới chiều là cùng. Về tới nhà lại đối đầu với cái buồn nữa. Đây không phải là kế sách dài lâu. Vì thế chúng ta thấy nam giới hay mượn rượu giải sầu, kết quả sầu đã không hết mà lại càng khổ nhiều hơn.

Phật dạy “Các pháp nhân duyên sinh”, ta nên chiêm nghiệm, quán chiếu về câu này thật kỹ sẽ thấy cái hay thấu đáo của nó. Quả thực, do nhiều thứ hợp lại nên ta mới có thể hoán chuyển. Trong nhà Phật chủ trương chuyển hóa tất cả. Chuyển hết vì các pháp duyên sinh không có gì cố định. Nhờ chuyển được nên chúng ta mới xuất gia tu hành. Chứ nếu nghiệp cứng ngắc thành khối thành đá thì thôi, xuất gia vô ích.

Ta chấp nhận từ bỏ mọi thú vui thế gian, cạo tóc, mặc áo nhuộm, sống đời thanh đạm không gia đình, thì phải biết đời sống ấy có một ý nghĩa, một giá trị siêu việt hơn những thú kia, ta mới chọn chứ! Không ai đại gì đánh mất tất cả để đổi lấy hai bàn tay trắng. Do chúng ta nhận biết rõ pháp tu của Phật dạy sẽ giải trừ được những nghiệp tập của mình, khiến cho chúng ta thoát khỏi biển khổ sanh tử. Nhờ thế mình mới phấn chấn sửa đổi, tu hành để được thành Phật.

Nên nhớ mỗi phút giây tu là mỗi phút giây ta giải trừ được một phần nghiệp tập. Những gì trước kia ta làm thì bây giờ sáng ra. Hồi đó ta sống si mê, gây tạo bao nhiêu nghiệp xấu, bây giờ tỉnh rồi ta làm việc lành, bỏ việc ác. Đó là hoán chuyển. Sống trong sự tỉnh sáng như vậy là tu. Tuy nói không cầu mong kết quả mà vẫn có kết quả như thường. Nói tất cả đều không thật, nhưng cuối cùng ta được tâm thanh tịnh và trí tuệ viên mãn hoàn toàn giải thoát.

Người tu chúng ta sớm chiều thấy rõ từng tâm niệm của mình, không để tháng ngày qua mắt. Hòa thượng dạy: “Thân này vô thường, tâm này không thật, các pháp là

giả.” Chúng ta tu nếu không nắm rõ những điều này, chấp giữ thân tâm không thật, khác nào ôm cái thầy thối bên mình mà lại còn tự mãn về cái thầy thối ấy. Có nực cười không?

Thành ra phải có một thái độ dứt khoát, phát chí mãnh liệt. Tổ Quy Sơn gọi là phát chí siêu phương cầu thành Phật. “Tâm khắc kỷ đồng lương Phật pháp”, lòng tự định kỷ giải quyết việc của mình, làm đồng lương trong Phật pháp. Đồng lương tức là rường cột. Muốn Phật pháp còn cho mình và mọi người có nơi nương tựa tu hành, thì bản thân chúng ta phải là đuốc sáng, là đồng lương, chứ đâu thể trông chờ vào ai được.

“Cốt làm quy cảnh cho đời sau”. Quy cảnh là mô phạm. Tự mình đặc trách bản phận làm mô phạm cho đời sau. Giống như chư Phật chư Tổ tu hành sáng đạo thì muôn đời luôn nhớ nghĩ đến chúng sanh, phát nguyện độ sanh không lười mỏi. Các Ngài là Thầy, là cha, là bậc mô phạm của chúng ta. Cho nên chúng ta phải hướng về các Ngài học tập theo hương hạnh ấy.

Nói tới đây tôi nhớ lại câu chuyện xưa. Một hôm tôi đang đi học, có thầy tới rủ đi núi Trà Cú. Thầy hỏi:

- Chú biết núi Trà Cú chưa?

- Bạch Thầy! Con chưa biết.

- Ở tại núi Trà Cú có một vị Tổ hiệu là Hữu Đức, Ngài tu đạt đạo. Chú có biết việc ấy không?

- Bạch Thầy! Con cũng chưa biết.

- Ủa! Vậy chứ chú học sử chư vị Tổ sư, các Tổ tu chứng đạo sao không biết?

- Bạch Thầy! Con chưa học tới các bậc cận đại.

- Chưa biết thì chuyện này đi theo thầy cho biết. Đây cũng là một bài học về các vị Tổ xưa mình thời cận đại, cần phải biết.

Nghe có lý quá nên tôi đi. Đi mà không xin phép, cũng không có đồng xu dính túi. Đường đi khó đoàn lại đông, lên đó phải ở đêm. Thầy trò Phật tử leo núi thật vất vả. Được chừng nửa đường tôi thấy phát ngán nhưng cố gắng. Tới triền núi bên kia mới tới chỗ đức Phật nằm 49 thước. Quả thực là một công trình to lớn! Đến nơi, nghỉ mệt xong quý thầy và Phật tử nhiều quanh Phật, sau đó tụng kinh. Riêng tôi với mục đích muốn tìm hiểu về lai lịch và vết tích của vị Tổ chứng đạo nên xin thầy hướng dẫn đến chỗ Tổ đã tu.

