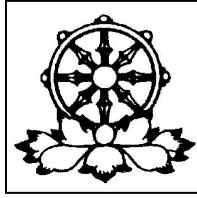


THÍCH NHẬT QUANG



NGUỒN CỘI VÀ ĐỜI SỐNG  
NGƯỜI HIỀN LƯƠNG

---

# CỘI THIỀN



NHÀ XUẤT BẢN THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

## LỜI ĐẦU SÁCH

Chư Phật thị hiện ra đời vì một đại sự nhân duyên là khai thị chúng sanh ngộ nhập Phật tri kiến. Thế nên đức Thích Ca cả quyết kiên thệ suốt bốn mươi chín ngày đêm dưới cội Bồ-đề cũng không ngoài mục đích này.

Bằng cung thiên định và kiếm trí tuệ, Thế Tôn đã chặt đứt mọi dây mơ rễ má của si mê từ bao đời. Khi sao mai vừa lên, tuệ giác sáng ngời, cội Tất-bát-la rúng động, cung ma vỡ toang, chư Thiên trời nhạc tán hoa reo mừng, Người đứng lên tuyên bố: “Ta đã giác ngộ hoàn toàn. Đạo giác ngộ ấy ta đã triệt chủng”.

Từ tuệ giác này, Thế Tôn nhìn lại tất cả chúng sanh đều sẵn đủ trí tuệ đức tướng Như Lai, nhưng lại bất giác quay lưng, để rồi phải chịu trầm luân trong sanh tử. Chính vì thế mà chư Phật phải thị hiện ra nơi đời. Từ đó cội Bồ-đề là cội giác, cội thiên, cội tâm, là sinh mệnh của muôn loài.

Nơi đây,

Chúng tôi không dám kỳ vọng gì hơn là tự răn nhắc mình đừng bước phiêu lãng, trở về cội xưa, nhận lại mặt mắt thật muôn đời của mình. Cội thiên vì thế chính là uyên nguyên cho những ai thực sự muốn quay về.

Điều này quả như không trái với Thánh ý Phật Tổ, xin mời chư pháp hữu thử một lần cùng chúng tôi quày đầu nhận lại Cội thiên, xem thử đâu là cố hương.

Thiền viện Thường Chiếu

**Thích Nhật Quang**



## NỘI CHƯỚNG NGOẠI CHƯỚNG

Hôm nay tôi nói tiếp về phương thức tu hành. Trong thời gian công phu có những thứ nội chướng và ngoại chướng. Chúng là những trở lực nằm sẵn bên trong chúng ta, ngoài công phu tu hành của chính mình thì không có cách gì khác có thể hóa giải. Khi hóa giải được, càng tu càng nhẹ nhàng, thanh thản, sáng suốt, không có việc càng tu càng đổ nghiệp.

Nội chướng hay ngoại chướng còn gọi là ma chướng. Nó vô hình nhưng có năng lực phá hoại công phu tu tập của chúng ta. Như từ trước đến giờ mình là người làm ăn phát đạt, mọi thứ hanh thông. Nhưng từ khi đến chùa, qui y, học đạo được một lần, hai lần, thì có sự cố xảy ra khiến mình không đi nữa. “Sự cố xảy ra” này gọi là ma. Nếu không đủ sức phấn đấu để vượt qua thì ta sẽ bỏ cuộc nửa chừng. Thành ra một khi ta chưa làm chủ được những thứ như danh lợi, địa vị, tiền tài... thì tất cả đều gọi là ma. Để phá những thứ ma này cần có sự định tĩnh và sáng suốt.

Trên thực tế đã có nhiều Phật tử bỏ cuộc khi gặp những trở lực này. Vì trước khi tu hành thì cuộc sống khá suôn sẻ, nhưng đến khi phát tâm tu thì sóng gió lại đến. Như với 5 giới của cư sĩ, giới thứ ba là giới cấm Phật tử không được lem nhem về tình cảm. Nếu giới này bị phá hỏng thì gia đình đổ vỡ, mất hạnh phúc. Khổ nỗi từ trước đến giờ không ai ngó ngang gì đến mình, nhưng khi thọ 5 giới xong, thì lại có người ngó đến. Đi chùa cũng muốn, tu cũng muốn nhưng người ta nói thương mình quá, xa mình không được nên bỏ không đành, giờ phải làm sao? Tình thương là một thứ không thể thiếu trong đời sống, tình gia đình, bạn bè, quê hương, tổ quốc v.v... tất cả là sự thân thương ơn nghĩa. Nhưng tình thương trong hoàn cảnh này thì quả là tai hại. Nó là thứ ma làm đình trệ sự tu hành của mình. Đừng nói đến việc tu hành không tiến, mà ngay trong đời sống thường thôi, nếu chúng ta cứ ôm ấp những sự thân thương phi lý như thế thì sự êm ấm và lòng tin cậy trong gia đình không còn nữa.

Chúng ta phải tìm phương cách để trị các loại ma chướng này. Đừng bao giờ là người thua cuộc. Đệ tử Phật phải là người gan dạ chịu đựng. Phải như Nhị Tổ Huệ Khả trên núi Tung Sơn, dám chặt tay cầu đạo, quyết dành phần thắng về mình. Phần thắng ấy là mở mang trí tuệ, làm chủ được mình, không bị những ma mị bên trong cũng như bên ngoài quấy nhiễu.

Nội ma là chướng trong nội tâm. Tâm mà có chướng thì không phải là tâm thực. Gặp duyên hợp ý mà khởi tâm vừa lòng hay không hợp ý mà khởi tâm bực bội đều gọi là tâm ma mị. Đây là hai thứ tâm mà người tu nên tránh vì chúng ngăn che tâm thực của mình. Phải làm sao trong lãnh vực thích hợp hay không thích hợp gì mình cũng làm chủ được. Bình thường an nhiên là nếp sống của người tu thiên.

Ngoại ma là những trở lực do bên ngoài đưa tới. Như mình ngồi thiền hơi yên yên một chút thì cảm thấy kinh sợ vì thấy có bóng ai luẩn quẩn bên cạnh. Cái gây sợ hãi này là ma cản trở công phu. Ngồi thiền mà cứ nơm nớp lo âu như vậy

thì không có định. Không định thì không tuệ. Định tuệ không thì việc ngồi thiền trở thành vô ích. Giờ làm sao vượt qua?

Các thiền sư nhắc nhở chúng ta, với cảnh vui, cảnh buồn, cảnh sợ hãi gì mà ổn định, bình tĩnh, làm chủ được thì mọi thứ sẽ yên. Còn với bất cứ cảnh giới nào mà không làm chủ được thì đều gọi là ma. Có một người tu gặp cảnh thế này. Khi mới đi chùa, vị thầy đầu tiên dạy ông “Con phải phát tâm thương người, thương vật. Cố gắng ăn chay vì ăn chay làm phát triển lòng nhân, bớt đi phương tiện xúi người sát hại” Ông ghi nhớ, lấy đó làm phương châm tu hành. Sau, ông có cơ duyên đến với thiền và tập ngồi thiền hằng đêm. Mỗi khi ngồi yên thì trong đầu lại hiện ra những cảnh mình đã từng chứng kiến như lò sát sinh, cảnh tranh giành, chém giết... Động lòng thương cảm ông chảy nước mắt. Sau đó sự thương cảm khốc lóc kéo dài sang cả thời tụng Bát Nhã. Rồi dần dần trong các khoảng còn lại khi nào ông cũng khóc. Đây là do ông đã để lòng từ đi quá đà, nên bị ma bi nhập.

Người tu là chiến sĩ sáng suốt làm chủ được mình. Cảnh thương cũng vừa phải, cảnh không thương cũng vừa phải, và cuối cùng cảnh thương hay không thương gì cũng chỉ là ngoại cảnh không thực, không có gì quan trọng để dính mắc. Giai đoạn đầu tiên khai tâm của chúng ta như vậy, để ngăn ngừa và chuẩn bị cho công phu tu tập của mình.

Kể đến là định hướng chúng ta tu để làm Phật, đây là điều mong muốn đúng đắn. Tuy nhiên phải có công phu tương xứng với điều mong muốn đó. Nghĩa là, muốn có quả thì phải gây nhân. Muốn được an vui thì đừng làm thương tổn niềm vui của chúng sinh. Muốn được hạnh phúc thì đừng phá vỡ hạnh phúc của người khác... Muốn thành Phật thì phải tu những pháp dẫn mình đến quả Phật. Dù nhất thời ta chưa thực hành được tất cả các pháp ấy, thì ít ra cũng từng bước từng bước thực tập theo con đường Phật đi.

Phật là người đại từ, đại bi, đại hỷ, đại xả, chúng ta phải tu hạnh đại từ, đại bi, đại hỷ, đại xả. Tu những hạnh này để phần đầu, khắc phục và làm chủ được những tật xấu của mình. Như trong gia đình, người bạn đời của quý vị đang bực bội giận dữ mà quý vị vui vẻ nhẫn nhịn được. Đó là đang thực hành đại hỷ, đại xả.

Phật nói nhẫn là mẹ của tất cả công đức, chúng ta cũng phải tu hạnh nhẫn. Trước tiên là nhẫn với chính mình. Vì thân này là tập hợp của những xấu xa đang chực chờ che lấp tánh sáng suốt của ta, nên ta phải nhẫn nhịn với chúng. Ta soi rọi lại chính mình để mình bệnh gì? Tham thứ gì? Điều đứng khổ sở vì thứ gì? Thấy rồi thì tu tập sửa đổi. Thứ gì quá đà thì phải nhẫn. Ăn vừa phải, ngủ vừa phải, vui chơi vừa phải... Tạo cho mình một cuộc sống giản dị, tương đối, bình thường. Từ sự bình thường này, mình trở dậy như đóa sen vươn cao trong bùn lầy nước đọng. Nhẫn như vậy gọi là giữ giới tu hành cũng gọi là phản quan tự kỷ. Nhà Thiền chỉ dạy mình một việc như thế. Nếu làm được thì mình sẽ sáng suốt khi đối duyên xúc cảnh. Như vậy, mới phá được ngoại ma. Qua đó hàm dưỡng công phu tu hành làm chủ được nội ma. Phá được nội ngoại ma, làm chủ được mình là phần thưởng cao quý nhất của người tu.

Trong phần tu tập Phật dạy, phải nhìn thẳng vào nhân để biết rõ nhân khổ thì tránh, nhân vui thì làm. Đó là Bồ tát, là biết tu và tu đúng với tinh thần của đạo

Phật. Nghĩa là phải nhìn kỹ những nhân nào đưa đến quả khổ thì không làm. Đừng mong muốn suông, không chịu thực hành. Đạo Phật là đạo có thể chuyển hóa con người và luôn cả hoàn cảnh từ xấu thành tốt, nhưng chúng ta phải có ứng dụng tu hành, việc đi chùa nghe pháp mới có giá trị thiết thực. Làm sao chúng ta có thể thành Phật, nếu chỉ nghe mà không áp dụng những lời giảng vào đời sống của mình? Trong đạo Phật có bốn điều gọi là tứ chánh cần - Việc ác chưa sanh không cho sanh. Việc ác đã sanh phải chấm dứt. Việc thiện đã sanh không để đứt đoạn. Việc thiện chưa sanh làm cho phát khởi. Đây là loại kinh không cần chuông mõ của đại thừa Bồ Tát. Tất cả chúng ta là những Bồ Tát đang tụng loại kinh này. Dù ở đâu, ngồi ngoài chợ, đang bán hàng hay tiếp khách đều tụng được. Tiếp khách mà định mở miệng nói một câu gì xấu thì ngay đó tụng liền, đừng nói! đừng nói! Còn những nhân nào đưa đến quả tốt thì dù cho nội chương ngoại chương gì cản trở mình cũng cố gắng phát triển nó liên tục. Tu như vậy là tu trong mọi hoàn cảnh, tu trong bận rộn như Hòa thượng đã dạy.

Tất cả chúng ta đều là những Bồ Tát đang trong thời tu nhân, là thời mà ta phải trải thân này để tu tạo tất cả các công đức, chuyển hóa những điều xấu thành điều tốt. Nên phải tụng cho được loại kinh này. Phải nói, chúng đã có phúc duyên nhiều đời, nên mới có cơ duyên học hiểu Phật pháp và tu hành như ngày hôm nay. Mong rằng, tất cả những điều tốt này sẽ được phát triển, được tu tụng không đứt đoạn.

Chỉ một bề sợ khổ tìm vui mà không cần biết nguyên nhân thế nào là khổ thì đó là chúng sanh. Kém thực tế không chịu nhìn rõ tu thẳng tu đúng. Nghĩa là, khi nào mình cũng sợ khổ, muốn tránh khổ tìm vui, nhưng đừng những cái nhân khổ thì không chịu dùng, mà chỉ một bề cầu nguyện suông. Phải nhìn quả để biết nhân và tu ngay nhân ấy. Như thấy gia đình người hạnh phúc thì phải biết người đó là người tốt. Họ tổ chức đời sống gia đình theo tinh thần đạo lý, biết nhường nhịn, thương yêu lẫn nhau. Giờ muốn được vậy thì mình cũng phải tạo những cái nhân như vậy. Đây là tu. An lạc và Niết bàn sẽ có ngay hiện đời. Còn chờ một duyên thuận lợi thì biết đến chừng nào? Ta lớn lên trong những cái bận rộn và dính chùm với những bận rộn này cho đến cuối đời. Không tu theo Phật pháp thì có khi đến cuối đời rồi, mình cũng chưa hết lo, hết nghĩ.

Sau đây là phương thức tu hành cần có của người tu chúng ta.

Thứ nhất, sợ bị người hại mạng thì đừng có tâm mưu đồ giết hại mạng sống người và vật. Chúng ta ai cũng có tâm tham sống sợ chết, vì vậy mới di hại đến mạng sống của chúng sanh. Như gặp một con rắn độc hay một con bọ cạp thì ta liền sử dụng ngay sự khôn ngoan của mình để giết hại nó. Hình như đó là điều mình phải làm để được yên lòng và thoải mái. Ở đây, ta không đánh giá đúng sai đối với việc làm này. Nhưng rõ ràng nó được làm với một ác tâm. Cứ nghiệm thì thấy, nhiều khi con bọ cạp hay con rắn độc ấy đang du hành hóng mát trong thế giới của chúng mà thôi. Chúng đâu có tâm cắn đốt gì mình. Chúng ta phải tỉnh táo làm chủ những dấy khởi với kiểu sống “vì mình, ai chết mặc kệ”. Nếu ta không chịu dùng những cái nhân giết hại như vậy thì luân hồi luân chuyển không lối thoát.

Tôi kể một câu chuyện để quý vị nhận thêm về vấn đề này. Có một vị vua Phật tử, mọi sinh hoạt của nhà vua đều mang tinh thần Phật giáo vị tha vô ngã... Trong số các đại thần có một người mưu cầu việc lật đổ ngai vàng. Vì vị đại quan này cho rằng, làm vua mà không biết thụ hưởng, cứ tu thế này, giữ giới thế kia, làm toàn chuyện tào lao vô ích. Việc bị bại lộ ông phải bỏ trốn sang nước lân cận. Vua nước này là một người hợp gu với ông, thời gian sau ông được tin dùng. Một lần ông tâu với nhà vua “Nhà vua kia là một Phật tử nhu nhược, chỉ cần một đoàn quân nhỏ của ta, cũng có thể thu phục được giang san ấy, mở rộng bờ cõi. Để chúng tôi, ông bày mưu cho các bọn cướp sang biên giới quấy nhiễu cướp phá. Quả thật, bên kia bắt được, đem về thuyết tam qui ngũ giới xong lại thả đi.

Sau đó một đoàn quân liền được đưa đi vây đánh. Các quan đại thần thỉnh cầu đem binh đánh trả. Nhà vua không chấp nhận, viết thư gởi cho giặc với nội dung sau “Mạng sống của con người là quý. Ngai vàng sự nghiệp chỉ trong giai đoạn mà thôi. Ngài muốn, tôi dâng hết. Nhưng phải bảo đảm mạng sống của sinh linh bá tánh. Tôi sẽ dâng hết cho ngài với điều kiện ngài đừng sát hại nhân dân tôi”. Vua mở cửa thành, giặc tràn vào, mọi thứ tuy yên ổn nhưng vua quan đều bị bắt và được đưa đến một khu rừng nhiều chó sói. Có điều, nhân quả không sai chạy. Người tu hành, gieo nhân tốt thì sẽ gặp quả tốt. Các vị này không những không bị chó sói ăn, mà còn được cứu thoát và trang bị đầy đủ những vũ khí tối tân, đưa trở lại hoàng cung. Thấy vậy vị vua cướp nước tỉnh ngộ hỏi sự tình. Vua Phật tử trả lời:

- Tôi là Phật tử, ở những giới tôi đã thọ tôi phải giữ gìn. Do vậy tôi được các vị thần hộ giới bảo vệ. Ngài đã không làm hại đất nước và nhân dân của tôi. Đó là điều rất tốt cho cả tôi và ngài. Cứ xem như tôi vừa trải qua một giấc mơ đẹp, là thực hành được tinh thần của người Phật tử, biết hy sinh và bảo quản những chúng sanh có liên hệ với mình. Còn giấc mơ của ngài là thôn tính, mở rộng, thụ hưởng v.v... ngài cũng đã đạt được. Giờ ngang đây hai ta dừng lại, việc ai nấy lo.

Câu chuyện này nói lên tinh thần biết tu, biết giữ giới của người Phật tử. Giới của mình đang thọ hiện đây là năm giới. Trong đó giới về sự yêu thương thấy đã khó giữ, giới không sát sanh lại càng khó giữ hơn. Vì mình luôn luôn tham sống sợ chết nên chà đạp lên mạng sống của những loài yếu kém hơn mình. Khi chúng ta phát triển tinh thần giữ giới thì cũng có nghĩa là chúng ta đang phát triển lòng từ và bớt đi những cái nhân đưa đến quả khổ.

Thứ hai, nếu không muốn hạnh phúc gia đình mình bị cướp đoạt thì đừng có tâm xâm phạm phá hoại đến sự yên ấm hạnh phúc gia đình của người khác. Bất cứ một đoàn thể nào, nếu có tổ chức chu đáo thì mới có thể hài hòa yên ấm. Nghĩa là, không có sự va chạm sứt mẻ nào tồn tại. Vì vậy nhân tố để gia đình mình hạnh phúc là mình đừng đụng chạm làm sứt mẻ đến gia đình người khác. Phải gìn giữ để có sự êm ấm thuận hòa, bản thân và gia đình mình phải là những viên gạch nền tảng để xây dựng một xã hội tốt. Muốn an cư, lạc nghiệp, đất nước giàu mạnh thì phải sửa đổi tu tạo từ những đơn vị gốc này.

Thứ ba, phải là người chủ trương chân thật. Đây là điều nghe thì đơn giản nhưng rất khó làm. Vì có khi, chỉ với một lời nói bình thường thôi, ta đã không giữ

được sự chân thật rồi. Đạo Phật là đạo làm cho người hết khổ được vui bằng cách giúp người có cái nhìn đúng đắn đối với thực chất các pháp. Muốn vậy trước tiên người tu phải chân thật với chính mình và với mọi người.

Có một vị vua tài đức, tuy đã lớn tuổi nhưng không có con trai thành phải tìm người kế vị trong nhân dân. Con trai toàn nước từ bảy tuổi đến mười ba tuổi được triệu tập. Qua buổi lễ ra mắt, nhà vua ban cho mỗi đứa bé một số hạt giống với lời dặn dò “Sau ba tháng các người đem những cây hoa từ những hạt giống này về đây dự hội và sẽ được biết kết quả”

Ba tháng sau, vô số hoa rực rỡ được mang về dự hội. Duy có một chậu chỉ toàn đất, không cây cũng không hoa. Đứa bé rụt rè tâu với nhà vua “Con đã cố gắng hết sức để chăm bón bảo quản giống hoa Hoàng thượng giao cho con. Nhưng không hiểu sao ba tháng rồi, vẫn chỉ là đất không có thứ gì khác. Giờ đã hết thời hạn, con chỉ có chậu đất này dâng Hoàng thượng”. Đứa bé vừa dứt lời, nhà vua cười to tuyên bố “Đây là người xứng đáng kế thừa ngôi vị của ta, vì con đã trồng được loài hoa vô hình, sản sinh từ lòng chân thật của con”. Trước sự ngỡ ngàng của mọi người, nhà vua tiếp “Các hạt giống ta ban phát cho các con cách đây ba tháng, ta đã luộc chín tất cả, không thể chăm bón để có cây và hoa”. Sau đó, đứa bé được đưa vào hoàng cung chăm sóc dạy dỗ để chuẩn bị cho ngôi vị kế thừa.

Trong việc tu hành lòng chân thật lại càng quan trọng hơn. Có người đến bạch với Hòa thượng “Bạch Hòa thượng sao nghiệp chướng của con nhiều quá, nó làm con khổ sở không ít”. Hòa thượng trả lời “Đúng rồi, chính tôi cũng bị chướng lắm, đâu có yên”. Chúng ta phải biết chân thật như vậy. Nếu không, mình rất dễ rơi vào thế đại ngã mạn. Những nghiệp tập, tập quán cũ của mình nhiều vô kể, đã huân tập từ bao đời kiếp rồi. Muốn trừ nó không phải dễ dàng. Cứ nghiệm thì thấy, có bao giờ mình biết trước được điều gì xảy ra trong ngày. Không biết nhưng đùng cái nào thì có cái để suy nghĩ ngay. Trời mưa lác rác lạnh lạnh là mình liền nghĩ ngay đến cái ngày ở Đà Lạt một năm nào đó. Những tơ tưởng này không ai sắp đặt nhưng đùng duyên là nó nhảy ra tràn giang đại hải làm mất thì giờ của mình. Biết rõ điều này là chân thật với chính mình. Từ đó chúng ta biết cách giải trừ nghiệp tập của mình. Trong đời sống gia đình và xã hội, chân thật cũng không thể thiếu. Trong tập thể Thiền viện đây, chúng tôi cũng phải phát huy sự chân thật ấy. Huống là quý vị, những người phải đối đầu với cái ăn, cái mặc... Nếu không tỉnh, thì có khi mình cũng tranh đua, gian dối, giành giật như mọi người. Đây là điều ai cũng dễ vướng vì nó đã nhiễm trong bao đời. Muốn gột rửa nó thì chỉ có sự phấn đấu buông bỏ mà thôi. Rất nhiều gian nan trong việc này, có khi muốn tu mà không được. Không gan dạ, không phi thường, thì không vượt qua những thử thách gian nan ấy.

