

ĐƯỜNG VÀO THIÊN HỌC

ĐUỐC THIÊN

NHẬT QUANG

NHÀ XUẤT BẢN THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

ĐƯỜNG VÀO THIỀN HỌC

ĐUỐC THIỀN

NHẬT QUANG



Chịu trách nhiệm xuất bản

TRẦN ĐÌNH VIỆT

Biên tập

CHÂU ANH KỲ

Sửa bản in

HỒNG NGUYỄN

Trình bày

Thiền sinh THƯỜNG CHIẾU

Thực hiện

ĐẠO HUY

Thiền viện Thường Chiếu



NHÀ XUẤT BẢN THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

62 – Nguyễn Thị Minh Khai – Q 1 – TPHCM

ĐT: 822534 – 826764 – 822726 – 8296713 – 8223637

Fax: 84.8222726

In 2000 cuốn, khổ 14,5 x20,5 cm tại Xí Nghiệp In Số 5 – TP Hồ Chí Minh.

Số XB: 226 – 77/ XB - QLXB ngày 6 – 3 - 2002. In xong và nộp lưu chiểu tháng 12 năm 2002.

CÁCH TU CỦA NGƯỜI PHẬT TỬ TẠI GIA

Hôm nay chúng tôi nói về cách sống của người Phật tử tại gia. Quý Phật tử phải sống như thế nào để hoàn thiện gia đình mình, hướng dẫn, tổ chức cuộc sống gia đình đúng theo tinh thần Phật dạy, mới có thể giữ được hạnh phúc dài lâu.

Thế thì Phật tử phải sống, phải sinh hoạt như thế nào để gọi là một gia đình Phật tử hoàn thiện, đúng theo tiêu chuẩn Phật dạy? Như quý vị đã biết sinh hoạt của người Phật tử, dĩ nhiên có phạm vi, có giới hạn của nó. Người ngoài nhìn vào nếp sống của mỗi gia đình, họ có thể đánh giá được đây là gia đình Phật tử hay không phải gia đình Phật tử. Đã nhiều lần chúng tôi nói đến sinh hoạt tự thân của mỗi Phật tử, chúng ta phải sống tu, thực tập theo lời Phật dạy, để chứng minh cho mọi người chung quanh thấy được giá trị và lợi ích thiết thực của đạo Phật, cụ thể qua cuộc sống của mình. Cho nên một gia đình Phật tử phải là một gia đình gương mẫu cho các gia đình trong cộng đồng xã hội noi theo. Vì vậy, bản thân mỗi Phật tử cũng phải sống gương mẫu.

Trước khi nói đến phương pháp cụ thể cho quý vị tu tập, tôi xin kể lại câu chuyện “Bốn viên ngọc”.

Ngày xưa có một chàng ngư phủ sống rất hiền lành. Một hôm trong lúc đang đánh cá, vị nữ thần hiện lên giữa biển, trao cho ngư phủ bốn viên ngọc với lời dặn như thế này: “Đây là bốn viên ngọc ước. Hãy trao tận tay cho đức vua anh minh”. Nói xong nữ thần lặn mất, chàng ngư phủ bàng hoàng với bốn viên ngọc sáng chói trong tay. Trước sự việc xảy ra đột ngột như thế, nếu là người tham lam thì có lẽ bốn viên ngọc kia đã trở thành của chàng ngư phủ rồi, không thể đến tay nhà vua được đâu. Nhưng không, vì như tôi đã nói đây là một chàng ngư phủ hiền lành nên anh ta đã lặn lội đường xa muôn dặm, đem bốn viên ngọc đó về dâng cho nhà vua, đúng như lời dặn của nữ thần.

Nhà vua thấy đây là một chàng ngư phủ mộc mạc, thật thà đáng khen. Cái lợi to lớn trong tay như thế mà không tham, từ xa vất vả đem đủ bốn viên ngọc về cho mình. Nghĩ thế vua liền nói: “Bây giờ ta sẽ ban thưởng cho người một viên ngọc trong bốn viên ngọc này, tùy người lựa chọn”.

Trong bốn viên ngọc ước đó, viên thứ nhất có thần dụng tạo ra những thức ăn cao lương mỹ vị. Khi cầm ngọc trong tay chỉ cần tưởng đến món gì mình ưa thích, tự nhiên nó hiện ra như ý. Viên thứ hai có thần dụng tạo ra lụa là gấm vóc, y phục thượng hạng. Viên thứ ba có thần dụng tạo ra vũ khí cực kỳ tối tân. Viên thứ tư có thần dụng tạo ra của cải giàu sang tột đỉnh. Nếu anh chàng ngư phủ nắm được viên ngọc thứ tư trong tay, thì từ đây về sau khỏi phải đi đánh cá nữa.

Hoàng đế hứa ban thưởng cho anh ngư phủ một viên bất kỳ, tùy anh lựa chọn, còn lại ba viên vua cho vào quốc khố để lo cho dân cho nước. Bởi đây là một vị vua anh minh nên không nghĩ gì đến riêng mình. Anh chàng ngư phủ suy nghĩ một hồi rồi thưa:

- Tâu Hoàng thượng! Việc này trọng đại quá, kẻ ngu hèn này không thể nào tự quyết định ngay được. Vậy xin Hoàng thượng cho thần hẹn nửa tháng sau sẽ trở lại trả lời.

Thấy anh này thật thà nên nhà vua chấp thuận. Thế là anh ta về nhà họp vợ con lại kể những sự việc trên. Nghe xong, bà vợ phát biểu trước tiên:

- Tôi một đời đi chợ, làm lụng mệt nhọc, thôi ông hãy lấy viên thứ nhất cho tôi đỡ cực tuổi già, khi đó nhà mình có đủ cao lương mỹ vị, như vậy là sướng nhất đời.

Bà vợ chưa dứt lời thì mấy đứa con gái ông ổng lên:

- Mẹ sao quê mùa quá, ăn uống cực khổ có nhằm gì, miễn đừng ốm yếu thì thôi. Lựa là gấm vóc mới cần thiết cho tụi con. Thôi Ba hãy lấy viên ngọc thứ hai đi.

Nghe tới đó, mấy người con trai bực bội la lên:

- Đúng là đàn bà không biết gì hết ! chỉ có viên ngọc thứ ba mới làm cho ta trở thành anh hùng, quyền uy cao tột, không ai dám đụng đến, Ba hãy chọn viên ngọc thứ ba đi.

Thế là một cuộc tranh chấp, cãi vã dữ dội diễn ra trong gia đình.

Bấy giờ anh chài thấy mệt quá, ngọc ngà ở đâu không biết, mà chỉ thấy gia đình rối rắm mất hạnh phúc. Không khí càng tranh chấp càng đi đến bế tắc. Cuối cùng anh ngư phủ trở lại gặp Vua sớm hơn ngày hẹn và từ chối không nhận viên ngọc nào hết. Vua thắc mắc hỏi nguyên do. Anh ta tình thật kể lại tự sự và kết luận:

- Để giữ hạnh phúc gia đình được êm ấm như xưa, thần cam sống đời ngư phủ, bình thường giản dị mà không có sự tranh chấp trong gia đình, mọi người đều sống đúng với bổn phận, với việc làm của mình, như vậy là tốt nhất, hạnh phúc nhất.

Nhà vua nghe xong rất thán phục anh ngư phủ hiền lành và chuẩn y lời tâu của anh. Từ đó về sau, đời sống gia đình anh trở lại bình thường như xưa.

Câu chuyện cho chúng ta một bài học thật hay. Những lợi lộc gì từ bên ngoài đến, không do trí tuệ, khả năng của mình thì e nó sẽ quấy rầy, làm mất hết hạnh phúc gia đình. Bởi vì đó là những lợi lộc ngoài tầm tay chúng ta. Phật tử phải biết sống bằng chính khối óc, bàn tay của mình. Hạnh phúc, lợi lộc có hay không là do phúc báo, năng lực của mình gây dựng nên. Ta gây dựng được thì mới có thể làm chủ nó, dùng nó đúng chỗ, đúng việc, đúng theo ý mình muốn. Hạnh phúc là gì? Thừa, không ai biết, người ta nói hạnh phúc chứ thật ra có ai nắm được hạnh phúc đâu? Nó là cái bánh vẽ, là cái bóng không thực. Thế mà con người lại mộng mơ, tưởng tượng nó thế này thế kia. Thành ra không bao giờ biết được hạnh phúc là gì!

Người con Phật chỉ nếm được hạnh phúc khi nào biết dừng lại, biết sống bằng sự sáng suốt tỉnh thức. Sống vừa đủ trong phạm vi, khả năng gây dựng của mình, bảo quản và sử dụng được những gì ta tạo ra thì may ra có hạnh phúc. Chúng ta đừng ước mơ, đừng chạy theo, đừng ý lại, đừng trông chờ. Có thể nói

tinh thần chân thật là tinh thần chủ đạo của người Phật tử biết tu tập. Từ đó ta gây dựng thẳng hoa đời sống nội tâm ngày càng sâu sắc hơn, gần gũi với đạo hơn.

Trong sinh hoạt bình thường, trước tiên quý Phật tử phải ý thức được sự khởi động ba nghiệp của mình. Dù chỉ một ý nghĩ, một lời nói, một hành động thôi mà gia đình không có sự thống nhất, không hòa hợp là mất hạnh phúc ngay. Quý vị lưu ý, một gia đình dù chỉ hai người thôi, cũng có thể phát sinh vấn đề, nếu chúng ta không khéo. Đôi khi một mình mình, ta cũng bực bội đấm bàn đấm ghế, đừng nói tới hai người.

Ý nghĩ tuy chưa thốt ra lời nhưng nó đã hiện lên nét mặt, dáng vẻ, cử chỉ của mình rồi. Vì vậy những ý nghĩ không tốt thường hay được biểu hiện ra ngoài bằng sự bồn chồn, bất an của ta. Nếu nó không được tiêu dung, hóa giải mà cứ âm ỉ bên trong thì nhất định đến một lúc nào đó nó sẽ bộc phát. Bấy giờ nó sẽ là những cơn lốc, gây tai hại cho người chung quanh, cho xã hội không biết bao nhiêu mà kể.

Vì vậy trong một gia đình dù chỉ hai người thôi, nhưng cũng phải có sự thống nhất ý kiến. Làm việc gì, nói điều gì phải có sự thống nhất. Được vậy hy vọng quý vị có thể gần gũi với hạnh phúc. Còn ông muốn nói cứ nói, bà muốn hét cứ hét, mạnh ai nấy phát tiết ý nghĩ, lời nói của mình thì nhất định không lâu sẽ có cuộc tan rã thôi. Đó là những trường hợp xảy ra thường xuyên trong mỗi gia đình. Vì vậy Phật tử có học hiểu Phật pháp, phải khéo sắp đặt như thế nào để có sự thống nhất, tạo được hòa hợp trong gia đình, từ đó mới có được hạnh phúc.

Phật thường dùng những phương tiện bên ngoài để khống chế những ý niệm, tư tưởng, ngôn ngữ của chúng ta. Như Ngài bảo ban ngày nỗ lực thực tập thiện pháp, tức là pháp lành. Thực tập cho quen những pháp lành để tiêu dần pháp ác, công đức theo đó tăng trưởng, việc tu ngày càng dễ dàng hơn. Không để thì giờ qua suông, mỗi giờ, mỗi khắc, mỗi giây, chúng ta luôn luôn thực tập. Chữ “thực” là thực hành, chữ “tập” là thành nếp, thói quen. Ta siêng thực tập pháp lành thì sẽ có thói quen tốt. Từ đầu đêm đến cuối đêm không được bỏ phé. Đầu đêm tức là từ lúc mặt trời đã lặn. Cuối đêm là từ hai ba giờ khuya cho tới bốn năm giờ sáng. Người con Phật biết cách tạo hạnh phúc cho mình, cho đoàn thể thì không thể bỏ phé thời gian, không quên thực tập thiện pháp.

Thêm nữa, Phật dạy giữa đêm cũng phải áp dụng công phu để tự tiêu tức nghiệp ác, sinh trưởng nghiệp thiện. Nói tóm lại, đầu đêm tu tập thiện pháp, cuối đêm tu tập thiện pháp, giữa đêm cũng tu tập thiện pháp không bỏ lúc nào cả. Tu như vậy thì đầu còn thì giờ nữa mà tư tưởng, tranh chấp, đấu lý với nhau. Thì giờ nào cũng tu, cũng soi lại mình, cũng thực tập pháp lành. Đó là nếp sinh hoạt Phật dạy cho người Phật tử. Nếu chúng ta có thiện chí tu hành sẽ áp dụng được.

Tại sao Phật lại đưa ra cách thức sống nghiêm khắc như vậy? Để ngăn ngừa tật giải đãi của chúng sanh. Như có người sắp đặt buổi tối tụng kinh niệm Phật, nhưng đến giờ đó có công việc không tu được. Nếu ta nhớ lời Phật dạy phải thực tập đầy đủ, đều đặn thì ta sẽ cố gắng tranh thủ sắp xếp sao cho có giờ tu, kẹt lắm cũng phải đốt hương cúng Phật, để chứng tỏ lòng thành của mình. Đầu đêm do có công phu nên khi ngủ không bị vọng động, được yên nghỉ. Đến giữa đêm, nếu giật

mình thức giấc cũng nghĩ đến tu, ngồi dậy thắp hương, niệm Phật thì vọng động nào đấy khởi được. Nếu không nhớ như thế, thức giấc sẽ tơ tưởng đủ chuyện vắn vơ. Rồi cuối đêm thức dậy, qua một giấc ngủ yên lành, khỏe khoắn, ta bắt đầu công phu tinh tấn hơn, tụng kinh, niệm Phật hoặc tọa thiền. Sau đó nghĩ đến các pháp lành như bố thí, làm phúc cúng dường, ủng hộ những nơi đáng ủng hộ. Đó là cách tu của người Phật tử tại gia.

Tuy nhiên, ban đêm muốn tu được đòi hỏi ban ngày chúng ta phải có công phu. Nếu không, khó lắm. Ví dụ ban ngày nghe người ta chửi mình nhịn được, thì về đêm trong giấc ngủ nếu có cơn mộng nghe chửi mình mới nhịn được. Cho nên lực tu ban ngày ảnh hưởng về đêm rất nhiều. Nếu ban ngày nghe ai nói gì bực mình, ta cự nự um sùm, tham sân đầy dẫy thì về đêm muốn có an lạc không được đâu. Ban ngày có thể khắc phục được những xấu dở của mình thì về đêm mới khắc phục được. Bởi vì trong giấc ngủ, ý thức chúng ta rất yếu, nên những tiềm thức trôi dạt, những căn bã tồn đọng trong tâm hiện lên, nó quấy mình, ta không làm chủ được. Vì vậy công phu tu tập ban ngày rất cần thiết, đòi hỏi chúng ta phải quán chiếu liên tục, xét nét kỹ càng, thì mới có thể làm chủ được lúc về đêm.

Như quý vị lớn tuổi siêng năng niệm Phật, không nhớ chuyện tào lao. Khi ngủ bị ác mộng thì liền nhớ tới Phật, kêu cứu với Phật. Còn ban ngày quý vị dong ruổi đông tây, không nhớ niệm Phật, thì khi gặp ác mộng chỉ biết hốt hoảng, sợ sệt, đung đầu vớ đó, chứ đâu có nhớ Phật. Sống kiểu như vậy sẽ ảnh hưởng lớn đến lúc hấp hối, sắp bỏ thân này. Do đó Phật Tổ dạy ngay bây giờ mình phải tu, đừng đợi đến lúc hấp hối, mở miệng ra không được, tay chân quờ quạng, kêu Phật còn không được, nói chi đến cứu! Ngay bây giờ nếu quý vị luôn nhớ Phật, nhớ pháp thì đảm bảo không ma quỷ nào rù quên được. Sở dĩ bị ma quỷ rù quên là vì tu hành không miên mật, tâm dong ruổi tán loạn nên chúng mới xâm nhập được.

Chữ “miên mật” tức là liên tục, không còn bị xen cách bởi ngũ dục, tham sân, bởi mọi thứ bên ngoài. Trái lại bị cắt xén tức là không miên mật. Người không miên mật là người không đủ sáng suốt, không có sức mạnh tự chủ nên khi bỏ thân này chưa đảm bảo được thân sau. Làm chủ được mình là một vấn đề khó khăn lắm, cho nên ngay bây giờ chúng ta phải chuẩn bị trước.

“Thực tập thiện pháp” là từ nói chung, tất cả những niệm lành, việc làm lành như tụng kinh, niệm Phật, giữ giới, không chạy theo tham sân si, điên đảo vọng tưởng... đều gọi là thực tập thiện pháp. Rộng hơn nữa là giúp người làm những việc công đức, tạo các phúc điền. Còn theo tinh thần tu thiền thì lòng rộng rang, không vướng mắc, không chạy theo, không làm ngoại cảnh, không để ngoại cảnh kéo lôi, làm chủ hoàn toàn... Đó là thực tập thiện pháp. Thực tập thế nào là tùy theo quý vị, tùy hoàn cảnh, tùy trình độ mà có được những kết quả khác nhau.

Đặc biệt các vị học thiền, cố gắng làm thế nào đối với những dấy niệm loạn tưởng điên đảo của mình, phải loại nó ra. Nói “loại” là một cách nói, chứ thật ra ta biết nó là hư giả thì không dùng nó nữa. Quý vị cũng thừa hiểu, nếu theo nó, mình sẽ tạo nghiệp trôi dạt trong luân hồi sanh tử nhiều kiếp. Bây giờ không chấp nhận, không còn làm nó nữa, đầy đủ sáng suốt, tinh táo để nhận diện nó. Ai được như vậy người đó có một đời sống thiền. Bởi vì sống thiền là sống hoàn toàn với niềm

an lạc nội tại, không bị dẫn dắt bởi những nghiệp tập lãng xãng điên đảo, sống tự chủ.

Trong nhà Phật có từ tiêu trừ, sinh trưởng. Tiêu trừ tức là tiêu trừ những vọng tập của mình, sinh trưởng là phát sinh và tăng trưởng những pháp lành. Chúng ta đừng vì lý do ngủ nghỉ mà để đời mình trôi qua một cách oan uổng, không có chút ích lợi gì. Phật dạy thật chí thiết làm sao! Đừng tham ăn tham ngủ nữa là chúng ta không chấp nhận vô minh đen tối, vọng tưởng điên đảo phủ che, sống với cái sáng suốt, tinh táo của chính mình. Qua lời dạy này của Phật, chúng ta làm sao sống lại được với trí tuệ của mình, đừng tất cả những lao xao mắc mứu bởi trần cảnh bên ngoài.

Điều này quý vị có thể làm được không? Được chứ, vì nó không tốn hao tài sản gì cả. Chỉ niệm nào dấy lên, ta biết nó loạn tưởng thì bỏ đi. Tuy nhiên, muốn bỏ nó ta phải có lực, phải tỉnh. Có tỉnh rồi thì không còn làm gì bên ngoài hết, có trí tuệ rồi thì thấy được lẽ thật của các pháp. Thấy được lẽ thật của các pháp rồi thì ai có thể làm gì mình được nữa? Chúng ta do chưa thấy được lẽ thật của các pháp nên mới mê lầm, chớ còn thấy được rồi thì không còn gì mê lầm. Cho nên yêu cầu của người Phật tử là tu tập sao cho có trí tuệ thấy được lẽ thật của các pháp.

Tụng kinh, ngồi thiền cũng không ngoài mục đích này. Tỉnh thì không còn mê, không bị mắc mứu các cảnh bên ngoài nữa. Người tỉnh là người có lực, có thiền định và trí tuệ. Phật nói cái nhà không thật, cái quạt không thật, thân này không thật, tâm cảnh không thật. Bao giờ chúng ta có đầy đủ sự sáng suốt thì chúng ta thấy thấu được lời dạy ấy của Phật. Còn Phật dạy không thật mà mình thấy cái gì cũng thật hết thì khổ thôi. Khổ vì mê lầm.

Tất cả các pháp đã không thật thì ta nắm giữ làm gì, buông bỏ hết đi. Cho nên thấy pháp không thật thì ta mới có thể buông bỏ nó được. Giận bỏ, thương cũng bỏ, quý bỏ, phải cũng bỏ... cái gì cũng bỏ hết thì chúng ta tỉnh sáng. Điều này không phải chúng ta không làm được mà chưa dám làm, chưa muốn làm. Nếu những lời dạy đó của Phật chúng ta chưa làm được, thì Ngài nhắc thêm: “Hãy nhớ ngọn lửa vô thường thiêu đốt thế gian, sớm cầu tự độ, đừng tham ngủ nghỉ”.

Bây giờ Phật lấy lý vô thường để nhắc chúng ta. Vô thường là sự đổi thay. Như vị nào thường đến chùa đây sẽ thấy đổi thay hoài hoài. Rồi nhìn đến con người cũng thế. Rõ ràng nhất như cha mẹ chúng ta, mỗi ngày qua ta thấy hiện rõ nét già nua, da nhăn, tóc bạc, đi lụm cụp, sáng còn mạnh, chiều phải uống thuốc. Phật nói vô thường như lửa thiêu đốt trên đầu, bức thiết gấp gáp, không còn thì giờ cho mình dong ruổi ngược xuôi, tham đắm theo các việc ăn ngủ. Cho nên phải lo tu tập thiện pháp. Phật dạy khi ta thấy trong đầu còn lơ mơ, việc tu hành chưa quyết được thì phải nghĩ đến vô thường thiêu đốt, giống như là lửa cháy trên đầu cần phải cứu gấp.

Vô thường chi phối trong tất cả sự việc, nếp sống, sinh hoạt của chúng ta. Đang mạnh khỏe như vậy, bỗng nhiên đột quy. Hoặc công việc làm ăn đang phát triển tốt đẹp, bỗng nhiên những người cộng vốn vỡ nợ phá sản, kéo theo sự sụp đổ cho mình... Bao nhiêu thứ lo toan, sắp đặt, suy nghĩ, khổ sở cũng đều từ vô thường mà ra. Phật nói vô thường luôn luôn rình rập bên mình chứ không hẹn mai hẹn

một gì cả. Nghĩ đến đó, không cho phép chúng ta hện, trông cậy hay ỷ lại vào ai. Đó là lời nhắc của Phật khi Ngài biết chúng ta chưa đủ tỉnh giác để lo tu tập.

Phật dạy thêm nữa, giấc phiền não thường rình giết ta dữ hơn kẻ thù, làm sao ngủ yên mà không tự cảnh giác! Phiền não, những bực bội trong lòng chính là giấc. Bởi vì chính nó mà cuộc sống đang suôn sẻ, vui tươi của chúng ta trở thành khổ đau phiền muộn. Chữ “Phiền”, một bên bộ hỏa, một bên bộ hiệt là cái đầu bị lửa đốt. Chữ “Não”, một bên bộ tâm, một bên tâm chữ não, tức là tâm không yên ổn. Phiền não giống như lửa đốt trên đầu làm cho tâm không yên ổn.

Quý vị nghiệm lại xem, chúng ta dễ phiền não quá phải không? Cái gì cũng phiền não được hết. Đang nói cười vui vẻ, nghe ai nói câu gì không vừa ý là nổi tức lên liền. Hoặc đang ăn uống ngon lành, nhai phải cái gì hơi lạ tự nhiên phiền lên, tức giận la lối người này người kia. Rõ ràng Phật nói “Phiền não là giấc ngủ trong lòng của các ông. Chưa đuối được giấc dữ đó ra mà các ông yên lòng nằm ngủ là họa lớn”. Người an tâm rồi thì trời lay đất chuyển cũng không ăn thua chi, người này mới có thể yên lòng nằm ngủ. Nhưng nếu người còn nhiều phiền muộn, trong tâm dao động bất an hoài thì phải gắng nỗ lực công phu, chớ ham mê ngủ nghỉ mà chuốc họa không thể lường. Thật là những lời nhắc nhở thống thiết, vậy mà chúng ta còn chưa chịu tỉnh!

Trong kinh A Hàm kể lại ngài Xá Lợi Phất ngồi thiền tâm yên đến độ một con quỷ đi ngang đập lên đầu mà Ngài không hay. Trong khi với thần lực của nó, có thể đập vỡ núi Thỉ Vải nát thành tro bụi như chơi. Vậy mà Ngài vẫn ngồi thiền bình thường. Đến khi xả thiền, Tôn giả chỉ nghe hơi ê ê trên đầu một chút thôi. Đó là diệu dụng, là sức mạnh của một tâm yên định không gì có thể lay chuyển nổi. Nên biết tâm thanh tịnh không có phiền não, không còn máy động thì không nhiên liệu nào có thể đốt nổi, tâm đó là tâm Phật. Tất cả chúng ta đều có sẵn tâm đó, nhưng vì chưa phát huy nên không sử dụng được.

Phật dạy chúng ta sống lại, gầy dựng lại cái sẵn có, chứ không bảo mình mang cái bên ngoài vào. Ta đã có đủ hết, chỉ dám buông bỏ những lãng xăng, thì cái chân thật hiện tiền. Ở đây Phật dạy phiền não giống như những con rắn độc ngủ ngầm trong người mình. Quý vị nhớ hồi mười ba mươi bốn tuổi, mình phiền não khác, vôi vĩnh tiền bạc không được hay bị cha mẹ quờ rầy thì phiền não. Khi lên tuổi mười tám hai mươi, biết yêu thương rồi thì phiền não khác, những thứ nhớ nhung, tơ tưởng, chờ đợi đập vào mình. Nó bồn chồn, bứt rứt, khó chịu, xôn xao trong lòng giống như sóng dậy. Đến lúc về già năm mươi, sáu mươi tuổi thì phiền não khác. Các vọng tưởng quá khứ trời dậy, rồi nuối tiếc, đau buồn. Hoặc thân thể già yếu đi đứng lụm cụp, ăn uống không được, phải trông cậy con cháu đỡ đần phiền phức. Bấy giờ hồi tưởng ngày xưa mình thế này thế nọ càng thêm phiền não. Hoặc thấy con cháu trong nhà, hồi nhỏ dạy nó nghe, bây giờ nó lớn nói không nghe đâm ra phiền não.

Nếu tỉnh thức, chúng ta cứ hoan hỷ nhìn cuộc đời như dòng nước trôi thì đâu có phiền não. Máy đưa nhỏ lớn lên, nó có quyền ước mơ, có quyền yêu thương, có quyền hiểu biết theo hiện thời. Tại sao đem cái kinh nghiệm bảy tám mươi năm của mình chụp lên đầu nó, bắt nó phải thế nọ thế kia. Mình chỉ hướng

dẫn nó, đừng cho nó làm những điều thương luân bại lý thôi, chứ còn sự sống của nó, quan niệm của nó, ta phải tôn trọng chứ. Sống được như vậy thì hết phiền não.

Bao giờ chúng ta dám buông, dùng định tĩnh như móc sắt móc hết phiền não thì tâm yên. Nên nhớ những cố chấp là rắn độc, buông hết thì mình mới an ổn. Quý vị lớn tuổi, ngồi niệm Phật an ổn, dù con cháu làm gì cũng tha thứ, buông hết thì mọi việc êm xuôi. Chớ nếu quý vị đặt vấn đề với nó là xem như tự chuốc thêm phiền não, trong khi vô thường cấp bách, sự chết hiện hình một bên, không còn thì giờ để ta phải quấy hơn thua với ai nữa hết. Chỉ biết mình đang dang lòng thành qua nén hương cúng đức Phật, rồi ngồi yên tĩnh trong phòng riêng, lòng không còn vướng mắc gì bên ngoài nữa. Đó là hình ảnh hay nhất, đẹp nhất và trí tuệ nhất.