Chúng tôi được dẫn đến trước một cửa hang sâu lắm. Có vài huynh đệ chui xuống, trở lên họ kể lại ở dưới thế nọ thế kia. Tôi thì quanh quẩn trên miệng hang, tìm xem có dấu tích gì khắc lại công phu tu hành của Tổ không? Theo lời người dân ở đây kể, khi xưa Tổ đã thành tựu đạo quả, có hào quang sáng, thiên hạ tìm đến thì Ngài đã đi nơi khác. Bây giờ chúng tôi đến đây học được ý chí của một bậc tu hành, gan dạ, không sợ chết không sợ khổ, quyết tâm tu hành cho đến thành tựu mới thôi. Ngày nay mình cũng tu hành, sao không có ý chí như người xưa?

Tôi nhắc lại sự kiện này để chúng ta nhớ phải tự khắc kỷ, tự học tự tu như người xưa vậy. Nói thế không có nghĩa ta tự tôn tự đại, nhưng là con cháu của Tổ thì mình phải nuôi ý chí như thế. Thầy tổ mình như vậy, mình cũng phải cố gắng. Không bằng thầy thì cũng kém kém chút ít, chứ chẳng lẽ chẳng được tí gì? Người xưa nói đệ tử phải hơn Thầy mới là nhà có phúc. Ta không hơn thầy thì cũng phải giống giống Thầy. Thầy được mười thì mình cũng năm ba, chứ còn không được gì hết thì cô phụ quá!

Nếu chúng ta chịu lắng sâu, chịu nhìn lại thì trong bất cứ cảnh duyên nào cũng có thể tu được hết. Tôi nghĩ rằng tất cả huynh đệ chúng ta ý thức và học Phật pháp như vậy thì chắc chắn sẽ thành công! Không luận người già người trẻ, người nam người nữ, xuất gia tại gia, nếu biết tu tập, biết sử dụng trí tuệ của mình đều có thể giải trừ phiền não, tiêu dung được tất cả nghiệp tập của mình.

Thời đại bây giờ người tu rất đông, có thể nói là thời Phật pháp hưng thịnh, kinh điển cũng nhiều. Nhưng Phật pháp không phải trông cậy vào số đông, mà quý ở chất lượng. Đây mới là yếu tố duy trì Phật pháp. Đông đảo mà không có chất lượng thì chỉ làm mất giá trị của đạo, có thể ảnh hưởng đến tín tâm của Phật tử. Cho nên đông tốt, nhưng phải có chất lượng. Nếu không, đó là mối nguy cho đạo.

Vì thế nếu xét thấy mình tu chưa có chất lượng thì phải làm sao cho có chất lượng. Bản thân mỗi người có chất lượng thì tập thể mới có chất lượng. Đó là điều quan trọng. Tổ Quy Sơn dạy bản thân mình phải là mô phạm, là đồng lương, thì mới có thể làm chỗ nương tựa cho người sau. Tinh thần của người tu Thiên, phấn đấu mạnh dạn ở điểm này, không thể trông cậy mong mỏi bên ngoài.

Ví dụ như Đạo tràng Thường Chiếu hiện nay có số Tăng Ni quy tụ về tu học đông nên được nhiều người biết đến. Với tôi, đó không phải là yếu tố để nổi tiếng, mà bao giờ

nơi đây có được một hai vị thành tựu công phu, tu hành có chất lượng, xứng đáng làm mô phạm, làm gương cho người sau. Được thế nổi tiếng mới đúng, xứng đáng là nơi rường cột để chống đỡ Phật pháp, làm điểm tựa cho tương lai. Ngoài ra các hình thức bên ngoài không có giá trị chân thật và trường cửu.

Do đó mỗi thành viên, mỗi thiền sinh nơi đây đều ý thức trách nhiệm và bổn phận của mình. Những người đi trước, hướng dẫn chúng ta về tinh thần, bảo bọc trong cuộc sống, trong sinh hoạt đã cố gắng tạo các điều kiện thuận lợi cho việc tu tập của ta rồi, bây giờ phần còn lại là của mình. Tự chúng ta phải thể hiện được trách nhiệm đạo lý cho mình và mọi người. Nếu tất cả đều cùng một hướng, một tinh thần như vậy thì đây là cõi Tịnh độ, được trang nghiêm bằng giới thân huệ mạng của toàn thể huynh đệ chúng ta.