Con gái của vị đại thần về hưu là một người đức hạnh và có nhan sắc. Cô được sắp đặt hầu hạ hoàng hậu đương thời. Bất thần hoàng hậu bệnh nặng rồi chết. Cái chết khi còn đầy xuân sắc và quyền uy của bà làm cô giật mình tỉnh ngộ. Quà là vô thường chóng vánh, mạng sống mỏng manh ngắn ngủi. Dù là bực mẫu nghi thiên hạ chẳng nữa cũng không thể cứu vãn khi vô thường đã tới. Sự tỉnh ngộ dẫn

đến việc cô muốn xuất gia, nhưng không được sự đồng ý của cha mẹ. Cô phải lấy chồng và sinh con, có con xong mới có quyền xuất gia.

Sau khi đã hoàn thành ý nguyện của cha mẹ, cô đi tu. Nhưng vì là người có nhan sắc nên đến đâu cũng bị từ chối. Cuối cùng có một vị thầy nói rõ với cô “Sở dĩ không ai dám nhận con, vì sắc diện của con dễ gây tai họa lắm!”. Nghe vậy cô liền phát nguyện “Con đến với đạo vì muốn tìm sự an ổn và giải thoát trong hiện đời. Nếu vì sắc diện này mà ước nguyện của con không thành thì con xin phá bỏ nó”. Phát nguyện xong cô lấy bàn ủi đốt cháy mặt mình. Sau đó cô được nhận vào thiền viện tu hành.

Sau khi đã thiêu hủy nhan sắc của mình, cô ni nói “Trong khi hầu hạ hoàng hậu yêu quý, ta đã đốt hương xông ướp áo quần tuyệt đẹp của ta. Bây giờ ta là tên ăn mày không nhà, đã đốt mặt để bước vào chùa”.

Và lúc sắp tịch cô để lại bài kệ:

Sáu mươi sáu lần, đôi mắt này nhìn thu thay đổi.

Ta nói đến ánh trăng đã đủ rồi, đừng hỏi nữa.

Hãy lắng nghe âm điệu của thông ngàn,

Và bách hương khi không gió lộng.

Đây là một con người đã sống được với cây cỏ mây ngàn. Đã nghe được bách hương reo khi trời không gió. Đã hòa chung được với thông ngàn cỏ nội. Không còn bị buộc ràng bởi bất cứ một hình thức nào. Không còn bị ngăn cản bởi một trở lực nào. Là một người tự tại giải thoát trong cuộc đời này. Đã đủ rồi, đừng hỏi nữa!

Ai trong chúng ta cũng có thể nói đến ánh trăng của mình như vị ni kia, nếu ta chịu bỏ những gì cần bỏ, làm những gì cần làm cho việc tu hành của mình. Chúc tất cả chúng ta thành công.





## TÂM KIÊN CỐ CỦA NGƯỜI TU

Chủ đề của bài giảng này là tâm kiên cố của người tu. Kiên nghĩa là bền chắc an định. Cố cũng có nghĩa vững chắc. Tâm kiên cố là tâm bền chắc vững mạnh. Hôm nay chúng ta bàn về vấn đề này vì trong việc học Phật và hành trì Phật pháp tôi thấy, người xưa học Phật với người nay học Phật có những điểm tương đồng, nhưng cũng có những điểm mà người thời nay không bì được với người thời xưa. Thời xưa tức là thời trước chúng ta một chút, chứ không phải xa lắm. Phải nói rằng, người thời nay bén nhạy, nhanh nhẹn sáng suốt và nhận định không thua gì người xưa, nhưng việc gìn giữ hộ trì tu tập, thì người thời nay không bằng người xưa.

Chúng ta đều biết, tất cả mọi người ai cũng có tánh giác. Không luận già trẻ, nam nữ, quý tiện, ai ai cũng có khả năng làm Phật. Người xưa một khi nhận được, thì khéo dùng, khéo khai thác, quyết tâm sống với tánh Phật. Còn chúng ta cũng hướng về đường đó, nhưng kết quả gặt hái thì khiêm nhường héo hắt. Thời gian tu học của người xưa có khi chỉ là năm năm mười năm, chúng ta thì thời gian tu học tuy dài hơn gấp bội, nhưng được tự tại an lạc thì rõ ràng chúng ta không có như các ngài. Đó là điều thiệt thòi, và cũng là điều khiến chúng tôi phải suy nghĩ tìm xem nguyên do vì sao.

Nguyên do nổi bật nhất trong vấn đề này là tâm của người thời nay không được vững chắc. Bởi thế nên những khi đáng lẽ mình phải vững tâm vượt qua, thì lại buông xuôi, để cho sự kiện bên ngoài xoay chuyển, việc tu học của mình bị đình trệ. Thành ra người tu phải có tâm vững chắc. Thiếu tâm vững chắc thì việc tu học của mình chẳng tới đâu. Nó sẽ chùng chình như người đi một bước rồi ngừng lại quá lâu hoặc là tiến hai ba bước nhưng lùi cũng hai ba bước. Đi kiểu như vậy thì dù là đi một khoảng thời gian khá dài chẳng nữa, nhìn lại vẫn thấy dậm chân tại chỗ, không tiến. Đa số chúng ta dễ dàng nhận hiểu những gì Phật Tổ đã nói, cũng như những điều Hòa thượng đã dạy. Hiểu rất nhanh rất lý thú, nhưng về mặt thực hành và sống được như chỗ nhận thì phải nói, chúng ta còn rất non kém. Ý thức việc này để cố gắng bảo quản và sử dụng được nhận thức của mình, để việc làm mới có kết quả thiết thực.

Quả chứng của Thanh văn có bốn bậc: Tu-đà-hoàn, Tư-đà-hàm, A-na-hàm và A-la-hán. Ngày xưa, các cư sĩ hoặc đệ tử Phật có khi chỉ nghe một lời dạy mà tâm các ngài rỗng rang thanh tịnh, dự ngay vào dòng thánh. Trong nhà thiền, đệ tử một khi gặp cơ duyên thì tâm liền khai mở và ngay đó được tự tại vượt thoát. Còn thời đại chúng ta, chuyện như vậy quả là hiếm hoi. Người dự vào dòng thánh hay gọi là chứng sơ quả Tu-đà-hoàn là người tin chắc vào Tam bảo. Không có gì lạ, tin Tam bảo nghĩa là tin Phật, tin Pháp, tin Tăng. Tin chắc nghĩa là niềm tin thanh tịnh không bị lay chuyển. Do tin chắc nên giữ trọn được những gì đã phát nguyện, thọ trì. Ai đầy đủ những điều trên thì người ấy đã chứng quả Tu-đà- hoàn.

Trên mặt lý thuyết thì có thể luận giải chừng mức như thế. Nhưng hiện thực thì, chúng ta có tin Tam bảo, có qui y thọ giới, nhưng niềm tin của mình không

được hoàn bị, tin thì có tin nhưng vững chắc thì mình không có. Vì niềm tin không vững chắc. Do đó dễ bị lung lạc bởi những sự kiện bên ngoài.

Những quả chúng, những sự lợi lạc... là giá trị thiết thực của đạo pháp, không chỉ dành riêng cho các bậc thánh hay những người trong chùa, mà tất cả chúng ta đều có phần. Ở Trung Hoa, ở Việt Nam đều có các cư sĩ đạt đạo, nhất là vào thời Lý Trần. Chúng ta bây giờ chỉ cần kiên cố vững chắc trong niềm tin và tu tập, thì cũng sẽ được như vậy.

Điều kiện đầu tiên để chuẩn bị kiên toàn tâm kiên cố là, vì phá trừ tất cả những phiền não của chúng sinh. Phiền não là thứ không ai thích, phiền não làm đầu mình lộn xộn, tâm mình không yên. Trong cuộc sống hiện nay, trong mọi quan hệ tương giao, thứ gì cũng có thể làm mình phiền não, nếu mình không sống được với tánh giác của mình. Nhiều khi chỉ một câu nói, một ánh mắt thôi cũng đủ gây bức xúc phiền não. Phiền não từ trong nhà ra ngoài đường, cho đến lên chùa vẫn còn phiền não. Đừng tưởng những người thân thương không làm mình phiền, họ gây phiền còn nhiều hơn người khác. Đứa con nào được cưng nhiều mà nó làm mình phiền thì cái phiền này nhớ hoài, đuổi không được.

Chúng ta hóa giải phiền não, đồng thời nguyện cho tất cả chúng sanh đừng vướng vào những thứ như vậy. Phật dạy, để hóa giải phiền não, trước nhất phải phá ngã chấp, sau đó ngòai thiên, tụng kinh, niệm Phật, làm các việc công đức. Khi triệt tiêu phiền não, đầu mình được mát mẽ, trí mình được thông dong, sinh hoạt của mình được tự tại. Lúc đó có thanh tịnh và giải thoát.

Sau nữa, phát nguyện rộng lớn đối với từng việc nhỏ trong đời sống. Theo tinh thần Phật đạo, mỗi khi có được một chút an lạc thì ta liền cung kính dâng hiến và mong mỗi mọi người cũng được như vậy. Dùng bát cơm thơm ngon liền mở lòng nguyện cho tất cả mọi loài đều được bát cơm thơm ngon. Đi qua một đoạn đường an lành liền phát tâm nguyện cầu cho mọi chúng sinh được thông dong bình yên trên những đoạn đường đó... Cũng như tai mình không muốn nghe những lời bức xúc thì đừng bao giờ nói ra những lời bức xúc. Điều gì mình không muốn thì đừng làm cho người. Dùng một bữa cơm ngon, đi một chuyến xe tốt thì cũng muốn giới thiệu cho người khác được ăn ngon, đi xe vui vẻ... Phải kiên tâm từ những việc nhỏ như vậy.

Đây là những việc tầm thường, ai cũng có thể làm được. Nhưng chính từ đây ta gây dựng lần sự an vui giải thoát cho mình và cho người. Phải làm sao trong từng phút từng giây ta là những thiền sư đang sống, đang làm việc tại gia đình, cơ quan v.v... Niết bàn là đây, không phải đợi đến phút chót mới có Niết bàn.

Điều kiện thứ hai để kiên toàn tâm kiên cố của mình là, vì muốn cho chúng sanh được sự an vui. Tại sao như vậy? Vì những khổ vui và bất như ý mình đã ném trải quá nhiều. Phật nói nước mắt chúng sinh nhiều hơn nước biển cả. Ta không muốn cho nước mắt của mình hay muôn loài chảy nữa, thì trong mọi tiếp xúc tương giao, làm gì, nghĩ gì, cố gắng mang an lạc vui vẻ đến cho mình và cho người, còn những gì buồn bã đau khổ thì không làm. Đây là điều kiện để góp phần gây dựng một xã hội tốt đẹp. Quả tình chỉ cần mỗi người giữ tròn được năm giới, thì cõi nước chúng ta giàu mạnh, tốt đẹp. Thế giới của đức Phật A Di Đà là thế

giới cực lạc vì trong đó mỗi người tinh khiết như hương sen. Người con Phật chúng ta muốn gây dựng một thế giới như thế thì hướng gây dựng hiện tại của mình là đem an vui đến cho nhau.

Điều kiện thứ ba là, vì phá sự tham đắm đối với thân thể. Đây là điều hơi khó nhưng chúng ta vẫn làm được nếu chịu soi rọi quán xét. Quán xét thế nào? Thời đại này y học phát triển mạnh mẽ, nhưng vẫn có những bệnh tật không thể nào cứu chữa, chứng tỏ này không phải là thân kim cương bền chắc. Nó chỉ là đồ giả tạm, là gốc của bệnh tật và đau khổ. Có gì để tham đắm quý trọng nó?

Tôi nhớ lại một sự kiện mà chính tôi là người chứng kiến. Tôi sống trong chùa từ hồi bảy tuổi, đến năm tôi mười ba tuổi, thầy trụ trì chùa bệnh, năm nhà thương mấy tháng rồi mất. Năm ấy ông khoảng bốn hai bốn ba tuổi, là một người học rất giỏi, đang có địa vị trong Phật giáo và đệ tử rất đông. Lúc ấy tôi không biết gì về bệnh tình cũng như sự ra đi của thầy. Nhưng có một điều làm tôi suy nghĩ. Tại sao bác sỹ, y tá, những thời cúng cầu nguyện và ngay cả việc tu hành của thầy cũng không giải quyết được. Cái chết vượt ngoài tầm tay của con người, thân này không có gì chắc thực bảo đảm còn hoài.

Như vậy việc khuyên chúng ta đừng đắm trước thân này quả không sai. Đắm trước những thứ không bền vững rồi gây nghiệp và chịu khổ thì đó là si mê. Không đắm trước nhưng cũng không hủy hoại, mà dùng nó để tu và làm những việc công đức. Phúc duyên gìn giữ nó được bao nhiêu thì hay bấy nhiêu, không nên vì nó mà gây tạo những cái nhân không tốt để phải nhận những cái quả không tốt. Đây là chỗ mà ta phải sử dụng trí tuệ quán xét thấu đáo để việc tu tập của mình được thăng tiến. Người xưa, bất cứ một sự kiện nào trong đời cũng là một nấc thang cho việc tu hành của mình. Thiền sư Tông Bồn, tác giả cuốn Sơn Cư Bách Vịnh, khi còn nhỏ chơi rất thân với một người cậu hơn mình vài tuổi. Một hôm, thấy cậu nằm phủ khăn kín mít, ngài lại gần gọi cậu thì nghe mẹ cản “Đừng con, cậu chết rồi!”. Ngài ngạc nhiên hỏi mẹ “Chết rồi là sao?” Câu hỏi không có câu trả lời và chính là nhân duyên cho việc tu hành của ngài sau này.

Điều kiện thứ tư là, vì báo ơn sanh thành của cha mẹ. Dù là xuất gia hay người thường, hiếu đạo là cái gốc không thể quên. Chúng ta giải quyết ơn nghĩa này thế nào? Như bây giờ chúng tôi là người xuất gia thì không thể ở nhà phụng dưỡng cha mẹ. Như vậy đạo hiếu không trôi tròn? Chỗ này trong kinh Phật có dạy “Muốn báo ơn ta thì các ông phải tu. Được thanh tịnh giải thoát là đã báo ơn”. Chúng ta cũng báo hiếu cha mẹ theo cách này. Ở đâu lúc nào tâm niệm của mình cũng nguyện cho chúng sanh hết khổ, nguyện cho chúng sanh được an vui, đừng đắm trước thân hủ bại này. Vậy là tu! Tu đặc lực như vậy, thì trong hiện tại ta đền trả được phần nào những ân nghĩa lớn lao như ân cha mẹ, ân thầy tổ, ân tổ quốc, ân đàn na thí chủ.

Hy vọng với những điều kiện trên, tất cả chúng ta có thể thực hiện Bồ Tát hạnh một cách vững vàng, bằng tâm kiên định của mình. Đừng nghĩ rằng Bồ tát là những người có thần thông, phép thuật, các vị tự tại hoàn toàn. Các ngài vẫn đang sống, đang ăn, đang làm việc và có khi mang cả những tâm trạng khắc khoải, đau khổ như chúng ta. Vì dù là Bồ tát nhưng đang thời kỳ tu Bồ tát đạo, thực hiện Bồ

tát hạnh, nên các ngài vẫn còn phiền não. Chỉ khác chúng sanh ở chỗ biết làm chủ, khắc phục được phiền não, không để những khổ làm hỏng tâm Bồ đề của mình.

Tuy các ngài vẫn sống như chúng ta, nhưng đối với thân mạng thì, không tiếc thân mạng vì cầu chánh pháp, có thể khoét thân này thành ba ngàn sáu trăm ngọn đèn để cúng dường. Là con người, là da thịt thì sự đau đớn làm sao tránh khỏi. Nhưng dù thân thật đau đớn, mà vì độ thoát chúng sanh, nên vồ về tâm khiến tâm bền chắc, không sinh lòng thối chuyển. Hình ảnh này ta đã thấy qua việc thiêu thân của Bồ Tát Quảng Đức. Đó là những con người quên mình vì lợi ích và sự an vui của người.

Còn nếu Bồ Tát là các vị mà tâm đã hoàn toàn thanh tịnh, mắt không bị nhiễm ô, tai không bị quấy động bởi bất cứ một âm thanh nào, thì chúng ta khó hy vọng hành trì tu tập. Đạo Phật là đạo hành trì, đạo áp dụng. Những lời Phật dạy là những gì Phật đã thể nghiệm trọn vẹn khi ngài còn là một chúng sanh như chúng ta. Giờ chúng ta cũng áp dụng hành trì để thấp sáng ngọn tâm đăng, để tự tìm an lạc giải thoát. Công đức và lực dụng của Phật, Bồ Tát dù có phi thường bao nhiêu, cũng không thể mang sự an lạc đến cho ta. Nếu hiểu như vậy, tự mình nỗ lực làm theo các điều kiện trên, thì đạo Phật mở rộng khắp nơi.

Trong cuộc sống này, không nói khoét thân hay đốt đèn, mà với những thứ tâm thường hơn như bực bội, ám ức, tức tối ... chúng ta làm sao? Người ta chọc mình, mình cũng xả lảng chưỡi lại? Đi chùa gặp gì ám ức thì không đi nữa, ở nhà tu sướng hơn? Tu vậy đâu được. Tu hành thì phải biết kham nhẫn kiên tâm. Cố gắng bỏ đi những trở ngại trong lòng để khắc phục và làm chủ. Sự tu tập và sức chịu đựng một khi đã sâu dày thì xem như việc làm của ta thành công.

Tu hay thực hành Bồ tát hạnh thì ta phải tu từ tâm niệm cho đến những hành động trong đời thường. Giả như bây giờ ta bị một cơn bệnh đau đớn, phải làm sao? Bỏ đi chùa, bỏ tụng kinh và la hét bực bội cho qua cơn đau? Hay bình tĩnh kiểm nghiệm và kiên tâm chịu đựng? Cũng như thường lệ, mình cứ ngỡ đổ gạo vào nồi rồi cắm điện thì sau đó cơm sẽ chín. Nhưng sáng nay điện cúp, gạo hết, mấy đũa nhỏ ngủ quên không làm, kêu nó thì nó cự. Không điện thì quạt máy không quay, ngồi thiền nực nội khó chịu ... Trong những lúc như vậy, mình làm sao? Đây là những điều nhỏ để tu tập. Không tu cái nhỏ thì gặp việc lớn hơn chúng ta khó kiên tâm.

Trong hành trạng của các vị tu Bồ tát hạnh, có vị toàn thân ghẻ lở đau nhức, nhưng chỉ một bề an ủi dẫn lòng làm chủ lấy mình và phát tâm rộng lớn nguyện rằng “Nếu ai bị những cơn đau bức ngặt như vậy thì tôi nguyện một mình thay thế tất cả. Và nguyện cho tất cả chúng sanh đừng lầm mê gây tạo những cái nhân bất hảo để phải vướng vào những cái quả đau đớn này”. Đó là tâm nguyện và việc làm của Bồ Tát mà chúng ta cần noi theo.

Thêm một vấn đề nữa trong việc tu hành là thuận hạnh và nghịch hạnh. Nghịch hạnh không khó, khi gặp nó, ta chỉ cần kiên cường nhẫn chịu thì sẽ vượt qua. Còn loại thuận hạnh thì dính lưng, dính da, thành đuôi của mình nên đối với thuận hạnh người tu hay gục ngã. Đó là kinh nghiệm của chúng tôi. Những thứ

nuông chiều, thân thương, thích ý... quả là những thứ khó trị. Bởi vì ta không đủ tinh lực khi sống trong những điều kiện này.

Người tu phải là người gan dạ vượt qua tất cả. Không sợ sệt, không hốt hoảng và làm sao sống được với tánh giác của mình. Đó là cái chân thật sẵn có của mỗi chúng ta, còn tất cả những gì mình tạo dựng đây chỉ là những thứ giả tạo không thực. Nghiệm từ thân cho đến địa vị, tiền tài, hoàn cảnh.v.v... không có thứ gì có thể bỏ túi lâu dài. Nếu không tỉnh mà cứ đam mê cố giữ thì phải khổ thôi. Là người tu, chúng ta sống theo hạnh của Phật, học lời dạy của Phật. Chuyên tâm, gìn giữ, thực hiện bằng được những ngôn hạnh này. Không bị lụy, không để những thứ chung quanh sai khiến làm lệch đi tâm nguyện của mình.

Có một vị Tỳ kheo đang tu trong rừng. Vị này móng tâm muốn có vải đẹp may y mới. Vị thiện thần hộ pháp thấy vậy làm bài kệ:

Tỳ kheo cầu vải tốt,  
Dài rộng để may y,  
Ban ngày tư tưởng thế,  
Biết đêm đến nghĩ gì?

Đây là lời trách cứ của vị thiện thần. Đã là Tỳ kheo bỏ nhà, không nhà học đạo mà ban ngày còn để vọng tưởng dẫn đi như vậy thì ban đêm âm u biết thêm cái gì? Bị vọng tưởng dẫn tức không có thiền định. Sao gọi Tỳ kheo.

Nghe vậy vị Tỳ kheo sợ quá làm kệ trả lời:

Thôi thôi không cần vải,  
Đắp y vá được rồi,  
Ngày thấy bộ xương múa,  
Biết đêm đến thấy gì.