Chúng ta đọc kinh Bát-nhã hằng đêm, Phật bảo xem thân năm uẩn này không thật, hư giả. Nếu chưa thấy được nó là giả thì ta phải cố quán chiếu, thực hành tu tập thường xuyên hơn. Chứ ta chỉ lo lý sự việc nhân gian, việc gia đình, việc xã hội thì việc của mình ai giải quyết cho? Đến lúc quý vô thường đến kêu đi, mình quỳnh lên gọi Phật, Phật cũng không cứu được nói gì đến con cháu. Cho nên Phật dạy đầu đêm, giữa đêm, cuối đêm đều thực tập pháp lành là vậy.

Thêm một điều nữa, Phật dạy người tu phải biết hổ thẹn. Phật nói người xưa đã làm được như vậy, bây giờ không lý gì chúng ta không làm được. Ngày xưa các Ngài tu thành Phật thành Tổ, bây giờ tại sao chúng ta tu không thành Phật thành Tổ? Kinh điển thì không thiếu, bằng từ cũng rất nhiều, giảng sư khắp nơi, nhưng vì chúng ta không có nhiệt tâm cầu đạo, lại không hổ thẹn với những tập khí thô xấu nên khó chữa bỏ, khó tiến đạo.

Hồi xưa, đừng nói xưa, như tôi lúc nhỏ ở chùa, đâu có kinh chữ Việt như bây giờ. Chỉ có một bản kinh duy nhất, thầy cầm đọc và giảng, mình ghi theo. Sau đó thầy cho mượn biên ra. Ngoài giờ học còn phải làm đủ thứ việc. Nói thế để thấy rằng cái học hồi xưa không được như bây giờ, nhưng chớ tăng cũng vẫn tu được, có thể nói là tu tốt nữa. Bây giờ thì thôi nào là Đại học Hán Nôm, nào là khoa ngôn ngữ này kia, các trung tâm ngôn ngữ dạy Hán, Anh, Pháp, Nhật đủ cả. Người ta tạo đủ điều kiện cho Tăng Ni, Phật tử học, thế thì không lý do gì chúng ta không tu được. Vì thế trong kinh có câu “kia đã trọng phu ta cũng vậy, không nên tự khinh mà lui sụt”.

Ở đây Phật dạy chúng ta phải có đức hổ thẹn, nghĩa là tự thẹn với mình và hổ với người. Người đã làm được mà mình không làm được thì phải tự hổ người. Đức Phật Thích Ca trước khi thành đạo cũng có gia đình, lúc phát tâm tu hành cũng chịu bao nhiêu kham khổ mới thành tựu quả Phật. Chúng ta cũng là con người, tại sao mình tu không được. Thành ra đối với người xưa ta thấy hổ người quá, đó là tại vì ta không chuyên, không quyết tâm. Giặc phiền não nằm đây, lửa phiền não nằm đây, trong tâm đầy dẫy những bệnh tật, mình chưa chịu kéo ra thì làm sao như người xưa được.

Hổ thẹn là phục sức đẹp nhất trong các thứ phục sức, lại cũng như móc sắt có thể chiết phục mọi thứ phi pháp. Cho nên nếu chúng ta không trang bị đức hổ thẹn, thì đời tu của mình có thể trôi sông. Nghĩa là so với người xưa ta không tự hổ, tự thẹn nên không cố gắng thực hiện cho được như các Ngài, đành chịu sự thấp

kém của mình. Cam chịu kiểu này là yếu đuối, khiếp nhược, không phải tinh thần của bậc thượng sĩ quyết cầu đạo giải thoát.

Phật là bậc trí tuệ viên mãn, chúng ta là đệ tử Ngài cũng phải thực hiện trí tuệ ấy, đừng ngu xuẩn cúi đầu chấp nhận những thứ vô minh si ám. Phật đâu không nói tất cả chúng sanh đều có khả năng thành Phật, cho nên bằng mọi cách chúng ta phải thực hiện cho được trọn vẹn khả năng ấy của mình. Không lý gì chúng ta lại cúi đầu để cho phiền não, rắn độc si mê đè bẹp mình. Nhìn lại người xưa như vậy, ta cũng phải học đòi và được như vậy. Vị giáo chủ của chúng ta qua một thời gian dài khắc phục tất cả những xấu dở, bỏ được tất cả tham sân điên đảo, thành Phật. Các vị thánh tổ đều như vậy thì chúng ta nhất định cũng phải được như vậy. Phải có niềm tự hào, có đức hổ thẹn mới tiến tu nổi. Trong kinh Di Giáo, Phật nói “Sống mà không biết hổ thẹn chẳng khác gì loài cầm thú”.

Cho nên ngay bây giờ quý vị phải ngẩng đầu lên, từng phút từng giây khắc phục những tập khí phiền não, mạnh dạn loại bỏ tham sân si. Luôn sống tinh táo sáng suốt, một chữ “buông” là an bình thực tại. Chúng ta nhớ mình đang phát huy lại trí tuệ của chính mình, nghĩa là nó sẵn có rồi, bây giờ chỉ cần đừng để những thứ hư giả bu bám, làm cho rối rắm tăm tối thì sẽ được yên ổn thôi. Phật nói mỗi chúng sanh đều có khả năng thành Phật, đều có trí tuệ sáng suốt. Nhưng vì từ lâu chúng ta bỏ quên, để cho các pháp bu bám, nên bây giờ phải loại bỏ chúng, để nhận lại sống lại với đức Phật của mình. Nên hổ thẹn tức là cơ hội để phục hưng cái cao quý đó.

Nói về Phật chất chúng ta không thiếu thốn sao không nhận lấy đó mà sống. Còn vật chất thế gian, Phật nói là nghiệp báo, càng tạo nhiều càng khổ. Ta cứ nghiệm sẽ thấy, những người có của cải nhiều thì khổ nhiều, danh vọng nhiều suy nghĩ nhiều, có sung sướng gì đâu. Thế thì ta chạy theo chúng làm chi cho khổ, trong khi cái chân thật đem đến an vui hạnh phúc thực sự cho mình lại không đoái hoài tới. Vì thế Phật nói chúng sanh điên đảo không biết đâu mà nói. Ngày nay hiểu được rồi, ta phải cố gắng phát huy trí tuệ của mình, để vĩnh viễn là con ông trưởng giả giàu có an vui.

Kinh Pháp Hoa, phẩm Tựa, Phật nói chư Phật ra đời vì một đại sự nhân duyên là chỉ cho chúng sinh Tri Kiến Phật của mỗi người. Nhận ra và thể nhập, phát huy được trọn vẹn Tri Kiến Phật đó là công việc của mỗi người. Như Lai chỉ là người chỉ đường thôi. Rõ ràng đức Phật tôn trọng chúng ta hết mức. Dù mình đang trầm luân sanh tử như vậy mà Phật vẫn tôn trọng, cụ thể qua phẩm Thường Bất Khinh Bồ-tát nói: “Tôi không dám khinh quý vị, vì quý vị đều là Phật sẽ thành”. Như vậy chúng ta có thua sút ai đâu?

Trong kinh A Hàm kể lại. Một hôm, Phật cùng với ngài A Nan đi ngang qua chỗ buôn bán cá tôm. Phật bảo:

- A Nan! Ông vào nhà ấy xin một nuộc dây mà họ đã xâu cá tôm ra đây cho ta.

A Nan vào nhà ấy xin nuộc dây đem ra. Phật hỏi:

- Ông nghe mùi gì không?

A Nan thưa:

- Bạch Thế Tôn! Mùi tanh quá.

Đi một đoạn đường nữa, tới chỗ làm nhang thơm. Phật bảo:

- A Nan! Ông vào nhà ấy xin cho ta một bao giấy gói nhang.

A Nan vào xin bao giấy đem ra cho Thế Tôn. Đức Phật hỏi:

- A Nan! Ông nghe mùi gì không?

A Nan bạch Phật:

- Mùi hương thơm.

Phật nói:

- A Nan! Cũng thế, cuộc sống hiện tại với những sinh hoạt đây, nếu ta chấp nhận những thứ phiền não cấu uế thì tâm ta sẽ bị nhiễm bởi nó, sẽ mất hết sự thơm tho, không vươn lên được. Trái lại nếu trong cuộc sống, ta nhận lại cái chân thật của mình, sống thanh tịnh không nhiễm ô thì tâm ta cũng được xông ướp bởi các công đức, sẽ tỏa hương thơm, làm vui đẹp mình và mọi người.

Cuối cùng Phật kết luận:

- Đệ tử của ta phải có cuộc sống thơm tho, đừng để những tập nhiễm hôi thối làm nhiễm ô, phát huy những gì tốt đẹp, loại bỏ những gì xấu ác.

Tóm lại chúng tôi muốn nhắc nhở quý Phật tử trước nhất là cách thức tu hành. Chúng ta tu hành cần phải liên tục như Phật đã dạy đầu đêm, giữa đêm và cuối đêm đều phải thực tập thiện pháp. Kế nữa phải có ý chí, sáng suốt nhận ra khả năng thành Phật của mình, không cam nhận cuộc đời trôi sông bởi phiền não, nghiệp tập. Sau cùng là nêu cao đức hổ thẹn, nhờ đức hổ thẹn ta chừa bỏ những tập khí xấu, thực hành pháp lành. Giống như người xông ướp các loại hương thơm, đó là hương giới, hương định, hương tuệ, hương giải thoát và hương giải thoát tri kiến.

Được vậy, hy vọng cuộc đời tu hành của quý vị sẽ đạt được thành tựu viên mãn.



CHỌN BẠN ĐỂ TU

Tổ Quy Sơn nói: “Sinh ta là cha mẹ, thành ta là thầy bạn”. Từ câu nói này chúng ta xét lại cuộc đời của mình thấy rất đúng. Như lời Tổ nói, mình làm được việc gì, thành tựu tất cả các công đức cũng như tăng tiến trong việc tu tập là nhờ ở thầy bạn lành. Cho nên đề tài chúng tôi nói hôm nay, phần đầu là “Chọn bạn để tu”, phần thứ hai nói về công phu tu hành.

Cha mẹ tạo tác ra thân này, nhưng như thế chưa phải là đủ. Muốn cuộc đời, con người của mình giá trị, làm những việc thực sự ích lợi thì phải có thầy bạn mới thành tựu. Thế nên tổ Quy Sơn dạy tiếp: “Gần gũi bạn lành như đi trong sương mai, tuy chẳng ướt áo nhưng dần dần có thấm”. Nghĩa là chúng ta gần gũi bạn tốt như đi trong sương mai, thoáng qua thì không thấy ướt áo, nhưng lâu dần dần sẽ thấm ướt.

Kinh Hiền Nhân có dạy: “Bạn có bốn bậc. Thứ nhất bạn như hoa, thứ hai bạn như cân, thứ ba bạn như núi, thứ tư bạn như đất”. Trong bốn bậc này, chúng ta nên chọn bậc nào?

Thứ nhất bạn như hoa. Hoa đẹp, có hương thơm ai cũng thích, muốn hái để trang sức thân này hoặc trang trí quanh nhà. Tuy nhiên, khi hoa héo tàn hết hương sắc thì bị quăng vào sọt rác, hoặc bên vệ đường. Bạn như thế, chúng ta không chọn làm chi.

Thứ hai bạn như cân. Chúng ta thấy cái cân có hai đĩa bằng nhau treo ở hai bên, chính giữa là cán cân. Đĩa này để mười phân thì đĩa kia cũng phải mười phân mới giữ được thăng bằng. Đây đúng là loại bạn trao đổi hai chiều, hợp đồng này phải chính xác mới được, nếu không chính xác sẽ đổ như chơi. Loại bạn này dễ gây phiền não lắm, ta không nên chọn.

Thứ ba bạn như núi. Tương truyền ở Ấn Độ có núi Kỳ Xà Quật, đức Phật hay thuyết pháp tại núi này. Trong núi thường chiếu ra màu sắc đặc biệt. Chim muông sống ở đây cũng nhờ ánh sáng ấy mà màu lông óng ánh rất đẹp. Loại bạn thứ ba này có thể nương tựa. Vì từ bạn mà ta có được những tiếng thơm, thành tựu sự tốt đẹp cho mình. Đây là bạn tốt rất cần thiết trong đời sống của chúng ta.

Thứ tư là bậc sau cùng, bạn như đất. Đất là cơ sở chịu đựng, là nền tảng vững chắc dung chứa sự sống của vạn vật. Ta đi dếp bằng nhung hay bằng gỗ, đất cũng không hề lên tiếng. Ta đổ nước hoa hay phân hôi, đất cũng không có thái độ thích thú hay phản đối. Một bề chịu đựng chấp nhận nâng đỡ, tương trợ cho muôn vật sinh sôi nảy nở từ đất. Loại bạn này hiếm có trong đời, chỉ một bề chăm sóc, lo lắng, giúp đỡ cho người mà không đòi hỏi cho mình bất cứ điều gì. Trong bốn bậc, đây là loại bạn cao quý nhất và cũng khó gặp nhất. Nếu đầy đủ thiện duyên gặp bạn lành như thế, chúng ta lo gì không thành tựu được đạo nghiệp. Cho nên gặp được bạn như đất, chúng ta cúi đầu đánh lễ nguyện suốt đời nương tựa, tu tập cho đến ngày viên mãn.

Tuy hiếm nhưng không phải không có. Nếu chúng ta sống bằng tấm lòng chân thật, sống trong đạo tình thanh khiết, nhất định sẽ gặp được hạng bạn này. Nói tới đây tôi mong sao Phật tử chúng ta ứng xử với nhau như đất, vui vẻ chịu đựng chấp nhận và không mong cầu gì cả. Được thế lo gì giặc phiền não không thối lui. Chọn bạn cũng là chọn cách tu, ta đừng bao giờ để phiền não cấu kết trong lòng và sai sử mình. Đồng thời bằng đạo tình chân thật, chúng ta tương trợ giúp nhau để thành tựu đạo nghiệp. Đó là việc chính.

Trong đời sống tương giao giữa người với người, muốn xây dựng một xã hội tốt đẹp thì tình bạn này là cần thiết hơn bao giờ hết. Trong bốn loại bạn, đây là loại tối ưu nhất, kế đó là bạn như núi. Còn hai loại kia ta tránh, không nên thân cận. Muốn chọn bạn như đất hoặc như núi, điều trước nhất chúng ta phải sống chân tình, đối xử tốt với người, thấy lỗi liền can gián trong tình thương yêu đùm bọc. Như quý vị là bạn đạo với nhau, cùng đi chùa cùng học đạo, khi thấy bạn mình có sơ suất điều gì liền nhắc nhở bằng tấm lòng chân thành, không có chút tư ý gì khác. Đó là điều thứ nhất.

Điều thứ hai khi thấy người bạn làm được những việc tốt, chúng ta tùy hỷ. Kinh Pháp Hoa, kinh Hoa Nghiêm hoặc các kinh điển Đại thừa nói về công đức tùy hỷ rất lớn. Tùy hỷ là vui mừng theo. Công đức này có được nhờ tấm lòng cởi mở, không cố chấp. Thông thường ta thấy ai làm được việc, mình ít tùy hỷ lắm mà lại trề nhúng. Đó là thể hiện tâm lượng hạn hẹp, nhỏ nhen của mình, nó mới sai sử cái môi trề nhúng, cặp mắt liếc xiên liếc dọc rất xấu. Có khi phát ra âm thanh chát chúa, đay nghiến nữa. Nếu để tâm ích kỷ nhỏ nhen ấy sai sử thì thân, miệng, ý của chúng ta mất hết công đức tùy hỷ.

Trong kinh Pháp Hoa, Phật dạy khi thấy người trì tụng kinh Pháp Hoa hoặc các kinh điển Đại thừa, mình tùy hỷ khuyến khích, hoặc giúp đỡ, như đem nước cho uống, đem ghế cho ngồi, thắp hương trầm hoặc đốt nhang cúng dường... khiến người kia thân tâm thanh tịnh tụng kinh, công đức của mình cũng ngang bằng công đức của người trì kinh. Hoặc nghe người làm những việc tốt, ta vui vẻ khuyến khích, chứ đừng chê bai dè bĩu thì dù ta chưa làm được như người, nhưng công đức tùy hỷ ngang bằng công đức của người đang làm các việc thiện ấy. Phật dạy phát tâm tùy hỷ là để trị bệnh ích kỷ tật đố của con người. Thế nên chúng ta phải tu tập. Đó là điều thứ hai.

Điều thứ ba, khi gặp nạn đừng bao giờ bỏ nhau. Đây là một bài học luân lý. Như khi bạn đang trong đà tiến bỗng gặp trục trặc, ta phải gần gũi thăm hỏi, giúp đỡ hoặc tháo gỡ phụ những khó khăn với bạn. Vui cùng hưởng buồn cùng chia, cùng đi cùng tiến, đừng bao giờ bỏ nhau. Trong cuộc sống rất cần những người bạn như vậy.

Con đường từ đây cho đến ngày thành Phật xa xôi diệu vợi, không phải dễ dàng thực hiện. Nếu nói dễ là để khuyến khích chúng ta có thể thực hiện được khả năng thành Phật của mình. Nhưng làm sao gạt rửa, chặt đứt hết dây mơ rễ má phiền não thật là thiên nan, vạn nan. Cho nên việc chọn bạn cùng một lý tưởng hướng thượng, luôn hỗ trợ trong mọi hoàn cảnh, mọi lúc là điều hết sức cần thiết.

Vì vậy hai mẫu bạn thứ ba và thứ tư, tức là bạn như núi và như đất, chúng ta luôn trân trọng, khuyến khích phát triển loại bạn ấy.

Phật tử chúng ta làm sao trong sinh hoạt hằng ngày, tự mình thắng vượt được tất cả phiền não sai sử đồng thời tùy hỷ tha thứ giúp đỡ bạn hữu cùng tiến tu, xây dựng lý tưởng giác ngộ giải thoát hoàn bị. Điều này không phải dễ cũng không phải quá khó, chúng ta có thể thực hiện được, nhưng phải đúng phương thức tùy theo ý chí, khả năng và sự sắp xếp của mỗi người. Đó là chúng tôi nói lược qua phần thứ nhất “Chọn bạn để tu”.

Đến phần thứ hai, chúng tôi nói những điều kiện không thể thiếu của người tu. Nương theo những điều này chúng ta thực hành công phu sẽ có kết quả tốt đẹp.

- Thứ nhất là phải có tâm tha thiết.

- Thứ hai đừng bao giờ khởi nhị tâm.

- Thứ ba là tin quả quyết vào pháp tu, vào việc làm của mình. Niềm tin đó phải được xây dựng trên lý nhân quả.

- Thứ tư là biết tận gốc rễ sanh tử.

Chúng ta sẽ đi lần lượt từng yếu tố trên.

1. Tâm tha thiết:

Người tu phải có tâm tha thiết cầu đạo. Do tâm tha thiết ngày đêm không xao lãng, việc tu tập mới tập trung dẫn đến kết quả viên mãn. Nếu chúng ta thực hiện được tâm này, dần dần tâm trí tinh táo, không có gì khuấy động được mình. Nhờ sự tinh táo sáng suốt ấy ta yên ổn tu tập. Ví dụ ta muốn thực hiện một giờ lễ Phật tụng kinh, nếu không có tâm tha thiết, lễ Phật một hồi mỗi chân mỗi tay hoặc ngồi tụng kinh lâu bị muỗi cắn, liền nghe bực bội, khó chịu không muốn lễ Phật tụng kinh nữa.

Người tu không có tâm tha thiết thì không thể thực hiện chí nguyện, lý tưởng của mình. Vì thiếu tâm đó ta rất dễ bị lay chuyển rồi, bị động thì làm sao an ổn tu được. Như khi ngồi tụng kinh hay tọa thiền, mình phải tập trung tư tưởng, nếu không mọi thứ chung quanh ồn ào sẽ tác động đến tâm, chúng ta không sao yên tu được. Chỉ khi nào tha thiết, quyết tử vào một việc, chúng ta mới gác qua mọi cảnh duyên lăng xăng bên ngoài, giữ tâm yên định. Khi tâm có định tĩnh thì trí sáng suốt, việc tụng kinh hay tọa thiền của chúng ta mới có kết quả.

Tha thiết nghĩa là chí thiết chí thành vào một việc mà thôi, không có việc gì khác. Ngay khi làm việc đó, dù có những cản trở, bức xúc ta cũng vượt qua, cố gắng khắc phục được hết. Như vậy mới thành công. Còn có chút gì e ngại nghi ngờ trong lòng, chúng ta sẽ thoái chí ngay, không tiến được nữa. Đó là vì thiếu tâm tha thiết.

Phật tử đối với việc tu hành phải tha thiết, đừng bao giờ tu lấy lệ. Ví dụ mỗi đêm quý vị có chừng nửa giờ tụng kinh, thắp hương cho Phật, nếu không tha thiết việc làm ấy sẽ không đạt chút kết quả nào, cụ thể quý vị không có chút định tĩnh, an vui trong sự tu hành ấy. Dù làm một việc nhỏ thôi mà tâm thành tha thiết thì đều có kết quả. Kết quả trong từng phút giây, từng tâm niệm an lạc của chúng ta.

Tâm an ổn, bất động trước tất cả những cảnh duyên chung quanh, từ đó ta có thể thành tựu được đạo nghiệp của chính mình. Cho nên tâm tha thiết là điều

kiện tiên quyết để dẫn đến thành công trong sự tu học của chúng ta. Thiếu tâm này dù người thông minh trí tuệ đến đâu cũng dễ gãy đổ giữa chừng. Vậy nên quý Phật tử phải có tâm tha thiết cầu tu học.

2. Không khởi nhị tâm:

Không khởi nhị tâm tức là làm việc gì chỉ một việc đó, không có thứ khác xen vào. Người xưa khi tu tập, chuyên nhất một việc là tập trung tu mà thôi, không để tâm dấy khởi niệm gì khác. Chúng tôi xin nêu dẫn một số gương của các bậc cổ đức xưa tu hành, các Ngài khắc phục tất cả những trở lực, khó khăn từ bệnh hoạn cho đến các chướng duyên để đi đến thành công viên mãn.

Thiền sư Tịnh Lâm trước là một giảng sư rất nổi tiếng. Sau một thời gian giảng pháp, khuyến hóa Phật tử hiểu đạo tu hành, Ngài ngừng việc giảng dạy để tu. Nhưng do lúc trước giảng dạy, tiếp xúc với Phật tử nhiều, nên khi ngồi yên lại có những khó khăn làm chướng ngại, nhất là ngủ gục và tán loạn. Đây là hai thứ bệnh giống như hai gọng kềm, sẵn sàng siết cổ người tu. Mình vừa yên một chút thì la đà ngủ gục hồi nào không hay. Khi giật mình ráng gượng cho tỉnh thì đầu óc nghĩ đông nghĩ tây, ngược xuôi chuyện năm trên năm dưới của thiên hạ, khó có phút giây nào yên được.

Ngài Tịnh Lâm bị tình trạng ngủ gục làm mờ mịt nên rất loạn tâm. Lúc diễn giảng không thấy điều này, nhưng khi nghỉ giảng thì ma ngủ đến quấy nhiễu liên tục. Bấy giờ Ngài thấy gần chỗ mình ở có một gốc cây to trườn mình ra ngoài, dưới đó là một hố sâu gai góc đá sỏi lởm chởm. Với quyết tâm phải trị cho được bệnh ngủ gục, dù có bỏ thân cũng không sao, Ngài trèo lên nhánh cây chìa ra ngoài hố, sắp đặt một chỗ ngồi trên đó. Ngài tự lập thệ nguyện: “Nếu không trị được bệnh ngủ gục thà rớt xuống hố chết còn hơn, sống chỉ mờ mịt không tinh táo sáng suốt để tu hành gì cả”. Lập nguyện như thế rồi, Ngài lên đó tọa thiền. Bởi sợ hơ hổng rớt xuống tan xác nên Ngài ngồi rất tỉnh từ giờ này sang giờ khác, nhập sâu trong chánh định, trí tuệ bừng sáng, phát minh tâm địa và ngộ đạo ngay trên nhánh cây đó.

Người xưa đã tu tập như vậy, không lý gì bây giờ chúng ta không thực hiện được. Chúng ta phải có quyết tâm, khẳng định rồi thì tùy theo hoàn cảnh mà hạ thủ công phu, chớ không phải bắt buộc chúng ta leo lên cây như Ngài mới thành tựu được sở nguyện của mình. Ví dụ như chỗ tụng kinh của quý vị nóng bức, mồ hôi tuôn dầm dề. Không lẽ mỗi lần mồ hôi tuôn ta bỏ tu sao? Phải tu. Nếu có thể sắm quạt máy thì sắm, không sắm được thì dùng quạt giấy. Nhưng ngồi tu mà cứ quạt xoạt xạc hoài không yên cũng khó coi, vậy thì ta khẳng định ngồi yên, chịu đựng khắc phục sự nóng bức này, xem ai thắng ai. Nhất định làm sao cho tâm mình được yên. Khi thắng được hoàn cảnh một lần rồi ta sẽ có đà tiến thủ, cứ thế mà tu tiến.

Mỗi người tùy theo nghiệp tập của mình, làm sao cố gắng tu tiên, cố gắng khắc phục mọi hiện tượng chung quanh, đó là quyết tâm phải thực hiện cho bằng được lý tưởng của mình. Đừng vì bất cứ một cảnh duyên, một lý do gì mà đạo tâm lui sụt, quý vị nhớ cho điều đó. Sáng được việc của mình tức là thấy rõ ràng tất cả những hiện tượng chung quanh không thật, thấy tất cả những gì lâu nay mình say

mê đắm trước đều không thật, hoàn toàn làm chủ, không bị động, không bị sai suyển đối với tất cả pháp trần. Đây là người sáng đạo.

Một Thiền sư nữa là ngài Thông Đạt. Ngài cắt đứt mọi duyên bên ngoài vào sâu trong núi Thái Bạch quyết tâm tu hành. Uống nước suối, ăn rau rừng, tọa thiền liên tục, một lòng chuyên tâm tu tập. Nhờ quyết tâm như thế nên chẳng bao lâu, ngài thẳng phục được tất cả hoàn cảnh chung quanh và thành tựu đạo nghiệp.

Chúng ta thấy rõ ràng mọi khó khăn không thể làm chùn bước người có quyết tâm. Cho nên Phật tử trong đời sống bình thường, dù khó khăn bao nhiêu, cũng không đến nỗi không tu hành được nếu ta quyết tâm. Chỉ sợ không quyết tâm thôi, nghe Phật pháp cũng nghe, hiểu Phật pháp cũng hiểu mà quyết tâm hành trì thì chưa. Bởi thế nên chúng ta tu hoài mà chưa thành tựu được gì hết.