Tổ Quy Sơn dạy: “Muôn cho hình nghi chững chạc, ý chí cao nhàn, nói năng phải hợp điển chương, luận bàn cần noi theo cổ đức”. Người có ý chí cao nhàn thì gương mặt lúc nào cũng thanh thản, vui vẻ. Hai chữ vui vẻ nghe thông thường nhưng không dễ thực hiện đâu. Nếu biết người kia nghĩ xấu tôi, nói xấu tôi, gặp người đó, không khi nào tôi vui được. Dù lúc đó có kê cái máy cười bên miệng, biểu tôi cười chắc rằng tôi cũng mở miệng méo xẹo. Cho nên vui vẻ với nhau cũng là một pháp tu. Đối với người không ưa mình mà ta vui được, cười mở được, cười được tức là ta đã uống nhiều thang thuốc bổ lắm. Bởi người ta nói “Một nụ cười bằng mười thang thuốc bổ.” Giá trị của nó hơn tất cả những chất bổ dưỡng nào khác. Cười tròn miệng, cười tươi tắn, đằng sau nụ cười đó không có gì nắc nhen, cay đắng. Đó là nụ cười thường lạc, chân thật của Bồ-tát Di Lặc rồi. Được vậy trong hiện tại thì đảm bảo khi tắt thở, ta nghiêm nhiên nhập Niết-bàn, chớ không đi đâu khác. Chỗ nhắm của người tu là như vậy.

Thiền sư Huyền Sa nói thế này: “Những bậc lão túc ở các nơi nói tiếp vật lợi sinh, bỗng gặp người có ba thứ bệnh đến, làm sao tiếp họ? Người bị bệnh mù, cầm chùy dựng phát y chẳng thấy. Người bị bệnh điếc, ngôn ngữ tam muội y chẳng nghe. Người bị bệnh câm, dạy y nói lại nói chẳng được. Làm sao tiếp?”

Có vị Tăng đem việc này đến hỏi Vân Môn. Ngài Vân Môn bảo: “Ông lẽ bái đi”. Tăng lễ bái xong đứng dậy. Ngài Vân Môn lấy cây gậy đưa tới, vị Tăng lùi lại sau. Ngài Vân Môn bảo: “Như vậy ông chẳng phải mù”. Ngài Vân Môn gọi: “Lại gần đây”. Vị Tăng đến gần. Ngài Vân Môn bảo: “Như vậy ông không phải điếc”. Ngài Vân Môn dựng

cây gậy lên, hỏi: “Hội chẳng?” Vị Tăng thưa: “Chẳng hội”. Ngài bảo: “Nhu vậy ông không phải bệnh câm”.

Đã không mù, không điếc, không câm, tức là thấy nghe nói năng rõ ràng, như vậy đã sẵn có đầy đủ tất cả, tại sao không ngộ? Thành ra đọc sự kiện này, người xưa muốn dạy chúng ta phải hội ngay trong mọi hành động thi vi của mình, đừng đem tâm suy nghĩ lý luận thế này thế nọ. Chúng ta có đầy đủ các giác quan, nghĩa là đầy đủ tánh thấy tánh nghe... tại sao cam tâm đánh mất khả năng hiện hữu ấy của mình? Ngày qua tháng lặn, cứ ù ù cạc cạc, đầu vẫn nguyên đó, sống trong vô minh bất giác, chạy theo trần cảnh bên ngoài mà bỏ mất cái chân thật luôn hiện tiền bên mình. Đâu khá gì tự mình đánh mất đời mình trong thói thường thế gian. Thật đáng thương xót!

Đây là một bài thuyết pháp không có đề tài nhưng vô cùng sinh động, vô cùng sắc bén, vô cùng chân thật. Người nào căn tánh nhanh lẹ, sẽ ngay đó mà nhận ra được yếu chỉ thượng thừa, đốn ngộ Phật tánh. Được vậy thì việc lập chí sẽ không còn khó khăn, con đường tu đã hanh thông, nhất định chỉ có tiến chớ không bao giờ lùi. Chúng ta ngày nay cũng đầy đủ những duyên đó, không thiếu cái nào hết, đạo lý ở ngay bên mình, nhưng không biết bao giờ mới chịu ngộ?

Tôi chỉ có thể nói được tới chừng đó thôi, phần còn lại không thể nói được nữa. Mỗi vị phải tự ý thức thôi. Buông được, làm chủ được, thanh lọc được những tư tưởng của mình là việc làm của mỗi người, không ai thế cho ai được cả. Tâm nguyện, lòng từ bi của Phật Tổ, của các vị Thầy chí tình chí thiết đến đó là hết mức, nếu chúng ta không tự biết trách nhiệm thì các Ngài cũng đành bó tay.

Mong toàn thể quý huynh đệ nghe và nhớ, cố gắng thực hiện tâm nguyện của chính mình mà cũng là bản hoài của các bậc tiền bối. Lập chí tiến tu cho tới bao giờ giác ngộ giải thoát mới thôi. Đó là tâm nguyện duy nhất của những người con Phật.

Chúc quý vị thành công.



MỤC LỤC.

1. Đường Vào Đạo.
2. Tu Miên Mật.

3. Hàm Dưỡng Nội Tại.
4. Tinh Tấn.
5. Khắc Phục Những Họa Hoạn Của Thân.
6. Tâm Và Kiến.
7. Đời Sống Thiền.
8. Tự Tu Tự An Ổn.
9. Pháp Vị Của Người Tu.
10. Lập Chí Tiên Tu.