Tôi kể câu chuyện này để quý vị thấy, người tu chúng ta luôn luôn được sự hỗ trợ và nhắc nhở của tam bảo. Vì vậy cố gắng gìn giữ những tâm niệm của mình. Đừng sợ và đừng để bị động bởi những hiện tượng chung quanh. Đó là tâm kiên cố của người tu.



## PHƯƠNG TIỆN CHO NGƯỜI TU THIỀN

Phật pháp có vô lượng pháp môn. Hàng Phật tử chưa thông hiểu thì thấy có sự khác nhau giữa các pháp môn, vì vậy trong việc tu hành thường xảy ra vấn đề cục bộ. Phạm vi của bài giảng hôm nay là phá những lầm chấp ấy, để có thể áp dụng Phật pháp với tinh thần rộng rãi cởi mở.

Pháp môn của Phật không có cao thấp nhưng do nghiệp tập của chúng sanh mà thấy có cao thấp. Pháp Phật không dành riêng cho bất cứ ai, căn cơ nào tu cũng được. Mục đích mà người tu nhắm đến để tu hành, gọi là lý tốt, thì không có sự sai khác. Nhưng trong phần áp dụng thấy có sự sai khác rõ ràng chính là do nghiệp tập của mỗi người. Trên thực tế, nhiều người lại cho rằng Phật pháp thực có cao thấp. Vậy chúng ta phải hiểu thế nào tu thế nào?

Trước tiên, đối với bất cứ việc tu hành và công đức nào, nếu ta làm trong tinh thần trao đổi hai chiều thì phải biết đây là sự hạn cuộc cục bộ. Phật tử phải phá bỏ những dấy khởi như vậy để hướng đến chỗ rốt ráo. Ta không tu để cầu gia đình bình yên, phước lộc đầy nhà hay tu để được quý trọng v.v... mà tu để thành Phật. Đó là mục đích duy nhất. Chỉ khi đạt được chỗ tốt cùng này, ta mới thật sự bình an, còn các hiện cảnh, hiện tượng trước mắt không có thứ gì bảo đảm vững chắc. Đây là quan niệm tu hành chân chánh. Muốn đạt được chỗ cuối cùng này, ta phải thực hiện tuần tự một số giai đoạn. Những giai đoạn này chỉ là bước đầu của người học Phật. Còn chỗ cuối cùng chính là tâm hoàn toàn bình an thanh tịnh của mình. Đó là Niết bàn. Niết bàn không có cảnh giới chỉ là tâm mà thôi. Thông thường, khi có người phát tâm tu thì các vị thầy luôn luôn nhắc nhở là đừng mang tính chất cục bộ, hạn chế việc tu hành của mình.

Như một số Phật tử tu theo tông Tịnh độ thì quan niệm rằng, phải tu tịnh mới bảo đảm gần Phật, được Phật rước. Quan niệm này không sai. Tuy nhiên điều kiện để được Phật rước thì ai cũng biết, phải niệm Phật đến nhất tâm bất loạn. Còn niệm kiêu ù ơ ví dầu, thì không chắc Phật rước. Có rước sang chắc gì mình đã chịu ở. Chỉ mới vào chùa, vào thiền viện một thời gian, có người còn chưa chịu nổi huống là cõi Phật thanh tịnh giải thoát. Ở vài tuần đã than buồn quá, đòi về... Tâm còn ngược xuôi, chạy theo thứ này thứ kia thì khó hòa nhập được với sự yên ắng vắng vẻ, huống là sự thanh tịnh hoàn toàn.

Còn Phật tử tu thiền thì hay mắc bệnh nói tận trời xanh, toàn là kiến tánh rồi đốn ngộ v.v... nhưng đụng đến thì sanh sự, rầy rà ... đủ thứ chuyện.

Vấn đề quan trọng không phải là tu thiền tốt hay tu tịnh độ đúng mà quan trọng là tu như thế nào để giải quyết sanh tử. Đừng nên vướng vào những thứ cục bộ trên. Đả thông rồi thì pháp hội nào ta cũng tới được. Phật pháp nơi nào ta cũng nghe được. Nghe để có thêm kinh nghiệm, thêm sự hiểu biết mà hoàn bị cho việc tu học của mình.

Phải nói, tu hành với tính cách trao đổi hai chiều đã trở thành thông lệ. Như thấp nhang cúng Phật xong, liền “Lạy Phật cho con tháng này trúng số, cho con được bình yên” v.v... Ít khi nào việc dâng hương cúng Phật chỉ đơn thuần là do lòng quý kính và ngưỡng mộ. Dâng hương chỉ với lòng thành kính thôi đủ rồi, cần

thêm gì nữa?. Muốn thêm gì nữa, cũng đòi hỏi ta phải đầu tư tâm huyết và công sức của mình, chứ không thể cầu nguyện suông. Như muốn lòng mình yên ổn thì không thể chỉ thấp hương nguyện với Phật rằng “Lạy Phật cho lòng con yên ổn” mà phải nỗ lực trong công phu hằng ngày. Nỗ lực thế nào? Tụng kinh thì phải tập trung vào lời kinh tiếng kệ đừng để tạp niệm xen vào. Niệm Phật thì chỉ niệm Phật và nhớ Phật thôi. Ngồi thiền thì phải được thiền định. Những gì dấy khởi làm mình bất an bất ổn thì phải buông. Như vậy mới đạt được ước nguyện, còn nếu chỉ ao ước suông mà không đầu tư công sức thì việc mơ ước trở thành hảo huyền. Người Phật tử chân chính không làm như vậy.

Tu ít tu nhiều gì là tùy mỗi người. Biết cách tu thì dù tu ít chẳng nữa, ta vẫn hưởng được sự bình an trong từng phút, từng giây công phu đó. Còn nguyện cầu nhiều mà không tu hay không biết cách tu, dù thấp bao nhiêu nhang, đốt thêm bao nhiêu vàng mã cũng chẳng ích gì. Chưa kể, nguyện cầu nhiều mà không được đáp ứng thì có khi còn tăng thêm sự bức bối và bất an.

Muốn phá trừ thói quen tu hành có tính cách hai chiều này thì ta phải học, hiểu, sống thực với bản hạnh của Phật và Bồ Tát. Đời sống của chúng ta đầy những dấy niệm lăng xăng, toan tính ngược xuôi, không giống với các ngài. Làm thế nào bỏ đi, những điên đảo loạn tưởng, những toan tính ngược xuôi tức là chúng ta sống thực được bản hạnh Bồ tát.

Việc tu hành không đòi hỏi ta phải đến chùa hoặc phải có thời gian cố định. Chỉ cần kiểm nghiệm tư tưởng và hành vi của mình trong mọi sinh hoạt, đó là tu. Những gì gần gũi với bản hạnh của Phật và Bồ tát thì chúng ta gìn giữ phát triển. Vọng tưởng dừng, việc làm của mình có kết quả. Tụng kinh, tạo công đức chỉ là những phương tiện giúp chúng ta sống gần với bản hạnh của chư Phật và Bồ Tát. Nó chưa thể đảm bảo cho việc thanh tịnh giải thoát. Nếu làm những việc đó mà được thanh tịnh giải thoát thì chúng tôi đã thành Phật hết rồi. Nhưng chúng tôi đâu đã thành Phật. Quý vị chọc giận thì có khi chúng tôi cũng nổi sân. Trong quan hệ tương giao lợi lộc nếu quý vị làm mịch lòng quá thì chúng tôi cũng đâm đơn kiện. Những thứ như vậy nằm sâu bên trong không ai biết được. Vậy thì, làm sao những việc làm bên ngoài có thể giải quyết và mang lại sự thanh tịnh giải thoát cho chúng ta, nếu chúng ta không chịu buông bỏ và tu ngay những thứ bên trong này. Đây là chỗ đáng lưu ý.

Một thiền sư đã nói :

Phong quyện tàn vân vũ trụ khoan  
Bích thiên như thủy nguyệt như hoàn  
Tổ sư tâm ấn phân minh tại  
Đôi thử bằng quân tử tế khan

Dịch :

Gió cuộn mây tàn vũ trụ thênh  
Trời xanh như nước một vàng trắng  
Tâm ấn tổ sư rành rành đó  
Chỗ này ai nấy tự xem bằng

Tâm ấn của tổ sư chính là tâm chân thật. Ai cũng có, không hề dấu diếm và chính là Niết bàn thường tại. Chỉ cần gió cuộn mây tan, tức những lăng xăng điên đảo và loạn tưởng đã quét sạch thì bầu trời bao la thênh thang hiện bày.

Tu như vậy là tu thẳng tắt không qua một quá trình phương tiện nào. Nó đòi hỏi chúng ta phải có quyết tâm buông bỏ và loại trừ những tâm tối điên đảo của mình. Như muốn nhà sáng thì phải tắt đèn. Tắt như thế nào? Nghĩ bậy đừng nghĩ, nói bậy đừng nói, làm bậy đừng làm... được vậy thì dần dần tâm ta sẽ sáng. Đây là một phương thức mà ai cũng có thể áp dụng.

Trời xanh như nước một vàng trắng, bầu trời không mây thì thênh thang xanh biếc. Giữa cái thênh thang xanh biếc ấy trăng sẽ hiện ra. Đó là tâm chân thật của ta hiện tiền. Ngoài ra “một vàng trắng” còn diễn tả hình ảnh của một việc làm duy nhất, không bị những lăng xăng điên đảo làm rối loạn. Việc gì chỉ tập trung một việc đó thôi. Làm vậy thì ta được bình an tức thì.

Tâm ấn tổ sư rành rành đó, một khi tâm đã rỗng rang bình an thì sự ấn chứng của chư vị tổ sư cũng sẵn sàng. Tức ta sống được với bản hạnh của Bồ tát.

Tuy nhiên đó chỉ mới là một bước trong công phu tu hành, chưa phải rốt ráo. Ngài Từ Thuần nói:

Đình đình nhựt ngộ du khuy bán.  
Tịch tịch tam canh thượng vị viên.  
Lục hộ bất tăng chi noãn ý.  
Vãng lai thường tại nguyệt minh tiền.

Dịch :

Dừng dừng đúng ngộ chừa tròn khuyên  
Lặng lặng canh ba chẳng hiện tiền.  
Sáu cửa chưa từng hơi hướm ấy.  
Tuy nhiên trăng sáng vẫn không riêng.

Tuy dùng được tất cả những lăng xăng phiền não thì bầu trời thênh thang rộng mở, trăng sáng hiện tiền. Nhưng vàng trắng này chưa phải là vàng trắng tròn đầy. Trạng thái tâm lặng lẽ như sự tịch tịnh yên lắng vào lúc giữa đêm chưa phải là chỗ rốt ráo. Phiền não hết nhưng tâm vẫn còn bị chi phối bởi những quan điểm nhận thức, nên nói, dù đã tịch lặng nhưng chưa thật tròn đầy.

Thường trong đời sống, ta làm được việc gì thì hay bị mắc kẹt vào việc ấy. Những gì đã thành nếp mà có sự đổi khác thì sinh phiền não. Giả như mình đang tụng kinh mà ai làm gì ồn náo thì mình bực. Hoặc ngược lại mình không thích tụng kinh mà ai tụng kinh thì mình không ưa. Đó là do chúng ta chưa thoát khỏi những quan niệm, định kiến. Nó làm chướng ngại tâm chân thật hiển lộ tròn đầy. Nên nói, lặng lặng canh ba chẳng hiện tiền.

Tuy nhiên, dù cho chỗ tịch lặng ấy chưa được rốt ráo, sáu căn của mình còn dong ruổi ngược xuôi, ánh sáng của vàng trắng vẫn tỏa khắp. Đây là chỗ ai cũng có thể nhận được nếu biết cách tu. Chỉ cần chúng ta chịu buông bỏ, đừng vương mắc, làm chủ được mình.

Ngày tháng như thoi đưa, tuổi già chông chát, mạng sống ngắn ngủi. Hiểu đạo mà không cố gắng tu hành thì thật đáng tiếc! Người xưa chí thiết tu hành mà



còn than thân, trách phận, lý nào chúng ta lại để ngày tháng trôi sông. Thiền sư Duy Công đã tự thán :

Công phu chưa đến chỗ vuông tròn  
Hằng tựa lan can luống lo âu  
Hôm nay là ba mai lại bốn  
Tuyết sương dễ đến phủ trên đầu

Tâm trạng khắc khoải này là tâm trạng chung. Nếu như chỉ thích làm phước làm lành để chuẩn bị cho đời sau thì không nói làm chi. Còn với thiền sinh chúng tôi, thì việc tu hành quả là bức thiết. Từ đời sống cho đến quan niệm, hiểu biết, tất cả đều được xây dựng theo đúng bản hạnh của Phật và Bồ Tát. Vậy mà, hôm nay mừng ba, mai mừng bốn rồi ngày kia mừng năm, tới mừng sáu... thời gian trôi chẳng hề dừng, tới chẳng hề lui, tóc bạc phủ đầu, thân thể suy yếu nhưng công phu chưa đến chỗ vuông tròn, đạo cả chưa sáng. Chẳng trách “hằng tựa lan can luống lo âu”.

Một thiền sư đã nói “Dù khi sống bị người khinh bỉ, nghèo khổ, đói rách, khi chết bị cày bừa hành hạ trăm ngàn muôn kiếp trong địa ngục A tỳ, nhưng một khi đã nhận được yếu chỉ tu hành thì không có gì để ta phải sợ hãi”. Yếu chỉ tu hành là gì? Đây chính là tâm an ổn của mình. Muốn nhận được thì chỉ cần buông bỏ những lăng xăng điên đảo. Nhận được, có bình yên tự tại. Những thứ chung quanh không còn làm mình động lòng và sợ hãi nữa.

Biện Thủ Tọa, trụ trì chùa Thê Hiền ở Lư Sơn, áo quần thường không tươm tất và hay có thói quen xâu giày qua gậy trúc vác trên vai. Một hôm ngang qua chùa Đông Lâm đất Cửu Giang, Hòa thượng Hồn Dong thấy vậy liền mắng “Sư là mô phạm của người đời, cử chỉ như thế chẳng những tự khinh mình, mà còn thất lễ lớn đối với chủ nhân”

Biện Thủ Tọa cười bảo “Ta có lỗi gì vậy?”. Nói xong lấy bút làm bài kệ để lại rồi đi. Bài kệ như sau:

Chớ bảo Thê Hiền nghèo  
Thân nghèo đạo chẳng nghèo  
Giày cỏ tựa như hổ  
Gậy chống trông tựa rồng  
Khát uống nước Tào Khê  
Đói ăn lật cục bông  
Kẻ đầu đồng trán sắt  
Đều trong núi cùng ta.

Thân nghèo đạo chẳng nghèo là gia phong của ngài Thê Hiền và cũng là nếp sống căn cốt của một người tu. Đạo chính là tâm chân thật của chúng ta. Chúng ta tu chỉ để sống lại với tâm chân thật này. Còn những hình thức bên ngoài không quan trọng.

Giày cỏ tựa như hổ, gậy chống trông tựa rồng là nói đến những hoạt động phi thường của người tu khi đã sống được với tâm chân thật của mình. Giày cỏ và gậy trúc tuy chỉ là những thứ tầm thường dưới mắt người đời, nhưng qua công phu

của ngài Thê Hiền thì mọi thứ trở thành dữ tợn như hổ, linh hoạt như rồng. Với những phương tiện như vậy thì còn gì để sợ hãi mà không bình an?

Khát uống nước Tào Khê, đói ăn lật cục bông. Nước Tào Khê là chỉ cho pháp môn “Trực chỉ nhân tâm kiến tánh thành Phật” của Tổ Huệ Năng. Lật cục bông là gai cây dẻ. Huệ mạng là nguồn nước nuôi sống tâm ngài. Những thứ tầm thường khó nuốt là thức ăn nuôi sống thân ngài. Vậy thì còn gì để vương bận mà không tự tại?

Kẻ đầu đồng trán sắt, đều trong núi cùng ta. Đầu đồng trán sắt chỉ cho những con người có thể đương đầu với những thế lực mạnh mẽ dữ dằn nhất. Chính là những con người đã bình an và tự tại thật sự, là kẻ đồng chí đồng hạnh với ngài, hiểu được nếp sống của ngài.

Kinh Viên Giác dạy chúng ta tu như sau: Trong tất cả thời chẳng khởi vọng niệm. Đối với vọng tâm cũng chẳng dứt diệt. Nơi cảnh vọng tưởng chẳng thêm liễu tri. Khi không liễu tri chẳng biện chân thật.

Trong tất cả thời chẳng khởi vọng niệm là, trong tất cả mọi sinh hoạt đi, đứng, nằm, ngồi chúng ta đừng để những thứ như suy nghĩ, tư tưởng... chỉ phối dẫn dắt mình. Nghĩa là, ngay trong cuộc sống đây, những gì mình đã lên kế hoạch thì cố gắng trôi tròn. Những gì dấy khởi ngoài sự sắp đặt đó thì thôi, bỏ qua một bên. Ngay trong công việc đang làm cũng đừng dấy niệm. Làm việc gì thì chỉ biết việc ấy. Đừng làm việc này mà để tâm dong duỗi tận đâu đâu.

Với các vọng tâm cũng chẳng dứt diệt. Không khởi vọng niệm nhưng cũng không được dứt diệt. Tức không lấy mà cũng không bỏ. Đây là pháp tu “Biết vọng không theo” của Hòa thượng dạy chúng ta. Chỉ cần biết vọng, không để nó dẫn dắt ngược xuôi thì yên. Không cần phải dùng thêm một phương tiện nào, hay một lực nào để dẫn nén hay dứt diệt. Khi biết là vọng, vọng tan rồi thì cũng không cần phải ôm khư khư cái biết làm gì. Khi nào niệm dấy thì cái biết hiện tiền, niệm không thì cái biết cũng không. Không cần dấy thêm một cái gì để biết về những cái đó, cũng không khởi diệt hay phân biệt về những vọng tưởng đó. Nên nói ngay cảnh vọng tưởng chẳng thêm liễu tri. Khi không liễu tri chẳng biện chân thật.

Nói chung là làm sao phát huy được cái biết của mình. Sở dĩ ta đau khổ ngược xuôi trôi dạt trong vòng luân hồi sanh tử nhiều đời nhiều kiếp là do không sử dụng tánh biết. Bởi không biết nên lao theo, chấp chặt rồi tạo nghiệp. Đã tạo nghiệp thì có khổ đau. Từ khổ đau lại gây tạo nghiệp... cứ vậy mà loay hoay luẩn quẩn không có lối thoát. Cái biết này là ngọn đèn trí tuệ xua tan bóng tối vô minh. Đèn đã sáng thì bóng tối tự mất không cần phải dùng thêm phương tiện. Chỉ cần biết vọng thì vọng tự mất, không dấy khởi thêm gì nữa. Còn dấy khởi là còn vọng. Chúng ta có tánh biết làm chủ những vọng động, ngay đó bình an hiện tiền.

Nếu không tỉnh sáng thì việc lớn việc nhỏ gì mình cũng ôm đồm, thứ gì cũng làm mình lo sợ bất an. Vậy thì khổ lắm. Thứ gì cũng có duyên, có nghiệp của nó, ôm và lo đến bao giờ? Càng ôm đồm, càng vương mắc càng khổ đau. Phật nói, chưa có muốn có là cái khổ thứ nhất, có rồi muốn giữ là cái khổ thứ hai, muốn giữ mà mất là cái khổ thứ ba. Những cái mình muốn có muốn giữ đó lại là những thứ

giả tạm bên ngoài, tránh sao khỏi sự mất mát mà không đau khổ? Đây là chỗ chúng ta phải tỉnh sáng nhận định.

Cuối cùng tôi xin kể một câu chuyện làm bài học cho việc tu hành của chúng ta. Ngày xưa có một vị thần biển, trao cho ông thợ chài bốn viên ngọc, nhờ dâng cho quốc vương của nước ông. Viên ngọc thứ nhất có khả năng tạo được tất cả thức ăn sơn hào hải vị. Viên ngọc thứ hai tạo ra lụa là gấm vóc son phấn. Viên ngọc thứ ba tạo ra các dụng cụ và khí giới. Viên ngọc thứ tư tạo ra tiền bạc. Quốc vương nhận xong, cảm kích lòng thật thà của người thợ chài, bèn tặng lại ông một viên, tùy ông chọn lựa.

Ông xin về hỏi ý kiến vợ con rồi sẽ lên nhận sau. Tuy nhiên sau khi bàn bạc thì mỗi người mỗi ý không ai nhường ai. Gia đình rối rắm vì sự tranh dành lớn tiếng này. Người thợ chài quá mệt mỏi bèn tâu với vua: Từ khi có chuyện bốn viên ngọc, gia đình con xáo xáo không yên. Đời sống ngày xưa của con tuy bình dị nhưng yên ổn hạnh phúc. Thôi, cho con khỏi nhận viên nào nữa.

Việc tu hành của mình cũng vậy. Nếu bất cứ một vọng niệm, một dấy khởi nào mà mình cũng dám trả hết như ông thợ chài thì mình sẽ được yên ổn sung sướng. Còn dù cho ngọc ngà châu báu gì mà mình cứ nắm lại, lao theo rồi tính toán ngược xuôi thì tránh sao khỏi lao tâm tổn trí. Câu chuyện này nhắc chúng ta đừng tin, đừng lao theo vọng tưởng để được yên ổn hoàn toàn.



## NHỮNG TAI HẠI CỦA NGŨ TRẦN

Hôm nay tôi sẽ nói về những tai hại của ngũ trần. Trong kinh Phật dạy, những ai đã phát tâm hướng về Phật đạo, phấn đấu trừ bỏ những vọng tập của mình để trở thành người tốt, sống theo tinh thần thanh tịnh giải thoát của Phật, đều phải tự giữ gìn, không để các đối tượng bên ngoài làm trở ngại việc tu hành của mình. Một trong những đối tượng ấy chính là ngũ trần.