Có vị đi chùa năm mười năm cũng chưa sáng đạo. Năm nào cũng đi thập tự, cúng kiếng lung tung mà phiền não chẳng giảm bớt chút nào. Bây giờ làm sao chúng ta có một khẳng định đối với việc tu học của mình. Như vậy mới có cơ hội thành tựu đạo nghiệp. Thật ra việc tu học không phải quá khó, nhưng cần có tâm trường viễn, kiên cố, nỗ lực hành trì liên tục mới thành tựu được. Chúng ta có phước được thân người, có tất cả những phương tiện cơm ăn áo mặc, bạn hữu, kinh sách, Phật pháp thế mà tu không được là lỗi tại chúng ta.

Trên phương diện tu hoàn cảnh càng khó chừng nào ta càng tiến chừng ấy. Quý vị đừng sợ, đừng đổ thừa tại ở nhà con bận quá, hoặc vì công việc làm ăn con không có thì giờ tu. Phật pháp bất ly thế gian pháp, nghĩa là ở đâu lúc nào ta cũng có thể tu được hết. Với tâm khẳng định lúc ta làm việc là lúc tu. Tu như thế nào? Khi quý vị bán một món hàng nào đó, chỉ biết món hàng ấy thôi, không nghĩ gì khác. Đùng đưa cho người ta nửa chừng rồi lấy lại, nói thêm giá, trong đầu lung tung không nhất định. Nếu có tâm như vậy là đã đánh mất cơ hội tu, mất sự định tĩnh.

Chúng ta không hẹn thời gian nào mới tu cả, vì vô thường đến bất cứ lúc nào. Chúng ta tu trong từng tâm niệm, trong mọi hoàn cảnh. Nếu áp dụng như vậy tâm định tĩnh, ma buồn ngủ, ma tán loạn đều trị được hết. Quan trọng mỗi vị tự khắc phục, tự nhìn lại quá trình tu học của mình, làm sao được định tâm. Được thế rồi thì sáng suốt đẹp được giặc phiền não. Người thiếu sáng suốt không cách gì trị giặc phiền não. Ta không biết nó ở chỗ nào làm sao trị được.

Ví dụ lâu nay mình tưởng con mắt mình đẹp, bây giờ có người nói con mắt mình xấu, tự nhiên giặc phiền não hiện ngay đó liền. Hoặc lâu nay ta cho mình là người thật thà chân chất, bây giờ nghe ai nói mình xảo trá thì giặc phiền não sẽ hiện ra ngay. Thành ra chỉ cần người ta chơi xấu, đặt một trái mìn ở điểm yếu của mình thì phiền não nổ ngay.

Chúng ta là Phật tử, đừng bao giờ đại dột mắc lừa người, thả giặc phiền não cho nó sai sử mình. Phải tỉnh táo, làm chủ để không bị đánh lừa. Người gạt được thì ta sẽ bị mất mình. Ví dụ tôi đang ngồi đây nói chuyện với quý vị, bất ngờ đằng sau có tiếng nổ “đùng”. Nếu tôi bình tĩnh tập trung nói chuyện thì vẫn ngồi yên, gương mặt bình thản. Nhưng nếu nghe “đùng” tôi ngó lại, chạy băng ra ngoài thì

điều tôi nói bay theo luôn. Phật tử đừng bao giờ làm việc nhị tâm như thế, phải có chủ đích đàng hoàng. Như vậy việc làm của mình mới tới nơi tới chốn.

Vị thứ ba là ngài Kim Cương Chiêu. Vị này xuất gia năm 13 tuổi. Năm 19 tuổi vào núi Hồng Dương nương Hòa thượng Ca Diếp tu tập. Ngài chuyên cần ngón ba bốn năm trường, không hề giải y áo. Ngài dụng công tu tập như thế suốt thời gian dài, không có thì giờ hót móng tay, cạo râu nữa, chỉ chuyên tâm chú mục một việc tu thôi. Mọi sai sử phiền não trong lòng tắt lịm nên Ngài thành tựu đạo nghiệp, sáng được việc lớn của mình.

Chúng ta thấy tu hành như các Ngài làm sao không thành tựu được. Còn mình chẳng những có thời giờ cởi áo, mà còn có thời giờ nằm dài ngáy ngủ nữa thì Phật nào chứng minh cho, nói gì thành tựu đạo nghiệp. Chúng ta có thể bỏ thời giờ dắt trâu đi chơi mông lung, nghĩ chuyện năm trên năm dưới, nói hay dở tốt xấu của thiên hạ, nên việc mình không sáng. Chủ yếu của người tu là phải sáng việc mình mới đạt đạo. Muốn thế phải tập trung soi lại mình, trong nhà thiền gọi là phản quan tự kỷ. Chứ còn rọi ra ngoài thấy việc thiên hạ thì mất mình, làm sao sáng được việc lớn.

Tuy nhiên, trong cái quyết tâm chuyên nhất ấy phải biết chừng mực hợp thời hợp lý mới thành tựu được. Nếu thái quá hay bất cập đều dẫn đến phản tác dụng, chẳng những không được lợi ích mà còn tai hại nữa. Trong kinh Tứ Thập Nhị Chương có câu chuyện về thầy Tỳ-kheo do phát tâm tu hành mãnh liệt nhưng không tiến được, Ngài đâm ra thoái hóa. Như giờ chừ Tăng nghỉ ngơi Thầy lại không nghỉ mà tu học, thiền quán. Do tinh tấn tu tập thái quá nên thân thể Thầy nhọc nhằn sanh ra bệnh hoạn. Từ đó Thầy thoái tâm Bồ-đề. Bấy giờ giọng tụng kinh của Thầy không còn hay mà nghe áo não, buồn bã lắm.

Đức Phật nghe sự việc ấy nên gọi Thầy tới hỏi nguyên do. Tỳ-kheo ấy trình bày với đức Phật:

- Bạch đức Thế Tôn! Con nhất định hạ thủ công phu quyết liệt vì nghĩ rằng trong thời gian ngắn sẽ đạt được thánh quả, nhưng bây giờ thân thể con kiệt quệ, tinh thần căng thẳng quá, không muốn tu nữa.

Đức Phật hỏi:

- Hồi trước khi đi tu, ông thích trò chơi nào?

- Bạch Thế Tôn! Trước khi tu con thích chơi đàn cầm.

Phật hỏi:

- Khi dây đàn dùn quá thì âm thanh thế nào?

- Bạch Thế Tôn, khi dây đàn dùn quá sẽ không có âm thanh.

Đức Phật hỏi:

- Khi dây đàn căng quá thì âm thanh thế nào?

- Bạch Thế Tôn, khi dây đàn căng quá nó sẽ đứt và không thể phát ra âm thanh nữa.

Đức Phật hỏi lần thứ ba:

- Như vậy dây vừa phải thì âm thanh thế nào?

- Bạch Thế Tôn, nếu dây đàn vừa phải thì âm thanh thật tuyệt diệu.

Phật bảo:

- Nay Tỳ-kheo! Tu hành cũng như thế, nếu Thầy phát tâm mãnh liệt quá mà chưa thực hiện được, thân thể mỗi mòn bệnh hoạn sẽ thoái lui vì giặc phiền não sai sử. Giống như dây đàn căng quá bị đứt, không thể đàn được nữa. Dây chùn quá cũng không được, ví như Thầy cứ nằm ngủ hoài mà muốn thành Phật, chuyện đó không bao giờ có. Giống như dây đàn chùn quá không thể phát ra tiếng. Chỉ khéo dung hòa thôi, tùy thời tùy lúc nỗ lực công phu. Thái quá vượt bực mà không có tâm trường viên kiên cố, sẽ không thực hiện được đạo nghiệp.

Cho nên người tu phải khéo điều hòa cuộc sống, khéo sử dụng thân mong manh này thành tựu pháp thể kim cương thanh tịnh đặc biệt của chính mình. Phật tử nên noi theo các kinh nghiệm trên mà nắm vững phương thức tu hành, sao cho có thể thực hiện được đạo lý ngay trong cuộc sống của mình.

3. Tin quả quyết vào pháp tu:

Chữ tin ở đây trước tiên là tin nơi mình. Đức Phật đã từng nói “Ta là Phật đã thành, tất cả chúng sanh đều là Phật sẽ thành”. Chúng ta tin nơi khả năng thành Phật của mình thì mới có thể tu tập giác ngộ giải thoát. Song sự giải thoát đó phải được thực hiện ngay nơi chính bản thân chúng ta. Cho nên nếu không tin mình thì không có cơ sở, không có nền tảng để đạt được giác ngộ giải thoát.

Mỗi vị có thể chọn một pháp tu thích hợp cho mình, song pháp ấy phải chân chánh, đúng như Phật dạy. Đã có pháp môn tu rồi thì tin tưởng, dốc lòng giữ vững phương pháp ấy mà tiến tu. Không nên nay theo pháp này, một theo pháp nọ, tu như vậy không bao giờ đạt được kết quả mong muốn. Giống như người qua sông, muốn mau tới bờ nên đi hai thuyền một lượt, kết quả là rơi xuống sông thay vì đến bờ sớm.

Chúng ta cũng vậy, như Phật tử chọn pháp tu thiên ở đây thì cứ theo sự hướng dẫn của Hòa thượng, từng bước thực tập tọa thiền theo thứ lớp Ngài đã chỉ dạy. Không nên nay tọa thiền, mai trì chú, một niệm Phật. Như thế tâm sẽ tán loạn, không nhiếp niệm chuyên nhất thì việc tu không có kết quả. Hơn nữa có đi sâu vào mỗi pháp môn, chúng ta mới có kinh nghiệm sâu sắc và phát minh được những điều lý thú trong việc tu tập. Từ đó mới có thể truyền đạt, giúp cho huynh đệ đồng tu cùng thăng tiến.

Ngày xưa Thiền sư Pháp Thường sau khi được pháp ở Mã Tổ với câu “Tức tâm tức Phật”, Ngài lui về núi Đại Mai ở ẩn. Một hôm Mã Tổ sai người đến thăm. Ngài hỏi: “Gần đây Mã Tổ dạy người thế nào?” Thiền khách đáp: “Phi tâm phi Phật”. Thiền sư Pháp Thường nói một cách quả quyết: “Mặc cho ông già phi tâm phi Phật, ta chỉ biết tức tâm tức Phật”. Người xưa đã có niềm tin kiên cố như vậy mới thành tựu được việc lớn. Không như chúng ta nghe đâu tin đó, chẳng có lập trường gì cả, trách gì tu hoài chẳng tới đâu.

Lại, trong đạo Phật niềm tin phải được xây dựng trên lý nhân quả. Người làm lành nhất định được quả tốt, kẻ làm ác chắc chắn sẽ chuốc quả xấu. Nhân quả tương tác qua lại trong nhiều đời, song đều tuân thủ theo nguyên tắc này. Nhờ tin nhân quả, chúng ta mới chuyển nghiệp, dứt nghiệp và không tạo nghiệp nữa. Còn không tin nhân quả thì không thể chuyển nghiệp, dứt nghiệp. Không dứt nghiệp

làm sao giải thoát sanh tử được. Do đó Phật tử phải có niềm tin kiên định nơi mình, đồng thời tin nhân quả thì việc tu tập chắc chắn sẽ thành tựu.

4. Biết tận gốc rễ sanh tử:

Người tu nếu không biết gốc rễ của sanh tử thì khó tu lắm. Đây là vấn đề có thể nói trọng yếu nhất của chúng ta. Vậy gốc rễ của sanh tử là gì? Gốc rễ của sanh tử là si mê phóng tâm chạy theo thính sắc, chạy theo mọi hiện tượng bên ngoài. Bây giờ muốn giải quyết vấn đề sanh tử thì ta phải làm chủ được mình. Chỉ khi nào không chạy theo những bóng giả bên ngoài, chúng ta mới dừng được sanh tử. Chính điều này là chủ chốt của việc tu hành.

Trong nhà thiền dạy phản quan tự kỷ, nghĩa là tự soi lại mình tự làm chủ lấy mình cũng chỉ vì một mục đích giải thoát, chấm dứt sanh tử. Từ nhiều đời chúng ta cứ chạy theo bên ngoài. Con mắt ngó ra chứ không bao giờ ngó vô, cũng ít ngó xuống nữa. Bây giờ làm sao ta thấy được mình. Thấy thế nào? Thấy nghiệp tập, thấy thói hư tật xấu của mình, thấy để sửa đổi chuyển hóa. Ví dụ như mình định nói người ta dở, nhìn lại thấy mình dở hơn nên thôi không nói. Đó là tu, là chuyển nghiệp, dừng nghiệp để đi đến dứt sạch nghiệp, giải thoát sanh tử.

Thành ra chủ yếu của việc tu hành là làm sao soi lại mình, ta mới tu được, mới hết điên đảo. Nếu thấy mình còn dở thì cố gắng phấn đấu lên, nếu thấy mình có gì hay thì lấy đó làm đà tiến thủ tu tập, chớ không tự cao tự đại. Ví dụ thấy người kia bị chọc sần, họ nổi khùng lên nói tùm lum. Do đó khi bị chọc sần mình cố gắng khắc phục, cố gắng tự chủ không nói tùm lum, tức là khá hơn người kia rồi. Thấy khá để tiến chứ không phải để tự hào vỗ ngực khen tôi hay hơn, như thế là thất bại.

Thiền tông Việt Nam vào thời Trần, các bậc vua chúa nước ta đã thực hiện pháp tu này, có những cách thức tu tập đạt được kết quả cụ thể. Bây giờ chúng ta nên hướng theo các Ngài thực hiện tu tập như vậy để làm chủ được mình. Khi đó đã được an ổn, tất cả những lăng xăng lạng xuống hết thì trí tuệ phát sanh. Chừng ấy mọi dây mơ rễ má sanh tử đều bị ta chém phăng, thông dong tự tại đi trong cuộc đời, tùy duyên cảm hóa cứu độ chúng sanh, còn gì hay bằng!

Cho nên công phu soi lại mình là cảm nang để chúng ta đi đến giác ngộ giải thoát. Phật tử nếu thật tâm tu hành cầu chấm dứt sanh tử đau khổ, nên đối trước Tam Bảo tha thiết phát trọng nguyện: Nếu không rõ suốt việc sanh tử, không vượt khỏi cửa chur Tổ, thế không bỏ phương pháp mình tu hành.

Nhờ khẳng định như thế, chúng ta mới gắng nỗ lực vượt cửa sanh tử, sáng được việc mình, phá vỡ tất cả nghi lầm, mê muội từ nhiều đời. Việc này đòi hỏi tâm kiên cố, trường viễn của chúng ta. Quý vị nhớ, nói là làm, không phải nói suông. Tất cả chúng ta là con Phật đồng quy hướng về Ngài, quyết định như thế không bao giờ thay đổi. Có tâm quyết liệt như thế mới mong chấm dứt sanh tử khổ đau.

Nói những lời tâm nguyện tha thiết như thế, chúng tôi không chỉ nhắn nhủ với quý Phật tử mà thật ra chúng tôi nói với chính mình nhiều hơn. Bởi chúng tôi cũng đang trên con đường trở về với chính mình, việc dụng công phu còn trải qua

nhiều giai đoạn lắm. Nếu không phát đại nguyện ắt không thể thực hiện đến ngày viên mãn.

Với tâm nguyện tha thiết này, cúi mong chư Phật chứng minh, tất cả chúng ta đều thực hiện thành tựu sở nguyện của mình.



NHỮNG NÉT ĐẶC BIỆT CỦA NGƯỜI TU THIỀN

Hôm nay chúng tôi sẽ nói về Những nét đặc biệt của người tu thiền. Chúng ta tu thiền phải biết những điểm đặc biệt này, nếu không sẽ mất thì giờ trong lúc dụng công, có khi công phu thôi chuyển không tiến được. Làm sao mỗi ngày ta đều sống được với sự an lạc, tĩnh thức. Như thế mới đúng với tinh thần tu thiền.

Trước nhất, người tu thiền phải biết tâm mình là gì. Nếu tu mà chưa nhận được tâm thì chỉ luống uổng công phu. Như vậy tâm là gì? Cổ đức nói “Tâm là chơn Phật, tánh là chơn pháp. Ngoài tâm không có Phật, ngoài tánh không có pháp”. Có khi các Ngài nói “Tánh tức là Tâm, Tâm tức là Phật, Phật tức là Đạo, Đạo tức là Thiên”. Nói một vòng chỉ để cho chúng ta nhận được tâm. Người nhận được tâm thì sống được với đạo.

Trong cuộc sống hằng ngày, chúng ta tiếp cận với bao nhiêu công việc, nếu thể hiện được tinh thần thiền trong cuộc sống đó là ta nhận được tâm. Người xưa dạy: “Kẻ học đạo tu thiền phải biết rõ tâm mình, thấy rõ tánh mình. Người không nhận được bản tâm, chưa thấy được bản tánh thì sự tu tập khó thành tựu”. Sở dĩ chúng ta còn vướng mắc, bức xúc trong tiếp xử hàng ngày là vì chưa nhận được tâm, cứ chạy theo vọng tưởng điên đảo lăng xăng bên ngoài.

Người nhận được tâm rồi lúc nào cũng bình thản an nhiên trong tất cả sự tiếp cận, không dấy khởi niệm gì khác. Ngược lại, người chưa nhận được tâm, chưa có công phu tu tập khi gặp cảnh duyên trái ý nghịch lòng liền sanh bực bội, khi gặp cảnh duyên vừa ý liền thấy thích thú. Cảnh duyên bên ngoài luôn khiến cho ta dấy niệm chạy theo, nên bị mất mình vì nó. Đây là điểm mà người tu chúng ta phải nhận cho được để có sự tỉnh giác mạnh, nếu không chẳng những cả đời ta ngược xuôi với trần cảnh mà nhiều kiếp phải chịu trầm luân sanh tử rất thống khổ.

Cho nên người biết tu, tu một tháng bằng người chưa biết tu, tu một năm. Là vì mỗi một cảnh duyên, mỗi một sự kiện họ đều lăng xăng điên đảo. Cảnh buồn, cảnh vui, cảnh không vừa ý, cảnh vừa ý v.v... đều sôi nổi, dấy ấp trong lòng họ, không có một khoảng trống nào để được yên cả. Hầu hết mọi chúng ta đều có cuộc sống chộn rộn, bất an gốc là từ vọng tưởng điên đảo mà ra. Vọng tưởng điên đảo có là do chúng ta quên mất tâm của chính mình vậy.

Ngày xưa chúng ta không hiểu tại sao thế giới mình đang ở có tên là kham nhẫn, khi có chút công phu ta thấy quả thật như thế. Mỗi người hãy kiểm nghiệm lại lòng mình sẽ thấy những bất an, bức xúc, những điều không như ý làm cho ta đau nhức, khó chịu, bực bội xảy ra hằng ngày trong cuộc sống nhiều không thể kể hết. Còn những giây phút yên vui, thanh thản, tĩnh lặng thì hiếm hoi lắm.

Người mê gian mọn những hình thức như âm nhạc thể thao cho đến văn hóa nghệ thuật v.v... nhằm vui chơi vì họ ngỡ rằng những thứ đó có thể khóa lấp được những khó khăn, bức xúc trong lòng nhưng cuối cùng không có niềm vui nào đủ sức giải tỏa phiền não cả. Có người ngồi xem hai ba tiếng đồng hồ kịch hài để

quên đi nỗi buồn, nhưng không đợi diễn xuất kia chấm dứt, mà ngay khi đang đối diện với màn ảnh, tâm họ vẫn cứ buồn phiền, bất an, khó chịu như thường. Thế mà con người chịu đựng được tất cả, nếu có than thì cũng cứ gánh chịu chứ không bỏ đi đâu được, nên Phật gọi Ta-bà là cõi kham nhẫn, tức cõi có thể nhận chịu được tất cả.

Đức Phật ngày xưa khi còn là Hoàng thái tử Sĩ Đạt Đa đã bị một nỗi bức xúc giày vò, làm cho Ngài không thể chịu đựng nổi nữa, cuối cùng phải vượt thành xuất gia để giải quyết sự bức xúc ấy. Đó chính nỗi khổ triền miên của kiếp nhân sinh. Còn chúng ta cũng bị bức xúc nhưng cam chịu, nếu không nói là đầu hàng. Vì vậy ta cứ mãi nấn ná trong cõi kham nhẫn này. Cho nên sự ra đời của đức Phật như một sự đánh thức nhân loại sau giấc ngủ dài hàng nghìn năm.

Trở lại vấn đề tu hành, nếu chúng ta biết thương mình thì phải sớm tìm cách giải tỏa những bất an bất ổn trong lòng, không nên chấp nhận cuộc sống phiêu lưu, mỗi ngày mỗi kéo dài hơn, không biết đâu là cùng. Cho nên đối với công phu tu, phút giây nào được tỉnh táo, có chút an lạc là mừng phút giây đó. Bởi vì đôi khi phút này ta an lạc nhưng phút sau mất an lạc, không biết làm sao để giữ sự an lạc của chính mình. Nhiều người cuối cùng đành buông xuôi, ngày qua ngày tới đâu thì tới.

Niềm vui chân thật trong đạo phải được thực hiện và thể hiện từ bên trong tâm ta, chứ không thể chỉ tạm mượn nụ cười hời hợt bên ngoài lấp một tâm trạng bất an ray rức bên trong. Vui như vậy chỉ càng làm khổ mình khổ người, không phải là niềm vui chân thật. Đó là lý do vì sao có những vị vào đạo đôi ba chục năm, cuối cùng phải áo ra đi, không còn chút tín tâm với Tam bảo. Chính vì ta không biết tự quay trở lại chiêm nghiệm lấy mình, nhận ra và sống thực với mình nên cuối cùng phải mất mình, chấp nhận cuộc sống tha phiêu lưu trôi dạt như thế.

Trong kinh Pháp Hoa, Phật nói: “Ba cõi không yên như trong nhà lửa”. Nếu ta là người tri thức, biết thương mình và nhắm thẳng đến công phu, khi nhận được tin tức này, nhất định ta không bao giờ chệnh mảng, lêu lổng vui chơi trong ngôi nhà lửa sắp sụp đổ. Phật nói chỉ có mấy đứa trẻ dại khờ không biết gì mới vui chơi trong ngôi nhà sắp sụp đổ. Người thức tỉnh đã biết ngôi nhà như vậy, nhất định không khi nào ta vui chơi trong đó được. Nhưng hiện giờ chúng ta vẫn vui được, vẫn sống trong đó không muốn tìm đường thoát ra, vì vậy Phật nói chúng sanh si mê điên đảo hết chỗ nói.

Với người tu thiền, đối trước các sự kiện vô thường của cuộc đời, điều cần yếu nhất là phải nhận được tâm của mình. Nhận được tâm rồi công phu tăng tiến đều đặn, không có gì trở ngại hết. Có chỗ nói nhận được tâm chính là kiến tánh, tức là thấy được tánh thật của các pháp. Người như thế không bị các pháp lay chuyển, đủ dũng lực và trí lực đối đầu với mọi hiện tượng biến thiên lưu chuyển không ngừng trong cuộc đời mà tâm vẫn bình an, không chút xao động.

Vì vậy có thể nói cốt tủy của sự tu hành là ở tâm, bởi tâm chính là sinh mệnh của muôn loài. Trong sinh hoạt hằng ngày, nếu chúng ta chưa nhận được, chưa sống được với tâm thực của mình thì chưa nắm được cốt tủy của sự tu hành,

do đó việc tu hành không tăng tiến. Nếu có tăng tiến thì sự tăng tiến đó cũng chỉ là giai đoạn tạm thời thôi. Chúng ta phải thật sự nuôi dưỡng công phu của mình, làm sao trong mọi tiếp duyên, ta chủ động giữ vững công phu tăng tiến đến nơi đến chốn. Có thể mới bảo dưỡng, thực hiện công phu một cách viên mãn.

Người thấy được tính chất tu hành mới có thể giải quyết được mọi vấn đề. Đó là người kiến tánh, là người bất động. Nếu tu hành mà không thấy được con đường trước mắt, chỗ đến như thế nào, nhất định chúng ta không dám tu. Ví dụ nghe nói tu thiền điên, nếu người không hiểu đến nơi đến chốn, dĩ nhiên sẽ không dám tu thiền. Rõ ràng do người ấy chưa thật sự thấy được cốt tủy của việc tu thiền, chưa kiến tánh nên mới bị dư luận bên ngoài làm thối chuyển như thế.

Người đã kiến tánh, đã sống được với tánh giác, dù nghe ai nói thế nào, tâm cũng vẫn bình thường, giữ vững lập trường tu tập của mình. Bởi người ấy biết rõ công phu, pháp môn tu tập của mình đã được những kết quả thiết thực, phù hợp với đạo lý sống hằng ngày. Cho nên họ có niềm tin vững chắc, vì đã tự khám phá đến nơi đến chốn việc của mình, không có người thứ hai tham dự vào. Có khẳng định như vậy, mỗi ngày mới phát phát tiến tu được. Chứ còn sáng nghe người ta khen tu thiền hay ta thấy vui, trưa gặp ai nói tu thiền coi chừng điên ta liền hốt hoảng, chiều nghe người ta giới thiệu pháp tu nào hay hơn ta vội bỏ cuộc, tâm trạng tu hành không dứt khoát như vậy, tu cả đời cũng chả ra làm sao hết.

Thành ra người tu thiền phải có sự kiên quyết, có cái nhìn tới nơi tới chốn. Từ đó tùy theo công phu của mỗi người mà chúng ta hưởng được sự an lạc thiết thực khác nhau. Kinh Lăng Già nói: “Dĩ tâm vi tông, dĩ vô môn vi pháp môn”. Điều này đòi hỏi chúng ta phải có công phu. Theo kinh Lăng Già dạy lấy tâm làm chủ, lấy cửa không làm sức sống hành trì hằng ngày. Tâm vốn không có hình tướng, cửa không đồng với không có cửa, như vậy công phu hằng ngày của chúng ta thật ra cũng chẳng phải là công phu gì cả. Chỉ cần tỉnh giác tự chủ, nhìn lại cái sẵn có nơi mình, đem nó ra dùng là đủ sức giải quyết tất cả mọi sự kiện, mọi vấn đề trong cuộc sống. Như vậy người sống với tánh giác, nhận được tâm là người có công phu mà không thấy mình có công phu, hóa giải được mọi chuyện mà chẳng thấy có việc gì bận rộn trong lòng.

Chúng ta vì thường sống với tâm vọng động bất an nên không hóa giải được việc gì cả, dù là việc rất nhỏ trong sinh hoạt đời thường. Như đang ngồi đây, vừa được tin ở nhà có người thân bệnh, trong lòng ta liền chao đảo, không còn tập trung nghe pháp được nữa. Những thứ an bất ổn luôn luôn vây hãm mình, bởi vậy cuộc sống không có an lạc. Người đã thực sự sống được với tánh giác, họ bình ổn rồi thì việc gì đến cứ đến, tất cả đều có nhân quả của nó, không phải bận tâm làm chi cho khổ. Mình đã gây trước như thế nào, bây giờ quả đến tương xứng thế ấy, phải chấp nhận thôi. Chấp nhận trong tỉnh táo, sáng suốt thì mọi việc không còn là vấn đề gì hết.