Là những người đã có ít nhiều kinh nghiệm trong việc tu học, chúng ta thấy chỉ có giới luật mới rào cản được sự xâm phạm bên ngoài. Tuy nhiên bấy nhiêu đó cũng chưa đủ để đưa chúng ta đến sự giác ngộ giải thoát, mà còn phải có lòng thành, tâm niệm quyết tử thì ta mới đủ sức đương đầu và chuyển hóa những nghiệp tập của mình từ nhiều đời.

Trong kinh có những đoạn như sau nói về phương pháp diệt trừ tai hại của ngũ trần. Phật mượn hình ảnh: Trên dãy núi Hy Mã Lạp Sơn, có những vùng đi lại rất cam go và bất tiện. Vùng này chẳng dành riêng cho loài khỉ mà cũng chẳng thuộc quyền sở hữu của loài người. Đây là vùng nguy hiểm, không thuận lợi cho việc đi lại đối với loài người mà ngay cả loài khỉ vượn cũng thế. Phật nói như vậy để làm gì? Để thấy, những đoạn đường khó khăn không đi được, mà chúng ta cứ đi thì sẽ gặp gian nan nguy hiểm.

Lại có một vùng khác, đường đi cũng gập ghềnh khó khăn nhưng đó là chỗ an trú của loài khỉ vượn. Loài người không thể xâm phạm. Vùng này hiểm trở nhưng là vùng khỉ vượn tới được. Đây là chỗ chúng tập trung sinh sống. Nghĩa là nếu người sáng suốt thì phải biết lo liệu hậu quả của việc mình làm. Cũng như người xưa thường nói: Trước khi nói phải uốn lưỡi bảy lần. Để làm gì? Để nói mà không có lỗi. Đó là những kinh nghiệm sâu dày của cổ nhân.

Chuyện tu hành mà hấp tấp không trước không sau, thì thời gian đâu để mình tới một bước, lùi ba bước. Tu như vậy cả đời chẳng đi đến đâu. Uổng lắm! Người này sẽ bị các bậc thức giả chê cười, xem thường. Bởi vì làm một việc mà không tiên liệu trước, đường lối chủ trương không nắm vững, thì nhất định việc làm sẽ không tới đâu. Thành ra người tu phải quyết tâm quyết tử đối với việc tu hành.

Sang một đoạn kinh khác, đây là vùng đồng bằng phì nhiêu rộng rãi. Ở đây loài khỉ vượn và cả loài người cùng sinh hoạt chung vui. Vùng phì nhiêu này ai cũng có thể sống được, thì chúng ta có thể gầy dựng cuộc sống ở đây. Nghĩa là đối với người tu, một khi chúng ta muốn đi hết đoạn đường mình đã chọn thì phải có thầy, bạn tốt... Là người tu chúng ta phải tỉnh táo sáng suốt chọn hướng đi và quyết định hướng đi của mình.

Trong kinh Phật nói có vô lượng pháp môn, nhưng chúng ta phải biết chọn pháp môn thích hợp với mình. Rồi theo đó mà thực hành công phu cho đến chết cũng không lui sụt. Người xưa nói “Nhất nghệ tinh nhất thân vinh”. Việc gì chuyên nhất thì sẽ thành công tốt đẹp. Với pháp môn thích hợp, mỗi ngày tu là mỗi ngày ta gọt dũa những si mê điên đảo của mình, để làm chủ và chiến thắng những thói hư tật xấu của mình. Chọn đúng pháp rồi thì dù cho gặp khó khăn gì ta

cũng cứ an nhiên tự tại mà tiến bước. Cứ lẫm liệt như thế mà đi thì chắc chắn thành công.

Trong kinh Phật đã nói về câu chuyện của một con khỉ như thế này. Có người thợ săn nọ đặt chiếc bẫy với nhiều chất keo nhựa. Chú khỉ tham ăn nhất trong đàn đã tìm tòi đến cái bẫy đó. Nó chụp tay thứ nhất liền dính, rồi đến tay thứ hai, tiếp theo là chân thứ nhất, chân thứ hai và cuối cùng là cái miệng. Tất cả đều dính vào chất nhựa trong chiếc bẫy. Bây giờ gã thợ săn chỉ có việc khiêng về, lột da xé thịt tùy ý, con khỉ không còn nhúc nhích gì được nữa.

Phật bảo tai hại của ngũ trần đối với chúng ta cũng thế. Năm trần là sắc, thanh, hương, vị, xúc. Quý vô thường là gã thợ săn, con khỉ là chúng ta. Năm giác quan của chúng ta luôn luôn bị trói buộc bởi sắc dục, mùi thơm, vị ngọt và những xúc chạm. Cứ nghiệm thì thấy, nhiều khi mình còn tệ hơn cả khỉ, Vì bất cứ lúc nào chúng ta cũng dính chặt với ngũ trần. Cuối cùng quý dữ vô thường đến nắm cổ lôi đi, ta đành phải bó tay chẳng làm sao chống chế lại nổi. Cho nên nếu không tự giải tự cứu mình khỏi những thứ này, thì ai giải cứu cho ta?

Vì vậy người tu phải gan dạ đừng để ngũ trần làm hại, đừng để con qui vô thường cuốn trôi trong dòng thác luân hồi. Nhưng gan dạ thế nào? Gan dạ đừng tâm phóng ra, quay lại yên ổn với chính mình. Như chúng ta đang ngồi yên tại Thiền viện, chợt nghĩ đến việc nhà, ta liền nhận ra mình dấy niệm rồi đây, tức thì mạnh dạn cắt đứt dòng suy nghĩ ấy ngay, đó là gan dạ. Nếu không dừng được thì bị phân tâm. Bị phân tâm thì không có thiền định. Trong khi người tu thiền phải có thiền định, mới mong phát huy được trí tuệ.

Trí tuệ ở đây không phải là trí tuệ do học hiểu bên ngoài, hoặc ghi nhớ từ trong cuộc sống. Vì trí tuệ ấy chỉ là những hiểu biết tạm thời, không có giá trị thật, luôn thay đổi theo thời đại và nền văn minh của con người. Còn trí tuệ trong nhà thiền là trí tuệ chân thật, không gì thay thế được, nó có công năng phá tan vọng tưởng phiền não, trị được những tật bệnh thâm căn cố đế của con người. Trí tuệ này có sẵn nơi mỗi chúng ta, nhưng nếu không tu cứ vương mắc bên ngoài, thì không bao giờ có thể sử dụng được trí tuệ này.

Tu không phải là việc gì nặng nhọc khổ cực làm mất nhiều thì giờ của chúng ta, mà chỉ đòi hỏi sự phấn đấu từ nội tâm của mình. Ta vẫn sống, vẫn đi, vẫn ngồi, vẫn sinh hoạt như bao người khác, nhưng lúc nào cũng tỉnh táo sáng suốt, bỏ được những gì cần bỏ, làm chủ được mình. Cần yếu là đừng đem tâm tìm cầu, dù pháp của Phật cũng là phương tiện thôi. Tâm tức là Phật, mà tâm ấy có trong tất cả thời tất cả nơi, tất cả mọi hoạt động thị vi của chúng ta.

Trong phạm vi thiền chúng ta phải tu như vậy. Nếu không có định thì trí tuệ không viên mãn. Trí tuệ không viên mãn, làm sao ta sống được bình an trước qui dữ vô thường, trước những phong ba bão táp mà mình phải luôn luôn đối đầu. Nếu không tỉnh, không sáng mình sẽ bị động, sẽ bị quấy rầy rồi điêu đứng, bức xúc, mất ăn, mất ngủ và đau khổ.

Kẻ nào bước chân vào cánh đồng cỏ bị ngăn cấm, vào những vùng thuộc sở hữu của kẻ khác thì phải bị khổ não. Đây như trong nhà thiền nói, con trâu mình chăn mà cứ để nó dẫm vào lúa mạ người, thì sẽ có chuyện phiền phức khổ não.

Người chăn trâu lúc nào cũng nắm chặt dây thừng, có vằm, có roi mới trị được con trâu hoang. Nó không chịu đi con đường ngay thẳng, thì mục đồng phải giật dây kéo vằm và nếu nó chững nũa thì quát cho mấy roi. Chẳng như thế, nó cứ tự do chạy nhảy làm hư lúa mạ của người thì ta phải gánh tai vạ thôi.

Người đời vướng vào trần cảnh cũng như con trâu hoang chạy loạn vào ruộng lúa nhà người. Thấy cảnh thích thì vui, thấy cảnh nghịch thì buồn. Đó là dẫm vào lúa mạ của người. Đã thế làm sao tránh khỏi khổ đau. Chúng ta nhớ lại ngày xưa mẹ ẵm mình trên tay, có bao giờ ta thấy cái này tốt, cái kia xấu đâu. Hoặc thế này là thương, thế kia là ghét. Đứa bé nào cũng nhìn sự vật với một ánh mắt ngây thơ không phân tích. Nhưng rồi lớn lên mọi thứ đều đổi khác. Đó là vì tâm đã nhiễm ô với năm trần.

Muốn cái thấy cái nghe của mình được hồn nhiên như xưa thì ta phải tháo gỡ lớp bụi trần dính trên da thịt của mình đi. Nghĩa là, tốt thấy cũng vậy, xấu thấy cũng vậy. Bởi chúng chỉ là duyên hợp, huyễn hóa, không thật, tạm có mặt trong một thời gian nào thôi. Nếu tâm tâm niệm niệm luôn thấy các pháp như vậy, chúng ta sẽ không vướng mắc, không khổ đau vì chúng. Thấy chỉ thấy, không thương không ghét thì được tự do tự tại hoàn toàn rồi. Tu là thế.

Tụng kinh, niệm Phật, ngồi thiền cho nhiều, chưa hẳn là tu. Đây chỉ là những phương tiện, những nghi thức cốt giúp cho việc tu hành được tốt hơn. Chủ yếu là đối với ngũ trần thấy, nghe... đầy đủ mà đừng dấy niệm phân biệt. Không dấy niệm phân biệt thì không khổ. Chúng ta khổ chính là từ những vọng tưởng của mình. Vọng tưởng không thật nhưng vì ta ôm ấp chấp giữ nên nó thành thật. Bởi thật nên rồi tạo nghiệp, luân hồi và đau khổ.

Vậy thì nỗi khổ này ai gỡ được cho mình, nếu không phải tự mình gỡ tự mình cứu. Gỡ bằng cách nào ? Hoán chuyển ngay những phiền não trong tâm, thì tất cả cảnh giới bên ngoài sẽ được tháo tung. Như ngày xưa, ta chưa đi chùa chưa biết tu thì con cháu không nghe lời khuyên răn, mình bực bội nhiều. Giờ đi chùa, biết tu rồi, ta cởi mở dần, ít bực bội hơn. Ngày xưa nghe con cháu nói một câu phạm thượng là giận lắm, đứa nào thương nhiều càng giận nhiều, có khi nó xin lỗi cũng không chịu. Bây giờ tu rồi biết thông cảm, lứa tuổi nó là vậy, nên ta từ từ uốn nắn khuyên răn, tạo duyên cho nó sửa đổi mà không khởi niệm bực bội hay tức giận. Được vậy là ta đã tiến một bước quan trọng trong việc tu hành.

Tu không phải là tự tại hay thành Phật liền. Việc gì cũng từ từ, một khi ta chịu tu thì sẽ có tiến. Đó là càng ngày mình thấy lòng càng cởi mở, bao dung và mọi thứ trong cuộc sống không còn quan trọng nữa.

Đến một đoạn kè, Không nên hành trì sai lạc, lâm vào chỗ không phù hợp sẽ bị khổ, sẽ bị hãm hại vào cảnh khổ. Đó là điều cần nên học, nên nhớ và nên hành trì. Không nên bỏ qua, không nên xem thường và đừng bao giờ hành trì mà không thấu đáo. Đây là lời nhắc nhở của những vị đi trước chúng ta. Đừng làm một việc gì để bị rơi vào sự sai lạc. Phải nhận định rõ ràng những phương tiện tu hành mà người trước đã chỉ dạy.

Có vị nói với tôi, thưa thầy con có giác quan đặc biệt, hễ làm điều gì mà con thấy hơi do dự thì y như là có chuyện. Nghĩa là ngoài năm giác quan bình

thường, ta còn có loại giác quan này. Nếu tiếp xúc với người nào mà vừa chạm mặt, mình đã thấy trong không yên thì phải dè dặt coi chừng và tự chỉnh đốn. Như bước vào chánh điện, thì tự nhiên ta phải bỏ dép, nhẹ nhàng, trang nghiêm. Đi ngang tượng Phật ta phải cúi đầu kính lễ.

Cũng vậy, làm việc gì mà thấy trong lòng không an thì phải thận trọng. Đó là vì việc làm ấy không phù hợp. Như người xuất gia thì phải ở chùa. Nhưng hôm nào quý vị thấy có một ông tăng ngất nga ngất ngưỡng trong tiệm cà phê, miệng phì phèo thuốc lá, là biết ông ta có vấn đề rồi đó. Bản thân chúng tôi, một khi làm như vậy thì trong lòng không yên, vì điều đó trái với phong cách của một người tu. Khi trong lòng có sự báo động thì chúng ta phải biết, việc làm của mình không thích hợp với con người, với tư cách của mình.

Nên cần phải lưu ý chỗ nào không phù hợp với người tu, với Phật tử đang trong giai đoạn tu hành thì chúng ta dừng đến. Còn đối với năm căn, mắt thấy sắc, tai nghe tiếng, mũi ngửi mùi, lưỡi nếm vị, thân xúc chạm, mà chúng ta thấy trong đó có xen lẫn buồn, thương, giận, ghét v.v... thì xin dừng cho. Dừng được là không phạm vào chỗ không thích hợp. Đó là tu. Vừa đơn giản, vừa dễ hiểu dễ hành.

Nghiệp tập của mỗi chúng ta, không ai giống ai. Mỗi người đều có suy nghĩ, kiến giải, quan niệm sống riêng. Vì chỗ lập cước khác nhau nên rồi sự ưu tư và ưa thích cũng khác nhau. Quan trọng là chúng ta phải nhận cho rõ báo nghiệp, tập nghiệp của mình để sửa đổi và dừng vi phạm hay làm một việc gì không thích hợp. Như ngồi nói chuyện thiên hạ lâu, thấy đau lưng và vô ích, thì dừng ngồi nữa. Vậy thì an ổn, ăn được, ngủ được. Cũng như biết uống cà phê là đau đầu mất ngủ thì dừng uống. Giản dị vậy thôi.

Nhưng có khi việc giản dị như vậy chúng ta không làm được. Mình cứ nghĩ phải làm một cái gì đó thánh thiện cao siêu hơn kia. Không phải đâu. Chỉ cần những việc thông thường trong sinh hoạt sống hằng ngày, ta làm chủ được, dừng được là tốt rồi. Làm sao khi các giác quan tiếp xúc với ngũ trần, mình dừng được đừng lao theo, tức là không dấn vào dòng chảy của kẻ khác, không đi vào những chỗ bị ngăn cấm. Đó là tu trực chỉ, là tu thiền.

Phật nói tiếp Nên đi chỗ nào, vùng nào không bị ngăn cấm, thuộc quyền sở hữu của mình, phù hợp với địa vị của mình, hành trì chân chánh. Như vậy những tai hại và khổ đau không làm sao loạn động mình được. Đây là những lối đi của người tu. Trong nhà Phật thường gọi là tứ niệm xứ hay tứ niệm tướng. Đó là bốn điều Phật dạy cho chư tăng cũng như các Phật tử mà hầu hết những bài kinh trong tạng Nikaya đều nhắc đến.

Thứ nhất là niệm thân bất tịnh. Niệm thân bất tịnh là biết thân thể vốn không trong sạch. Pháp này chưa bắt người tu phải bỏ tất cả những dấy niệm của mình, vẫn cho dấy khởi các niệm tướng. Nhưng niệm tướng ở đây là thấy rõ thân này bất tịnh, như cái bô chứa đồ ô uế. Tưởng như vậy để đừng đắm trước, đừng tham luyến thân này, không vì thân này mà tạo nghiệp. Rõ ràng vì thân mà nhiều khi chúng ta khổ điều đứng. Thành ra niệm tướng thân bất tịnh là điều cần thiết

đối với người tu. Đây là con đường, là đồng cỏ phù hợp với mình. Chúng ta có thể đi được trên con đường này.

Thứ hai là niệm tưởng cảm thọ là khổ. Khi biết tu rồi, thì cảm thọ vui hay buồn cũng làm ta mất thì giờ không yên. Như xem phim, có những đoạn quý vị cười, nhưng cũng có những đoạn quý vị khóc. Nên biết dù vui chẳng nữa, nó cũng sẽ qua mất. Rõ ràng nó làm mình mất thời giờ, mệt mỏi, không yên. Có khi mệt mỏi quá, ta nói lần sau nhất định không xem nữa. Nhưng đến lần sau lại dúi đầu vào, rồi cũng khóc cũng cười. Đó là cái dở không làm chủ được của mình.

Nên làm sao dừng được. Một khi biết nó làm mình mệt, thì dù có ai đem cái gì hay đến tận mây xanh, ta cũng nhất quyết không đụng đến. Bởi nó cũng chỉ là trần cảnh bên ngoài, không phải của mình. Cho nên Phật dạy thọ là khổ; dù thọ vui, thọ khổ, hay thọ không khổ không vui cũng đều như thế cả.

Chủ yếu là mở mang và sử dụng được tâm thật của mình. Đó mới thực sự là nguồn an vui của mình. Những điều này thông thường trong cuộc sống thôi, nhưng tu được thì đó là trực chỉ. Gọi là trực chỉ vì ta sẽ đạt được Niết-bàn ngay khi mình làm chủ được trong hiện đời. Niết-bàn ấy là Niết-bàn vô định xứ, vô trụ xứ. Ở đâu, bao giờ mình cũng có thể có được Niết-bàn này.

Đừng nghĩ rằng Niết-bàn là một cõi nào đó khác thường. Không ! Niết-bàn là mở mắt thấy bình thường, mọi người chung quanh nói qua nói lại, ta vẫn nghe bình thường nhưng tâm an ổn không vướng mắc gì. Muốn thể nhập Niết-bàn này, các giác quan chúng ta phải tỉnh táo, sáng suốt, mới tiếp thu được đạo lý siêu việt. Do trí tuệ sáng suốt, phá tan được phần vô minh nào thì được Niết-bàn phần ấy.

Thứ ba là niệm tâm vô thường. Đây là tâm suy tư nghĩ tưởng. Nó là một dòng chuyển biến thay đổi liên tục, lăng xăng ngược xuôi dấy khởi liên miên, không phải là tâm thật của mình. Nhưng chúng ta cứ cho rằng suy nghĩ nào cũng là mình là tôi: Tâm tôi nghĩ như thế, tôi nói bằng tấm lòng thành của tôi v.v... Nên rồi, những gì xảy ra ngược lại với tâm thành, với tôi thì sinh bực. Bực thì không phải là tâm thật rồi. Vì tâm thật là thể trùm khắp sáng suốt, không một đối tượng, không một chút bợn nhơ.

Chúng ta muốn sống được với tâm thật này thì phải người tỉnh táo, làm chủ được những dấy niệm, những suy nghĩ của mình. Đừng bao giờ để một đối tượng nào hiện hình trong tâm. Vậy chúng ta mới thực sự yên, thực sự an lạc. Đây là chỗ hết sức khó khăn, rất khó nắm bắt. Nếu còn một thứ gì, một ngôn từ nào để diễn bày, chẳng qua chỉ là vọng kiến, như Lục Tổ thường nói “Lấy cỏ tranh che đầu”.

Bởi ngôn ngữ giống như ngón tay chỉ mặt trăng. Kinh điển văn tự chỉ là phương tiện giúp chúng ta nhận ra cái chân thật của mình. Đừng làm ngón tay là mặt trăng. Nếu nhận lầm ngón tay là mặt trăng thì vừa không nhận được mặt trăng mà còn làm hỏng cả ngón tay. Mặt trăng dụ cho tâm chân thật, tâm này không thể diễn tả bằng ngôn ngữ, cho nên các Thiền sư tạm dùng đánh, hét để chỉ cái đó. Người khéo biết nhân đó mà nhận.

Như vậy những gì thuộc về thân thì bất tịnh, khổ. Những gì thuộc về tâm thì vô thường nên cũng khổ. Đây là chỗ người tu cần phải thấu đáo để ứng dụng công phu tu hành.



Thứ tư là niệm các pháp là vô ngã, không có thật thể, không cố định. Các pháp do nhân duyên sinh nên không thực thể, luôn biến chuyển theo duyên nên không cố định. Niệm như vậy để làm gì? Để đừng tham đắm, không tham đắm thì không tạo nghiệp, không tạo nghiệp thì không luân hồi sanh tử khổ đau.

Kết luận, tứ niệm xứ là con đường, là cánh đồng phù hợp với người tu. Vì vậy, chúng ta có thể an trú trong đó để tiên tu và nhập Niết-bàn vô trụ xứ.

Nhân nói đến niệm tướng, tôi có mấy điều xin được nêu ra đây để quý Phật tử nhận hiểu và áp dụng trong đời sống của mình.

Thứ nhất là “tướng đến cái chết”. Nói vậy không phải để chúng ta bi quan, mà để gắng tiên tu. Cái hay của đạo Phật là chỉ rõ cái giả để nhận ra cái thật. Chứ không phải thấy các pháp không thật rồi bỏ tất cả. Thấy sự nguy hiểm chết chóc vô thường, chúng ta gắng gỏi tu hành.