Thiền sư Hakuin ở Nhật Bản khi bị vu oan là tác giả của một bào thai, cha mẹ cô gái đến si và Ngài đủ điều, Thiền sư chỉ thốt lên hai tiếng “Thế à”. Đến khi đứa bé chào đời, họ đem ném trước mặt Ngài cũng kèm theo không biết bao nhiêu lời than oán, Thiền sư cũng chỉ nói “Thế à”. Sau cùng, không chịu được cơn dằn

vật trong lòng, cô gái thú thật với cha nàng rằng Thiền sư không phải là tác giả tạo ra tác phẩm kia. Cha mẹ cô ta đến hết lời xin lỗi Ngài, và dĩ nhiên Thiền sư cũng chỉ đáp lại hai tiếng “Thế à”. Đó chính là những nét đặc biệt nhất trong nhà thiền.

Chúng ta nên gặp những sự việc như vậy, không biết sẽ than khổ tới đâu nữa. Cho nên người tu nhận ra bản tâm rồi, lấy cửa không làm phương tiện sống và nuôi dưỡng công phu hằng ngày, mọi chuyện xảy ra trong cuộc đời xem nhẹ như gió mây, thanh thản bình yên như hư không, không có vấn đề gì cả. Thế nên người học đạo phải biết rõ tâm mình là Phật, người hành đạo phải giữ được tâm không, thấu suốt ý nghĩa tức tâm tức Phật. Được vậy, công phu nhất định sẽ thành công, không bị trở ngại bởi bất cứ một ngoại duyên nào.

Nói đến người hành đạo giữ được tâm không, điều này rất quý. Tâm chúng ta ít khi nào không lấm, hết vấn đề này đến vấn đề khác, chúng cứ tuôn trào ra. Người sống và thể hiện được tâm không thì không có vấn đề gì cả. Như hư không ta có để vào đó bất cứ thứ gì nó cũng không đầy, còn vật có hình tướng khi đã chứa đầy chỉ cần thả thêm một chút gì vào là nó tràn ra, không thể chứa được nữa. Hư không rộng lớn mênh mông, không bị giới hạn nên có dung lượng vô biên, tất cả sự vật trong đó không thành vấn đề.

Cho nên người tu thiền biết giữ tâm không là vượt thoát tất cả sự vướng mắc trở ngại bởi các sự kiện trong cuộc đời. Chúng ta còn bị vướng mắc là còn bất an. Nếu buông được, vui vẻ bỏ thí hết, trong lòng rỗng rang như hư không thì đâu có vấn đề gì để mình bận tâm nữa. Như thế là thoát ra tất cả sự vướng mắc, buộc ràng rồi, tức nhiên mình sẽ bình yên thôi. Cổ đức nói ngay chỗ đó, hãy xem như ta đã chết, người chết không bao giờ ngóc đầu dậy nói gì nữa. Người tu thiền luôn xem như mình đã chết. Đối với tất cả những vui buồn, thành bại, nhục vinh trong cuộc đời không còn bận tâm, như thế mới dốc lòng tiến đạo được.

Tuy nhiên đây chỉ là giai đoạn mới bắt đầu trở về quê cũ thôi. Từ đây cho tới ngày thực sự an ổn, đòi hỏi chúng ta phải có công phu, phải có một thời gian trải dài. Sự hiểu biết chưa phải là kết quả mà công phu thực hành, từng bước tu tập mới đưa ta đến mục đích mình mong muốn. Cho nên đòi hỏi chúng ta phải có thời gian tu tập, chịu đựng hành trì dài lâu. Thời gian này dài bao nhiêu không biết, khó khổ thế nào cũng không sao đoán được, tùy theo phúc duyên của mỗi người mà chúng ta có sự dẫn thân nếm trải khác nhau. Thế nên biết việc tu quan trọng ở ý chí và tâm thành, chớ không phải thời gian hay không gian. Nói thế để chúng ta tránh bệnh yếu đuối, ỷ lại, cứ trông đợi bên ngoài hỗ trợ, cầu khẩn Phật trời phù hộ, không chịu phát huy tánh giác của mình.

Người tu thiền biết đoạn đường mình đi rất dài, nhiều khó khăn nguy hiểm đang chực chờ, nên chuẩn bị tinh thần đối phó, không sợ sệt, không nhát nhúa cầu cạnh ai hỗ trợ, tự nỗ lực vươn lên, vượt khó. Chúng ta luôn sáng suốt, biết tất cả mọi vấn đề đều phải tự mình giải quyết, không có người thứ hai can dự được cho nên tinh thần mạnh mẽ phấn phát. Khi đã quyết định như thế chúng ta sẽ bình yên. Dù sự việc xảy ra thế nào mình vẫn bình yên, không có vấn đề gì. Nếu chúng ta khởi niệm phải như vậy như kia hoặc cầu khẩn nhờ vả ai giúp đỡ, tâm sẽ yếu đuối bất an ngay.

Trên đời này ai không muốn bình yên, nhưng có ai được bình yên hoàn toàn đâu. Người ta nói một câu hơi nặng, mình trả lời lại một câu cũng hơi nặng là mất bình yên rồi. Lúc ấy có câu nguyện thần thánh nào, ông cũng không làm trọng tài giải quyết nổi, vì biết không thể tạo thế quân bình trong những cái tâm bất an bất ổn như thế. Biết vậy tốt nhất ta sống tỉnh thức, đừng để tham sân si xô mũi lôi đi là không có chuyện cầu khẩn ai mà vẫn bình an như thường. Nên nhớ người thực sự muốn bình an không bao giờ gây chiến và cũng không đầu chiến.

Ngày xưa có một tên ăn trộm chùa, khi thấy con trai mình lớn lên, có thể hành nghề ăn trộm được rồi, hấn mới bảo với con: “Con có muốn ba dạy cách ăn trộm không?” Thằng nhỏ chịu liền. Thế là giữa đêm hấn kéo con trai đến đục tường, xông vô một nhà giàu nọ. Khi cạy được nắp thùng lớn rồi, hấn bảo con trai chun vào đó lấy đồ. Thằng con vừa chui vào, hấn liền sập nắp thùng xuống một cái rầm, rồi một mình thoát ra cửa. Vừa chạy hấn vừa la to “ăn trộm, có ăn trộm”.

Thằng nhỏ hoảng vía, khi nghe cả nhà mở đèn lục soát và tiến về hướng mình. Trong giờ phút chí tử ấy, nó bỗng nghĩ ra cách giả tiếng chuột kêu chút chút trong thùng. Người trong nhà chia nhau tìm bắt tên trộm, không thèm chú ý tiếng chuột làm chi, nên chỉ có một người đến giờ nắp thùng ra xem. Thằng nhỏ liền xông ra hát kể kia rồi chạy trốn chết ra cửa sau. Người ta đuổi theo bèn gót, chạy ngang một cái giếng nó liền nghĩ cách ôm một tảng đá liệng xuống giếng, kêu một tiếng lớn. Mọi người ngỡ rằng tên trộm đã rơi xuống giếng nên không đuổi theo nữa, nhờ thế nó thoát nạn.

Về đến nhà, thấy cha ngồi uống trà thanh đạm, nó tới gần với ánh mắt căm tức cực độ. Nhưng tên trộm chùa vui vẻ xoa đầu nó nói: “Con đã trở thành một tay trộm xuất sắc rồi. Từ nay về sau có thể thay Ba công việc này. Chúc mừng con”. Chừng ấy thằng con mới hiểu cách dạy trộm độc đáo của cha mình. Câu chuyện “Trộm dạy con” này đã được truyền tụng xưa nay với ý nghĩa rất thâm trầm.

Việc học đạo của chúng ta cũng thế. Phật, Bồ tát, các vị thầy của chúng ta dạy cuộc đời là khổ, mọi thứ đều đổi thay, thân này hư giả v.v... Dạy xong, các Ngài về thất nghỉ. Chỉ còn lại một mình ta trong từng phút giây, phải đối diện với cuộc đời, với sự sống, làm sao đừng bị ngã gục, không thất bại trước dục lạc thế gian hoặc không bỏ cuộc giữa đường, đó là ta thành công. Ông thầy đem hết tâm pháp bí yếu, những kỳ đặc để hướng dẫn cho mình, nhưng chính chúng ta mới là kẻ khám phá ra những thành quả ấy.

Câu chuyện “Trộm dạy con” muốn nhắc nhở mọi người tu phải tự mình phấn đấu vươn lên, tự mình sống được mới thành công. Ngược lại nếu ta yếu đuối, coi như dọc đường đã trở thành tro bụi rồi, nói gì chuyện thành hay không thành. Cho nên nói đến sống đạo là nói đến công phu, nói đến sự thể hiện trọn vẹn tinh thần làm chủ mình qua sinh hoạt đời thường. Người có nếp sống đạo, có công phu tu hành, trong mọi tiếp xúc hằng ngày luôn thể hiện một cách trọn vẹn tư cách của một người đã làm chủ được mình, không bị vướng mắc, chạm bẫy gì của thế gian kéo lôi nữa.

Có ba giai đoạn hướng tâm giúp chúng ta kiểm nghiệm được công phu hằng ngày của mình. Hướng tâm thứ nhất là hướng tâm phạm phu nặng về tình

cảm, nên khi đối duyên xúc cảnh bị tình cảm kéo lôi. Xu hướng của tâm trong giai đoạn này còn nhiều tình cảm, ngã ái nặng. Đây là giai đoạn đầu của người tu, hầu hết mọi người đều trải qua. Nên trong giai đoạn này chúng ta phải phân đầu quyết liệt với bệnh chấp ngã của mình. Bởi trí chưa hiện đầy đủ, công phu chưa viên mãn nên bị tình cảm chi phối, không thể tự làm chủ được.

Biết thế để chúng ta thông cảm, không nên xem thường các bạn đồng chí đồng hành với mình, họ cũng đang hì hục trong giai đoạn thứ nhất này. Bởi tất cả chúng ta còn xoay vần trong cuộc thế với biết bao ràng buộc, mọi thứ tình cảm bu quanh khiến cho mình kẹt cứng trong ngã chấp. Tu hành đến giai đoạn này, nếu hết duyên phải bỏ thân thì ta trở lại làm người có phúc duyên tiếp tục tu tập, không mất mát đi đâu cả. Tuy còn nặng về ngã chấp nhưng chúng ta có quá trình tu tập, chỉ nặng về tình cảm chớ không tạo tội phải đọa vào địa ngục hay ngạ quỷ, nên đừng quá lo sợ.

Trong kinh Niết Bàn, Phật có dẫn một ví dụ thế này. Như người đi chơi xuân ngang qua hồ nước trong, họ lượm viên sạn thả xuống hồ nước, chốc lát nó lặn mất. Ta cứ tưởng viên sạn không còn nhưng thật sự nó nằm dưới đáy hồ, chứ không mất mát đi đâu. Gặp cơ hội nào thuận duyên viên sạn đó sẽ hiện ra. Người có trí thì nhẹ nhàng khéo léo vớt viên sạn lên một cách dễ dàng thôi. Việc tu hành cũng vậy, tuy công phu chưa viên mãn, mọi thứ còn dày đặc, lo ăn lo mặc việc nọ việc kia, nhưng chúng tử đã gầy dựng không mất. Ngày nào đủ duyên nó sẽ phát triển, chúng ta tiếp tục tu tập thăng tiến hơn nữa.

Hướng tâm thứ hai là hướng tâm từ phạm vờn lên thánh. Giai đoạn người tu đã có chút trí tuệ, biết phát huy và ứng dụng trí tuệ của mình khi đối duyên xúc cảnh. Chúng ta thấy rõ các pháp không thật, nên tâm bình thường an ổn với tất cả những sự kiện chung quanh. Đối trước những việc đau lòng, biết vận dụng trí tuệ để tự an tâm. Nhờ thế giữ được sự bình ổn thường xuyên. Đây là giai đoạn hành giả đã giữ vững công phu, trí tuệ bắt đầu phát sanh, tuy nhiên chưa phải hoàn toàn giác ngộ, chỉ là giác ngộ từng phần thôi.

Bởi được phần giác nên sự mê mờ giảm bớt, người này không còn làm việc tu học của mình nữa. Một từ “Không làm” này đã cứu rồi không biết bao nhiêu nghiệp nhân và hóa giải không biết bao nhiêu phiền não. Do mê lầm nên chúng ta gây tạo nghiệp để rồi trôi giạt, loay hoay mãi trong vòng vay trả trả vay. Vì vậy tu đến chỗ không làm là đã vượt được một đoạn đường đáng kể rồi. Ngay đời này, ta phát chí tu hành đến được chỗ “không làm” đối vớt tất cả các pháp là rất quý hóa vậy.

Ngày xưa, trong pháp hội của tổ Bách Trượng, có một ông già sau khi nghe pháp không chịu về, cứ lảng vảng ở đó mãi. Tổ thấy lạ mới hỏi: “Sao ông chưa về, còn có điều gì muốn hỏi?” Ông già thưa:

- Con không phải là người thường. Trước con là Trụ trì, do có người hỏi: Bậc đại tu hành có rơi vào nhân quả không? Con trả lời không, nên bị đọa làm thân chồn ở sau núi này năm trăm năm rồi. Hôm nay đủ duyên được gặp Hòa thượng, cúi mong Ngài vì con nói phá, để con được thoát kiếp chồn.

Tổ Bách Trượng bảo:

- Ông hỏi lại ta đi.

Ông già liền hỏi:

- Bậc đại tu hành có rơi vào nhân quả nữa không?

Tổ Bách Trọng trả lời:

- Không làm nhân quả.

Ngay câu nói này, ông già đại ngộ, biết được lỗi trước của mình, liền quỳ xuống bạch Tổ:

- Ngày mai nếu Hòa thượng thấy sau núi có xác một con chồn, xin táng nó theo pháp táng một vị Tăng. Con cúi đầu đánh lễ Ngài đã giúp con thoát khỏi kiếp chồn và hiểu được lý nhân quả một cách thấu đáo.

Rõ ràng chỉ một từ “không làm” thôi đã giải quyết được bao nhiêu dây mơ rễ má kết thành oan nghiệt nhiều đời. Trong mọi sinh hoạt thời thường, nếu lúc nào chúng ta cũng không làm, thì ta là người giác ngộ, người đại giải thoát. Ăn cũng không làm, ngủ cũng không làm, tiếp khách cũng không làm, đối với tất cả tài sản sự nghiệp, mọi thứ trên đời đều không làm, tức trí tuệ đã tròn đầy rồi, đâu còn bị cái gì dối gạt nữa.

Cái khổ lớn nhất của con người là vô minh, tức si mê làm lẫn. Cho nên tu là để chấm dứt sự si mê làm lẫn ấy. Vì vậy các Tổ dạy người công phu chưa tới nơi tới chốn phải dè dặt như đi trên băng mỏng, trên mũi nhọn, trên bờ vực thẳm... hờ một chút là nhào xuống chết liền. Chúng ta phải biết mọi sự kiện dần trải trước mắt đều tuân theo luật nhân quả. Trong mọi xuất sử, tương giao, tiếp cận, nếu ta tỉnh thức sống được với tánh giác của mình, thì trong một trăm điều giảm bớt chừng vài chục điều làm lẫn. Đó cũng là quý lắm rồi. Còn nếu chúng ta không tu không tỉnh, thì sự làm lẫn không biết bao nhiêu mà kể.

Như câu chuyện ông già vừa kể, đã là một vị Trụ trì, chỉ vì trả lời sai một chữ “không rơi vào nhân quả” mà phải 500 đời thọ thân chồn. Vì sao như thế? Bởi nói không có nhân quả tức là bác không nhân quả, rơi vào ngoại đạo, tà kiến. Nhân quả là một sự vận hành liên tục của các pháp. Tuy các pháp không thật, nhưng còn duyên là còn pháp. Ví dụ như huynh đệ chúng ta ngồi đây, có năm ba vị tu hành được giác ngộ thành Phật. Tuy đã thành Phật, nhưng những ân oán nhiều đời của các vị ấy đối với mọi người chung quanh chưa được giải quyết, khi đủ duyên các Ngài cũng phải trả hết. Trả nhưng các vị ấy không khổ, không hận, sẵn sàng vui vẻ để trả. Đó là sự khác nhau giữa bậc đã giác ngộ và chúng phàm phu chưa giác ngộ. Không phải nói thành Phật rồi là bao nhiêu nợ cũ quyt hết, như vậy không được. Nghiệp nhân đã gây tạo, của ai nấy trả, rõ ràng như thế.

Tóm lại, xu hướng thứ hai của người tu là giai đoạn tâm đã phát sinh trí tuệ, nhưng chưa hoàn toàn viên mãn. Nhờ có trí tuệ nên việc tu tiến nhanh và vững hơn ở giai đoạn một. Cứ thế tiếp tục công phu một cách tinh tấn sẽ tiến dần lên giai đoạn thứ ba.

Đến hướng tâm thứ ba là hướng tâm của người đã nhận chân được cái chân thật nơi mình. Người này thấy rõ những ngược xuôi điên đảo của mình trong nhiều đời là do mê lầm chấp ngã. Bây giờ ngừng lại, không tiếp tục gây tạo nhân trầm luân trong sanh tử nữa. Giai đoạn thứ ba có thể nói là kết cục của người tu hành.

Đến đây rồi thì tâm hoàn toàn an lạc vì không còn kẹt vướng ở bất cứ thứ gì nữa. Tâm thông, trí sáng, tự tại sống trong cuộc đời mà vượt thoát khỏi cuộc đời. Đây là giai đoạn người tu đã hoàn toàn làm chủ được mình và tất cả các pháp.

Ba hướng tâm này là những điểm căn bản của người tu. Chúng ta tu tập cần phải nắm vững những điều căn bản như trên, để đến trong mỗi giai đoạn ta không bị bối rối, không biết phải tu thế nào, tiến ra sao. Trong mỗi giai đoạn ta nên biết mình cần phải tiến lên, hoàn chỉnh công phu tu tập cho được rốt ráo viên mãn. Do đó đòi hỏi đức tánh kiên trì, sáng suốt, tế nhị, khiêm cung. Lúc nào cũng tự nỗ lực, không ỷ lại vào người khác, song rất tôn trọng thiện hữu tri thức và luôn có tâm khuyến khích động viên các bạn đồng chí đồng hạnh. Đây chính là những nét đặc biệt của người tu thiền.

Chúng ta nên nhớ bước đường công phu hành đạo là quá trình không phải ngắn, không phải dễ. Nếu ngắn nếu dễ thì tất cả chúng sanh đã thành Phật hết rồi. Bởi nó không dễ, không ngắn nên ngày nào mình cũng tu, cứ cố gắng mãi như thế, nhất định sẽ có ngày thành công.

Cuối cùng, xin kính chúc toàn thể đại chúng đều nhận và sống được với những gì có sẵn nơi mình, mãi mãi được an vui giải thoát.



ĐUỐC THIỀN

GẮNG TỈNH

Buổi nói chuyện hôm nay, chúng tôi sẽ nói về chủ đề “Gắng tỉnh”, nghĩa là gắng để mà tỉnh, tỉnh để mà tu. Vì chủ trương tu thiền là phải tỉnh táo, thiếu tỉnh là mê, mà mê thì bị nghiệp dẫn đi trong luân hồi sanh tử, chịu khổ triền miên. Cho nên muốn thoát khỏi khổ sanh tử, chúng ta phải tỉnh tu.

Trong tất cả các sinh hoạt, người tu lúc nào cũng phải tỉnh, ý thức rõ mình đang làm gì. Ở đây Hòa thượng thường nhắc nhở chư Tăng phải tỉnh tỉnh, không được mê. Không mê tức là giác, giác chính là Phật. Phật là bậc toàn giác, chúng ta đi theo con đường giác ngộ của Ngài, trước tiên phải tỉnh giác, dần dần tiến lên phân giác rồi toàn giác. Đến được chỗ giác ngộ viên mãn là thành Phật.

Người tu nếu lòng chưa quyết, chưa khẳng định thì khó tỉnh lắm. Vì chưa quyết nên dễ bị cảnh duyên bên ngoài kéo lôi, chưa khẳng định nên khó tránh khỏi sự lui sụt. Kiểm nghiệm công phu hằng ngày, rõ ràng chúng ta rất hiếm khi tỉnh, cứ ngược xuôi điên đảo, tư tưởng miên man không gián đoạn. Nếu có được chút tỉnh, cũng lẫn lộn sóng tư niệm lẫn tẩn, chớ không tỉnh thức trọn vẹn, vì vậy ta khó phát hiện được bản tâm của chính mình. Giả như có phát hiện được thì vọng tưởng cũng đã dẫn ta đi khá nhiều rồi.

Cho nên nói đến tỉnh là nói đến công phu tu hành. Người quyết liệt tu mới giữ vững được sự tỉnh thức thường xuyên. Chúng ta còn bị những duyên bên ngoài kéo lôi nên sức tỉnh yếu. Đôi khi mình ngồi sờ sờ đây mà niệm bên trong kéo lôi tận đâu đâu. Ví dụ tôi đang ngồi nói chuyện với quý vị, chợt bên ngoài có tiếng kèn, tiếng nhạc vang lên, nếu không tỉnh tôi sẽ chạy theo những âm thanh ấy. Do đó nội dung bài pháp hôm nay bị hỏng, bị lay chuyển bởi những tâm tưởng bên trong tôi hòa quyện theo các âm thanh bên ngoài. Như vậy buổi thuyết pháp xem như không thành công, chẳng những bản thân tôi mất chánh niệm mà quý vị cũng không có chút lợi lạc nào. Đó là tai hại của sự kém tỉnh thức, hay nói cách khác là kém công phu.

Người tu cả ngày lẫn đêm nếu không tỉnh giác, làm gì nói gì cũng không biết, thì đâu thể gọi là đệ tử của Phật. Bởi Phật là bậc giác ngộ, tỉnh thức hoàn toàn. Chúng ta là con Ngài, nếu không tỉnh được như vậy thì cũng tỉnh chút chút, chẳng lẽ mê suốt ngày suốt đêm sao! Từ sáng tới trưa rồi chiều tối, kiểm lại mình không biết đã làm gì nghĩ gì nói gì. Ta tiếp xúc, ăn uống, đi lại, giải quyết mọi việc chung quanh mà không biết mình là gì, tức là hoàn toàn mất tự chủ, thật tai hại. Bởi không tự chủ nên ta bị mắc mưu, bị kéo lôi, tâm không lúc nào an ổn. Đây là điều tối kỵ của người tu.

Vì vậy người tu thiền, trước tiên phải được hướng dẫn ngồi thiền. Ngồi thiền để làm gì? Để tập trung vào hơi thở, vào sự vận hành của thân tâm này, xem ta là gì? Làm sao để ta nhận lại chính mình, biết rõ mình, không làm mình. Đó là mục đích chánh của người tu thiền. Nếu không nhờ phương pháp tọa thiền, thật ra khó

mà nhận được mình là cái gì. Chúng ta nói mình sống, mình ăn, mình làm việc, nhưng mình là gì lại không biết, có tội nghiệp không? Trong thiền có từ “Ngã thị thùy?”, có nghĩa “Ta là ai?”. Hằng ngày chúng ta đi đứng, ăn uống, tiếp xúc, nói năng, hoạt động, làm tất cả các công việc mà không biết mình. Thừa, như vậy thì sự nghiệp tu hành của chúng ta đi tới đâu, chừng nào thành Phật, làm sao hết khổ?

Đó là điều mà không luận hàng xuất gia hay tại gia đều phải đặt ra như vậy. Không khi nào chúng ta dám đầu tư tiền bạc, công sức, thời gian vào một công việc mà mình không biết kết quả ra sao. Chúng ta tu hành nghĩa là bỏ hết sự nghiệp thế gian, vô chùa cầu thầy bạn chỉ dạy nhưng cuối cùng đánh mất mục tiêu của mình thì thử hỏi có phải quá phiêu lưu chăng? Quý Phật tử mỗi khi đến chùa lạy Phật, dâng hương cúng dường đều nguyện cho con hết khổ, gặp chánh pháp, thầy lành bạn tốt, tu hành đến nơi đến chốn, chứ không khi nào nguyện cho con gặp tà sư ngoại đạo, gặp toàn chuyện tào lao thiên đố gì gì đó... không ai nguyện lạ lùng như vậy. Chúng ta có sở nguyện đúng mà không thực hành để đạt được sở nguyện ấy, không có ý thức tự vươn lên mà phó thác hết cho thần thánh thì cũng đồng nghĩa với câu nguyện sai lầm.

Thấy rõ được điều đó, chúng ta phải chủ động trong mọi sinh hoạt thường ngày, luôn lấy tinh thức làm công phu hàng đầu. Nếu tỉnh được, ta mới sáng suốt soi rọi vào bản thân và muôn sự muôn vật, thấy rõ bản chất của các pháp không sai lầm. Như thế mới không chạy theo chúng, không mất tự chủ, không bị kéo lôi. Kết quả tu tập nắm chắc trong tay, dù thời gian lâu mau không thành vấn đề. Không tu thì thôi, đã quyết tâm tu rồi thì nhất quyết phải thành Phật mới vừa lòng con. Chúng ta nở lòng nào sa đà để rồi buông cả cuộc đời mình ngược xuôi theo dòng luân lưu sanh tử. Chính các niệm tư tưởng đó dẫn mình đi trong sanh tử, khiến ta mê muội không biết mình là gì. Cho nên mục đích ban đầu của việc ngồi thiền là đẩy lùi vọng tưởng, vén áng mây mờ che khuất tâm mình, ta mới có cơ hội nhận ra “Ta là ai?”.

Tu hành mà không có định thì không làm sao có tuệ được. Không định không tuệ thì không thể giải thoát, không thể thành Phật. Tu bằng phương pháp nào, hình thức nào cũng phải có định tuệ, vì định tuệ là gốc của sự giác ngộ giải thoát. Cho nên ở đây chúng tôi nhấn mạnh bước đầu công phu của người tu chúng ta là phải gắng tinh. Nghiệm lại hành trạng của người xưa, không vị nào không nhờ công phu mãnh tinh mà thành tựu việc lớn. Các Ngài cũng phạm những sai lầm như chúng ta, nhưng các Ngài luôn kiểm nghiệm ngay từ đầu, trong những tâm niệm hết sức nhỏ, nên có sức mạnh cắt đứt hoặc hóa giải phiền não vô minh rất nhanh. Do đó các Ngài tỉnh, sống được với ông chủ và đảm bảo định tuệ hiện tiền.

Chúng ta bây giờ thông minh, học giỏi, hiểu biết nhiều nhưng tinh lực kém nên việc tu hành chậm tiến. Nói thì nói, đi thì đi, ăn thì ăn, ngủ thì ngủ nhưng mình không có ông chủ. Giống như nhà vô chủ, ai muốn vào đó làm gì thì làm, khách khứa tạp nham đủ thứ loại. Quý vị kiểm lại xem, có phải thế không? Ví dụ ta đang ngồi gõ mõ tụng Nam mô Bổn sư Thích Ca Mâu Ni Phật, ngoài kia có người chửi mình là trâu bò gì đó, ta liền buông mõ nghe ngóng và miệng chửi lại. Đây là

khách đầu trâu mặt ngựa tới khuynh đảo trong nhà rồi, ông chủ cũng chạy theo khách, hai bên ấu đả nhau một hồi, đuổi nhau chạy ra ngoài gây gỗ cãi vã tiếp, trong nhà trống không, không có chủ. Thế là giặc khác lại áp vào, tiếp tục như thế mãi.