Như thấy thân này vô thường, có thể hoại bất cứ lúc nào nên không lệ thuộc vào thân mà phấn đấu công phu, phấn đấu tập trung niệm tướng, gầy dựng lại thể làm chủ cho mình. Nghĩa là, làm chủ được bệnh tật, làm chủ được nghiệp tập, làm chủ được cảnh duyên. Được thể đời sống chúng ta sẽ thanh tịnh, vì mình sống đúng như chánh pháp.

Thứ hai là “niệm tướng ghê tởm các món ăn”. Tướng như vậy để đối trị tật tham ăn, đắm vị của mình. Nếu chúng ta không cẩn thận với vấn đề này thì có khi chính mùi vị làm mình khổ thân mệt óc. Điều này sẽ ảnh hưởng đến công phu tu hành rất nhiều. Ngày xưa tôi có mấy ông bạn vong niên. Đang đêm, các vị có thể xách xe xuống tận nhà hàng nổi ở Mỹ Tho, ăn uống nhậu nhẹt đến khi đi hết nổi mới về.

Khi tỉnh lại thì quá mệt mỏi uể oải, tốn hao tiền bạc còn mang thêm bệnh tật. Nhưng tỉnh được vài ba bữa thì đầu cũng vào đó, vì đắm vị chưa quên. Chừng bác sĩ báo động nếu không ngưng rượu thì chết, mới biết sợ. Họ xúm nhau ăn gạo lúc muối mè và tìm đến cầu cứu tôi. Tôi nói “Mấy anh cứ nghiệm lại sau những lần thụ hưởng đó, thấy thân thể thế nào thì đủ hiểu, đủ có cách cứu mình rồi, cần gì phải nhờ đến tôi. Tôi đâu có kinh nghiệm đó.”

Cuối cùng các ông bạn tôi cũng tìm ra được một phương pháp: Trên đường đời, nếu ai chịu tu thì chỉ cần nhìn lại mình, nghiệm lại những lỗi lầm hư hỏng của mình đã qua rồi bỏ, đừng gây tạo thêm nữa. Quả thật là vậy. Biết dỡ liền bỏ, là sám hối, là tu.

Thứ tư là “niệm tướng không hân hoan đối với tất cả thế giới”. Trong kinh Pháp Hoa, Phật dạy “Tam giới vô an du như hỏa trạch”. Nghĩa là, ba cõi không yên như trong nhà lửa. Đây là loại niệm tướng giúp chúng ta nhận ra đời là khổ, thân là vô thường, các pháp không thật. Nếu không niệm tướng này thì không bao giờ chúng ta chịu buông những thứ mình đã gầy dựng. Vì vậy niệm tướng “thế giới không an” là niệm tướng không thể thiếu đối với người tu. Nó là nền tảng giúp chúng ta sống dần trở về với tâm thật của chính mình.

Tâm thật này còn gọi là tánh giác. Kinh nói giác tánh hiện tiền, đơn giản, sáng suốt vì nó luôn luôn nhận biết. Không lời nào có thể mô tả được nó. Nó chưa từng sanh cũng chưa từng diệt, chưa từng có cũng chưa từng không. Sanh tử

không làm nó xấu hơn, Niết-bàn không làm nó tốt hơn. Nó là cái sẵn có trong mỗi chúng ta. Chỉ cần mình quay về nhận lại và sống được với tánh giác này thì mọi mê lầm đau khổ sẽ tiêu tan, như chàng cùng tử trong kinh Pháp Hoa nhận lại hạt châu trong ché áo của mình và trở nên giàu có.

Vậy để kết thúc bài giảng hôm nay, một lần nữa tôi xin nhắc lại, tất cả chúng ta đừng để năm căn chạy theo năm trần thì ngay đây cuộc sống này là an vui giải thoát. Bằng ngược lại, nếu cứ để năm căn rong ruổi vướng mắc với năm trần thì muôn kiếp ta phải chịu nó kéo lôi đi trong luân hồi sanh tử, khổ sở không biết đến bao giờ.



## TẶNG ÁI ĐỐI VỚI NGƯỜI TU

Hôm nay, tôi nói về hai vấn đề hết sức quan trọng đối với người tu chúng ta, đó là thương và ghét. Muốn công phu tu hành không bị ngăn trệ, chúng ta cần phải nắm vững hai vấn đề này, để tránh được những trở ngại hoặc bức xúc do chúng sinh ra.

Với thế gian, đây là vấn đề thông thường trong cuộc sống. Nhưng với người tu, nó lại là thứ vọng tưởng làm mất thì giờ của chúng ta nhiều nhất. Ai có công phu, ai đã từng chịu lắng lòng ngồi lại, sẽ thấy rõ điều này. Nói tu mà chúng ta không đủ lực để khắc phục hai thứ bệnh này thì tu cả đời cũng chẳng tới đâu.

Trong đời sống thường nhật, những thứ tình cảm như thương, ghét, giận hờn... không lúc nào chịu buông tha mình. Ngay cả trong giấc ngủ có khi mình cũng thương, cũng ghét, nên rồi cũng cười cũng khóc. Thức giấc bỗng thấy nước mắt còn chảy quanh. Đó là những vọng tưởng mà trong sinh hoạt hằng ngày chúng ta đã huân tập. Cho nên lúc ngồi lại tu, những hình ảnh ấy lại hiện lên khiến cho mình xốn xan, bức rức, khó chịu. Những thứ thuận chiều như thân thương, hợp lòng, thích ý hoặc nghịch chiều như sân giận, bực bội... cứ hiện lên làm mình bất an bất ổn, thì làm sao mà tu được.

Nên rồi đôi khi chúng ta bỏ mặc công phu trôi dạt theo thời gian, đi ngược lại với lời Phật dạy. Bởi tu theo Phật lẽ ra càng ngày ta càng an ổn, càng có sức tinh giác cao, để đi đến giải thoát an vui trong tương lai. Chứ tu theo Phật mà càng ngày mình đâm ra quao quọ bực bội, thấy thứ gì cũng bất mãn thì phải tự xét lại, vì việc tu của mình đã không đúng rồi đó.

Việc tu hành nếu ngay từ đầu chúng ta bị lệch, thì càng tu lâu chừng nào, càng vấp nhiều sai lầm chừng nấy. Vậy bước đầu trong việc tu hành là gì ? Chính là tâm niệm yêu thương và không yêu thương, chúng ta cần phải nắm vững hai điều này để chỉnh ngay từ đầu.

Trong việc hành thiền, hai tâm niệm thương và ghét này chúng ta phải kiểm soát thật kỹ mới được. Vì một khi còn sống, còn sinh hoạt, còn giao tiếp thì không thể không có những tâm niệm ấy. Có nhưng ta vẫn làm chủ được nếu luôn tỉnh giác. Đó là một chuyển hướng trọng yếu mà người con Phật phải thực hiện cho bằng được đối với hai thứ bệnh thương và ghét.

Những người bình thường ngoài đời, không biết Phật pháp, cũng không có duyên với đạo thì sống sao cũng được. Nhưng đã là người biết đạo, một lòng hướng về Tam bảo, từng bước sắp đặt việc tu hành cho mình, thì nhất định chúng ta phải có quyết tâm, có phương hướng cụ thể. Từ đó mới có được năng lực, sức mạnh về tinh thần để làm chủ những vọng động của mình.

Như chúng ta đã biết sanh, già, bệnh, chết luôn đuổi theo con người như hình với bóng. Nếu ta không nỗ lực khắc phục những tâm niệm thương ghét thì e rằng vô thường đến mình sẽ không đợi đâu nổi. Thế là nó lại dẫn ta thọ sanh trong vòng oan thân tương báo, chịu hết khổ này đến khổ khác. Vì vậy dù đang làm gì, ở đâu mình cũng phải kiểm soát và làm chủ những dấy niệm thương ghét khởi lên.

Là người tu Phật, một khi đã nói thì phải làm, và đã làm thì phải làm cho đến nơi đến chốn.

Tôi kể một câu chuyện về thương và ghét như thế này. Có một vị vua rất thương dân, tất cả việc làm của ông chủ yếu đều muốn đem lại ấm no hạnh phúc cho mọi người. Dân chúng rất ca tụng công đức của ông. Một hôm nhà vua chợt nghĩ thế này: Những việc thông thường ta đã giải quyết xong, bây giờ có phương cách nào giúp ta tu được, mà không làm ảnh hưởng đến sự an vui phồn thịnh của đất nước ?

Sau đó không lâu, tin nhà vua tìm một lời dạy cao quý được loan ra khắp nơi. Cảm tấm lòng thành của nhà vua, một vị thiện thần giả hiện tướng quý dữ đến trước công thành nói: “Ta có một lời giáo huấn cao quý, sẽ đáp ứng được lòng mong mỏi của quốc vương”. Vua nghe tin hoan hỉ đón quý về.

Nhưng để đổi lấy lời vàng ngọc thì phải có máu tươi và thịt sống. Nghe vậy Thái tử nguyện xả thân đầu tiên, rồi đến Hoàng hậu... Cuối cùng, nhà vua bình tĩnh lên tiếng: “Ta sẽ thí thân cho Ngài, nhưng với điều kiện Ngài phải nói cho ta nghe lời vàng ngọc ấy trước. Ta nguyện sẽ giữ đúng lời hứa”.

Thế là quý dữ kia nói lời giáo huấn: Từ ái sinh lo, từ ái sinh sợ. Dứt ái hết lo, dứt ái hết sợ. Nghe xong nhà vua vô cùng hoan hỉ và sẵn sàng hiến thân như đã hứa. Ngay khi ấy quý dữ liền hiện nguyên hình một vị thiện thần hộ pháp, đồng thời Thái tử và Hoàng hậu cũng được trở lại nguyên hình như xưa.

Đây quả là một đạo lý sâu xa mà chúng ta có thể áp dụng được. Chúng ta cứ nghiệm thử xem có phải từ ái sinh lo không ? Rõ ràng từ sự yêu thương mà con người lo lắng muộn phiền. Thương người nào, thích cái gì thì muốn người ấy, cái đó là của mình. Nếu được rồi thì ta lo lắng giữ gìn, sợ nó mất đi. Khi sự lo lắng này bị va chạm bởi một nhân vật nào khác thì mình nổi điên lên. Còn nếu thích mà không được thì âu sầu thơ thẩn, đứng đi như xác không hồn, thấy thật thảm. Không có người thương thì muốn có người thương. Có người thương thì sợ người thương bỏ mình. Lúc nào ta cũng lo lắng không yên.

Như bây giờ, chúng ta có cha mẹ thì sợ cha mẹ mất, có thầy thì sợ thầy đi theo Phật, có bạn tốt thì sợ bạn mất, mình sẽ cô độc v.v... Nghĩa là, còn có niệm thương dấy khởi bộc phát, thì chúng ta còn lo còn sợ. Càng lo sợ nhiều chừng nào thì càng nhát gan chừng nấy. Ngồi ở nhà một mình cũng sợ, nghe gió thổi một chút cũng sợ... Thứ gì cũng sợ thì làm sao ngồi thiền được định ? Không thiền định được thì công phu sẽ ra sao?

Thế nên một khi trong lòng chúng ta đã có niệm tưởng thương yêu thì phải khắc phục ngay. Nếu không như thế, chúng sẽ lớn mạnh rất nhanh và ta hoàn toàn bất lực khi chúng đã chế ngự được mình. Đã vậy thì lo sợ khổ não nối tiếp theo nhau là điều không thể tránh khỏi. Ta bình tĩnh nghiệm cho cùng những thứ thân thương, yêu thích ấy có còn hoà với mình không, hay nó cũng bị thời gian làm tiêu mất. Phật dạy những gì có hình thì có hoại. Thân thương nhiều chừng nào thì khi mất ta khổ đau nhiều chừng nấy.

Phàm tất cả pháp hữu vi có tụ thì có tan. Như đám lục bình trôi trên sông, có duyên chúng hợp lại, thiếu duyên chúng tan ra, bồng bênh tứ xứ. Con người và

sự vật cũng vậy, đủ duyên thì họp mặt, hết duyên thì chia lìa. Thương nhiều để làm gì? Trong kinh Địa Tạng đã nói, thân thiết như cha với con còn chẳng thay khổ được cho nhau, huống là người ngoài. Ai rồi cũng theo nghiệp của mình mà đi. Người tu phải thấy điều này, cố gắng buông bỏ thương ghét, tập trung vào công phu, đạt cho được sự định tĩnh. Vì có định tĩnh mới có trí tuệ. Có trí tuệ mới sáng suốt chọn con đường tốt khi ra đi.

Trời hôm nay mát mát một chút là ta dấy niệm thích, nóng nóng một chút là dấy niệm không ưa. Nếu ngay những chỗ này chúng ta không công phu, không buông bỏ thì biết đến chừng nào mới hết những tâm trạng đó. Quan trọng là, ưa thích hay không ưa thích, ngay đây chúng ta đủ sức tỉnh và làm chủ. Vậy là tu! Vì vậy bất cứ ai trong cuộc sống này cũng tu được, miễn là có quyết tâm và có gan. Nhất gan thì chịu! Có gan nghĩa là những gì đáng bỏ thì phải bỏ, dứt khoát bỏ. Chúng ta nên như học tử của thầy thuốc bắc, để loại thuốc gì thì chỉ một loại đó thôi. Cần thì kéo ra lấy, không cần thì đóng lại, như vậy bảo đảm an toàn.

Đừng nghĩ thiên là pháp môn cao vót trên trời, không ai ngó đến. Không! Thiên là hơi thở, là sự sống của con người. Nó hoá chuyển tất cả những vọng niệm, giúp ta nhận định đúng như thật những gì đức Phật đã dạy. Biết thế giới này không thực, con người không thực, vậy thì thương ghét thực được sao? Quán sát như vậy là người có trí tuệ.

Phải biết, thiên không phải lý luận, cũng không cố định một hình thức nào, mà thiên chính là sự sống. Ta làm chủ được tức ta tu thiên. Ta không bị vọng niệm kéo lôi tức ta tu thiên. Thành ra thành Phật mau hay chậm là tùy thuộc vào sự làm chủ của mỗi người. Có thể rất nhanh, vì thiên là trực chỉ nhân tâm kiến tánh thành Phật. Nhưng cũng có thể rất chậm, vì tu mà không làm chủ được, bị vướng mắc các duyên bên ngoài. Sự thành tựu đó được quyết định nơi mỗi người. Nếu có ý chí, thực tâm buông bỏ vọng tưởng thì con đường tiến đến Phật đạo không xa.

Ngoài ra, việc thí xả tất cả tài sản, của cải, tâm niệm... gọi chung là nội tài và ngoại tài, để cầu đạo vô thượng thì mình phải làm sao trong từng bước, từng giai đoạn cố gắng thực hiện cho được. Xả tức là bố thí, là buông ra. Phải nhớ, tất cả đều buông! Tâm niệm chúng sanh, thứ gì không thích thì muốn vứt đi, còn thứ gì thích thì muốn ôm giữ, không ai được đụng đến. Cho nên khổ. Là người tu, chúng ta phải mạnh dạn vượt qua tâm niệm ấy.

Trái với thương là ghét. Đây là một vấn đề mà trong đời sống, chúng ta đối đầu rất nhiều. Một trăm điều mình mong muốn thì được chừng năm mươi điều tương đối như ý, còn thì đa số đều nghịch ý trái lòng. Đó là lý do khiến con người dễ sanh bực bội sân hận. Thường người ta chỉ có hành động cử chỉ tốt đẹp khi mọi việc đều thuận lòng thích ý. Ngược lại, con người không ngại hãm hại lẫn nhau bất kể thủ đoạn nào, thói quen này xưa nay khó ai thoát ra được.

Phật tử chúng ta nếu không quyết tâm tỉnh giác bỏ tất ấy thì khó tu lắm. Điều tốt chỉ có một cách giới hạn như vậy thì cần phải xét lại. Có lợi cho mình nên ta tốt, đó chỉ là trá hình của lòng vị kỷ mà thôi, chứ không phải thật tốt. Là người trí chúng ta phải rút kinh nghiệm cho bản thân từ những việc này. Ai nhắc nhở lỗi

lầm, mình bình tĩnh lắng nghe và sửa đổi khắc phục, không khó chịu, không ghét. Đó là chúng ta biết tu.

Thành ra không đợi về chùa gặp thầy mới nói chuyện tu. Dù ở đâu, lúc nào, được thiện hữu giúp đỡ nhắc nhở điều hay, điều tốt, đây chính là cơ hội để chúng ta tu. Không phải chỉ người mang hình thức tốt đẹp mới có quyền nhắc nhở mình, mà dù hình thức như quỷ dữ chẳng nữa, một khi họ có thể giúp ta quay lại điều lành, thì tất cả đều Bồ-tát, là thiện hữu tri thức của mình cả. Chúng ta đều nên cung kính quý trọng và niệm ân.

Trong việc tu hành, không phải lúc nào cũng gặp xuôi thuận mà nghịch cảnh thường nhiều hơn, cho nên nếu không có đạo lực, không thể chiến thắng được những trở ngại ấy. Vì vậy đòi hỏi chúng ta luôn vững vàng, luôn tiến bước thì tu mới được. Có tu mới hưởng được giá trị thiết thực của đạo. Cũng như khi hết lo hết sợ chúng ta mới thấy được giá trị tự tại của đạo giải thoát.

Nên nhớ, chủ yếu của việc tu hành là căn cứ từ tâm mà tu. Nếu tâm ta còn kẹt vướng một hình thức nào thì không tu được. Tu tâm là tu như thế nào? Trong kinh Phật dạy: Nhược bất thức tri tâm mục sở tại, tắc bất năng đắc hàng phục trần lao. Thí như quốc vương vi tặc sở xâm, phát binh trị yếu đương tri tặc sở trú. Nghĩa là, nếu không rõ biết tâm ở đâu thì chẳng thể hàng phục trần lao. Giống như nhà vua muốn đem quân đánh giặc ngoại xâm thì phải biết giặc ở đâu. Nếu không, làm sao đánh được.

Việc tu hành cũng vậy. Căn cứ từ tâm mà tu, nếu chúng ta không biết tâm là gì thì làm sao tu được. Ăn chay, niệm Phật, tụng kinh... đủ cả, nhưng việc nào cũng chẳng tới đâu. Lang mang như thế thì việc tu không có gì bảo đảm. Kiểu đó ai rủ đâu cũng đi thì nguy hiểm lắm. Chúng ta tu Phật đều biết, khi gần lâm chung sẽ có những cảnh giới hiện ra, nếu mình không vững tâm thì sẽ bị nó kéo đi. Vậy là công phu gầy dựng cả đời xem như tiêu tan.

Chúng ta phải nắm được gốc của sự tu hành, phải biết tâm là gì. Biết được tâm rồi, chúng ta sẽ hiểu thương yêu, oán ghét chỉ là những thứ vọng tưởng tào lao, dẫn mình đi trong luân hồi sanh tử. Tâm thực của mình là cái thể trùm khắp sáng suốt không có hình thức, tỳ vết nào. Biết cái thật rồi thì ta loại cái không thật ra. Như khi đôi duyên xúc cảnh gặp chuyện bực mình không vui, ngay đó ta tỉnh biết, đừng nổi giận đừng bực bội nữa thì chuyển mê thành ngộ. Đó là sống được với tâm thực của mình rồi. Đây là việc hành trì gốc của người con Phật.

Tâm thực là cái sẵn có của mình, nhưng từ lâu chúng ta không chịu nhận, mà chỉ nhận nó qua những xúc cảm tổn động do sự tiếp xúc qua lại. Thành ra muốn nhận và sống được với tâm thực này, chỉ cần đôi duyên xúc cảnh ta không theo cảnh mà xoay lại nơi chính mình. Cảnh không như ý, mình cũng bình thường; cảnh như ý mình cũng bình thường. Lúc nào ta cũng sống an vui sáng suốt, đó là sống được với tâm. Người tu thiên tối kỵ cảnh buồn thì nước mắt chảy ràn rụa, cảnh vui thì đắc ý cười đủ kiểu. Tất cả những thứ ấy đều làm trở ngại việc tu hành của mình.

Nếu chúng ta chịu khó công phu sẽ nhận được chỗ này. Một khi nhận được rồi thì cuộc sống trở nên nhẹ nhàng thoải mái. Dù cho hoàn cảnh khó khăn ra sao,

sóng gió thế nào chúng ta vẫn bình yên, vẫn tu được. Ngược lại cảnh thuận vừa lòng, mọi thứ đều được như ý, chúng ta cũng bình thân bình thường, từng phút từng giây tăng tiến công phu. Tóm lại, thuận nghịch gì mình cũng giữ vững được công phu. Giữ được liên tục như vậy thì đảm bảo sinh tử không còn làm gì được ta nữa.

Làm chủ sinh tử là gốc mà người tu phải giải quyết. Chúng ta tu không phải để cầu Phật cho mình bình an, đắc tài đắc lộc v.v... Cầu như vậy Phật không giải quyết được vì trái với luật nhân quả. Có cầu chẳng là cầu nương sức bi trí của chư Phật và chư vị Bồ-tát, con vững niềm tin, phát huy được trí tuệ, đủ sức đối đầu với sinh tử. Vậy thôi.

Trong kinh Di giáo Phật dạy:

Năm thứ giác quan do tâm là chủ. Phải thận trọng chế ngự tâm mình. Tâm còn đáng sợ hơn cả rắn độc, thú dữ, giặc thù, lửa dữ bùng cháy lan tràn cũng chưa đủ để ví dụ cho tâm. Như kẻ tay bung bát mật mà chuyển động chạy nhảy chỉ thấy bát mật chứ không thấy hổ sâu. Như thế không khác gì voi điên mà không móc sắt, vượn khi mà được cây rừng, thì sẽ hung hăng vọt nhảy khó mà ngăn cản. Phải cấp tốc tỏa chiết dừng cho phóng túng. Tâm phóng túng ra ngoài thì làm tan nát việc thiện của người. Chế ngự tâm lại một chỗ thì không việc gì không thành.

Tâm đức Phật nói đây, chính là những dây niệm hiện nay của chúng ta. Những thứ này mình không chế ngự thì nó giống như thú rừng gặp cây, mặc tình nhảy nhót, như voi điên không chủ tha hồ phá tán. Đối với những thứ này Phật dạy phải khống chế, tức mình phải biết tu. Biết tu biết sửa thì không gì là không thành. Chúng ta tu là làm sao biết được tâm mình là gì, ở đâu, điều động cho vọng tưởng yên lặng xuống. Lọc hết tất cả những gì không thực thì cái thực sẽ hiện bày.

Nói như vậy để thấy việc tu hành không phải khó khăn và cũng không đợi phải có một hình thức, một tiêu chuẩn nào mới tu được. Ngay bây giờ tất cả chúng ta đều tu được, miễn là có sự quyết tâm. Được vậy chúng ta sẽ giải quyết được vấn đề sanh tử của chính mình. Ai trong chúng ta cũng đã từng nhiều kiếp nếm trải thăng trầm. Giờ đã đến lúc mình phải tỉnh, phải dừng được những lãng xăng đó đi. Nếu chúng ta học, ngồi thiền, tụng kinh cho qua ngày đoạn tháng, mà tâm thì chưa sáng, làm chủ mình chưa được, thì quả là phí phạm một đời vô ích.

Những gì qua rồi không trở lại được. Như từ sáng tới giờ, từng phút từng phút qua đi, làm sao tìm lại ? Nhưng chúng ta cứ một buổi sáng như vậy, hai buổi sáng như vậy, dài dài cho đến hết đời. Nếu những buổi sáng còn lại đều trôi sông như vậy thì sự hiện hữu của mình ở đây không phải vô ích là gì ? Vì ta không làm gì được cho mình mà cũng không làm gì được cho ai.

Chủ trương của đạo Phật là bản thân mình phải tốt đẹp. Mình có tốt đẹp rồi thì những quan hệ giao tế tiếp xúc chung quanh, mình mới chuyển hóa tốt đẹp được. Đạo Phật là một tôn giáo tích cực, chứ không phải một tôn giáo tiêu cực. Nếu chúng ta áp dụng được lời Phật dạy thì cuộc sống của mình và mọi người bình yên, tốt đẹp. Nó là nền tảng để gây dựng một xã hội, một đạo tràng trang nghiêm thanh tịnh.

Cho nên người con Phật phải có cái nhìn thấu về muôn pháp. Nhìn như vậy để làm gì? Để thấy rõ gốc khổ, gốc phiền não. Ai cũng biết phiền não làm cho mình điêu đứng. Phiền não nghĩa là đầu bị lửa đốt, nên trí não không còn bình thường. Nó là nguyên nhân làm cho con người bất an bất ổn, cuối cùng rơi vào nẻo luân hồi sanh tử. Chúng ta thấy được tận gốc các phiền não này và tiêu diệt chúng đi, thì đầu không còn bị đốt, tâm không bị cháy, sinh hoạt được bình thường. Trị được phiền não tức là tu.

Thứ hai là chúng ta phải làm chủ các giác quan của mình. Các giác quan là mắt, tai mũi, lưỡi, thân và ý. Trong đó ý là chủ. Để ngăn ngừa, để cắt đứt tất cả những dục tính, những ham thích, những dây niệm của mình ta phải làm chủ được ý. Nói đến tham lam hay dục tính thì vô vàn. Khi nào chúng ta dấy lên một niệm ham thích thì gọi là tham. Và bất cứ thứ gì liên quan đến chữ tham đều gọi là dục tính.

Trong nhất thời chúng ta chưa thể trị hết những thứ này, nhưng có thể khung nó lại qua các phương thức tu hành. Tu bằng cách nào? Người xưa nói: “Ngộ thanh ngộ sắc như thạch thượng tài hoa”, nghĩa là nghe tiếng thấy sắc như trông hoa trên đá. Đối cảnh đẹp mà ta không dấy niệm tham là cắt đứt được tạt tham. Đối cảnh sân mà ta không nóng giận là cắt được tạt sân. Đó là mình đã thấy được tận gốc rễ của vấn đề, không để niệm thương ghét làm chủ.

Đối với các giác quan, dù đang ngồi thiền hay trong mọi sinh hoạt tương giao, chúng ta đều làm chủ được, đó là tu thiền. Nếu cứ hạn cuộc trong một hình thức nào đó thì quả là chúng ta không có điều kiện để tu. Trong khi thời gian qua mau, thân này rồi sẽ tàn hoại, vô thường có thể chụp xuống bất cứ lúc nào, không ai đảm bảo được. Và những thứ mình mong muốn đâu phải khi nào cũng được toại nguyện. Nếu không biết tu trong mọi hoàn cảnh, mọi lúc thì sẽ không bao giờ ta tu được.

Tu là làm chủ các giác quan của mình. Các giác quan của mình phải có hàng rào có cửa và mình phải là người giữ cửa tốt. Như thành công của đội bóng phần lớn là nhờ thủ môn. Thủ môn mà tệ quá thì dù cho các cầu thủ chạy co giò, đội bóng cũng thua. Thủ môn giỏi thì quả bóng nào tới cũng đều giữ lại được. Người tu cũng vậy. Bất cứ một dây niệm nào mình đều kiểm soát được thì thành công. Kiểm soát để nó không làm rối mình. Không rối thì định tuệ mới hiện tiền. Cho nên người tu phải là người giữ sáu cửa giác quan của mình thật tốt mới được.

Thứ ba là, phải thanh lọc được tư tưởng của mình. Tư tưởng là những suy nghĩ dấy khởi trong tâm. Muốn thanh lọc được chúng ta phải lắng sâu, làm chủ được các giác quan của mình. Nghĩa là chúng ta phải từng bước thực tập hành thiền mới thanh lọc được chúng.

Tư tưởng của mình rất tạp nham. Với một lon đậu trắng và một lon đậu đen ta sẽ thấy ngay điều này. Cứ một niệm không chính đáng dấy lên, ta bỏ một hạt đậu đen, một niệm chính đáng dấy lên, ta bỏ một hạt đậu trắng. Kết quả đậu đen khi nào cũng vô kể, còn đậu trắng rất khiêm nhường. Điều này chứng tỏ ta đã nhiều đời trôi lăn, đã chắt vào tạng thức của mình bao thứ tạp nhiễm, cho nên bây giờ phải cố gắng thanh lọc dần.



Có người cho rằng tu thiền thì một bước nhảy vào đất Như Lai an ổn, cần gì phải đậ đen đậ trắng. Nói là nói vậy nhưng quả tình vọng tưởng của chúng ta nhiều lắm, chưa thể một sớm một chiều làm chủ được, nên cần phải thanh lọc. Từ đó mình mới có cơ sở mà tiến tu. Chứ nói cho hay cho cao thì thấy như giỏi, nhưng dụng chuyện làm chủ không được, mọi thứ vẫn ì ra đó thì có ích gì.

Cuối cùng, là đức hạnh của người tu. Chúng ta đã xuất gia thì phải nhẫn chịu mọi hoàn cảnh. Cảnh thuận tu theo thuận, cảnh nghịch tu theo nghịch. Vì vậy đòi hỏi chúng ta phải có đức nhẫn. Nhẫn là nhẫn chịu, là chấp nhận những khó khăn trở ngại đến với mình. Không nhẫn thì chúng ta khó mà tu tới nơi tới chốn.

Trong mười điều tâm niệm có điều: “Bị hàm oan chẳng cần mình oan, mình oan thì oán hận càng sanh”. Tại sao? Vì không ai chịu nhận phần quấy về mình cả. Nếu ta càng thanh minh thì càng rối, càng mất thì giờ thêm. Chi bằng chấp nhận rồi buông đi, vừa khỏe vừa yên. Kinh nói, nhẫn là mẹ của các công đức. Nó là nền tảng, là gốc gác cho tất cả mọi thành công. Không có nhẫn chúng ta không thể làm bất cứ điều gì, ngay cả những việc ngoài đời.

Đức nhẫn của Quan Âm Thị Kính là gương sáng ngời cho chúng ta noi theo. Tụng hàng ngàn bài kinh Bát Nhã cũng không bằng nhẫn được như bà. Nhẫn được như vậy mới gọi là tụng Bát Nhã. Chúng ta phải cố gắng tụng được những bài kinh sống như thế. Đó là bài kinh vô tự không cần chuông mõ, nhưng bất cứ ở đâu, lúc nào mình cũng tụng được.

Điều thiết yếu nhất bây giờ là ta phải cố gắng thanh lọc tất cả những gì không cần thiết, để hoàn thành việc tu hành của mình cho được viên mãn. Phút giây nào ta làm chủ được thì cuộc sống bình an, hạnh phúc. Nên nhớ sự thanh tịnh giải thoát vẫn có thể có ngay hiện đời chứ không đợi đến đời nào khác.

Mong tất cả chúng ta có được những giây phút tỉnh giác liên tục trước thương và ghét, thì chắc chắn ngay đây là Tịnh độ, ngay đây là Niết-bàn.



## NHỮNG ĐIỀU CẦN THIẾT CỦA SỰ TU

Hôm nay tôi nói về những điều thiết yếu của sự tu, cốt làm sao chúng ta có được nhiều kinh nghiệm để áp dụng và hành trì Phật pháp. Mỗi vị sau khi học hiểu rồi, tùy theo căn nghiệp của mình, ứng dụng phương pháp thích hợp sao cho việc tu học đạt được kết quả tốt.

Trên đường tu, ngoài thầy bạn là những vị thiện hữu đìu dẫn chúng ta đi đúng chánh pháp, mỗi người còn phải có quyết tâm, có ý chí sắt đá thì đạo nghiệp mới có thể thành tựu. Bởi vì tu hành không phải là chuyện thường tình đơn giản, nên không những chúng ta quyết tâm mà còn phải quyết tử nữa. Nếu không chúng ta dễ bị lay chuyển bởi những cam go chướng ngại trong lúc tu tập. Người xưa nói: “Nếu không gắn chữ tử trên trán thì công phu nhất định không tiến”. Vì vậy chúng ta phải có những chuẩn bị cần thiết cho mình.

Trong kinh Tư Ích có dạy về pháp Lục độ ba la mật, tức là bố thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định và trí tuệ. Đây chính là những pháp tu thiết yếu giúp chúng ta tiến nhanh trên con đường Bồ-tát đạo.

### 1. Bố thí ba la mật.

Pháp thứ nhất là bố thí ba la mật. Khi nói đến bố thí, thông thường chúng ta hay nghĩ phát tâm cho người khác tiền bạc của cải không tiếc, gọi là bố thí. Ở đây, bố thí ba la mật không phải như vậy. Theo tinh thần của Đại thừa cũng như của nhà thiền thì bố thí là, làm sao buông bỏ được phiền não của chính mình. Lọc lừa loại bỏ tất cả những cặn bã ô nhiễm trong lòng mình, làm sao trong từng giây phút, trong từng sinh hoạt, luôn luôn không có những tâm niệm triền phược trong lòng.

Tùy theo mức độ loại bỏ mà chúng ta đạt được trình độ bố thí khác nhau. Loại bỏ được bao nhiêu phần trăm thì tinh thần bố thí của chúng ta đạt được bấy nhiêu phần trăm. Nếu loại bỏ được hoàn toàn tất cả phiền não trong lòng, thì ta đạt được tinh thần bố thí ba la mật. Được vậy đứng trước bất cứ hoàn cảnh nào mình cũng cảm thấy bình an thanh thản. Việc này tuy khó làm, nhưng không phải làm không được.

Ở đây đòi hỏi sự tỉnh giác của hành giả. Khi nào tỉnh và giác thì chúng ta có thể loại bỏ những thặng dư, phiền trược ô nhiễm. Bỏ được chúng tức ta đã thực hành bố thí. Có khi chỉ với một việc thường trong đời sống thôi, cũng đủ làm chúng ta mất ăn mất ngủ, hà hưởng những dấy niệm lãng xăng lôi cuốn cả cuộc đời, cả sinh mệnh của mình. Chúng ta đã mất mình trong những thứ ấy nhiều quá rồi.

Người tu phải là người biết làm những việc chính đáng, còn những gì không chính đáng thì loại ra, bỏ đi. Nghĩa là phải bỏ thí những thứ cặn bã không cần thiết, còn những gì đúng với đạo lý thì cố gắng hành trì. Đó là người biết bồi dưỡng các công đức lành. Việc làm này đòi hỏi sự quyết tâm và lòng kiên trì, nếu hay quên hoặc dễ vui qua ngày thì làm được gì.

Thông thường chúng ta nghe nói bố thí nội tài là buông bỏ những thứ bên trong mình như đầu mắt tay chân... Điều đó không sai, nhưng chỉ là phần thân ngoài, còn những thứ dấy niệm vọng động trong tâm mới là nội tài chính. Phải bỏ

thí hết những thứ này, thì đời sống của chúng ta mới được thanh tịnh an vui. Có thanh tịnh mới đi đến giải thoát, giải thoát ngay trong hiện tại. Tu như vậy mới đúng theo tinh thần Phật dạy.

Về phần bố thí ngoại tài, như của cải vật chất bên ngoài, chúng ta mở lòng chia sẻ cho người khác. Nếu không có tinh thần đạo lý, không dễ gì ta thấy chúng là những thứ bên ngoài. Chỉ khi nào mình có được sự tỉnh giác, thấu hiểu bản chất vô thường của chúng, thì mới yên lòng thực hành hạnh bố thí một cách viên mãn. Hai loại tài sản trên, khi nào chúng ta bố thí trọn vẹn thì mới gọi là bố thí ba la mật.

Như tôi thường nói, bước đầu của người tu thiền là buông bỏ những vọng tưởng lăng xăng của mình. Nhưng nếu không tỉnh giác thì không dễ gì buông được. Không tỉnh giác thì làm sao biết nó giả, cho nên nó dấy lên mình theo dính với nó, nói gì chuyện buông. Vì vậy trong giai đoạn này phải cần đến trí dụng để hóa giải chúng. Đây là giai đoạn thực hành công phu ban đầu.

Trong hai thứ bố thí trên, bố thí nội tài là quan trọng. Song với người tu Phật dù nội tài hay ngoại tài thấy đều bố thí hết. Nói thế, nhiều vị sẽ đặt vấn đề: Với người có của cải phương tiện thì bố thí được, còn người đầu tắt mặt tối, cơm không đủ ăn áo không đủ mặc thì làm sao bố thí? Hiểu như vậy, người nghèo không tu được hạnh bố thí sao! Thừa không phải thế.

Người nghèo không có của thì có công. Chúng ta chẳng thể giúp tiền bạc thì giúp người bằng lời nói, bằng hành động. Như nắm tay một cụ già qua đường, đỡ một em bé vừa vấp ngã, lặn xuống sông cứu người vừa bị chết đuối... không thiếu chi cách bố thí. Quan trọng là ở cái tâm. Tâm lượng rộng lớn thì dù làm một việc nhỏ công đức cũng nhiều. Tâm lượng nhỏ bé thì dù có tổ chức đình đám rình rang, công đức cũng chẳng được bao nhiêu.

Nên nhớ phải tỉnh sáng tùy thời tùy hoàn cảnh mà tu. Tóm lại nếu người biết tu thì trong hoàn cảnh nào tu cũng được. Làm sao cố gắng bồi dưỡng phát triển sự tỉnh giác và trí dụng trong mọi lúc mọi nơi. Có vậy việc tu hành mới tăng tiến.

## **2. Trì giới ba la mật.**

Pháp thứ hai là trì giới ba la mật. Trì giới ba la mật là đối với các pháp chúng ta không dính mắc. Như vậy điểm chính yếu của phần này là đừng để dính mắc các cảnh duyên. Dính là dính chùm lại, mắc là vướng kẹt. Nghĩa là làm sao đối duyên xúc cảnh, chúng ta không vướng kẹt, không dính khắn, đó là trì giới viên mãn tức trì giới ba la mật. Việc này rất khó làm. Bởi vì chúng ta luôn luôn có khuynh hướng vướng mắc, không bao giờ chịu tháo gỡ.

Nếu nghiệm kỹ chúng ta sẽ thấy rất rõ, như mình đang ngồi yên mà chỉ một câu nói băng quơ ở đâu cũng làm ta hết yên. Cứ thế hàng loạt ý tưởng thác mắc lăng xăng xoay quanh câu nói ấy. Nếu sức tỉnh giác yếu thì vướng mắc này sẽ dẫn mình đi tới chỗ tối tăm, mất hết sáng suốt. Từ đó tạo ba nghiệp bất thiện, không thể dùng được. Thế là đã mở cửa ba đường ác rồi đó.

Hoặc mình đang ngồi mà có mùi hương thơm hay một lời ca tụng nào đó, tâm cũng xao động bất an liền. Nếu ta biết tu, có sự tỉnh giác thì cứ để cho mùi hương ấy bay đi, cho những lời ca tụng băng quơ ấy theo gió theo mây, không cần

phải quan tâm. Thực hành được như vậy gọi là trì giới ba la mật, vì thân khẩu ý lúc nào cũng thanh tịnh. Nhưng đâu phải dễ, bởi các giác quan của chúng ta luôn chực chờ sẵn để chạy theo cảnh duyên bên ngoài, rồi vướng mắc dính chùm với nhau. Thành ra ta tu hoài mà chẳng ra làm sao cả. Mình với các pháp dính, mình với âm thanh dính, mình với sắc tướng hương vị... dính hết. Không chịu gỡ thì làm sao mà trì giới ba la mật được !

Khi quy y và được truyền năm điều giới, Phật tử nguyện giữ gìn không trái phạm, đó gọi là trì giới. Nhưng với kinh Tư Ích thì, người giữ giới viên mãn là người không những không dính mắc những thứ bên ngoài mà luôn cả những thứ trong tâm, cũng không được dính mắc. Cho nên không phải người siêng tụng điều giới mà gọi là giữ giới. Giữ giới là luôn luôn lóng sạch tâm tư, không để các cảnh duyên bên ngoài và những dấy niệm bên trong kéo lôi. Nếu chúng ta có thể hành trì như vậy trong mọi thời mọi lúc, mới được gọi là trì giới ba la mật.

### **3. Nhẫn nhục ba la mật.**

Pháp thứ ba là nhẫn nhục ba la mật. Nhẫn nhục ba la mật là đối với các pháp, chúng ta không xâm phạm. Thường con người luôn đặt vấn đề với các pháp. Lúc nào ta cũng muốn uốn nắn sửa sang mọi thứ theo ý mình. Trong cuộc sống, không khi nào ta chấp nhận mọi người và mọi điều. Cứ nhìn theo con mắt, theo kinh nghiệm, theo nghiệp tập của mình. Thành ra thế gian có trăm ngàn mẫu mã nhà cửa, không cái nào giống cái nào. Có giống chẳng chỉ ở hình thức bên ngoài, còn cấu trúc sắp đặt bên trong thì mỗi nhà mỗi khác.

Cuộc sống này là tạm, mọi thứ đều tạm, cho đến thân tâm sanh diệt cũng tạm. Thế thì ta có giá trị gì mà bắt mọi người mọi vật phải theo ý ta! Người hiểu và sống được như vậy là không xâm phạm đối với các pháp, tâm được như như. Đây gọi là người nhẫn nhục ba la mật. Trái lại xem mọi thứ là thật thì coi như mất mình, bởi vì ta đã đồng hóa mình với những thứ tạm bợ, nghĩa là nhận giặc làm con, mở cửa cho kẻ trộm cướp vào nhà, thì mất hết gia sản là chuyện dĩ nhiên rồi.

Trong cuộc sống, nếu chúng ta cứ chạy theo, cứ lãng xãng toan tính xâm phạm pháp này pháp nọ, thì càng ngày mình càng ngược xuôi theo vọng tưởng, bị vọng tưởng cột trói cho đến nhắm mắt xuôi tay. Không làm chủ được thì không có ý chí để sắp đặt vận mạng của mình, thế nên cuộc sống càng kéo dài ta càng vướng vào vòng xoáy của khổ đau.

Như ta đang ngồi thiền hay ngồi nghỉ dưới một bóng cây. Nếu ngồi chỉ ngồi, không bị vướng mắc bởi bất cứ niệm nào, trần cảnh nào bên ngoài thì tâm là tâm, cảnh là cảnh, không trói buộc lẫn nhau. Đây gọi là tâm cảnh như như. Nhưng chúng ta thường thì ngồi xuống chỗ nào là chỗ ấy có vấn đề. Ngồi xuống băng đá thì băng đá có vấn đề, cái băng này ở đâu, làm băng đá gì. Ngồi xuống gốc cây thì gốc cây sinh chuyện, cây này là cây gì, sao nó cao thế... luôn luôn như vậy. Trăm ngàn hình ảnh bên ngoài tương ứng với vô lượng vô lượng tâm lăng xãng bên trong.

Nếu không ý thức buông bỏ, dính chỉ những vọng tưởng ấy thì suốt đời chúng ta cứ loay hoay mãi trong vòng lẩn quẩn ấy, tạo thành một thói quen không dùng được gọi là nghiệp. Dùng pháp nào tâm cũng dấy khởi, cũng rối loạn, cũng

mắt mình. Rối loạn thì không định, không định thì không tuệ, làm sao sáng suốt để nhìn đúng thực chất của các pháp. Mà chủ trương của đạo Phật là phải sáng suốt. Muốn sáng suốt thì phải định tĩnh. Không định tĩnh thì không bao giờ sáng suốt. Đó là điều tất yếu.

Cho nên trong mọi thời gian, đi, đứng, nằm, ngồi hoặc làm việc, chúng ta đều tự dặn lòng phải thức tỉnh, đừng bị mất mình, đừng để vọng tưởng làm rối loạn thân tâm. Có vậy mới nuôi dưỡng và phát triển được sức định. Có định thì nhất định có tuệ. Chúng ta cố gắng tu tập kiên trì liên tục như vậy, thì không xâm phạm các pháp, làm chủ được các pháp. Đó là tinh thần nhẫn nhục ba la mật.