Bao giờ nghe những âm thanh trái tai, thấy những điều gai mắt mà ta vẫn bình thản, xem như những chuyện xàm, như gió như mây, không quan hệ gì đến mình, như vậy mới là ông chủ giữ nhà tốt. Nếu thường xuyên kiểm nghiệm như thế, chúng ta sẽ giảm bớt lượng khách xấu, nhiều khách tốt. Dần dần cả hai loại khách tốt và xấu đều rời khỏi nhà, trả lại sự yên tĩnh vốn có của căn nhà. Đó chính là lúc ta làm chủ được hoàn toàn.

Quý vị thử kiểm lại xem một ngày chúng ta gặp bao nhiêu khách phiền não? Cả núi phiền não. Việc tu hành chỉ là buông hết phiền não này, không có cách khác. Tu là để được an lạc, hết khổ, giác ngộ giải thoát chứ không ai muốn thành ma quỷ bao giờ. Nhưng trong lòng cứ hiện ma quỷ hoài là vì ta không tỉnh mà thôi. Cái khéo của người xưa là các Ngài kiểm được mình ngay từ gốc, không phải đợi đến tiếp duyên, đối đầu với các sự kiện bên ngoài mới kiểm nghiệm. Như vị giáo chủ của chúng ta, Ngài ngồi dưới cội Bồ-đề, lắng sâu trong thiền định, thấy rõ từng tâm niệm sanh diệt hư nguy không thật, buông bỏ chúng hết. Từ đó tịnh tuệ tròn đầy, Ngài chứng được Tam minh Lục thông, giác ngộ viên mãn.

Hành giả tu thiền, khi gần đến phút giây viên mãn, ma quỷ hiện tới với những hình ảnh cha mẹ vợ con thân yêu, rồi thiên binh vạn tướng hung hăng dữ tợn đe dọa rất khiếp sợ. Đối trước những hình ảnh như thế, hành giả dùng định tuệ chiếu soi, thân nhiên điềm tĩnh, chỉ thẳng điểm mặt chúng, tự nhiên chúng sẽ run sợ thối lui. Hôm cuối cùng trước khi thành đạo, ma vương kéo tới hỏi Phật:

- Ông có sợ bọn tôi không?

Ngài đáp:

- Không.

Bọn chúng nói:

- Ông gạt bọn tôi. Chúng tôi đông đảo như thế này, gươm giáo như thế này, ông chỉ có một mình, mà dám nói không sợ.

Phật trả lời:

- Các người đông nhưng toàn là giả, còn ta tuy một mình nhưng ta có cung thiền định, kiểm trí tuệ nên ta không sợ.

Bao nhiêu đó cũng đủ cho chúng ta thấy sự tỉnh giác cao độ của đức Phật như thế nào rồi. Sau đó chúng giả hiện tiên nữ, Da Du múa hát thoát thể quanh Ngài, nhưng đức Phật vẫn bình thường, không chút dao động, nhờ thế Ngài đã chiến thắng tất cả và thành tựu đạo quả Vô thượng Bồ-đề. Nếu là chúng ta liệu xem lúc đó mình bình thường hay không? Thấy hình ảnh dễ chịu thì ta muốn ôm giữ, thấy hình ảnh khó chịu thì ta bực bội muốn đuổi đi. Thế nên tối ngày ta ngồi ngoài cổng, khách nào thấy thương thì mời vô, khách nào thấy ghét thì đánh đuổi đi. Nhưng người mình ghét đâu phải đuổi họ đi dễ dàng. Ta giận ai rồi thì trong lòng cứ lôi kẻ ấy ra lái nhải hoài. Vì thế đức Phật mới dạy “Tăng hận bất cách túc” nghĩa là người tu giận không được quá một đêm. Người thế gian khó bỏ lắm, giận

rồi thành hận, khắc ghi trong cốt tủy, chớ không chịu quên đâu. Năm mươi năm gặp lại, cái giận cũng còn nguyên. Đó là gì? Là do không tỉnh, không có công phu tu hành.

Danh từ chuyên môn trong nhà Phật gọi sức tỉnh này là tỉnh lực, nghĩa là phải có sức mạnh để tỉnh. Phật tử tu pháp nào cũng được hết, chủ yếu đừng bị cảnh duyên bên ngoài kéo lôi, được thể là có tỉnh lực. Tu hành thật ra dễ chứ đâu phải quá khó, chỉ cần ta biết cách tu là được.

Điểm thứ hai chúng ta cần lưu ý là đừng bao giờ dùng ảo giác của mình để soi rọi bên ngoài. Vì như vậy ta sẽ bị nghiệp dẫn, sẽ thấy những đối tượng thế này thế kia, mất hết thì giờ tu hành. Người thật tu phải biết dành dụm thời gian, dành những điều kiện thuận lợi để tập trung cho việc tu của mình, làm sao được tỉnh thức, không bị các hiện tượng bên ngoài kéo lôi. Muốn thế không nên tin ảo giác của mình.

Xưa có anh chàng mất búa, sáng mai anh ra trước cửa ngòi, thấy bất cứ ai đi ngang anh cũng nghĩ là kẻ trộm búa của mình. Chúng ta cũng thế, từ vô lượng kiếp đến nay, trong tâm biết bao nhiêu vết thương đau nhói hoặc đã từng bị thiệt thòi, sứt mẻ gì đó. Cho nên từ mặc cảm đó cứ tạo thêm ảo giác, khiến ngày càng mất hết sự tỉnh táo, mất hết cái nhìn chân chính của người tu. Đó là nguyên nhân khiến chúng ta đánh mất sự tự tin nơi mình.

Phật thì khác, Ngài có cái nhìn bình đẳng, giản dị rằng tất cả chúng sanh đều là Phật sẽ thành. Ngài không nhìn người này dễ thương, kẻ kia dễ ghét, mà tất cả đều là Phật, đều đáng trân trọng như nhau. Chúng ta nên nhớ trong vòng đời của thế gian thì nhân vô thập toàn, không có ai hoàn toàn hết. Trong mười điều tốt, ta được năm ba điều là quý lắm rồi. Nếu chúng ta nhìn thẳng, nhìn bằng đôi mắt chân thật, không bị ảo giác làm mờ đi sự tỉnh táo sáng suốt của mình thì cuộc đời này tốt đẹp biết bao nhiêu.

Một người nào đó đi ngang nhà mình, ta nghĩ họ là kẻ trộm búa của mình thì dĩ nhiên phải để ý theo dõi, phải ngó trước coi sau, phải đóng cửa, mất hết thì giờ, còn tâm niệm tu hành gì nữa. Cuộc đời, sự sinh hoạt của chúng ta cứ bị những thứ đó chi phối thì mất hết yên vui. Cho nên người tu rất kỵ sống bằng ảo giác.

Trong giáo lý nhà Phật có môn Duy Thức, phân tích ba lối nhìn thế này. Một là nhìn theo “biến kế”, lối nhìn này rất nguy hiểm, luôn luôn toan tính nghĩ ngợi. Giống như người bị những vết thương hằn sâu do trật té nhiều lần nên thấy cảnh duyên nào cũng tránh né vì sợ. Chữ “Kế” là so đo tính toán, nhìn bằng con mắt so đo tính toán, tức là nhìn bằng ảo giác, không đúng sự thực. Người có đôi mắt như vậy thì phải tập luyện, chuyển hóa lại, nhìn cho đúng với sự thật. Nếu không sửa đổi, người ấy sống rất khổ vì cứ lo sợ theo những ảo giác. Duy Thức học nói “Biến kế sở chấp” là cái nhìn nguy hại, hoàn toàn sai sự thật, chúng ta nên từ bỏ lối nhìn này.

Hai là Y tha khởi. Với cái nhìn này, hành giả quán chiếu muôn pháp do duyên sanh, tạm có không thật. Người tu có cái nhìn như vậy, sẽ tăng tiến định lực rất nhanh. Một khi ta soi rọi được các pháp duyên hợp giả huyễn thì mọi vấn đề chung quanh không có gì đáng ngại nữa. Sự sinh thành, sự hoại diệt của nó đi theo

một trật tự như thế. Ta không có năng lực gì dùng được chúng, ta không thể hắt những gì mình không thích ra đường hoặc giữ mãi những gì ta thích trong vòng tay giả huyền. Vì vậy đối với điều lành điều dữ ta luôn bình thản, mặc nó vận hành theo lý duyên sanh.

Trong một giai đoạn ngắn ngủi của kiếp sống này, sự giả hợp của thân ngày hôm nay, ta không biết nó sẽ ra sao, tốt xấu thế nào. Thấy ai tươi tắn thì mình nói người đó có phúc, thấy ai còm cõi thì nói người đó vô phúc, ta cứ đoán như thầy bói vậy. Bởi ta không thấy được xuyên suốt vòng nhân quả chằng chịt của chúng sanh như đức Phật đã thấy, nên khó chấp nhận những nghịch cảnh đến với mình. Bây giờ dùng con mắt Y tha khởi quán các pháp đều có nhân quả của nó, cứ thế mà gỡ ra, tâm sẽ dần ổn định.

Ổn định như thế nào? Biết rõ thân này duyên hợp giả huyền, mọi thứ chung quanh mình cũng duyên hợp giả huyền. Phật nói các pháp vô thường, có gì giữ mãi được, nên đừng không mừng mát không buồn. Bước đầu tu hành, chúng ta nên có cái nhìn Y tha khởi để không đắm chấp thân, tâm và cảnh. Đây là lối nhìn duyên sanh, không so đo tính toán như “biển kế”. Khi chúng ta đã có được cái nhìn không bị ảo giác chi phối thì sẽ phát huy được cái thấy như thực của các pháp. Thấy được lẽ thực rồi sẽ không còn làm lẫn chân ngụy nữa. Đây là giai đoạn thứ hai, giúp chúng ta tiến lên được một bước nữa trong công phu tu tập.

Ba là “Viên thành thật”. Chúng ta trở lại câu nói của đức Phật “Tất cả chúng sanh đều là Phật sẽ thành”. Đó là cái nhìn chân thật, Duy Thức gọi là Viên thành thật. Bởi vì tất cả chúng ta đều có tính giác, cho nên tất cả chúng sanh đều sẽ thành Phật. Chỉ khác nhau ở chỗ người nào phát huy được, đừng chạy ngược xuôi theo ngoại cảnh, quay về nhận và sống với tánh giác ấy thì sớm thành Phật. Người nào còn si mê chạy theo các pháp hư giả, bỏ quên tánh giác thì lâu thành Phật. Thế thôi.

Trong ba cách nhìn trên, trong giai đoạn đang tu tập, chúng ta nên chọn cách nhìn thứ hai. Bao giờ công phu thuần thực, định tuệ tròn đầy, tự nhiên ta sẽ bước sang cách nhìn thứ ba. Chừng ấy chúng ta sống hoàn toàn an vui tự tại, không còn bị các thứ biển kế sai lầm dẫn dắt hay phải dụng công quán chiếu y tha khởi gì cả. Cho nên người biết nuôi dưỡng sự tỉnh giác đó là người có công phu. Nếu thiếu tỉnh giác dù tụng bao nhiêu kinh điển, ngồi thiền bao nhiêu năm vẫn không thể gọi là có công phu được.

Người đầy đủ sức tỉnh giác rồi, tất cả phiền não sẽ không làm gì được họ. Kinh Di Giáo dạy: “Phiền não như những con rắn độc ngủ ngầm trong thân ta, chúng nằm im đó đợi cơ hội để phá hoại mình”. Nếu là rắn độc mà nuôi dưỡng nó, thì ta là người tỉnh hay không tỉnh? Rõ ràng là không tỉnh rồi. Bao giờ ta đuổi được con rắn độc đó, vắt nó ra ngoài thì mới yên ổn được. Chúng ta thường cứ đem hết thứ này đến thứ khác vào trong nhà, mà ít khi để ý tới rắn độc phiền não đang ngủ ngầm trong nhà. Vì vậy chẳng những ta không lo đuổi nó ra mà còn nuôi dưỡng vỗ lớn nó thêm nữa. Thế nên sáng, trưa, chiều, và ngay cả trong giấc ngủ hay lúc tu hành, lúc nào ta cũng bị rắn độc mỗ vào đầu vào cổ toi bời.

Ví dụ mình tỉnh ngồi thiền một tiếng đồng hồ, nhưng mới mười lăm phút nghe đau chân, như thế là rắn độc bắt đầu mổ đó. Ta nghe bực bội, bức rức ngồi không yên, muốn xả cho rồi. Vì vậy nếu thiếu tỉnh giác chúng ta sẽ khó tu với những con rắn phiền não ngủ ngầm này lắm. Lúc đó ta phải phản phát lên, biết rõ chân này là giả, không thật, đau thì đau nhất định không xả, thử coi nó có chết không. Quyết tâm như vậy, nó sẽ rút lui và khi ta chiến thắng một lần, thì những lần khác sẽ có niềm tin để tiến lên.

Chúng ta thường nuôi dưỡng những bất ổn, những tư niệm lăng xăng điên đảo trong lòng nên khó điều phục được chướng ngại bên ngoài. Khi gặp ngoại duyên cùng loại với tâm trạng bên trong là ta lao theo, mắt mình nên tu hoài không thành Phật. Với người xưa, các Ngài hơn chúng ta ở chỗ đó. Khi tu các Ngài khẳng định phải tự chủ được mình nên đối với tất cả cảnh duyên bên ngoài các Ngài cũng làm chủ được, hoàn toàn tự tại. Chữ “tự tại” nghĩa là đối với mình không bị động, thì mọi vấn đề chung quanh không ăn thua gì cả.

Trong công phu tu hành chúng ta phải có được sức định tĩnh, chủ động mới được. Ta hãy xem mình như người đã chết thì không bao giờ mở mắt ra nhìn ai, mở miệng ra nói gì. Chùng ấy con rắn độc trong nhà mới chết tiệt, nó không làm trở ngại sự định tĩnh sáng suốt của mình nữa.

Chúng ta phải từng bước thực tập thể này. Ví dụ mình thích ăn bánh vào sáng sớm, nhưng hôm nay không có bánh chỉ có cơm, mình cũng cứ ăn, không đòi hỏi hay phiền não gì cả. Rồi ăn cơm trưa mình thích có canh, nhưng hôm nay không có canh, mình cũng cứ ăn, không cần nhằn chi. Dọn thế nào ăn thế ấy, vui vẻ bình thường, như vậy có phải dễ thương không. Đó là ta sống tự tại rồi, không bị tập nghiệp kéo lôi. Đây chính là cách làm chết đi những con rắn độc ngủ ngầm trong nhà. Từ cái ăn cái mặc, ngủ nghỉ, tiếp xúc, làm việc, mọi sinh hoạt đều tập tự chủ như vậy là người có tỉnh.

Nếu xem như mình đã chết thì mọi nợ nần oan trái ngang đây cũng chấm dứt. Ta không cảm thấy buồn phiền hờn giận ai nữa. Những gì đã vay trả đời trước, bây giờ người ta đòi thì mình vui vẻ trả cho xong, không chạy trốn, không thán oán. Được vậy tất cả nghiệp tập sẽ dần dần giảm hết và cuối cùng dứt nghiệp, chúng ta không còn gặp nhau trong oán thù hay yêu thương ràng buộc mãi.

Xưa có một cư sĩ khởi niệm cản trở một Phật tử cúng dường cho thầy Tỳ-kheo. Nhưng rủi cho ông ta, vị Tỳ-kheo đó đã chứng A-la-hán, do đó ông bị hậu quả vô cùng nghèo khổ trong những đời sau. Vào thời đức Phật Thích Ca đang giáo hóa ở cõi Ta-bà, ông sanh trong một gia đình tương đối trung lưu. Nhưng từ khi bà mẹ mang thai ông, gia đình từ từ khánh kiệt, họ phải bỏ làng cũ đi nơi khác sinh sống.

Nhưng khổ thay, gia đình ông đến đâu thì dân cư vùng ấy bắt đầu mất mùa, làm nghề nào cũng thất bại. Dân chúng họp lại tìm nguyên do, cuối cùng họ phát hiện ra sự có mặt của gia đình ông, vì vậy cả nhà lại bị đuổi đi nơi khác. Cuối cùng cha mẹ ông cũng từ bỏ đứa con đã đem lại mỗi họa hoạn lớn này. Ông bị vứt bên lề đường, ruồi muỗi bu đầy. Bây giờ Tôn giả Xá Lợi Phất hóa độ ngang qua, thấy đứa bé thảm thương như thế mới đem về tỉnh xá Kỳ Viên độ cho xuất gia. Chú bé

tu hành rất tích cực, hạnh kiểm rất tốt, nhưng có điều đi khát thực không bao giờ được ai cúng cả.

Thấy thế Tôn giả Xá Lợi Phất cho đi theo sau Ngài, nếu có người cúng dường sẽ cúng cho cả hai thầy trò. Nhưng oan nghiệp thật đáng sợ, có chú theo sau thì suốt buổi hôm ấy, chính ngài Xá Lợi Phất cũng không được cúng chút gì. Ngài bèn nghĩ ra cách khác, là để chú ở Tinh xá, Ngài đi khát thực đem cơm về chia cho chú. Nhưng khổ thay mỗi lần sư phụ đưa cơm tới, chú đói quá run rẩy làm đồ cơm hết, không ăn được hột nào. Cứ thế suốt thời gian tu hành không bữa nào được no, phải đành uống nước lạnh sống qua ngày.

Cuối cùng, khi thấy đệ tử sắp qua đời vì kiệt sức, ngài Xá Lợi Phất bung bát cơm vừa khát thực được đứng trước chú ấy, nói rằng: “Ta là thầy của con, hôm nay duyên của con đã mãn, bát cơm này ta nhường lại hoàn toàn cho con. Hãy dùng cho thật no một bữa”. Nhờ đạo lực và bi nguyện của một bậc Thánh như vậy, ngài Xá Lợi Phất ôm bình bát đứng đó cho đệ tử dùng, không dám để xuống sợ nghiệp tập của chú làm bát cơm đồ hết. Do đó vị Tăng trẻ được ăn no một bữa, nỗ lực thiền quán và đắc quả A-la-hán trước khi lâm chung.

Chuyện tu hành thăng tiến, tăng trưởng đạo lực là chuyện đương nhiên, nhưng quả báo trước cũng phải trả cho xong. Tôi nói điều này để làm gì? Vì trong huynh đệ chúng ta cũng có những trường hợp các vị bị nghiệp tập như thế. Bây giờ không có ngài Xá Lợi Phất, chúng ta phải làm sao đây? Biết đây là định nghiệp của mình, chúng ta vui vẻ chấp nhận bằng một sự tỉnh táo, cộng thêm công phu tu hành tích cực, trả tất cả để được an vui giải thoát. Đây là một cách tu tập đòi hỏi chúng ta phải có trí tuệ và dũng lực mạnh mẽ.

Thầy Tỳ-kheo đó phải chịu một quả báo ghê gớm như vậy mà còn chúng quả, huống là chúng ta đâu đến nỗi như Ngài, vậy tại sao ta không thể tu được? Cho nên đừng đổ thừa thời mạt pháp khó tu. Thời nào cũng là chánh pháp hết, nếu chúng ta chịu tu, tu cho đúng. Biết được nghiệp tập của mình, nắm vững đường lối chủ trương, công phu tu hành rồi, từ đó thăng tiến vững vàng trên bước đường tu hành. Được thế nhất định sẽ thành tựu. Người xưa tu được như thế, dứt khoát chúng ta ngày nay cũng phải tu được như thế.

Người tu hành phải có tâm kiên quyết, phấn đấu khắc phục, tu mới thành công. Chúng ta nên nhớ không có sự thành công nào có giá trị mà không đánh đổi bằng mồ hôi nước mắt. Tu hành cũng thế, đừng bao giờ ngồi đó đợi Niết-bàn, đợi giác ngộ, đợi giải thoát bay tới cho mình. Nếu ta không cố gắng khắc tinh, để ngày qua ngày, tuổi tác chông chát, bệnh hoạn ập tới rồi chết. Chết mà không biết đi đâu, bởi vì không làm chủ được, không có tư lương, không chuẩn bị sẵn lộ trình, trước sau gì cũng bị nghiệp dẫn mà thôi.

Cổ đức dạy, kẻ tu hành đối với bậc Thánh luôn hổ ngroi. Hổ ngroi tức là hổ thẹn. Ta hổ thẹn điều đó các Ngài làm được, sao mình chưa làm được nên phấn đấu, cố gắng làm cho được. Lúc nào các Ngài cũng tâm tâm niệm niệm, dứt khoát phải thành tựu đạo nghiệp, không có lối khác. Nếu quyết tâm như vậy, chúng ta cũng sẽ thành công. Điều này mọi người phải tự thể nghiệm, tự phấn đấu tích cực, chứ không ai có thể thế cho ai được.

Trong kinh Pháp Bảo Đàn, Lục Tổ Huệ Năng dạy người tu trong tâm không có phải quấy, không xấu ác, không ganh ghét, không tham sân, không cướp hại mới gọi là giữ giới. Thật ra những tâm ấy là cái tạp nham bên ngoài tới, chứ nguyên thủy tâm của ta rỗng rang sáng suốt, không có những thứ ấy. Nên tu là lọc bỏ những tâm tham lam, tật đố, xấu ác đó cho trong sạch trở lại chớ không việc gì khác. Dù người thọ 5 giới, 10 giới hay 250 giới đi nữa mà thiếu tâm tỉnh giác, không phân đầu thanh lọc loại bỏ những thứ xấu, thì cũng không gọi là giữ giới.

Như Lục Tổ dạy tu là quay về sống lại với tánh giác của mình. Mà tánh giác thì thanh tịnh, không xấu ác, không phiền não. Bây giờ chúng ta thiên định như thế nào, tụng niệm như thế nào mà tâm xấu ác không còn là giải thoát, là giữ giới. Lục Tổ lại dạy “Thấy cảnh thiện ác, tự tâm không loạn” là định. Trong cuộc sống của chúng ta đây, đừng để ngoại cảnh kéo lôi tức là mình được định. Thành ra cái định của Lục Tổ dạy không phải là khó, trái lại còn dễ áp dụng nữa. Ngài không bắt mình phải ngồi thiền một hai tiếng đồng hồ hay sám hối 108 lạy v.v... mà đối với tất cả cảnh duyên không bị động, không loạn, không chạy theo, đó là định.

Với lời dạy trở về tự tâm, tự tánh của Lục Tổ, tất cả mọi người đều có thể áp dụng tu tập, không hạn cuộc chỉ hàng xuất gia mới tu được. Hàng cư sĩ tại gia đang trong cảnh duyên bận rộn, tiếp cận với cuộc sống thế gian mà tu được mới đáng quý. Có câu “Nhất tu thị”, thứ nhất là tu tại chợ, mọi thứ nhiễu loạn ràng buộc mà quý vị tu được là hay hơn chúng tôi rồi. Cho nên tu thiền không chạy trốn, không yếu đuối cầu khẩn, không lảng xãng ngược xuôi, mà ngay thực tại phải tỉnh, đừng làm chạy theo bất cứ cảnh duyên nào.

Lục Tổ cũng dạy “Tự tâm không ngại, thường dùng trí tuệ quán chiếu tự tánh, không tạo các ác, tu tạo các điều lành mà không vướng mắc. Kính trên thương dưới, đùm bọc kẻ cô bản, đây gọi là trí tuệ”. Chúng ta thường mặc cảm mình không có trí tuệ, nếu không trí tuệ làm sao biết nhận định mọi thứ. Nếu không có trí tuệ, quý vị ở thành phố Hồ Chí Minh sẽ không đến Thiền viện Thường Chiếu nghe pháp được đâu, vì làm sao biết đường mà đi. Nhưng đã đến đây được tức có trí tuệ rồi. Nhưng có điều chúng ta còn vướng mắc, cho nên trí tuệ bị lu mờ, giống như ánh sáng của mặt trăng bị mây dày phủ kín. Bây giờ làm sao chúng ta phát huy được trí tuệ ấy, cũng như vén áng mây mờ thì ánh sáng mặt trăng tự hiện.

Lục Tổ dạy vén những áng mây mờ đó như thế nào? Tự tâm không ngại, như ta đang học đạo tu hành mà bị điều gì làm chùng bước không tiến được là ngại. Những chướng ngại đó không phải khối đất hay cục đá nặng trước mặt, mà nó vô hình. Song lực cản của nó đôi khi cả đời ta không tiến được, ghê gớm thật.

Có nhiều Phật tử ban đầu tinh tấn đi chùa học Phật pháp. Bằng một thời gian không thấy tầm hơi ở đâu, tìm hiểu nguyên do thì ra vị ấy làm ăn sa sút nên không đi chùa nữa. Đây là mặc cảm làm chướng ngại việc tiến đạo. Nếu người thật hiểu đạo, không quan tâm đến việc thị phi bên ngoài, miễn làm sao ta tu học được là an vui rồi. Cho nên những trở ngại như thế, suy cho cùng cũng tự ta tạo ra mà thôi. Tự mình làm khổ mình là căn bệnh muôn đời của chúng sanh vậy.

Thành ra Lục Tổ dạy phải dùng trí tuệ để san bằng mọi trở ngại. Chúng ta phải sử dụng sự sáng suốt của mình, tạo được sinh khí hòa hợp với tập thể, với

cuộc sống cộng đồng thì sự tu mới không bị trở ngại. Là đệ tử Phật phải nắm vững cương lĩnh về sự hòa hợp. Thiếu hòa hợp là mất hết ý nghĩa quý báu của sự tu tập. Người không hòa hợp với tập thể là người cố chấp, bản ngã còn dày đặc, làm sao tu tập tăng tiến được. Hơn nữa nhờ nương tựa vào đại chúng, có người nhắc nhở hỗ trợ cho việc tu hành chúng ta bảo đảm an toàn, không sai lạc. Vì thế lợi ích của pháp hòa hợp trong nhà Phật rất lớn.

Nói về chấp ngã, tôi nhớ một câu chuyện thế này. Xưa có thầy Tỳ-kheo được Phật tử dâng một bộ y quý, nên thầy khởi tâm đắm trước bộ y ấy. Chẳng bao lâu thầy mất, do tâm đắm trước này quá sâu nặng nên thầy sanh trở lại làm con rận trong chiếc y đó. Đức Thế Tôn biết nên Ngài dạy các thầy giữ chiếc y ấy lại, không phân phát cho chư Tăng theo thông lệ xưa nay. Đợi bảy ngày sau, Phật bảo đem chiếc y đó vào hương thất rồi Ngài thuyết pháp. Các thầy Tỳ-kheo nghe Thế Tôn thuyết pháp cho chư Tăng nghe, không ngờ Ngài nói pháp cho con rận trong y nghe.

Thế Tôn bảo: “Người tu không nên chấp trước thân này, hà huống là y áo. Bỏ cha bỏ mẹ tu hành, không nhà học đạo, cốt được định tuệ, giác ngộ giải thoát, vì sao lại ôm giữ chiếc y hư giả này để phải thác sinh vào loài rận như thế?” Nghe đến đây, con rận trong y bò ra, chẳng bao lâu sau nó chết. Nhờ phúc báu được nghe pháp của đức Phật nên thức tỉnh, vị Tỳ-kheo kia sau khi bỏ thân rận được sanh lên cõi trời, tiếp tục tu hành.

Chúng ta thấy tâm chấp ngã, ngã sở nguy hiểm như thế. Cho nên lời cuối cùng trong buổi nói chuyện hôm nay, tôi mong mọi tất cả chúng ta hãy gắng tinh, cởi bỏ những gì mê lầm chấp trước, đừng bao giờ dùng ảo giác soi rọi chung quanh. Được vậy công phu tăng tiến vững vàng, dần dần định tuệ tròn đầy, nhất định quả giác ngộ giải thoát ta sẽ nắm chắc trong tay, không chạy đàng nào khác.

Kính chúc quý vị thành công.



BỐN YẾU TỐ HẠNH PHÚC

Hôm nay chúng tôi sẽ nói về những yếu tố để tạo hạnh phúc trong cuộc sống. Phật tử với tâm hướng về Phật pháp, chắc rằng ai cũng mong muốn được an ổn, xây dựng cho mình và gia đình một đời sống thực sự hạnh phúc.

Trong kinh A-hàm kể về một số cư sĩ tại gia có đời sống gia đình tương đối tốt, nên họ nghĩ muốn xây dựng cho gia đình những cư sĩ khác một đời sống hạnh phúc. Do đó họ đến thưa với Phật thế này: “Kính bạch đức Thế Tôn! Kể từ ngày chúng con có duyên học đạo, áp dụng những giáo lý Ngài dạy, chúng con đã gây dựng được gia đình tương đối êm ấm hạnh phúc. Tuy nhiên bây giờ làm sao để chúng con giữ gìn hạnh phúc lâu dài, đồng thời hướng dẫn những người chung quanh cũng được như thế. Cúi xin đức Thế Tôn rủ lòng từ bi chỉ dạy chúng con phương pháp gây dựng hạnh phúc ấy”.

Những cư sĩ này hiện đang sống trong điều kiện thuận lợi của thế gian. Bây giờ muốn tu hành, đây không phải là chuyện dễ. Bởi lẽ nhiều công việc, đòi hỏi phải giao tế, tính toán... Do đó nói đến tu e rằng không có thì giờ. Tuy nhiên các vị này cũng biết nếu không tu, không chuẩn bị thì hạnh phúc khó giữ, nên mới trình với đức Phật như thế.

Đức Phật đưa ra bốn điều cho người cư sĩ tu tập để giữ gìn hạnh phúc gia đình lâu dài.

Điều thứ nhất, một Phật tử phải có tinh thần bén nhạy, sáng suốt, có nghề nghiệp vững vàng. Nghề vững thì mới tạo được uy tín, tạo được tài chánh bảo đảm kinh tế cho gia đình. Nếu các vị không có tay nghề hoặc tay nghề không vững, chắc chắn nguồn kinh tế thu thập của gia đình sẽ khó khăn. Nguồn kinh tế khó khăn là bước đầu khiến cho gia đình không được êm ấm hạnh phúc. Bởi kinh tế thiếu thì kéo theo sự thiếu thốn của các nhu cầu khác, tự dung trong gia đình có những khoảng trống tạo nên sự bất ổn.

Vì vậy điều đầu tiên Phật dạy người Phật tử tại gia muốn bảo đảm được hạnh phúc gia đình, trước nhất phải có trách nhiệm trong gia đình, phải có tinh thần sáng suốt, tháo vát, tay nghề vững vàng. Điều này cũng rất cần thiết cho những Phật tử chuẩn bị lập gia đình. Quý vị phải suy nghĩ gây dựng sự nghiệp ổn định trước khi lập gia đình, để sau này có gia đình rồi đời sống thoải mái, không bị lúng túng. Có thể cuộc sống mới phấn khởi, hạnh phúc.

Tinh thần bén nhạy nghĩa là tinh nhuệ, lúc nào cũng sáng suốt. Nhờ có tinh thần này nên việc sắp đặt luôn bảo đảm thành công, bảo đảm nguồn kinh tế, bảo đảm được tổ chức gia đình tương đối hòa thuận, trên dưới vui vẻ. Như vậy yếu tố đầu tiên để giữ được hạnh phúc gia đình là tinh thần bén nhạy sáng suốt, các Phật tử không thể thiếu.

Về điểm này, chẳng những đức Phật dạy cho giới cư sĩ tại gia, mà còn dạy luôn cả hàng tu sĩ chúng tôi “Người xuất gia cũng phải tránh tình trạng thiếu bén

nhạy và tháo vát”. Đó là tình trạng nghi ngờ, ngủ gục, nóng nảy, tham muốn v.v... Đây là những tâm bệnh, khiến cho việc tu tập không đạt được kết quả, không có niềm vui trong cuộc sống tu hành.

Người tu không đủ sáng suốt, lúc nào cũng ở trong tình trạng ngày ngật buồn ngủ. Đây nếu không phải tâm bệnh thì cũng là tâm bệnh, khiến cho tinh thần mờ mịt, không đủ sự sáng suốt. Không đủ sự sáng suốt thì không có tinh thần phấn đấu, làm sao đạt được kết quả trong việc tu hành? Vì vậy người tu phải thông minh trí tuệ, bình tĩnh gan dạ mới đủ sức phấn đấu, vượt qua những khó khăn, tiến đến thành công.

Một việc làm nào dù chỉ tầm thường thôi, cũng đòi hỏi sự khéo léo, sắp đặt tương đối ổn thì mới đạt được kết quả tốt. Như nấu một bữa ăn, nếu không đủ sự kiên nhẫn, không khéo léo dùng thức gia vị thì nồi canh hay nồi kho không lạt cũng sẽ mặn như muối, nồi cơm không sũng thì cũng khô. Bởi vì với tinh thần bột chộp, nóng nảy, làm mà không có sự sắp đặt chu đáo, không chánh niệm thì kết quả như vậy đó.

Người tu càng khó khăn hơn nữa. Trên bước đường hành đạo có rất nhiều trở lực, phần lớn phát xuất từ nội tâm không vững. Khi đối diện xúc cảnh, gặp những trở lực bên ngoài làm chướng ngại, cộng thêm niềm tin bên trong không vững, không kiên nhẫn thì những trở lực đó sẽ càng lớn hơn, nhất định làm chùn bước chúng ta. Thế nên trong công phu tu hành đòi hỏi mỗi người phải có kinh nghiệm, phải nỗ lực trong sự khéo léo sáng suốt bình tĩnh.

Danh từ “đảm đang” người ta thường dùng cũng rất hay. Ví dụ tu hành như chúng tôi, nếu không tự đảm đang thì hành trình từ lúc phát tâm cho đến ngày thành Phật sẽ gặp nhiều trở lực, người không đủ kiên nhẫn e rằng sẽ bỏ dở nửa chừng. Cho nên trong nhà thiền thường nói, một “việc này” nếu không phải là bậc đại trượng phu e khó đảm đang nổi. Tức muốn nói hành giả chuyên tâm nhất ý vào một việc phát minh tâm địa của mình, thì mới mong thực hiện đến kết quả viên mãn.

Chúng ta còn là phàm phu chưa phải Thánh nhân, nên chưa thể nói hoàn toàn không tham sân si. Nhưng đã biết tu rồi thì có nóng nảy cũng vừa phải thôi, có ham thích cũng vừa phải thôi. Những gì trong tầm tay, mình có thể thực hiện được hãy ham thích. Đừng ham thích quá, không đạt được sở nguyện rồi sanh ra nóng nảy. Người nóng nảy sẽ có những ngôn ngữ, những hành động thô lỗ, không hợp với tư cách của người Phật tử. Vì vậy chúng ta hãy cố gắng điều hòa thân tâm của mình.

Ngoài tinh thần bén nhạy, tháo vát Phật tử còn phải gan dạ nữa. Gan dạ thế nào? Gan dạ chịu đựng, kham nhẫn. Có những điều phải nói, nói rất lớn nhưng ta nhẫn không nói. Điều này khó chứ không dễ đâu. Muốn thế cần phải có công phu tu hành, gan dạ nhận chịu phần thua thiệt cho mình. Cái gan dạ hy sinh cho mình khó lắm. Đôi khi ta hy sinh cho người này người kia được, mà tới hy sinh cho mình lại không được.

Tại sao phải hy sinh cho mình? Tại vì nếu nói một hồi thì mình mệt, không kiểm soát được nữa nên sẽ nói bậy. Nói bậy thì tạo nghiệp không tốt, bị người

khinh khi. Bây giờ thương mình, hy sinh cho mình thì đừng nói như vậy nữa. Hơn nữa đang lúc nóng giận rất kỳ nói nhiều. Chờ cho dịu đi, tự nhiên mình nói câu nào nghe cũng êm hết, vì lúc đó tâm đã định trí đã sáng. Còn khi đang nóng thì lửa sân thiêu đốt, tâm trí cháy đen còn thấy biết gì nữa mà sáng, cho nên phát ra lời nói gút mắc, cụt ngùn khiến người nghe có sẵn lửa là lửa bùng lên liền. Giống như đồng lửa đang cháy, có người đổ thêm ca xăng vào, tức nhiên nó bùng lên mạnh hơn.

Những điều chúng tôi đã trình bày ở trên là yếu tố thứ nhất để bảo đảm hạnh phúc trong gia đình. Quý Phật tử phải nhớ thực hành.

Điều thứ hai, Phật dạy người Phật tử tại gia phải biết phòng hộ tài sản gia đình một cách đúng pháp. Vì sao phải phòng hộ đúng pháp? Vì của cải vật chất thế gian Phật thường ví như của năm nhà, đó là của giặc cướp, của nước, của lửa, của vua quan, của con cái phá hoại, rất khó giữ gìn. Vì vậy Phật dạy người Phật tử phải có đủ sáng suốt để bảo hộ, giữ gìn tài sản đúng chánh pháp. Như vậy phải giữ gìn sao đây?

Trước nhất là đối với giặc cướp. Không lẽ của cải gây dựng bao nhiêu năm, bây giờ cứ mở cửa cho giặc cướp muôn vào lấy gì thì lấy, không thể như vậy được. Cho nên trong gia đình, từ lớn tới nhỏ phải khéo léo gìn giữ. Đã học hiểu Phật pháp nên ta không lệ thuộc tài sản đến nỗi mất ăn mất ngủ nhưng cũng phải biết cách bảo quản để cuộc sống tương đối được yên ổn. Do đó đối với giặc cướp ta nên cẩn thận, tốt nhất là tự giữ gìn, đừng khoe khoang làm dấy khởi lòng tham của chúng.

Kế đến là nước và lửa. Ngoại trừ thiên tai không thể giữ được thì đành chịu, còn thì chúng ta phải dè dặt phòng hộ đối với nước và lửa. Giữ làm sao đừng bị lửa cháy hoặc nước cuốn trôi. Đó là nạn thứ hai, thứ ba.

Thứ tư là giữ đừng cho con cái làm tiêu tan sự nghiệp của mình. Điều này khó lắm, bởi gia đình nào cũng có những đứa con ngỗ nghịch, không xì ke ma túy thì cũng cờ bạc rượu chè... nó phá hoại tài sản của mình tan hoang. Nhiều bậc cha mẹ khổ sở vô cùng mới gây dựng được chút ít tài sản trong gia đình. Như vừa sắm được chiếc xe cúp không dám đi đâu, vậy mà mấy đứa con lấy xe đi chùng một tuần lễ rồi mất tiêu luôn, không biết thế chấp hay bán quách rồi, lại còn về nhà làm khổ cha mẹ nữa chứ. Bây giờ Phật tử muốn giữ cuộc sống gia đình êm ấm phải khéo giáo dục con cái ngay từ nhỏ. Biết thương yêu, lo lắng, dạy bảo cho chúng theo con đường tốt, có thể sau này lớn lên chúng mới không phá hoại tài sản, làm khổ cha mẹ.

Trong đạo Phật, điều quan trọng Phật dạy là chúng ta phải tự nỗ lực khắc phục, gạn lọc bản thân mình, chính tâm, chính ý để ngôn ngữ và hành động không phạm sai lầm. Như vậy mới bảo đảm được hạnh phúc gia đình. Hàng xuất gia tu hành nhắm thẳng vào một việc này nên mới vào thiền viện, khép mình trong khuôn khổ, để lo gạn lọc thân tâm. Thế nên Phật chế Tam quy Ngũ giới là để tạo điều kiện cho quý Phật tử tu tập, rèn luyện nhân cách con người xứng đáng. Quý vị giữ gìn cấm giới là bước lên những nấc thang để thành tựu nhân cách của mình, giữ đúng tinh thần, phong độ của một người Phật tử tại gia.

Muốn thành Phật, Bồ-tát, trước nhất chúng ta phải hoàn thành nhân cách con người. Cho nên điều cần thiết cho Phật tử tại gia là nhân cách. Quý vị phải khéo léo bảo hộ nhân cách của mình bằng cách thực hành năm giới của Phật dạy. Ví dụ một người thầy giáo mà không có phong thái của một thầy giáo thì làm sao có thể hướng dẫn học trò và dạy dỗ con cái nên người. Như quý vị đến đây nghe pháp, nếu thấy chúng tôi không ra gì thì dù chúng tôi có nói hay tới trời mưa hoa, đá gập đầu, quý vị cũng không tin, có phải không? Do thấy Tăng Ni là những vị tu hành chân chánh, dám bỏ tất cả mọi thú vui trong cuộc đời, giữ tâm hồn trong sạch tốt đẹp, quý vị mới vững niềm tin nghe theo sự hướng dẫn ấy.

Thứ năm là giữ tài sản không bị nhà nước tịch thu. Muốn thế, Phật tử làm ăn phải chân chánh. Trong Bát chánh đạo có Chánh mạng nghĩa là dùng nghề nghiệp tốt để nuôi mạng sống. Chúng ta thấy ngày nay nhiều người đã vì lòng tham mà đi vào tội lỗi, cuối cùng tài sản bị tịch biên, vợ con khốn đốn mà bản thân chịu cảnh tù đầy khổ sở, có khi mất mạng nữa. Đó cũng do lòng tham không đáy mà ra. Cho nên Phật dạy muốn giữ hạnh phúc gia đình phải tránh nạn vua quan tịch thu tài sản, tức là đừng tham lam chiếm đoạt tài sản của người, hoặc làm các việc phi pháp đến nỗi phải chịu tù tội.

Yếu tố thứ hai của phòng hộ là giữ gìn các căn của mình, tức phòng hộ mắt tai mũi lưỡi thân cho được trang nghiêm thanh tịnh. Phòng hộ tài sản gây dựng được, phòng hộ tình giao hữu bạn bè láng giềng, phòng hộ tâm ý các căn trong sạch, người đó chắc chắn sẽ thành công, sẽ tạo được hạnh phúc đầy đủ ý vị trong đời sống của người Phật tử tại gia. Điều này tôi tin quý Phật tử có thể làm được, bởi vì nó cũng rất bình thường, không phải vượt quá khả năng của mình. Chỉ cần chúng ta bớt tham, bớt sân, bớt si là có thể thực hành dễ dàng.

Ở đây chúng tôi không bảo quý vị phải đến chùa, phải lạy Phật, ăn chay... mà đi thẳng vào nhân cách, việc làm của Phật tử trong đời sống hằng ngày. Thành ra điều kiện thứ hai để gây dựng hạnh phúc gia đình, quý vị cố gắng suy nghiệm kỹ sẽ thấy rất cần thiết cho bản thân và gia đình, giúp Phật tử cùng nhau thăng hoa trong đời sống vật chất cũng như tinh thần.

Điều thứ ba Phật dạy: “Hãy gần gũi với bạn lành, gần gũi với điều thiện”. Điều này nghe bình thường, nhưng cũng khó thực hành cho được trọn vẹn. Nhiều khi trong việc làm ăn giao tế, nếu không khéo mình sẽ bị lợi dụng, hoặc bị thế lực không tốt câu dắt rồi mắc mưu trong đó không ra được. Từ đó về sau mình mất hết tự chủ, hoàn toàn lệ thuộc vào bạn xấu. Điều này Phật tử phải vận dụng đến sự sáng suốt trong giao thiệp, trong quan hệ tình làng nghĩa xóm hoặc ngay trong gia đình bà con ruột thịt cũng vậy, phải có mắt sáng mới được. Nếu không phải là việc tốt, không phải là người tốt, thì chúng ta tránh liên hệ. Bởi vì liên hệ như vậy sẽ làm cho ta trở thành người xấu.

Con người có bệnh yếu đuối, Phật nói chúng sanh sở dĩ bị khổ đau là vì yếu đuối, gây tạo những nghiệp nhân không tốt do không làm chủ được, từ đó phải bị hậu quả khổ đau. Bây giờ muốn đừng yếu đuối, phải làm sao? Phải bình tĩnh, sáng suốt, để đừng bị lung lay bởi bất cứ một tư tưởng hay thế lực nào bên ngoài. Có nhiều vị học rất giỏi, gia đình đủ điều kiện nhưng khi hòa nhập vào xã hội, vào tổ

chức thì không tự chủ được. Bởi không tự chủ nên bị bạn bè hay các thế lực khác làm chao đảo điều đúng, không thành công gì trong sự nghiệp cả. Như vậy là mất hạnh phúc rồi.

Ở đây Phật dạy người Phật tử tại gia phải tạo điều kiện như thế nào để giữ được hạnh phúc gia đình của mình. Bởi có hạnh phúc gia đình rồi mới gây dựng được những thứ khác. Ví dụ như các vị muốn tu, thì trước nhất ngay trong gia đình phải tổ chức tốt đẹp, mọi người đều tán thành cách sắp xếp, việc làm của mình thì mới tu được. Chứ nếu còn lằng nhằng, lem nhem, chạy ngược chạy xuôi thì chắc rằng việc tu không thực hiện được. Cho nên phải đặt hạnh phúc gia đình lên trên, từ đó ta mới có thể thực hiện các việc làm khác, đồng thời chuyển hóa mọi người trong gia đình cùng đi theo đường hướng của mình.

Cho nên sinh hoạt của chúng ta trong đời sống hằng ngày rất quan trọng, nó thể hiện nội tâm, tư cách của người gia chủ, có trách nhiệm trong gia đình sáng suốt hay không sáng suốt. Người chủ trong gia đình sáng suốt mới gây dựng được chỗ đứng, hạnh phúc cho gia đình. Mỗi một đơn vị Phật tử tại gia gây dựng được gia đình tốt đẹp, đó là nền tảng vững chắc của sự hạnh phúc đạo đức. Nếu nhìn vào tổ chức gia đình của quý vị, dù đi chùa cúng kiến làm phước nhưng nội tình không tốt, người ta sẽ đánh giá không hay về tôn giáo mà vị ấy đang tin sùng, quy hướng.

Nhiều vị quan niệm suông là làm gì cứ làm, miễn tới rằm tháng giêng hoặc rằm tháng bảy đi chùa ăn chay là được. Thừa, không phải như vậy đâu. Ăn chay, cúng kiến cũng tốt nhưng bản thân không lọc lừa những điểm dở xấu, không gây dựng gia đình tốt đẹp thì việc đi chùa ăn chay trở thành vô nghĩa hay chỉ mang tính cách giải trí cho vui vầy thôi, hoàn toàn không có lợi ích gì cả. Khi gia đình có hạnh phúc rồi, bạn bè rủ đi chùa dù mình chưa đi được, nhưng ở nhà quý vị nghĩ, nói, làm đều tốt hết thì cũng bằng đi chùa. Nếu Phật tử không gây dựng được gia đình tốt đẹp thì xã hội cũng như các tôn giáo bạn sẽ đánh giá nền tín ngưỡng của đạo Phật không tốt. Điều này chẳng những có hại cho bản thân mà còn làm phương hại đến đạo giáo nữa.

Phật dạy người Phật tử tại gia, muốn bảo đảm được hạnh phúc gia đình phải luôn gần gũi cái thiện. Làm việc thiện, nghĩ điều thiện, nói lời thiện, giao hảo thiện... có thể chúng ta mới là người Phật tử xứng đáng.

Phật dạy thêm một điểm nữa không thể thiếu trong gia đình, là phải có đời sống thẳng bằng điều hòa. Thẳng bằng điều hòa về phương diện tổ chức kinh tế gia đình. Đầu thu đầu chi phải thích hợp tương ứng với nhau. Nếu nguồn thu nhập lớn thì phần chi dụng lớn là có thể chấp nhận. Trái lại, nếu nguồn thu thấp còn khó khăn, mà chi dụng không khéo thì gia đình sẽ bị lũng đoạn kinh tế, vợ chồng gây gỗ, mất hạnh phúc. Hoặc nguồn thu nhập rất lớn mà đóng hắt cửa chi dụng hoặc chi nhỏ giọt thì con cái sẽ bực bội vì sự mình keo kiệt đó, rồi có những thái độ bất kính v.v... cũng làm gia đình mất hạnh phúc. Đức Phật dạy thật quá tỉ mỉ.

Điều này nếu đem áp dụng vào lãnh vực tu hành cũng rất hay. Người tu hành cũng phải điều hòa thân tâm. Điều hòa thân tâm là, ví dụ như sức của mình uống một ly nước nhỏ thôi, mà ta đại dột uống một ly nước lớn thì phát ách dẫn tới

thân bệnh. Thân bệnh thì tâm dễ phiền não, đó là ta làm mất hạnh phúc cho bản thân rồi. Cho nên đối với hàng xuất gia, đức Phật dạy người tu ăn vừa phải, ngủ vừa phải, mặc vừa phải để giữ thân tâm được điều hòa. Ví dụ như chúng tôi tu thiền, ban ngày lao tác thì trưa dùng cơm, buổi tối ngồi thiền nên chiều chỉ dùng cháo thôi. Bởi nếu chiều ăn quá no sẽ khiến cho việc tọa thiền khó khăn, dễ buồn ngủ. Vì vậy dùng cháo nhẹ nhàng dễ tiêu, việc tu tập mới được thuận lợi.

Chúng ta đã biết thân vô thường, cảnh vô thường, mạng sống này một hơi thở ra không hít vào là đã qua đời khác, thân này không dùng được nữa. Nếu ta cứ để ngày qua ngày lo ăn, lo ngủ, rồi chạy theo những chuyện bên ngoài thì thật là uổng biết bao nhiêu. Dù quý vị là đại lực sĩ, nặng cả trăm ký thì vô thường cũng chẳng sợ đâu. Đến một lúc nào đó già nua sức khỏe cạn kiệt, cũng bại hoại thôi. Biết vậy nếu chúng ta không lo chuẩn bị cho ngày ra đi, cứ mặc tình mê ăn mê ngủ, không biết điều hòa, đó là tự mình đẩy mình vào con đường hoại diệt sớm hơn. Bản thân không giữ được thì hạnh phúc gia đình làm sao giữ được. Thế nên Phật dạy muốn giữ được hạnh phúc gia đình cần phải sống điều hòa thăng bằng.

Nếu trong phần cơ bản này, mỗi Phật tử thực hiện được, chắc chắn khi bước vào lãnh vực chuyên môn quý vị sẽ thành tựu. Còn bây giờ, ta chưa sắp đặt ổn định phần gia đình, thì việc tu tập để tiến tới trí tuệ giác ngộ giải thoát sẽ khó khăn vô cùng, không khéo ta sẽ bỏ cuộc thì rất uổng cho cuộc đời tu của mình. Hiện tại muốn cho đời sống hằng ngày tốt đẹp, trước tiên chúng ta phải xây dựng ý thức, tâm tư lắng dịu, đừng để loạn tưởng kéo lôi quá nhiều. Soi lại mình qua những hiểu biết của các giác quan là con đường thẳng tắt nhất để có được hạnh phúc chân chánh.

Người biết cách soi lại mình là người biết cách tu hành. Ví dụ như nghe điều gì bất như ý ta muốn la lên, thì liền soi lại xem tại sao mình la? Tại người kia làm ta nóng giận hay tại họ chạm tới tự ngã của mình, ngay khi hỏi là ta đã có câu trả lời. Đó là cách quán chiếu rất hữu hiệu trong nhà Phật. Vì vậy ta thường xuyên, kịp thời soi lại chính mình để lọc lừa những khuyết điểm, những gì dở thì bỏ đi, đừng để nó làm ồn trong tâm. Từng bước từng bước như thế, ta sẽ đạt được hạnh phúc cho chính mình và gây dựng được hạnh phúc cho gia đình.

Người Phật tử khéo léo vẫn tùy thuận gia đình, nhưng giữ được sinh hoạt tu tập của mình một cách hài hòa. Với một thái độ cởi mở, vui vẻ, thích hợp chắc chắn quý vị sẽ thuyết phục được gia đình. Trước nhất là những người con lớn thấy cha mẹ càng đi chùa càng hài hòa, cởi mở tha thứ cho con cái. Do đó nó phát tín tâm, đó là bước đầu quý vị đã gây dựng được hạnh phúc gia đình. Anh chị trong nhà đã vui vẻ theo chí hướng tu hành của cha mẹ, thì các em út cũng quy thuận theo. Thế là chúng ta có cả một quyến thuộc cùng nhau tu tập hòa mục hạnh phúc. Gia đình tốt thì ảnh hưởng đến xóm làng, xã hội cũng tốt theo. Rõ ràng từ tốt đẹp cá nhân phát huy dần thành sự tốt đẹp cho tập thể. Chúng ta thấy lợi ích thiết thực của đạo Phật là ở chỗ đó.

Đạo Phật lấy trí tuệ làm đầu, cho nên trong bất cứ lãnh vực nào chúng ta cũng cần phải xét nét kỹ trước khi hành động. Phật tử dù được sự hướng dẫn của Tăng Ni, nhưng nên nhớ đúng theo tinh thần Phật dạy, trước khi thực hiện điều gì

phải đặt lại vấn đề. Ví dụ tại sao Phật tử phải quy y Tam bảo, phải giữ năm giới? Bao giờ quý vị thấy những việc làm đó thật sự thích hợp, bổ ích, tốt đẹp cho mình thì hãy làm. Nếu còn những mắc mứu khó khăn chưa hiểu chưa chấp nhận thì không nên làm. Nhờ quán sát như thế chúng ta sẽ giảm bớt những va vấp đáng tiếc do những người lợi dụng đạo giáo gây nên. Quý vị phải nhớ đừng để mất thì giờ vào những việc không cần thiết.

Cho nên mọi việc không chánh đáng, chưa thích hợp chúng ta hãy mạnh mẽ gạt bỏ. Như vậy tự bản thân mỗi vị có hạnh phúc, gia đình hạnh phúc, xã hội hạnh phúc. Và như thế tôn giáo cũng giữ được chân giá trị của mình. Thật ra nhờ giáo lý Phật dạy mà thế gian được chuyển hóa, con người thăng hoa. Đó là điều Phật tử chúng ta phải ý thức để thực hiện đúng đắn và có hiệu quả.

Người Phật tử muốn có hạnh phúc còn phải tập buông bỏ. Hãy cố gắng buông bỏ những gì không thích hợp, không cần thiết trong đời sống của mình. Làm được điều này quý vị sẽ có hạnh phúc trọn vẹn trong gia đình. Ngay trong đời sống hiện tại đây quý vị có hạnh phúc và tới lúc sắp lâm chung quý vị cũng đạt được nhiều lợi ích. Nhưng buông bỏ bằng cách nào?