#### **4. Tinh tấn ba la mật.**

Pháp thứ tư là tinh tấn ba la mật. Tinh tấn nghĩa là siêng năng. Siêng năng gìn giữ từng niệm tưởng của mình. Đối với các pháp người nào dứt được tất cả vọng tưởng, người đó được gọi là tinh tấn ba la mật. Trong các kinh Đại thừa, Phật nói sở dĩ chúng ta khổ là do tưởng. Như đêm qua ta mất ngủ, sáng nay gặp người cũng mất ngủ, họ nhìn mình nhần nhần thì lập tức có vấn đề. Vấn đề từ sự tưởng tượng của cả hai phía. Do tưởng thế này, thế kia nên sinh chuyện rồi gút mắc với nhau, tạo nghiệp, chịu quả báo và cuối cùng là khổ!

Chủ trương của đạo Phật là phải chân thật. Nếu thiếu tinh thần chân thật thì chúng ta không thể nào đi đúng con đường Phật dạy. Đã tưởng thì không thể thật, thành ra đối với sự tưởng tượng chúng ta cương quyết loại bỏ đi, đừng để nó kéo lôi tâm bậy tầm bạ. Muốn dứt được nhân khổ, muốn không trôi dạt trong luân hồi sanh tử, chúng ta phải làm chủ được các vọng tưởng của mình. Điều này khó chứ không phải dễ! Ngay cả đối với vấn đề Phật pháp, người không khéo tu cũng sinh chuyện.

Như chúng ta theo Phật, Ngài dạy mình tu như vậy, bây giờ có người nói khác đi, thế là chúng ta liền có ý tưởng theo ngoại đạo. Bất cứ điều gì trái với chủ trương, đường lối của mình, chúng ta cũng dễ phát sinh vấn đề. Chính điều này dẫn dắt đẩy đưa con người lạc vào bến bờ vô định, khổ đau. Quý vị thấy, không ai mà không nếm trải đau khổ. Từ đứa bé con cho đến người già bảy tám chục tuổi, không ai thoát khỏi sự khổ. Nhỏ khổ vì tham muốn mà không được, già khổ vì yếu đau bệnh tật bất lực... Những bấp bênh, bất như ý mình cứ gặp hoài, còn hình ảnh thân thương thì lại vắng bóng. Cuộc sống này là như vậy.

Người nếm trải khổ đau thì nhiều, mà người biết được nhân đau khổ thì ít. Biết được nhân khổ đau rồi, ngăn ngừa gìn giữ đừng gây nhân khổ thì lại càng hiếm hoi hơn nữa. Vì vậy các Thiên sư nói “Biết mà cố phạm” là vậy. Biết là nhân khổ đau mà cứ gây, gây rồi than khóc, thử hỏi ai mà cứu được chứ ! Với người con Phật, một khi chúng ta đã biết nhân đó là nhân không tốt, thì chúng ta cố gắng đừng gây, đừng tạo.

Đề đừng được các thứ này, nhất là đừng dấy niệm, ngăn ngừa vọng tưởng, Phật có rất nhiều phương tiện. Tụng kinh, niệm Phật, trì chú, tọa thiền... tất cả pháp môn ấy đều để dừng niệm tưởng. Tùy, quý vị có thể tụng kinh Niết Bàn, tụng kinh Di Đà, tụng kinh Lăng Nghiêm... nhưng tốt nhất vẫn là luôn luôn tự kiểm điểm, làm chủ, khắc phục được tất cả niệm tưởng của mình, không cho chúng kéo

lôi ta đi đâu. Đó là người áp dụng Phật pháp một cách tuyệt vời rốt ráo, siêng năng nhất. Điều này không hẳn khó làm, nhưng đòi hỏi hành giả phải tỉnh.

Thường người ta nói, càng có danh vọng tiền tài chừng nào càng khó tu chừng nấy. Còn người không có gì cả đôi khi lại dễ tu hơn. Bởi vì người có danh vọng địa vị thì có nhiều vọng tưởng, mà đa số là những vọng tưởng hơn thua của thế gian. Còn người không có chi thì ít vọng tưởng, hoặc có chăng nữa cũng chỉ là loại vọng tưởng hiền lành thôi. Không biết vọng tưởng ở đâu mà nó làm điên đảo mọi lớp người. Ta đang vui vẻ, bỗng một ý tưởng dấy lên liền... khổ.

Thành ra người con Phật phải gắng làm chủ, bất cứ lúc nào cũng tỉnh thức, đừng để vọng tưởng kéo lôi. Đó là tinh tấn ba la mật.

### **5. Thiên định ba la mật.**

Pháp thứ năm là thiên định ba la mật. Đối với các pháp, không dừng trụ ở bất cứ pháp nào, tâm luôn định tĩnh gọi là thiên định ba la mật. Đến giai đoạn này tôi nghĩ rằng người tu chúng ta cần phải có một đạo lực thâm hậu lắm mới được.

Các pháp thế gian không cố định, luôn luôn thay đổi vì bản chất của nó là vô thường. Vô thường tức không cố định. Chúng ta hiện đang bị chi phối hoàn toàn bởi luật vô thường này. Mọi sự thay đổi liên tục nhưng mình thì lại cố chấp, không chịu nó đổi thay. Ta muốn níu kéo, ôm giữ không cho các pháp thay đổi nên rồi khổ. Nếu biết sống nhịp nhàng, hòa điệu trong sự đổi thay thì cuộc sống sẽ bình yên. Đẳng này sống trong sự đổi thay, mà cứ vọng tưởng gầy dựng, giữ gìn cho còn mãi nên con người đầy đau khổ.

Vì vậy người con Phật phải sống tùy duyên mà bất biến. Nghĩa là không cố chấp, không dừng trụ ở một pháp nào, luôn sống hòa điệu với mọi người, mọi hoàn cảnh mà vẫn giữ được mình. Đó gọi là tùy duyên bất biến. Sáng thức dậy làm việc, ăn cơm, đi tắm, tất cả mọi sinh hoạt đều trôi chảy như bao người, nhưng lòng luôn thanh thản bình yên, không toan tính được mất hơn thua như người đời. Sống như vậy là không mất mình, không lặn hụp trong các pháp, sống được với cái bất biến của mình. Đó là tánh giác, trùm khắp bất sanh bất diệt của mỗi chúng ta.

Tánh giác đó không phải ở ngoài, cũng không ở trong ta, chỉ khi nào mình sống được tùy duyên nhưng không mất mình, luôn tỉnh sáng, không bị phiền não vọng tưởng dẫn dắt tạo nghiệp thì tánh giác hiện tiền. Được như vậy gọi là thiên định ba la mật.

### **6. Trí tuệ ba la mật.**

Pháp thứ sáu là trí tuệ ba la mật, tức là trí tuệ tột cùng rốt ráo. Đối với các pháp không hí luận gọi là trí tuệ ba la mật. Hí là đùa cợt. Luận là lý luận bàn bạc hay luận giải. Đối với các pháp ta không khởi luận giải thế này thế nọ, đúng sai tốt xấu, luôn nhìn đúng như thật bản chất không thật, do duyên khởi của nó, đây gọi là trí tuệ ba la mật. Nghĩa là, các pháp như vậy thì để chúng nguyên như vậy, không đặt để thêm bớt gì trong đó cả. Đó là người có trí tuệ.

Như mình đang ngồi dưới cây điều hay trên một băng đá thì chỉ thấy cây điều là cây điều, băng đá là băng đá. Vậy thôi. Không phân tích, không hí luận cây điều này sao lá màu xanh, ai sơn vôi vào gốc cây của nó, băng đá này từ đâu mà có

v.v... Nếu ta cứ tìm tòi luận giải như thế thì đến trăm ngàn năm sau cũng chưa kết thúc được vấn đề. Vậy là mình trôi dạt miên man trong vòng hý luận. Chỉ khi nào dừng được dòng nghĩ suy ấy thì họa may tâm mới định tĩnh sáng suốt, nhận ra sự có mặt như thật của mình, của cây điều, của băng đá. Nó là như vậy, không có chi thêm bớt, không có chi dính dáng đến ta. Tâm hoàn toàn thanh tịnh, trong sáng.

Hoặc ta ngồi nghe Phật pháp, bên tai có tiếng chim hót, chó sủa, cảm giác nóng lạnh... các sự kiện chung quanh, ta đều biết rõ nhưng không chạy theo sự kiện nào. Chạy theo là mất mình. Ngồi an nhiên lắng tâm tư nghe đạo lý rõ ràng, tỉnh táo sáng suốt, không vướng mắc, không chạy theo bất cứ hình ảnh âm thanh nào. Đó là sống với thực tại nhiệm mầu, là trí tuệ ba la mật hiện tiền.

Hãy quán sát cuộc đời này như quán trọ, sinh mệnh ta như người khách. Người khách nghỉ qua đêm trong quán trọ rồi lên đường, thì có gì lưu luyến gì. Đối với các pháp cũng thế, chỉ có tạm rồi tan, tại sao ta lại vướng mắc. Tu khó hay dễ là ở chỗ tỉnh hay không tỉnh. Nếu chúng ta có được chút tỉnh, sẽ thấy vô thường đổi thay nhanh chóng. Đức Thích Ca Mâu Ni trải qua ba vô số kiếp tu hành, ba mươi hai tướng tốt tám mươi vẻ đẹp, công đức đầy đủ như vậy mà tuổi thọ cũng chỉ tám mươi. Huống là thân chúng ta, làm sao tránh được vô thường?

Người xưa nói hữu hình hữu hoại. Điều này quả thực không sai. Tất cả những gì có tướng đều biến đổi, tan hoại. Vô thường không tha ai, nó luôn luôn báo động trước với mình. Báo động như thế nào? Đó là những sứ giả già, bệnh, chết mà Diêm vương gọi đến thường xuyên. Thế mà ta chưa chịu tỉnh để tu thì không biết đến bao giờ mới hết khổ. Chư Tổ thường dạy “Người tu thiền là cốt giải quyết vấn đề sanh tử”. Sanh thì ai cũng có rồi, còn tử là bản án mà chúng ta phải chấp nhận, bất lực để đón lấy. Tuy nhiên, không phải điều đó là hoàn toàn bất khả kháng, nếu chúng ta tu tập đúng như lời Phật dạy.

Đức Thế Tôn khi còn là Thái tử phước đức của Ngài vô lượng, công đức vô lượng, giàu sang tột đỉnh, nhưng cũng vì sanh, già, bệnh, chết mà Ngài buông bỏ tất cả, vượt thành xuất gia, tìm lối thoát ra khỏi con đường ấy. Chúng ta so với Ngài thâm vào đâu. Thế mà còn chần chờ không lo tu, không tìm cách giải quyết những vấn đề ách yếu của mình. Quý vị thấy, chỉ cần một miếng ăn không ngon, một giấc ngủ không lành là điềm báo của bản án đã tới. Quả thật mạng sống của con người mong manh ngắn ngủi vô chừng. Chỉ cần một hơi thở ra không hít vào là xong. Vì thế người biết thương mình phải lo chuẩn bị tu tập. Có vậy mới tự tại làm chủ khi ra đi.

Cùng với nội dung của Lục độ ba la mật trong kinh Tư Ích, Phật dạy sáu pháp khác: buông bỏ, không khởi, không niệm, lìa tướng, không trụ, không hí luận. Sáu pháp này cũng là những phương tiện giúp chúng ta làm chủ sanh tử. Tuy sáu pháp nhưng chỉ cần chúng ta thực hiện một pháp buông bỏ thôi cũng có thể gạt hái được kết quả mỹ mãn.

Buông bỏ nghĩa là hóa giải, tiêu dung hết những thứ cận bã không cần thiết, những phiền trược trong lòng mình, để cuộc sống thanh thản, an bình, thánh thiện. Buông bỏ cũng chính là sống được với tâm mình, biết được tâm mình. Đối với tất cả vật, với tất cả thiện ác chúng ta không suy nghĩ, không vướng mắc. Sống với

tâm là sống với thể chân thật rỗng rang sáng suốt, không hình không tướng, không dùng không trụ. Một khi sống được với tâm này thì việc quá khứ không còn suy nghĩ, việc vị lai chưa đến cũng không cần suy nghĩ, việc hiện tại thì trôi chảy không dùng cũng không cần suy nghĩ. Ba thời chúng ta không vướng mắc, thể là đã an vui giải thoát rồi.

Kinh nói : “Tâm không trụ tất cả chỗ thì rõ ràng thấy được bản tâm, cũng gọi là thấy tánh, được giải thoát, chứng Bồ-đề Niết-bàn và Vô sanh pháp nhẫn”. Với người tu thiền, chúng ta vẫn thường nghe từ kiến tánh, tức là nhận được bản tâm của mình. Tuy nhiên nghe thì nghe, mà có khi không hiểu kiến tánh là gì ? Thấy bản tâm là thể nào?

Ở đây theo tinh thần như chúng tôi đã trình bày thì kiến tánh hay thấy bản tâm chính là không vướng mắc những chuyện đã qua, không tư tưởng những chuyện chưa tới và hiện tại sống thoải mái bình yên. Người sống được như vậy là người kiến tánh. Nếu biết nuôi dưỡng liên tục cái “kiến tánh” này thì sẽ được đại ngộ. Cho nên nhà thiền thường nói “kiến tánh khởi tu”, nghĩa là thấy được tánh thật của mình rồi mới dụng công tu hành, như vậy việc tu mới có kết quả. Người chưa kiến tánh mà tu, thì việc tu ấy sẽ chẳng đi đến đâu.

Ngài Đức Sơn Tuyên Giám trước khi là một Thiền sư cự phách trong thiền gia, ngài là giảng sư nổi tiếng với bản kinh Kim Cang Sớ Sao. Nghe nói thiền chỉ thẳng tâm người, thấy tánh thành Phật, Ngài nổi giận bảo: “Kẻ xuất gia muôn kiếp học oai nghi của Phật, vạn kiếp học tế hạnh của Phật, còn chẳng được thành Phật. Những kẻ ma phương Nam (chỉ các Thiền sư) dám nói trực chỉ nhân tâm kiến tánh thành Phật. Ta phải ruồng tận hang ổ của chúng, diệt hết những giống ấy để đền ân Phật”. Thế là Ngài khăn gói lên đường mang theo bộ Thanh Long Sớ Sao nhắm phương Nam mà tiến. Trên đường Ngài gặp bà già bán bánh, bèn nghỉ chân và bảo bà lấy ít bánh điểm tâm.

Bà già chỉ gánh kinh của Ngài hỏi:- Gối ấy là sách vở gì ?

Ngài đáp:- Thanh Long Sớ Sao.

Bà hỏi tiếp:- Thầy thường giảng kinh gì ?

Ngài đáp:- Kinh Kim Cang.

Bà nói:

- Tôi có một câu hỏi, nếu thầy đáp được tôi xin dâng bánh cúng dường, bằng đáp không được mời thầy đi cho.

Ngài gật đầu. Bà hỏi:

- Kinh Kim Cang nói “Quá khứ bất khả đắc, hiện tại bất khả đắc, vị lai bất khả đắc”, xin hỏi Thượng tọa điểm tâm nào ?

Ngài trả lời không được, mang bụng đói thẳng đến phương Nam. Gặp được Thiền sư Long Đàm Sùng Tín và sau Ngài trở thành một vị Thiền sư nổi tiếng của Tông môn khi liễu đạt được hai chữ “kiến tánh”. Vì vậy chúng ta cần phải nắm vững những điều thiết yếu trên quá trình tu tập, thì công phu mới mong đạt được kết quả viên mãn.

Hôm nay, tôi đã trình bày qua sáu pháp ba la mật Phật dạy trong kinh Tư Ích, mong tất cả hãy theo đó nỗ lực tu tập, để tự giải quyết vấn đề trọng đại cho



cuộc đời mình. Bởi vì trách nhiệm và bổn phận của người con Phật là, làm sao tự mình giải thoát ra khỏi dòng sanh tử khổ đau và giúp cho mọi người cùng được như thế.

Mong tất cả đều được an vui lợi lạc khi thực hành được chánh pháp Phật dạy.



## CÁI BIẾT THẤU SUỐT

Đề tài chúng tôi nói chuyện hôm nay có tính cách chuyên sâu trong nhà thiền, đó là Cái biết thấu suốt. Các Thiền sư thường nói: “Gặp tay kiếm khách nên trình kiếm, chẳng phải nhà thơ chớ hiển thơ”. Nghĩa là người tu hành gặp được thiện hữu tri thức đồng tu đồng hạnh với mình mới nên trao đổi bàn luận. Giống như kiếm khách gặp kiếm khách thì trình kiếm thuật, thi sĩ gặp thi sĩ mới nói thơ. Ngoài ra không phải đồng chí đồng hương chớ nên luận bàn với nhau.

Người tu phải có mắt sáng, không thể lẫn lộn được. Nếu lẫn lộn người kia không thể đem những sở trường chuyên môn của họ trao đổi với mình, và bản thân chúng ta cũng không thể tiếp thu được những gì hay quý của người. Chúng ta tu tập cần phải có cái biết chính chắn, thấu suốt. Có thể đường tu mới không thoái chuyển, công phu không sai lạc, không bị lay chuyển bởi các tác động chung quanh.

Trước tiên, chúng tôi muốn nêu lên “cái biết” thông thường trong đạo Phật là biết thân này huyễn mộng không thật. Nếu chia chẻ thân tứ đại giả hợp này ra, chúng ta thấy từng tế bào, máu mủ, da thịt, gân xương... không có thứ nào tự nó có thể tồn tại được. Thế mà chúng ta cho nó là thật, là đẹp rồi sanh đắm mến yêu thích. Cho nên chủ đích Phật dạy chúng ta nhận ra được lẽ thật nơi thân tâm hư vọng này. Thấy rõ bản chất không thật của nó công phu mới tăng tiến, nếu không chúng ta cứ khư khư ôm giữ bảo vệ nó thì làm sao nhận ra được cái chân thật của chính mình.

Phật dạy thân này không thật, nhưng nếu chúng ta không mở mắt tuệ ra nhìn thì nó thật đấy. Miệng nói không thật nhưng đùng chuyện thì thật hết, nên phát sinh vấn đề. Vì vậy nếu công phu không khéo, chúng ta sẽ khó buông bỏ, khó khắc phục được những nghiệp tập lâu đời của mình. Nếu không có tầm nhìn xa, thấy rõ con đường luân hồi sanh tử khó dừng dứt, thì chúng ta sẽ bị nó xoay chuyển mãi không có ngày cùng. Người thật tâm tu hành phải khẳng định không chạy theo những thứ hư giả đó, chỉ một bề chuyên nhất vào thiền định để phát sinh trí tuệ.

Trong đời sống chúng ta, bao nhiêu việc chi phối khiến cho tâm phải tán loạn, dong ruổi theo ngoại cảnh. Như sáng ra sửa soạn ăn uống, đi chợ, làm việc... loay hoay tới trưa chiều tối, thế là qua một ngày. Năm tháng chồng chất, già chết đến nơi vẫn chưa tu tập được gì. Sự việc cứ xoay vần như vậy khác nào bánh xe lăn tới lăn tới với vận tốc không có lực gì cản được. Nhà Phật gọi đó là bánh xe luân hồi. Thế mà ta vẫn chưa lo được việc của chính mình, quả thực là đáng thương!

Bài pháp đầu tiên Phật giảng cho năm anh em ngài Kiều Trần Như ở vườn Lộc Uyển là bài pháp Tứ Đế. Đây là Khổ, đây là Tập nhân của khổ, đây là Diệt, đây là Đạo diệt khổ. Những vị đệ tử được nghe bài pháp đầu tiên này, chẳng bao lâu đều chứng đạo. Phật nói không nhiều, nhưng chư đại đệ tử lại mau chứng quả, là vì các Ngài nhận ra được lẽ thực rõ ràng như vậy, do niềm tin chắc thực và trí tuệ phát sinh nên việc thành tựu đạo quả không khó. Đến phút lâm chung, Phật

nhắc lại: “Các Tỳ-Kheo, các ông có vấn đề gì đối với pháp chưa thông, hãy đem ra thưa hỏi, ta sẽ chỉ cho. Mai kia không còn ta nữa, chẳng có ai chỉ cho các ông”. Phật hỏi đôi ba lần như vậy, nhưng các thầy trả lời rằng: “Giả như mặt trăng có thể nóng, mặt trời có lạnh, nhưng pháp của Phật dạy, chúng con đã thấu suốt, không có sự thay đổi”. Nếu chúng ta có được sự nhận biết sâu chắc như vậy thì công phu nhất định sẽ thành tựu, không nghi. Giản dị thế thôi.

Điều thứ hai, tôi muốn nói “cái biết” đối với các trần cảnh tức là sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp. Những trần cảnh này không là gì hết nhưng nó quấy rầy chúng ta chẳng thua gì thân tứ đại đã nói ở trên. Hương vị, âm thanh, màu sắc... ta biết nó là giả đó, nhưng buông thì buông không được, quý vị có thấy điếm này không? Cho nên đối với người học Phật, chủ yếu phải làm sao thể nghiệm, nếm trải chứ không thể nói suông. Giống như người đói bụng nói ăn mà không chịu ăn thì không bao giờ no được. Lời Phật như vậy, các bậc thiện hữu tri thức đã hướng dẫn, phần chúng ta là thực tập, thể nghiệm, thực chứng, thực thấy đúng như vậy, niềm tin mới không lay chuyển. Được thế, nguyên ủy của mọi vấn đề sẽ bật tung, tức khắc ta bình yên thôi.