Theo tinh thần Phật dạy mọi thứ trên thế gian chỉ có giá trị tạm thời, tất cả đều tương đối, không có gì trường cửu. Cho nên thấy việc gì chính đáng chúng ta làm, nhưng thành bại được mất không quan trọng. Nhờ thế lúc nào ta cũng tha thứ những sai lầm của người và sẵn sàng buông bỏ mọi thứ khi không cần. Còn những gì không chính đáng, của phi pháp thì nhất định không làm. Như vậy đời sống ta an lành, không phải lo toan sợ hãi gì cả.

Tôi nhớ câu chuyện thế này. Ngày xưa có hai người bạn rất thân, cùng học một chiếu, cùng thụ huấn một thầy, cùng đi thi một lượt. Kỳ đó họ phải đến Trường An để dự thi, trên đường hai người ghé qua một ngôi chùa viếng cảnh. Đằng sau chùa cây cổ thụ ngã bóng xuống dòng sông, bên cạnh là những hòn đá sơn rất đẹp. Bấy giờ hai vị định đến dòng sông để tắm, bất chợt thấy một gói đồ treo trên cành cây. Thấy thế họ nghĩ chắc có ai đến tắm rửa bỏ quên hành lý lại đây. Hai anh em bàn với nhau nếu không giữ gìn giùm người khách kia, e rằng kẻ xấu sẽ lấy mất, tội nghiệp cho khổ chủ. Vì vậy một trong hai người lên đem gói đồ xuống.

Khi mở ra họ thấy rất nhiều vàng bạc châu báu. Một anh nói: “Vớ số vàng này, chắc rằng người chủ lo lắng lắm và có lẽ họ đang có trọng trách nhiệm rất lớn đối với gia đình hoặc xã hội, nên chúng ta cần giữ gìn gói đồ này giùm họ”. Nhưng anh kia nói: “Trời cho mình thì mình cứ xài. Tôi với anh đi thi rất cần tiền bạc, đại gì suy nghĩ lãng nhãng mất thì giờ. Bấy giờ hai đứa cùng nhau chia của này để dùng”. Anh kia phản đối: “Chúng ta đã từng đọc sách thánh hiền, làm như vậy đâu có hợp. Dù biết rằng tiền bạc mình eo hẹp, nhưng chúng ta có chuẩn bị rồi. Anh biết không! Nhiều khi gói đồ này là cả một sự sản của ai đó, anh nỡ lòng nào lấy của người xài hết cho thỏa”.

Bị bạn phản đối anh kia lép vế, nhưng trong lòng nhất định phải lấy cho bằng được của đó mới thôi. Trong lúc hai người nghĩ cách để giữ gói đồ, anh bạn tốt đề nghị anh kia đem gói đồ đi Trường An trước, anh sẽ ở lại chờ khổ chủ đến

tìm rồi dẫn đi sau. Anh kia nghe thế mừng quá cuồn gói đồ đi liền. Anh bạn tốt ở lại, tôi vào chùa xin Hòa thượng nghỉ lại đêm. Hòa thượng nghe trình bày sự việc thấy anh hiền lành nên chấp nhận cho nghỉ một đêm.

Sáng sớm anh xuống bên sông sau chùa, thấy một người mặt mày hốc hác, vất vả tìm kiếm vật gì, anh đến hỏi : “Anh đang tìm gì?” Người kia nói: “Hôm qua, trên đường đi đến Trường An, tôi ghé đây nghỉ, lúc đi để quên gói đồ. Bây giờ quay lại tìm nhưng không thấy, khổ quá”. Anh bạn tốt hỏi: “Gói đồ của anh thế nào, gồm có những gì trong đó?”. Anh kia tình thật nói: “Gói đồ ấy là cả sự sản của tôi, đem đi cứu cha đang gặp nạn ở Trường An”. Nghe vậy, anh liền báo tin sự việc đã diễn ra và cả hai cùng xin phép Hòa thượng đi Trường An tìm người bạn cũ để lấy lại gói đồ.

Khi gặp được người bạn của mình, anh tốt bụng bảo trả gói đồ lại cho chủ của nó. Anh bạn xấu nói: “Tôi có biết gì đâu nè, anh có đưa gì cho tôi đâu”. Hai anh té ngựa, không ngờ tâm lượng người bạn xấu như vậy. Thế là đường ai nấy đi, họ không còn là bạn của nhau nữa. Bây giờ nhìn thấy hoàn cảnh thương tâm của người mất đồ, anh bạn tốt nói: “Anh đừng buồn nữa, số tiền tôi mang theo để thi cử, tôi sẽ dành hết cho anh đồng thời tôi sẽ liên hệ với những người bạn tại kinh đô này giúp anh phương tiện để lo ông già. Đợi sau khi thi rồi, tôi sẽ tìm cách giúp anh nhiều hơn nữa”. Nghe thế, người mất đồ thấy an ủi phần nào.

Kết quả kỳ thi, anh bạn tốt đỗ trạng nguyên, được nhà vua gả công chúa và trở thành vị quan thanh liêm, giúp ích được rất nhiều người, đem lại ấm no hạnh phúc cho nhân dân thời đó. Sau khi thi đỗ rồi, anh liền triệu những người đã giúp đỡ anh bạn mất của đến ban thưởng. Sau này anh trở thành người Phật tử tu hành đúng chánh pháp, gây dựng hạnh phúc gia đình cho mình và mọi người.

Qua câu chuyện, chúng ta thấy người phát tâm làm những việc tốt luôn gặt hái những kết quả tốt, trừ khi bị quả xấu trong quá khứ ảnh hưởng thì kết quả có thay đổi chút đỉnh. Còn thì làm việc tốt chắc chắn sẽ có quả tốt. Chúng tôi hy vọng qua những điều cơ bản như vậy, quý Phật tử cố gắng gây dựng được hạnh phúc cho mình. Người Phật tử đi chùa cầu an vui giải thoát thì trước nhất phải có hạnh phúc. Từ hạnh phúc trong gia đình mình tỏa rộng ra đến hạnh phúc cho xóm làng, xã hội. Đó là thành công của quý vị mà cũng là lợi ích thiết thực của đạo Phật.

Để kết thúc, chúng ta cùng đọc lại những lời nguyện này để lấy đó làm phương châm tiến tu:

- Nguyện thứ nhất xin cho con không sân, không phiền, không ác ý với người khác.

- Nguyện thứ hai xin cho con không luyến ái riêng bất cứ ai, tâm hồn lúc nào cũng rộng rang sáng suốt.

- Nguyện thứ ba xin cho con không hề ham muốn vật sở hữu của người khác.

- Nguyện thứ tư xin cho con đủ tâm xả, phát ý cúng dường và không có bệnh hoạn.

Qua bốn lời nguyện này, chúng tôi mong rằng các Phật tử vui vẻ phấn đấu
được với mọi khó khăn, lúc nào cũng đủ duyên tu tập, làm những việc tốt để mỗi
người đều có nguồn hạnh phúc an lạc thực sự.



HẠNH PHÚC CỦA NGƯỜI CƯ SĨ TRONG ĐẠO PHẬT

Đề tài chúng tôi nói chuyện hôm nay là Hạnh phúc trong đạo Phật. Bởi vì tất cả Phật tử từ khi bắt đầu đi chùa, học hỏi đạo lý với ý hướng tu hành đều muốn được thực sự an ổn hạnh phúc. Do đó chúng ta hãy cùng nhau tìm hiểu xem hạnh phúc trong đạo Phật như thế nào, có thể nắm bắt được hay không và làm sao để có nguồn hạnh phúc ấy.

Ở đây, đức Phật nêu lên mười điều kiện để chúng ta thực hiện hạnh phúc ấy:

Điều thứ nhất, Phật dạy “Muốn có hạnh phúc thì tất cả các con hãy tránh xa những người không tốt và gần những người tốt, đồng thời phải biết tôn trọng nhau”. Bởi mình còn yếu, nếu gần gũi những người không tốt, chắc chắn ta sẽ bị ảnh hưởng không tốt. Vì vậy Phật dạy phải nương bạn lành, những thiện hữu tri thức cùng chung một con đường đạo đức, cùng chung một lý tưởng với chúng ta. Đối với người không đồng quan điểm, chưa thể thông cảm, chưa thể nương tựa, chúng ta không nên gần gũi.

Với những đối tượng có quan điểm cực đoan ta lại càng phải dè dặt tránh xa. Bởi vì chính những quan điểm cực đoan này sẽ đẩy ta đi vào tội lỗi lúc nào không hay. Trong một gia đình mà có người quan điểm độc đoán thì gia đình đó dễ sanh sóng gió, mất hạnh phúc dài dài. Thành thử trong cuộc sống bình thường ta chỉ nên giao hảo những bạn hữu sáng suốt, biết lắng nghe, biết học hỏi những kinh nghiệm quý của người khác, đồng thời họ sẵn sàng cải thiện lỗi mình và sửa lỗi cho bạn, người như vậy chúng ta có thể gần gũi tương giao được.

Chuyện kể ngày xưa có một tên cướp độc đoán, hấn dùng một cái giường để quyết định vận mệnh của đối phương. Người nào bị hấn bắt đều được căng trên cái giường ấy, nếu thước tắc đương sự bằng cái giường thì hấn bắt giữ lại làm thổ phỉ trên núi với bọn hấn, ai dài thì bị chặt bớt, ai ngắn thì bị kéo ra cho vừa với cái giường kia thì thôi.

Ta nghe câu chuyện trên và cảm thấy ghê sợ vì sự tàn nhẫn của tên cướp, nhưng không ngờ đôi khi mình lại là hấn. Bởi nghiệm kỹ lại chúng ta cũng thế, ai vừa ý thì mình muốn thuộc về mình theo phe mình, ai không vừa ý, xấu cũng bị ta chê mà tốt cũng bị ta kẻ vạch lỗi lầm. Hóa ra mình cũng nhẫn tâm đầu thua gì tên cướp độc đoán kia. Trong cuộc sống tương đối này, ta hãy bớt đi những gì quá thừa, cố gắng học hỏi thêm những gì còn thiếu, đừng cố chấp vào quan niệm, sự hiểu biết của mình mà phải dung hòa, tạo một thế ổn định cho chính mình. Một khi ta đã an ổn rồi, trong các mối tương giao mình sẽ dễ dung hòa, dễ tạo điều kiện an ổn cho người khác.

Chúng ta chưa đủ lực mà gần gũi bạn xấu, nhất định ta sẽ xấu theo. Từ đó cuộc sống chúng ta sẽ đổi sang một bước ngoặt khác, khó lường được điều gì sẽ

xảy ra về sau. Vì vậy Phật dạy phải tránh xa bạn xấu. Trừ các vị Bồ-tát, những bậc đạo lực vững mạnh mới gần gũi kẻ xấu để giáo hóa họ, vì các Ngài đủ sức tự chủ, có thể chuyển hóa người khác mà không bị bất cứ thế lực nào lay chuyển nổi, mới dám làm việc này.

Điều đầu tiên Phật hướng dẫn gây dựng hạnh phúc, xem ra chúng ta có thể thực hiện được vì nó không quá khó. Chỉ cần sáng suốt tinh táo chọn lựa một chút, ta có thể thực hiện được. Tại sao Phật dạy như vậy? Vì chính ảnh hưởng của bạn bè đóng một vai trò quan trọng trong cuộc sống chúng ta. Muốn tạo cho mình niềm an vui, cuộc sống yên ổn hạnh phúc, chúng ta phải lựa chọn con đường tốt để đi, đồng thời những người bạn đồng hành cũng phải là người tốt, đồng chí hướng với mình mới có thể hỗ trợ nhau trên con đường tu đạo.

Điều thứ hai, Phật dạy phải giữ tâm chân thật, ngay thẳng đồng thời biết lựa nơi trú xứ thích hợp để tu hành. Đạo Phật là đạo chân thật, người chân thật mới đạt được đạo lý, mất đi chân thật là đi ngược lại với đạo lý. Về phần nơi ăn chốn ở, người tu chúng ta cũng cần chọn lựa những nơi tốt, lánh xa chỗ tạo nghiệp ác. Vì gần những nơi ấy sẽ ảnh hưởng xấu đến việc tu hành của mình. Như quý Phật tử muốn chọn chỗ tốt cần lưu ý đến mặt thuận lợi cho con cái trong việc học hành, vui chơi. Cần thận những tác động gây tai hại cho trẻ, lưu tâm giáo dục về mặt đạo đức cho chúng.

Ngày xưa Phật dạy các thầy Tỳ-kheo: “Này các Tỳ-kheo! Các ông chớ ở nơi gần gũi thành thị, cũng đừng ở những nơi quá xa xôi, hẻo lánh hoặc nơi có ách nạn, cướp bóc, nước lửa...” Tại sao Phật dạy như vậy? Vì nếu mình gần gũi những nơi như vậy, chớ Tạng sẽ mất đi sự an ổn. Biết rằng hạnh phúc chủ yếu ở trong lòng mình, nhưng nếu ở nơi tâm dễ nhiễm ô hoặc nơi lúc nào cũng nơm nớp lo sợ nước lụt ngập, lửa đốt, giặc cướp quấy nhiễu thì làm sao yên ổn tu được.

Vì thế điều thứ hai Phật dạy chúng ta phải chân thật, biết sắp xếp chọn lựa cho mình điều kiện ăn ở đảm bảo an ổn cho sự tu hành thì ta sẽ được hạnh phúc. Qua điều này, chúng ta thấy đạo Phật không chủ trương người Phật tử chối bỏ trách nhiệm với gia đình, xã hội, đất nước. Người con Phật vừa tu vừa thực hiện tốt đẹp nghĩa vụ của mình đối với xã hội, Tổ quốc, cụ thể qua đường hướng giáo dục người Phật tử tại gia giữ năm giới, đem lại cho bản thân mình và mọi người chung quanh nguồn an lạc, hạnh phúc.

Vì vậy có thể kết luận đạo Phật là đạo từ bi một cách bình đẳng tuyệt đối, không riêng ai mà đối với tất cả mọi loài, đức Phật đều muốn chúng sanh thật sự được an ổn, giải thoát. Đó là từ tâm vô điều kiện của đức Phật.

Điều thứ ba Phật dạy người con Phật phải có sự hiểu, khéo léo áp dụng những hiểu biết đó vào đời sống, nói lời hòa ái thương kính nhau. Trong lời dạy này, thứ nhất Phật bảo ta phải có sự hiểu biết, khéo léo áp dụng sự hiểu biết đó trong cuộc sống. Nếu có hiểu biết mà không khéo áp dụng để tạo sự yên ổn cho mình và giúp bạn hữu được lợi lạc thì sự hiểu biết đó không có giá trị.

Phật còn nhắc nhở chúng ta giữ lời nói hòa ái, kính trên nhường dưới. Ta nói những gì tạo được niềm vui cho mình cho người, đừng nói lời làm cho người ta bực tức, mất tình đoàn kết. Chỉ một lời nói thôi nếu ta dùng không đúng chỗ, sẽ

gây tai hại không ngờ, làm mất hết hạnh phúc gia đình. Muốn giữ ngôn ngữ tốt đẹp chúng ta phải bình tĩnh, sáng suốt.

Người xưa dạy khi muốn nói một điều gì phải uôn lưỡi bảy lần, nghĩa là muốn bảo chúng ta phải cân nhắc kỹ trước khi nói. Khi nói điều gì mình còn mập mờ, chưa rõ thì khoan nói. Trong kinh Phật dạy các đệ tử của Ngài nên giữ im lặng như sấm sét. Tôi thấy ít nói khỏe hơn nói nhiều, không hiểu tại sao ta không chọn cái vừa khỏe vừa tốt, lại chọn cái vừa mệt vừa xấu. Nói ra để rồi có sự tranh chấp, kiện tụng thì nói làm gì. Vì vậy Phật dạy nên sống vui vẻ hòa ái, ngôn ngữ chân thật, hài hòa để tạo sự an vui hạnh phúc cho mình cho người.

Điều thứ tư, Phật dạy người Phật tử phải giữ gìn giới cấm. Như Phật tử tại gia đã quy y Tam bảo, thọ ngũ giới rồi phải giữ năm giới. Có giữ giới, ba nghiệp thân khẩu ý mới thanh tịnh, có thanh tịnh mới an vui hạnh phúc. Cho nên giới là nền tảng của muôn pháp lành.

Chúng ta thử nghiệm lại xem hạnh phúc là gì, trong cuộc đời này có ai nắm được hạnh phúc một cách trọn vẹn không? Thật ra nghiệm kỹ ta thấy chưa ai hoàn toàn hạnh phúc. Con người luôn luôn bị tư tưởng, ngôn ngữ, hành động của mình khuấy rây, xâu xé làm cho bất ổn. Rồi bệnh hoạn, hoàn cảnh bên ngoài, bao nhiêu thứ dồn dập tới tấp. Quả thực nếu không có giới luật làm rào giậu ngăn chặn bớt những hành vi sai trái, con người còn làm khổ cho nhau đến bao nhiêu nữa. Vì vậy Phật dạy đạo lý để chúng ta gây dựng một cuộc sống yên ổn, không còn phải trôi giạt bấp bênh trong nỗi lo sợ bất an nữa.

Đức Phật thấy rõ vấn đề này qua kinh nghiệm sống trải nhiều đời kiếp. Ngài từng làm chúng sanh có địa vị có khổ đau, nên kinh nghiệm sâu dày lắm. Ngài thấy rõ với cuộc sống không tự chủ ngôn ngữ, hành động, ý nghĩ sẽ đưa đến một nỗi bất an lớn, làm mất hết hạnh phúc của con người. Vì vậy ở đây Ngài đĩnh ninh nhắc nhở chúng ta phải tự gây dựng cuộc sống trong giới luật thì mới có hạnh phúc chân chánh.

Điều thứ năm, Phật dạy phải hiếu đễ với cha mẹ, phải thương yêu chân thật người trong gia đình. Là con người, dù tu theo đạo nào nhưng gốc luôn luôn là hiếu đạo. Bởi vì những ân nghĩa cao cả này không thể thiếu trong suốt quá trình ta được sinh ra và nuôi lớn lên. Vì vậy Phật dạy người muốn tạo được hạnh phúc phải hiếu đạo, trước nhất là giữ trọn đạo hiếu với cha mẹ. Vì cha mẹ là bậc sanh thành, nuôi dưỡng biết bao khó nhọc mới có ta ngày hôm nay. Ân cha nghĩa mẹ cao như núi, sâu như biển, dù cả đời ta dốc lòng đền trả cũng chưa xong, nói gì là bất hiếu nghịch tử, tội ấy nhất định sẽ không tránh khỏi quả báo khổ đau.

Ngoài cha mẹ, còn có anh em, vợ chồng, những thân nhân hoặc trực tiếp hoặc gián tiếp gây dựng nên cuộc đời mình; tất cả, ta đều phải ghi ân và đền ân. Muốn thế, Phật tử phải hết lòng hết dạ lo lắng thương yêu, chia sẻ ngọt với người thân của mình. Luôn tìm cách hỗ trợ cho nhau trên con đường đạo đức tốt đẹp, dẹp bỏ những cố chấp riêng tư, sẵn sàng tha thứ mọi lỗi lầm của nhau, cùng hướng trên đường Phật pháp. Như vậy chắc chắn quý vị sẽ giữ được hạnh phúc.

Đến khi vào đạo, ân Thầy Tổ, thiện hữu tri thức đã chỉ dạy giúp đỡ cho mình tu tập thoát khỏi tử sanh, công ơn ấy thật không có gì sánh bằng. Cho nên

Phật dạy người Phật tử phải can đảm nhận trách nhiệm trước cuộc sống gia đình, gây dựng một đơn vị tốt cho xã hội. Nhìn vào đạo Phật, nếu chỉ nhìn vào hàng ngũ xuất gia tu hành trong chốn chùa chiền thôi thì chưa đủ, mà phải nhìn đa diện. Chúng ta xét xem với nền giáo lý của mình, đạo Phật có đóng góp gì cho xã hội không, có chân thật tích cực xây dựng đất nước phồn thịnh yên vui không? Muốn nhìn tổng quát mọi khía cạnh như thế, ta nên tìm hiểu từng đơn vị cá nhân, cụ thể là từng Phật tử một sẽ thấy rõ điều này.

Chúng tôi nói thế cũng có nghĩa là nhắc nhở quý Phật tử phải ý thức được trách nhiệm của người con Phật đối với gia đình, xã hội, Tổ quốc và cả đạo giáo của mình nữa. Quý vị tốt thì tất cả đều tốt, quý vị xấu sẽ gây ảnh hưởng xấu đến đại thể. Vì vậy những người biết tu tập, biết học hỏi đạo lý, biết qui y Tam bảo mà trong gia đình cứ hục hặc hoài, người ta sẽ đánh giá đạo lý Phật Đà không thực tiễn, không có giá trị. Vì vậy mỗi Phật tử là một thành viên giữ vững Phật pháp, tất cả chúng ta cần phải ý thức rõ điều này để tự có cuộc sống tu đạo cho đúng đắn.

Điều thứ sáu, Phật dạy người Phật tử phải sống an nhiên, mở rộng tình thương với tất cả mọi người. Khi ta đã có đời sống bình thường an ổn vui vẻ, có thì giờ tu tập rồi thì nên lưu tâm nhắc nhở những người thân của mình. Đó là tinh thần tích cực rất cần thiết để xây dựng mối tương giao tương quan giữa con người với nhau. Đó cũng chính là thể hiện tinh thần từ bi trong đạo Phật. Khi hạnh phúc của mình đã tạm ổn, ta không chỉ vui với chừng ấy mà phải nghĩ tới bao nhiêu người còn khổ quanh mình. Vì thế Phật dạy Phật tử phải giúp đỡ mọi người chung quanh có đời sống hạnh phúc như mình.

Ví dụ hôm qua ta thấy một gia đình gặp khó khăn, mình liền giúp ít tiền cho họ xoay sở cuộc sống. Hôm sau ta gặp bạn bè liền khuyến khích anh em cùng nhau giúp đỡ gia đình hoạn nạn kia. Như vậy là vừa giúp kẻ khốn khó vừa gieo duyên lành cho bạn mình, cả hai bên đều được lợi lạc. Hoặc thấy bạn bè tha rượu chè, ta luôn ở bên cạnh nhắc nhở động viên, bằng tình thương chân thật giúp bạn cải thiện lỗi lầm. Nghĩ đến người, thương người, mở rộng lòng ra giúp đỡ tất cả, không phân biệt thân sơ, đó chính là tinh thương bắt nguồn từ tinh thần từ bi của đạo Phật.

Điều thứ bảy, Phật dạy người Phật tử phải khiêm tốn nhường nhịn, đồng thời cố gắng học hỏi đạo lý. Đạo lý gì? Đạo lý làm người tốt, tiến thêm nữa là tu các nghiệp lành để đời sau thăng hoa vào các cõi cao hơn và mục đích tối hậu là học hiểu đạo lý giác ngộ giải thoát. Chúng ta đã là Phật tử rồi, sau khi quy y cố gắng tìm hiểu giáo lý Phật dạy, gần gũi thầy bạn lành để tăng trưởng thiện căn và kinh nghiệm tu tập.

Hiện nay kinh sách băng giảng rất nhiều, tùy quý vị thích hợp với pháp môn nào cũng có đủ điều kiện để học hỏi tu tập. Phật tử nên lưu tâm điểm này, cố gắng làm thế nào dành thì giờ nghe giảng dạy, nghiên cứu những tinh ba trong giáo lý, ứng dụng vào cuộc sống, gây dựng cho mình và mọi người nguồn an vui hạnh phúc trong hiện đời cũng như mai sau. Muốn có hạnh phúc chân chánh, chúng ta phải tự sắp đặt cho mình, không thể chờ người khác đem tới. Bởi vì họ đem tới

được thì cũng lấy đi được, ta hoàn toàn bị động, như vậy đâu thể gọi là hạnh phúc nữa.

Sống khiêm tốn luôn là bước đầu của sự thành công trong mọi lãnh vực. Người khiêm tốn dễ chiếm được cảm tình mọi người, do đó ai cũng thương mến, thích gần gũi giúp đỡ và nếu ta có khiếm khuyết gì, người khác cũng sẵn sàng tha thứ. Thành ra Phật dạy muốn có hạnh phúc chúng ta phải sống khiêm tốn, kính trên nhường dưới, thương yêu đùm bọc nhau và nhất là phải hiểu đạo lý. Như vậy mới gây dựng được nếp sống gia đình tương đối hạnh phúc.

Điều thứ tám, Phật dạy phải nhẫn nhịn. Ở trên là khiêm nhường, đến đây là nhẫn nhịn. Nhẫn nhịn rất cần thiết trong gia đình. Ví dụ trong nhà, ông hơi nóng mà bà không biết nhịn thì lửa giận sẽ phừng phực thiêu đốt cả nhà cháy rụi. Sự đổ vỡ nào trong gia đình cũng đều do sân hận gây ra. Vì vậy Phật dạy người Phật tử phải giữ đức nhẫn, nhịn chịu, mới giữ được hạnh phúc tương đối lâu bền. Trong kinh thường nói Nhẫn là mẹ của tất cả công đức. Chuyện thương, chuyện ghét, chuyện khổ, chuyện vui, chuyện học hành, chuyện đời sống, bất cứ chuyện gì trên cuộc đời con cái cũng thường với mẹ hơn cha. Cho nên có thể nói người mẹ là linh hồn trong gia đình. Cũng thế, nếu chúng ta đầy đủ nhẫn lực, chịu đựng mọi thuận cảnh cũng như nghịch cảnh, không thối chí nản lòng, không than van sầu khổ, ấy là ta đã có người mẹ sanh ra mọi công đức lành. Bởi đức nhẫn có thể dung chứa được tất cả mọi thứ nên nó to lớn không gì sánh bằng. Thế nên Phật dạy chúng ta phải nuôi dưỡng đức nhẫn.

Điều thứ chín, Phật dạy thường phải siêng năng tinh tấn. Siêng năng thế nào? Siêng năng học đạo lý và siêng năng tu tập. Đến điều này chắc rằng Phật tử chúng ta ai cũng phải áp dụng thôi. Bởi vì đạo lý chúng ta học hiểu đó, không thể nói suông mà có lợi ích thiết thực được. Chúng ta phải chịu khó hành trì, áp dụng vào sự sống, trong sinh hoạt, trong tư tưởng của mình thì mới có nguồn an ổn thực sự. Một gia đình muốn có hạnh phúc, gia đình đó phải có nếp sống đạo lý. Muốn đem được đạo lý vào đời sống, chúng ta phải siêng năng học hiểu tìm tòi tới nơi tới chốn đạo lý ấy.

Ví dụ Phật dạy người Phật tử phải nhẫn nhịn, khiêm nhường. Điều ấy nói ra bằng lời không có tác dụng gì hết, bây giờ trong sự sống ta thật sự nhẫn nhịn, tương trợ nhau được mới thấy nguồn an vui hiện thực, rõ ràng trước mắt. Từ đó mình mới tin vào những điều Phật dạy là thiết thực, đem lại nguồn vui cụ thể, chứ không chỉ là lý thuyết suông. Vì vậy đến đây Phật dạy người Phật tử phải siêng năng tinh tấn thường xuyên.