Ví như nhà mình bị ăn trộm, nhưng ta biết rõ những kẻ ăn trộm này là ai, vô nhà lúc nào, đường đi nước bước ra sao thì đâu còn sợ nữa. Chỉ cần bày một cái bẫy là tóm được cả bọn. Nếu ăn trộm vào nhà mình không biết mới đáng sợ. Đã không biết thì dù trong nhà có một chục người, cũng lo ngại tên ăn trộm mười hai, mười ba tuổi như thường. Cho nên biết được ăn trộm là ai, nó vô bằng cách nào, đường đi nước bước ra sao, ta nắm hết thì không sợ. Việc tu cũng vậy, ta biết rõ mặt mũi thật của lục trần là hư giả thì chúng không làm gì được ta. Chỉ sợ nó giả mà ta vẫn cho là thật thì bị nó nắm mũi lôi đi thôi. Chúng ta tu là phải chủ động đối với các pháp. Chủ động như thế nào?

Phật tổ đã dạy ta dùng trí tuệ quán chiếu thấy rõ các pháp không thật, không bền chắc, vô thường sanh diệt không ngừng. Như vậy có gì phải buồn khổ trước sự được mất của nó. Công phu lâu ngày như thế, mình thể nhận bản tánh của các pháp rồi gọi là chứng đạt, mà thật ra không có chứng đạt gì hết. Do đó ta không bị chi phối bởi được mất, hơn thua, phải quấy... không phải giải thoát là gì? Buổi sáng nào bất thần nổi sân lên ta liền ngồi lại xem sự kiện nào khiến cho mình như thế? Trời, mây, cây, gió, chim, người, xe, âm thanh những thứ này có tay có chân kéo lôi chọc ghẹo cho mình sân không? Xét mặt này mặt nọ cuối cùng té ra sân gốc từ mình. Cái u nhọt nằm sẵn đó, ta không trị nó nên gặp duyên bên ngoài tác động nó liền vỡ ra. Khi tự thấy mình vô lý nổi sân thì tự nhiên sân đã giảm đi, dần dần nó lặn hết. Vì vậy nuôi dưỡng những u nhọt bên trong là làm hỏng đi tâm thể rộng rang sáng suốt của mình. Biết rõ như vậy ta sẽ có phương thức hóa giải các thứ phiền não và được an lạc ngay trong hiện tại.

Tất cả những vướng mắc trở ngại trên đường tu hành của chúng ta đều do sự tỉnh giác không liên tục, công phu bị gián đoạn nên ta không đủ đạo lực vượt qua phiền não nghiệp tập, có khi dẫn đến thoái tâm Bồ-đề. Cho nên đối với trần cảnh, các duyên bên ngoài, những niệm lăng xăng trong tâm, chúng ta phải luôn nhớ tỉnh táo, nghiêm khắc với chính mình mới không bị lung lay. Chúng ta học lời

của Phật, áp dụng vào đời sống tu tập của mình thì sự hiểu biết đó mới thấu đáo. Còn ba hoa bên ngoài thì đụng việc là té quy ngay. Đó là “cái biết” thứ hai.

Điều thứ ba là nhận ra mình có “cái biết” chân thật hiện hữu không bao giờ vắng thiếu, đó là tâm Phật của chính mình vậy. Hòa thượng thường dạy chúng ta phải nhận, phải biết, phải sống được với tánh giác của mình. Chúng ta tụng kinh niệm Phật hay tọa thiền.v.v... tưng trung để nhận lại khả năng thành Phật của chính mình mà thôi, chứ đâu phải tụng đọc cho Phật nghe. Thành ra “cái biết” này là biết mình có tâm Phật, có tánh giác. Làm sao trong mọi công phu, mọi sinh hoạt ăn nghỉ, tiếp xúc, làm việc, tụng kinh, ngồi thiền, tiếp khách, tất cả mọi thi vi động tác của mình, ta đều tập trung phát huy “cái biết” đó, duy nhất một việc này thôi, không có việc khác.

Tu tập nếu không có ý chí phấn phát thì khó phát huy được tánh Phật nơi mình. Cho nên chúng ta phải phấn chấn trong từng công phu, từng phút giây. Mỗi ngày một chút, liên tục như vậy, lâu dần công phu tích lũy chúng ta có đầy đủ đạo lực phát huy được Phật tánh của mình. Nói đến đây tôi nhớ Phật dạy về giới học. Giới là biệt giải thoát, tức ta giữ giới nào thì được một phần giải thoát, một công đức của giới đó. Mỗi một giới, mỗi một phút giây mình giữ được, làm chủ được là có một phần năng lực. Năng lực đó điều động được toàn bộ thân tâm của chúng ta trong mọi vận động thi vi, nó thể hiện thành diệu dụng của tâm nhưng vẫn bất động trên thể tánh. Đây là kết quả từ công phu tu tập ba môn học giải thoát giới định huệ mà ra. Người thế gian không tu theo phương pháp Phật dạy thì không làm sao có năng lực đó.

Như câu chuyện tiền thân của Phật, Ngài tu hạnh nhẫn nhục trong rừng già. Hôm ấy, nhà vua cùng một đoàn thể nữ vào rừng dạo chơi. Khi thấy vị tiên tu khổ hạnh diện mạo phi thường, các cô cùng nhau cúng dường. Vua rất bực bội, sau khi đoàn thể nữ đã về cung, nhà vua xách gươm tới hỏi tiên nhân: “Nhà ngươi làm gì ở đây?” Vị tiên đáp: “Tôi tu hạnh nhẫn nhục”. Vua liền chém vào một cánh tay của tiên nhân rồi hỏi: “Ông làm gì ở đây?” - “Tôi tu hạnh nhẫn nhục”. Vua chém tiếp cánh tay còn lại rồi cũng hỏi như thế. Tiên nhân vẫn bình thản đáp: “Tôi tu hạnh nhẫn nhục”. Vua lại chém tới chân, tới thân, hết thân phần này đến thân phần khác, nhưng tiên nhân vẫn không hề thay đổi sắc diện, bình thản và nhu hòa. Cuối cùng nhà vua sáng sốt, hỏi: “Ông có giận tôi không?” Tiên nhân đáp: “Tôi tu hạnh nhẫn nhục, làm gì có chuyện giận”. Nhà vua không tin, hỏi: “Lấy gì làm bằng chứng là ông không giận?” Tiên nhân liền nói “Nếu lời của tôi hôm nay là thật thì cho tất cả những thân phần bị chém của tôi hoàn lại như cũ”. Tiên nhân vừa dứt lời, tức thì những thân phần bị chặt hoàn lại nguyên hình. Nhà vua sáng sốt quỳ lạy sám hối không thôi.

Đức Phật nhờ tu hạnh nhẫn nhục ba la mật viên mãn mà độ được người đầu tiên chính là người hại Ngài. Năng lực của các Ngài to lớn dường ấy là nhờ an trụ trong tánh giác mới có thể hành nhẫn lực một cách rít ráo như vậy. Nhờ ở trong thể bất động, vị tiên tu hạnh nhẫn nhục không biết sợ sệt. Ngài thấy rõ thân này không thật, nên tay không thật, chân không thật, đầu mình cho đến tủy não gân xương... tất cả đều không thật hết nên bị chém bị chặt mà Ngài vẫn bình thản an

nhiên. Việc này quả là khó chứ không phải dễ, nhưng với người quyết tâm tu hành, không sớm thì muộn chắc chắn sẽ thực hiện được. Muốn thành Phật thì phải trải qua những khó khăn thử thách như vậy, chứ chỉ đi chùa thường thường mỗi tháng, nghe kinh rồi về nhà để đó, làm được bao nhiêu hay bấy nhiêu, thì mộng thấy Phật còn chưa được, nói gì đến thành Phật.

Khi chúng ta đã tin tâm mình rồi, bắt đầu công phu từng giai đoạn, dần dần sẽ nhận được những diệu dụng phi thường của tâm. Chừng đó ta thấy tất cả các việc bên ngoài không là gì. Như người trong nhà có bạc muôn bạc triệu thì việc xuất ra năm ba trăm ngàn không thành vấn đề. Trái lại người xin năm đồng mà ta chỉ có hai đồng hoặc không có đồng nào hết thì thật là khó. Ở đây người con Phật nếu vững niềm tin vào tánh giác của mình trùm khắp, sáng suốt, diệu dụng phi thường thì lập tức ta trở thành trưởng giả giàu có vô lượng. Dù hiện tại chúng ta không có địa vị, không có tiền của gì hết, nhưng hạnh phúc vẫn tràn đầy vì kho báu mình có không phải được tính bằng của cải vật chất thế gian. Giả dụ chiều nay thiếu cơm, mình hơi đói bụng một chút nhưng cũng đâu có chết. Và nếu như có chết, chỉ là thân giả này chết thôi, chứ tâm bất sanh bất diệt ấy đâu có chết. Công phu tu hành đến được như vậy thì sẽ thông khoái, bình an, tự tại biết mấy!

Vì vậy người quyết tâm tu thì phải đầy đủ niềm tin vào công phu mới có thể nhận ra tâm thật của mình, chứ không thể cầu nguyện hay ỷ lại vào sự trợ giúp của Phật, Bồ-tát. Nếu tu hành mà không nhận và sống được với tánh giác thì còn đau khổ lắm. Ai nói gì mình cũng bị động, thấy mất mát, bức xúc, giận hờn, khổ sở... Trong Duy Thức Học diễn tả hai mươi mấy thứ: phần, hận, phú, não, tật, xan, cuồng, siểm, hại, kiêu... đủ thứ chuyện. Tu hành thế nào để hóa giải tất cả những thứ phiền não ấy, khiến cho nó lặng xuống hết thì chúng ta mới được yên.

Trong nhà Phật, trí tuệ là điều kiện tiên quyết nhất để đột phá mọi vô minh tăm tối, cản trở bước tiến đạo của hành giả. Cho nên người tu không thể thiếu trí tuệ. Mở cửa trí tuệ mới có thể tiến vào ngôi nhà thật của chính mình. Nhờ có trí tuệ chúng ta mới nhận ra và sống được với ông chủ. Lâu nay chúng ta ở ngoài căn nhà, từ cửa này nhìn vào, từ cửa kia nhìn vào... nhưng chưa vô nhà. Chỉ khi nào vào bên trong, bỏ tất cả bụi bặm bên ngoài, nhận lại ngôi vị chủ nhân rồi, ta mới thật sự ấm no hạnh phúc, chấm dứt kiếp cùng tử lang thang đói rách. Tuy nhiên, việc nỗ lực tu tập của chúng ta còn tùy thuộc vào nhiều nhân duyên, tùy theo nghiệp tập, tùy thuộc thiện hữu tri thức, tùy túc duyên của mỗi người và nhất là tùy thuộc vào sự quyết tâm của mình mà chúng ta có những bước dài ngắn khác nhau. Song nếu đã lên đường thì chắc chắn sẽ về đến nhà không sớm thì muộn vậy thôi.

Phật kể câu chuyện một con chồn hoang thế này. Nó ở giữa rừng, nương theo các loài hổ báo để ăn thức ăn thừa, vì không tự kiếm mồi được. Con chồn hoang này ham ngủ, hôm đó nó ngủ quên trong góc nhà nó chui vào để kiếm ăn. Sáng ra chủ nhà phát hiện được, nó thấy cái chết nắm chắc trong tay, không biết tính sao, bèn giả chết. Mọi người trong nhà đổ tới xem, trong đó có người nói cần lột tai của con chồn, liền lấy dao cắt lột tai. Chồn ta đau quá nhưng lỡ chết nên không dám nhúc nhích. Cứ thế có người cắn cái đuôi, cái răng... con chồn bị mất

dần mất dần những bộ phận trong thân thể của mình. Nó tự nghĩ nếu thể này liệu mình có chịu nổi không, cuối cùng nó quyết định không thể nằm đây giả chết nữa. Nó gom hết năng lực còn lại, nhảy một phát vọt ra cửa chạy tuốt. Nhờ thế nó thoát chết.

Chúng ta cầu thoát khổ cũng lại như thế, già đến vẫn cho là thông thả, không chịu quyết đoán tinh tấn. Không khéo chúng ta cũng giống tình huống của con chồn kia. Già, bệnh rồi chết sẽ không tha cho ai hết, đừng nói người lớn tuổi, ngay người nhỏ tuổi bị bệnh ngặt cũng qua đời ngay bây giờ như thường. Nhưng chúng ta thường quên điều đó, hồi đau thì tính nhớ phần nào mạng sống mong manh, nhưng khi hết đau ta lại bình thường, không còn nhớ đến tử thân nữa.

Ngày xưa tôi có một người huynh đệ vui tính. Anh rất yêu đời, không chọc giận ai nhưng ít chịu tụng kinh, tự cho sống như vậy là được rồi. Sau khi thi tú tài xong, anh bị bệnh nặng phải đưa vào bệnh viện Chợ Rẫy. Vì mới tu nên không có bản đạo, gia đình cũng chẳng thấy ai đến thăm, hằm hiu lắm. Nhìn cảnh người bệnh đau đớn khổ sở, anh ngán quá nên đến giờ mọi người ngủ, anh rón dậy ngồi thiền. Hôm chúng tôi vô thăm, anh vui vẻ nói nhờ bệnh phen này tu khá lắm. Cảnh bệnh nhân rên la đau đớn quằn quại, cảnh người chết... diễn ra hằng giờ hằng phút làm anh chợt nhớ đến thân phận mình, nên lo tu dữ. Đến khi khỏe mạnh được xuất viện, chúng tôi hỏi: “Lúc này còn ngồi thiền không?” Anh đáp tỉnh “mạnh rồi thôi”.

Tôi kể câu chuyện này để thấy khi đối diện với những hiểm nguy hay gần kề cái chết, con người ta mới rón tu. Nhưng sau đó, trở lại đời sống bình thường người ta dễ duôi, thả lỏng mặc tình tới đâu hay tới đó. Thói quen của con người là như vậy. Cho nên Phật cảnh tỉnh chúng ta trong từng phút giây, chư Tổ cũng thường dạy cần tu như cứu lửa cháy đầu, không nên xem thường để ngày tháng trôi qua, quý dữ vô thường đến thì không xoay sở kịp.

Giống như con chồn bị cắt lỗ tai là hiện tượng già đến, ai cũng trải qua. Lẽ ra thấy vậy ta lo tu, nhưng mình lại nghĩ chưa sao, sống theo thói quen phóng túng. Đến lúc con chồn bị cắt cái đuôi là như ta đối diện với bệnh tật đau đớn, cũng chợt tỉnh nhưng sau đó bớt bệnh lại nguôi ngoai, không chịu tu. Đến giai đoạn con chồn bị bê răng là già bệnh chết chập chờn trong cuộc sống, ta hoảng sợ mới lo tu gấp thì có khi kịp nhưng lắm lúc cũng muộn mất rồi. Nếu chúng ta là người thức tỉnh thì chỉ cần một sự đổi thay nhỏ cũng đủ lực cho mình phấn chấn, quyết tâm thực hiện việc tu hành tới nơi tới chốn, đọi tử thân lảng vảng trước mặt mới chạy thì đâu còn kịp nữa.

Nói lên điều này để trở lại vấn đề làm sao chúng ta tin được tâm mình. Chỉ khi nào thấy tất cả mọi sự chung quanh là không thật, buông được vọng tưởng trong tâm thì mới nhận ta tánh giác của mình. Từ những sự kiện hằng ngày, những điều bất an, những trắc trở trong đời sống thường nhật, chúng ta tu được mới thể hiện năng lực làm chủ của mình như thế nào.

Trong kinh A-hàm kể lại thời đức Phật còn tại thế. Có một phụ nữ ôm xác đứa con trai duy nhất của bà vừa mới chết đến cầu Phật cứu sống. Nhìn thấy bà đau đớn quá, Phật không nỡ từ chối nên bảo: “Nếu tìm được một chút tro của nhà

nào từ xưa đến nay chưa có người chết đem về thì ta sẽ cứu được con người”. Thế là người phụ nữ ấy ráo chạy cùng khắp từ phố thị tới thôn quê, khi đã kiệt sức bà quay trở về thưa với đức Thế Tôn: “Con tìm không ra chút tro của nhà từ xưa đến nay chưa có người chết”. Bấy giờ đức Phật mới nói: “Như vậy trên thế gian này đâu phải chỉ một mình con mới có người thân chết. Ai cũng phải thế, có ai thoát được luật vô thường đâu, con không nên đau lòng đến thế”. Bà ta nghe đến đây chợt hiểu được ý Phật nên thức tỉnh đem xác con trai chôn cất tử tế rồi quy y Phật, phát tâm tu hành.

Nếu chúng ta không nhận ra điều này thì vẫn cứ vui sướng trong ngọn lửa vô thường đang từng phút thiêu đốt mình. Cứ mặc tình ngược xuôi chạy đuổi theo ngũ dục, chưa thấy thân này là giả, cảnh này không thật, tâm vô thường sanh diệt không dừng, nên chưa nhận ra được ông chủ của mình. Bây giờ nếu chịu phản tỉnh dừng lại, soi xét cho kỹ những sự kiện đó thì chúng ta mới có thể tự cứu lấy mình khi các khổ đến bức bách ép ngặt.

Một là ta thường quán niệm tại sao con người không tránh khỏi sự già nua? Quán niệm như thế, tự nhiên chúng ta phấn phát trong việc tu hành để hóa giải cái khổ của già. Thân tứ đại này già nhưng tâm không hề già, do đó ta không bị khổ vì già. Cho nên người tu Phật là người rất tích cực, phấn đấu vươn lên chứ không phải bất đắc chí, đầu hàng. Nên biết chỉ có trí tuệ mới vào được cửa này.

Hai là thường quán niệm tại sao con người ai cũng phải chịu tật bệnh ốm đau? Chính những điếm này là động lực thúc đẩy mạnh Thái tử Sĩ Đạt Đa quyết tâm xuất gia tìm đạo. Ngài thấy những sự kiện đó rồi nghĩ đến thân phận mình cũng sẽ như vậy nên mau chóng tìm lối thoát. Khi biết rõ thân này do bốn chất nghịch nhau hòa hợp mà thành thì gốc của nó là mâu thuẫn, nên bệnh tật phát sinh là chuyện bình thường. Biết rõ như vậy ta không còn gì phải lo sợ nữa. Bệnh thì uống thuốc, còn duyên thì thân mạnh khỏe, hết duyên thì thân tan hoại, việc ấy vốn như vậy từ xưa đến nay. Đó là ta đã được tự tại trước cái khổ của bệnh.

Ba là thường quán niệm con người không ai không tránh khỏi cái chết. Bởi những gì do duyên hợp cũng phải ly tán. Sống chết là sự chuyển đổi liên tục trong vòng nhân duyên quả báo mà thôi. Nhờ quán như thế ta không sợ chết, mà chỉ sợ không chuyển được các nghiệp xấu, do đó nỗ lực tu hành để chuẩn bị cho chặng kế tiếp tốt hơn. Nếu được tốt hơn nữa, chúng ta nỗ lực tu dứt nghiệp, nhận ra được tánh giác của mình, chấm dứt dòng sanh tử, vĩnh viễn không còn bị các thứ khổ sanh già bệnh chết bức bách quấy nhiễu nữa. Đó là chúng ta thành tựu được sở nguyện duy nhất của mình.

Ngoài ra chúng ta còn phải quán niệm về các nỗi khổ như thương mến mà bị sự chia lìa, thù ghét vẫn cứ gặp gỡ, mong muốn nhưng không được toại nguyện, thân năm uẩn này luôn luôn thay đổi lán át nhau không dừng. Nhờ những quán niệm ấy chúng ta không còn đắm luyến hay lo sợ về thân, về cảnh và mọi sự thay đổi chung quanh ta. Phật dạy chúng sanh có mặt ở đây là do quả báo, nợ nần từ nhiều kiếp. Bấy giờ đền trả cho xong, rồi mỗi người tự lo giải thoát cho mình. Đức Phật cũng thế, Ngài sống trong đau khổ nên tìm đường thoát ra, cuối cùng được tự tại và chỉ dẫn lại cho chúng ta.

Bao giờ chúng ta chịu tu, chịu soi xét quán chiếu như thế sẽ thấy diệu dụng của sự tu. Tuy ta chưa sống được hoàn toàn như lời Phật dạy nhưng thấy biết được phần nào thì sáng ra phần đó. Công đức sâu dày là ở chỗ tu hành, chứ không phải năm tháng chúng ta vào đạo lâu hay mau. Trong khi tu hành, tùy theo căn nghiệp của mỗi người mà ta có cách áp dụng pháp Phật vào đời sống tu tập của mình. Về điểm này không ai giống ai, nhưng trí tuệ đạt được phải sáng suốt, đúng như pháp thì công phu mới không bị sai lạc. Từ trí tuệ mà nhìn, chúng ta thấy biết thấu suốt tánh thật của muôn pháp. Nhận rõ thân này không thật, tâm vọng tưởng không thật, ta dễ dàng hóa giải mọi nghiệp tập trong hiện đời cũng như quá khứ. Cho đến sự chi phối của vô thường cũng không làm gì nổi chân tánh ta.

Hôm nay tôi tạm nêu dẫn về “cái biết” thấu suốt có sẵn nơi mỗi chúng ta, nhằm nhắc nhở huynh đệ mình cùng nhau sách tấn tiến tu. Hãy giữ vững niềm tin, ý chí và nghị lực chắc chắn chúng ta sẽ thành tựu được sở nguyện không khó. Bởi vì kho báu nhà mình nằm sẵn đây rồi, chỉ cần chúng ta khéo nhận ra thì hết kiếp đói rách lang thang.

Chúc tất cả có được trí tuệ sáng suốt khi dụng công tu hành để nhận ra “cái biết” thấu suốt sẵn có nơi mình.



## MỤC LỤC

- ❖ Lời Đầu Sách.
- 1. Nội Chương Ngoại Chương.
- 2. Tâm Kiên Cố Của Người Tu.
- 3. Phương Tiện Cho Người Tu Thiền.
- 4. Những Tai Hại Của Ngũ Trần.
- 5. Tảng Ái Đối Với Người Tu.
- 6. Những Điều Cần Thiết Của Sự Tu.
- 7. Cái Biết Thấu Suốt.