Ví dụ Phật tử có bàn thờ Phật, bây giờ muốn thấy sự hữu ích qua việc thờ Phật tụng kinh thì mỗi đêm quý vị phải siêng năng giữ đúng thời khóa tụng kinh lạy Phật của mình. “Hữu cảm tất ứng”, ta có tụng kinh lạy Phật mới thấy niềm vui từ tâm phát sinh. Chớ lập bàn thờ rồi bỏ đó cho nhện phủ bụi giăng thì Phật nào chứng cho, chi bằng đừng lập. Niệm Phật thì phải nhất tâm, rõ ràng, đừng bị lay chuyển bởi bất cứ việc gì khác, dứt khoát như vậy mới thấy giá trị của sự tu tập.

Sống được trong nề nếp của đạo lý rồi chúng ta mới dám thanh thản hưởng nhàn. Chớ còn một ngày tu mười ngày hóng mát thì thôi, ma vương tới rủ rê là ta

chạy theo liền. Đôi khi không cần chúng rủ nữa, tự động ta tình nguyện theo trước. Như chai rượu để trong tủ, nó đâu có ý rủ rê gì mình, tự động ta mở khóa, tìm kiếm lôi ra nhâm nhi thôi. Các thứ tham dục khác cũng thế, do ta không siêng năng tinh tấn, để tâm buông lung nên chạy theo nó, chớ nó không kéo lôi mình hồi nào cả.

Đạo Nho thường dạy “Với người thì khoan đại, với mình thì nghiêm nhặt”. Như vậy mới khắc phục được những điên loạn, khuyết tật của mình. Vì vậy khi đã đặt định một chương nào rồi, ta đừng bao giờ để chương trình ấy bị lay chuyển, phải cố gắng thực hiện cho bằng được. Có thể mới tạo được niềm tin cho mình và mọi người. Ví dụ ta sắp xếp mỗi đêm mình phải ngồi thiền nửa tiếng đồng hồ, thì bận việc gì cũng gác qua để ngồi thiền đúng nửa tiếng. Điều đặn lâu ngày như vậy, ta sẽ có một thói quen. Chính thói quen này tạo thành sức mạnh, nhà Phật gọi là đạo lực, giúp ta đủ sức vượt qua mọi chướng ngại trên bước đường tu tập của mình. Cho nên yếu tố tinh tấn có tính quyết định cho sự thành tựu tất cả công phu của chúng ta.

Điều thứ mười, Phật dạy người Phật tử phải có đời sống cao khiết, đừng bị sa ngã, nhiễm ô bởi những gì xấu dở trong cuộc đời. Đến giai đoạn này người Phật tử tương đối đã có chút đạo hạnh rồi. Phật dạy làm sao mình đừng bị nhiễm ô, đừng bị sa ngã chạy theo những gì không tốt bên ngoài, tức đừng bị sa hãm sụp đổ. Chúng ta phải là người sáng suốt sống đúng với đạo lý Phật dạy trong từng giây phút. Tâm niệm lúc nào cũng hướng theo đường lành, hướng theo sự tu tập. Được vậy, quý vị tương đối xứng đáng là người Phật tử chân chánh, sống đúng với tinh thần của đạo Phật.

Như tôi đã nói, khi nhìn vào tôn giáo nào, người ta đánh giá giá trị của tôn giáo ấy qua những lợi ích thiết thực của nó trong cuộc đời. Cụ thể như đạo Phật, người ta sẽ nhìn vào các đối tượng Phật tử tại gia, kể nữa là chư Tăng Ni. Vì vậy chúng ta càng đi chùa lâu chừng nào, càng học hỏi đạo lý nhiều chừng nào, càng tu tập bao nhiêu thì càng phải giữ mình chừng ấy. Cho nên điều thứ mười, Phật dạy chúng ta đừng để bị nhiễm ô, đừng bị sa ngã.

Sở dĩ Phật dạy như vậy là vì trong hàng ngũ Tăng Ni, Phật tử chúng ta đã bị nhiễm ô, đã bị sa ngã nên đức Phật mới ân cần nhắc nhở điều này. Nếu chúng ta không bình tĩnh, không sáng suốt, không lập chí vững vàng, chỉ một ngọn sóng nhỏ cũng đủ cuốn mình đi mất rồi. Thật ra đây là những vấn đề không phải trong một sớm một chiều chúng ta có thể thực hành được hoàn bị. Bởi tập nghiệp mình đã huân từ nhiều đời, bây giờ muốn chuyển hóa sửa đổi nó cũng phải có thời gian lâu dài. Quan trọng là ở tâm nguyện thiết tha và ý chí vững vàng của mỗi người.

Chúng ta nói được chưa chắc đã làm được. Có những điều tôi trình bày cho quý vị nghe nhưng bản thân chúng tôi cũng đang nỗ lực thực hành vì biết mình chưa xong, chưa hoàn bị. Ở đây trong tình đạo chúng ta nhắc nhở với nhau để tu hành, chớ thật ra lộ trình đi đến giác ngộ giải thoát phải trải qua nhiều quá trình lắm. Muốn có đời sống cao khiết, không ô nhiễm phải là người ly dục, hoàn toàn làm chủ được mình, việc này không phải hạng tầm thường có thể lạm bàn được.

Tôi nhớ câu chuyện thể này. Có đạo hữu nọ dẫn đưa con của mình đến một vị thầy nhờ thầy sửa dạy cái tật mê cây cảnh của nó. Vì bao nhiêu tiền bạc thì giờ nó đều đổ vào chuyện đó, không học hành hay làm ăn gì cả. Ông thầy nghe trình bày xong tự sự liền nói: “Tạm thời đạo hữu hãy dẫn thằng nhỏ về nhà, đợi nửa tháng sau đem đến đây tôi sẽ dạy cho”. Vị kia ngạc nhiên không hiểu sao ông thầy không chịu dạy liền mà phải đợi nửa tháng sau. Tuy nhiên, thầy nói sao nghe vậy, không dám hỏi gì thêm nên vị ấy liền dắt con ra về.

Đúng nửa tháng sau, họ lại đến. Bấy giờ ông thầy vui vẻ nói chỉ một câu thể này: “Đó là thú chơi tốn tiền mất thì giờ, con có chơi cũng vừa phải thôi, bỏ bớt những gì không đáng để thì giờ lo cho gia đình”. Vị kia nghe xong liền nói: “Tuồng gì, có một câu thể này, sao hôm trước thầy không nói quách đi, đợi nửa tháng sau. Bất chúng tôi đi tới đi lui thể này, rốt cuộc chỉ một câu nói không có gì đặc biệt”. Ông thầy vui vẻ trả lời: “Ày! Chỉ có một câu nói nhưng hai thời điểm với hai con người khác nhau. Lúc quý vị đến đây nhờ tôi giúp thằng nhỏ sửa cái tật đam mê cây cảnh của nó, thì chính tôi cũng mắc kẹt chứng bệnh ấy, làm sao tôi dám nhận lời chữa trị cho nó. Do đó tôi phải hẹn nửa tháng sau để tự mình sửa đổi cái tật ấy trước, nếu được tôi mới dám dạy nó chứ. Bấy giờ thì tôi đã chữa được căn bệnh ấy rồi, nên tôi mới đủ niềm tin giúp cho nó tự sửa lấy những sai lầm bằng chính sự nỗ lực của bản thân”.

Nghe đến đây, thằng nhỏ tự động quỳ xuống trước ông thầy nguyện làm đệ tử và xin vâng theo lời chỉ dạy của thầy. Tôi thích câu chuyện này vì nó mang tính giáo dục rất cao, rất cụ thể. Chúng ta thấy giá trị lời nói của một người có thể nghiêm thực, có sống thực lớn như vậy. Ngược lại những lời nói suông nghe hay, nhưng hoàn toàn không có tác dụng nếu bản thân người nói chưa từng thể nghiệm, chưa từng sống thực.

Với tinh thần cầu đạo của người Phật tử, nhất là muốn gây dựng cho mình một đời sống an ổn, hạnh phúc thì đối với những điều Phật dạy, chúng ta cố gắng ghi nhớ, thực hành thường xuyên mới có kết quả được. Hãy bớt đi những gì làm cho tâm trí ta dao động bất ổn. Những sự tương giao không thích hợp, không thuận lợi cho việc tu tập thì cắt đứt. Phật tử luôn sáng suốt tích cực, gây dựng thể an vui trong lòng, hòa hợp đoàn kết với xóm làng, phát triển việc phúc thiện. Tự thân nỗ lực làm, đồng thời khuyến khích mọi người cùng làm để gây dựng một đời sống cộng đồng an lạc. Có thể, chúng ta mới phát huy được giá trị của đạo Phật, ngược lại không khéo ta sẽ trở thành người đếm tiền cho ngân hàng mà trên thực tế không được hưởng gì cả.

Đó là mười điều kiện Phật dạy để gây dựng một đời sống hạnh phúc cho người Phật tử cư sĩ tại gia. Chúng tôi cố gắng trình bày trong một phạm vi giới hạn, mong tất cả Phật tử dựa vào những điều căn bản này, gây dựng được sự an ổn cho chính mình và hạnh phúc cho gia đình. Đó chính là những bước thành tựu ban đầu của người Phật tử biết hướng về giáo pháp của đức Thế Tôn.



DẶN LÒNG THÔI LĂNG XĂNG

Buổi giảng hôm nay chúng tôi sẽ nói tập trung về việc tu với đề tài DẶN lòng thôi lăng xăng. Đây chính là lời tự hứa tự khắc không lăng xăng nữa để lo tu.

Trước khi đi sâu vào nội dung, chúng tôi dẫn một đoạn kinh Phật dạy: “Ta không thấy một pháp nào mau lẹ như tâm. Nó giống như khi vượn, một tay buông, một tay bắt, tâm không chuyên định”. Đức Thế Tôn nói chưa từng thấy một pháp nào mau lẹ như tâm của mình. Tâm này là vọng tâm, tức tâm vọng tưởng điên đảo, không phải tâm thật. Có thể nói, suốt hai mươi bốn giờ, chúng ta thường sống với vọng tâm lăng xăng điên đảo ngược xuôi đó. Đức Phật ví nó cũng như khi vượn, tay này bắt, tay kia buông, không dừng được một phút giây nào hết.

Kiểm lại trong sinh hoạt hằng ngày của chúng ta, quả thật lời Phật nói không sai. Vì thiếu trí tuệ, chúng ta không nhận ra những vọng tưởng loạn động kia hư giả, nên chẳng những không khắc phục được mà còn chạy theo nó. Theo đó mà ngôn hạnh, tư tưởng và hành động của mình vấp phải sai trái, tạo nghiệp không tốt. Chiếu theo luật nhân quả, hễ tạo nghiệp thì phải chịu quả báo, do đó chúng sanh thọ khổ không có ngày thôi.

Nói đến đây ta càng ghi nhớ thâm ân của các bậc thiện hữu tri thức, nhất là các bậc thầy đã trực tiếp chỉ dạy cho mình con đường thoát khỏi nỗi khổ trầm luân. Nhờ các Ngài hướng dẫn chúng ta mới biết cách dừng vọng tưởng, không chạy theo ngoại trần, làm chủ được mình. Bởi nghĩ đến thâm ân này nên ta phải tự hứa với lòng mình “dừng lăng xăng nữa”. Nói thế đâu có nghĩa là dừng được ngay. Hễ ngồi lại là nghĩ chuyện trên chuyện dưới, chuyện tốt chuyện xấu, chuyện thương chuyện ghét... trăm ngàn chuyện. Nếu là chuyện mình thích thì muốn ôm giữ, muốn được, nếu là chuyện mình không thích thì muốn xua đuổi. Tóm lại, trong hai mươi bốn giờ, làm việc, ăn, nghỉ, tiếp xúc, chúng ta đều bị cái thương ghét chi phối hoàn toàn, không làm chủ được.

Cho nên Phật dạy, chúng ta phải quyết định cho sự tu học của mình là làm sao tự chủ được những vọng động đó. Trước hết ta phải lắng nghe các bậc thầy chỉ dẫn pháp tu, sau đó áp dụng những chỉ giáo trên vào bản thân, nỗ lực khắc phục vọng tưởng của mình. Phật đã nói tâm ta như khi như vượn, rất khó điều phục. Bởi vậy có nhiều Phật tử tu đã lâu, nhưng rồi cũng than: “Thưa Thầy, sao con tu hoài không hết vọng tưởng?” Tại sao như thế? Vì chưa quyết nên dễ quên. Ví dụ mình tự hứa sẽ làm chủ, không chạy theo các cảnh nữa, đó là lúc bình thường. Nhưng sáng nay vừa nghe người thân bị tai nạn, ta cuống cuống lên, chẳng còn nhớ gì đến tự chủ hay không tự chủ. Chuyện tu hành chi cũng gác qua, lo chạy trước cái đã. Thế là xong, thua một keo nữa. Nên biết việc tu học không phải dễ, rất khó, đòi hỏi chúng ta phải có quyết tâm, định tĩnh, sáng suốt, công phu mới gắn bó với lời Phật dạy được.

Phật dạy “Tâm cũng như thế, tư tưởng trước tư tưởng sau chẳng đồng, tâm xoay chuyển mau lẹ. Thế nên tất cả những người tu hành đều biết rằng, kẻ phàm phu không thể quán sát tâm ý, chỉ người tu mới thường hàng phục được tâm ý, khiến cho nó đi theo con đường tốt đẹp”. Ở đây hợp pháp lại, Phật nói tâm chúng ta cũng như thế, tư tưởng trước tư tưởng sau chẳng đồng. Nghĩa là trong từng phút giây, tư tưởng thay đổi liên tục, vì nó là cái vọng động nên không thể đứng yên. Kinh Lăng Nghiêm nói vọng tưởng là bóng dáng của tiền trần rớt lại trong tâm ta. Phật nói chỉ người biết tu mới hàng phục được tâm và hướng tâm đi theo con đường tốt đẹp.

Theo lời dạy của đức Phật, trước nhất chúng ta phải hàng phục được tâm vọng động. Đây là một pháp tu chánh yếu, quan trọng. Dù mỗi ngày ta có làm bao nhiêu việc mà tâm vọng động chưa hàng phục được, thì cũng bị nó dẫn đi tạo nghiệp như thường. Chúng sanh lăn quẩn trong luân hồi là vì thế, không biết chừng nào mới dừng được. Chỉ người quyết tâm tu, công phu thâm hậu mới có năng lực hàng phục được tâm vọng động.

Hòa thượng dạy tất cả dây niệm vọng tưởng điên đảo, chúng ta buông đi, bỏ thí đi, đừng dính mắc, đừng chạy theo nó nữa. Điều này không khác với đức Phật dạy phải hàng phục tâm. Tuy nhiên chúng ta chưa thể một lúc thực hiện rốt ráo được. Vì vậy từng bước ta hướng tâm về con đường tốt đẹp để dần dần thay đổi, quán chuyển, tu tập cho hoàn chỉnh. Trong công phu, chúng ta tập trung làm chủ ở niệm thứ hai cũng đã khó khăn rồi, huống gì ở niệm đầu, thường là thua thối. Bởi vì mình còn lao lự, lãng xảng ngược xuôi quá. Chỉ khi nào ta nhập định, hoàn toàn tỉnh sáng, mới làm chủ được ở niệm thứ nhất.

Các Thiền sư sống làm việc, tất cả sinh hoạt đều không ngoài công phu tu hành, duy nhất một việc đó thôi, nên các Ngài mau sáng đạo, chóng thành tựu việc lớn. Ta đọc thiền sử của các Thiền sư, vào đâu nói chuyện gì thì nói, tựu trung cũng chỉ chỗ đó, sáng được việc lớn, nhận ra và sống với ông chủ của mình, không có gì khác hơn. Còn chúng ta đang ngồi tu, nhưng nghe ai nói đến tên mình là tự động đi theo liền, không đợi ai dẫn cả. Chúng ta có bệnh dễ quên việc chính của mình, mà lại là bệnh nặng nữa chứ. Tu như vậy bao giờ mới thành tựu?

Bây giờ làm sao kéo về, nắm cổ đừng cho nó ngược xuôi nữa. Sáng mai ngồi đó, ai đến nói gì ta cũng “Thế à”, được vậy hy vọng khá hơn một chút. Gốc dẫn ta đi trong luân hồi sanh tử chính là tâm vọng động không ngừng này. Nếu chúng ta tu mà chưa nhận ra nó thì không thể nắm được đầu dây, không thể xoay chuyển vận mệnh của mình trong vòng luân hồi. Phải khẳng định và kiên quyết vạch trần bộ mặt thật của nó mới có thể chiến thắng kẻ giặc mưu mô xảo quyệt ngủ ngầm trong chính ta. Như vậy hy vọng mới thoát khỏi luân hồi sanh tử.

Phật bảo cái lãng xảng điên đảo này đã được tích tập từ nhiều đời kiếp, nên nó đã thành nếp tức là tập quán. Nhưng sau đó Phật cũng chỉ cho chúng ta cách thức đổi sửa, tức là tu. Nếu không, chúng ta cứ xuôi theo, mặc tình cho nó kéo lôi thì không biết đời kiếp nào mới chấm dứt khổ sanh tử. Cho nên là người Phật tử, phát tâm đến với đạo, có duyên học đạo, hành đạo, chúng ta phải nắm vững điểm này. Biết được gốc gác rồi, ngay đó mà búng lên, không nên chần chừ nữa. Bởi

càng chân chừ thì dây mơ rễ má càng nhiều, càng khó dẹp phá hơn. Vì vậy chúng ta đã nói tu là phải tu cho đàng hoàng nghiêm túc, không thể nói chơi cho vui. Quý dữ vô thường không thích giỡn với mình đâu, chúng nói đến là đến thật đấy!

Ngày nay cuộc sống của con người càng văn minh tiến bộ thì đầu óc họ càng lãng xãng điên đảo. Cuối cùng khi khoa học lên đến đỉnh cao, con người lại muốn quay trở lại phút khởi thủy ban đầu. Ví dụ hồi xưa ông bà mình giã gạo bằng chày bằng cối, dần dần người ta đưa máy xay lúa vào. Thế là chày cối và đôi tay của người dân lao động coi như lạc hậu. Song văn minh tới lúc hạt gạo được chế biến trắng tinh, bấy giờ con người lại muốn ăn trở lại hạt gạo lúc ngày xưa. Hỏi vì sao? Vì gạo giã sạch quá không còn chất bổ dưỡng nữa, còn gạo lúc là gạo giã sơ, lớp tinh bột bổ dưỡng bên trong còn nguyên mới cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng. Thật là một vòng luân hồi.

Phật Tổ dạy làm sao làm chủ được, sống với tâm thể ban đầu của mình thì an vui giải thoát. Có thể đây là cái cũ kỹ nhất của con người từ thuở ban sơ, cái nguyên thủy, cái bản lai gì đó không biết, mà mình đã quên đi, rồi tưởng chừng như nó đã mất. Cũng như ăn gạo lúc cũng là gạo, nhưng biết đâu đó là phương pháp mà các Bác sĩ muốn bệnh nhân sống lại với thời nguyên sơ, đừng chạy theo văn minh, bóng dáng bên ngoài nữa thì sẽ khỏe mạnh hết bệnh.

Tóm lại, cách thức ứng dụng tu hành tuy nhiều, có khi rườm rà nhiều phương thức nữa, nhưng cuối cùng hay nhất là sống lại với tâm chân thật của mình, đừng lãng xãng như khi vượn nữa. Nhà thiền thường nói sống lại với bản lai diện mục, tức là mặt mũi thật xưa nay, không bị phủ lấp bởi bất cứ hiện tượng gì bên ngoài. Thật ra vì bên trong ta có con khí nên bên ngoài kích động nó mới quậy phá theo. Chớ con khí bên trong ngủ đi thì bên ngoài làm gì nổi ta. Cho nên Phật dạy sống lại với tánh giác, tức là muốn con khí bên trong ngủ yên, đừng lãng xãng nữa. Đôi khi sống như vậy hơi quê mùa, nhưng lại được bình an chân thật.

Phật dạy: “Nếu tâm nhớ nhiễm, làm các ứ ác thì tâm sanh bệnh, bị đọa địa ngục. Nếu tâm không nhớ nhiễm, không làm các điều ứ ác, tâm không bệnh thì sẽ được sanh thiên”. Cũng từ tâm thôi, nếu để tâm bệnh, ô nhiễm tạo những điều ứ ác thì bị đọa địa ngục. Nếu tâm không bị ô nhiễm, không tạo những nghiệp xấu thì được sanh thiên. Vì vậy mới có tu Thập thiện, tu Bát quan trai, hoặc giữ năm giới. Tất cả đều tập trung làm sao đừng để tâm lãng xãng.

Có kệ rằng:

*Như có một người,
Ôm tưởng sân hận.
Lúc ấy mạng chung,
Rơi vào địa ngục.*

Mấy câu này giản dị nhưng đọc lên là thấy sợ liền. Sợ cái gì? Bởi chúng ta dễ khởi niệm sân, rồi lúc đang sân mình mạng chung thì những niệm tưởng đó sẽ là đường rầy kéo thẳng mình đi xuống địa ngục. Không sợ sao được! Nên đức Phật nói, nếu ôm tưởng sân hận, ngay khi đó mạng chung sẽ rơi vào địa ngục.

Kiểm lại sự tu học của chúng ta, rõ ràng mình dễ rơi vào các nẻo tối tăm lảm. Nặng thì xuống địa ngục, nhẹ quý, còn nhẹ thì chui vào bụng loài súc sanh hoặc

vơ vẩn ở cây đa, miếu cổ gì đó, đói khát lạnh lẽo vô cùng. Đã lạc vào những chốn ấy rồi thì tiếp tục tạo nghiệp nữa. Chỉ khi nào gặp được những bậc thầy giác ngộ khai thị cho, tội nhân nhận ra buông được mới thoát kiếp khổ đau tăm tối. Cho nên phải biết ba nghiệp tham sân si thật đáng ghê sợ!

Kinh Tứ Thập Nhị Chương có một bài đức Phật nói về con rùa mù gặp cái bọng nổi. Bọng nổi đó thủy triều lên xuống trôi ra biển, có con rùa mù một trăm năm mới trôi đầu lên một lần. Như vậy làm sao làm sao biết lúc nào cái bọng trôi ngang ngang chỗ của mình mà trôi đầu lên chui vô. Nghìn vạn lần may mắn lắm mới gặp được. Phật dụ chúng ta được thân người cũng thế, như con rùa mù gặp cái bọng nổi kia, lại được nghe Phật pháp, thật vô cùng hy hữu. Thân này giá tạm, sanh đây chết kia, thay đổi ngày đêm, còn biển Phật pháp thì mênh mông, làm sao hội đủ duyên lành khế hợp. Thế mà ta đã được thân người, lại còn gặp Phật pháp là biết túc duyên nhiều đời. Vậy tại sao không chịu nỗ lực tu hành để vượt biển khổ sanh tử, cam tâm trôi giạt mãi trong ấy. Cho nên Phật nói chúng sanh si mê không gì bằng, thật đáng thương.

Bây giờ muốn hết si mê thì phải tỉnh táo. Tỉnh táo để làm gì? Để biết rõ có niệm sân, đừng cho sân nữa. Đó là tu. Phật tử nên hiểu không phải người tu không có sân, mà quan trọng là có sân biết mình có sân, như vậy mới khắc phục dẹp trừ được. Niệm tham biết mình có tham, si mê điên đảo vọng tưởng lăng xăng dấy khởi biết mình đang loạn động. Biết rõ như thế mới làm chủ tình hình được. Nhờ nắm vững tâm trạng đang thế nào, chúng ta mới có phương cách điều phục tâm. Biết rõ như thế chính là ta đang giành thế tự chủ về mình, không để tràn lao vọng tưởng dẫn dắt. Đây là giai đoạn ban đầu trên đường trở về bản tâm chân thật, trả quyền làm chủ lại cho “Ông chủ xưa nay” đã bị bỏ quên.

Phật dạy tiếp: “Tâm như ác chính họ tự gây”. Như trên đã nói, người ô nhiễm sân hận, khi ấy mạng chung rơi vào địa ngục. Bởi tâm như ác do chính họ tự gây. “Lại như có người sanh tâm thiện diệu, người này mạng chung liền sanh lên trời. Do phước đã tạo từ tâm trong sạch”. Ở đây có hai ý. Nếu người mang niệm xấu, tham sân phiền não, ngay khi đó bỏ thân này thì sẽ bị niệm xấu dẫn đi trong các nẻo đường tối tăm. Nếu người có công phu liên tục, tạo nhiều điều lành, ngay khi ấy mạng chung sẽ được sanh lên thiên giới. Do phước nghiệp riêng của mỗi người đã tạo, mà có quả báo tương ứng theo nhau.

Tóm lại, Phật dạy: “Nên phát tâm trong sạch, chớ sanh những niệm quấy nhiễm, chính là biết tu tâm”. Những tâm như nhiễm, xấu ác, bệnh hoạn, đừng để nó dấy khởi, đó là một cách tu. Giả như nó đã dấy khởi thì ta đừng để nó dấy khởi nữa. Nên phát tâm thiện diệu tu tập đúng theo lời Phật dạy, hằng ngày tỉnh sáng nỗ lực công phu. Đó là gắng gổ, siêng năng liên tục tạo cơ hội tốt nhất cho sự thành tựu đạo nghiệp của chính mình.

Phần thứ hai ở đây tôi muốn nói là khi tâm đã được tịnh hóa, đó là ta đang gần với tánh giác. Mục đích chánh của chúng ta là làm sao sống được với tánh giác, với bản lai diện mục của mình. Làm chủ được, sống được với cái đó mới an toàn trên hoạn lộ sanh tử. Mê tánh giác là chúng sanh tạo nghiệp, trôi giạt trong

luân hồi sanh tử, không có ngày ra. Quay lại nhận tánh giác là biết trở về với ông Phật của mình, không còn ngược xuôi trôi lăn nữa.

Nói tâm được tịnh hóa tức là một quá trình làm chủ từ từ, để cuối cùng sống được với tánh giác. Chỗ này rất quan trọng, là vì nếu còn ngược xuôi, chưa làm chủ được, có thể một phút nào đó sơ hở ta bị rơi rớt trong các đường dữ. Những kiếp số trong ấy dài lâu vô kể. Cho nên phải điều phục tâm lăng xăng mới tự cứu lấy đời mình ra khỏi các con đường tối tăm. Nhận và sống được với tánh giác rồi thì dòng lăng xăng ngược xuôi điên đảo sẽ dừng, như vậy mới an toàn. Việc này tuy khó nhưng không phải không làm được, vì như chúng ta đã thấy có biết bao bậc Tổ đã thành tựu việc này, ung dung tự tại đi trong sanh tử như dạo hoa viên. Như vậy lo gì mình không thực hiện được nếu có quyết tâm.

Xưa có một Sa-di đến hỏi đạo nơi ngài Dược Sơn. Vừa thấy Sa-di, ngài Dược Sơn liền hỏi:

- Ta nghe ở Trường An rất náo loạn, ngươi có biết chăng?

Sa-di thưa:

- Nước con an ổn.

Ngài Dược Sơn hỏi tiếp:

- Ngươi do xem kinh được hay do thưa hỏi được?

Sa-di thưa:

- Con chẳng do xem kinh được, cũng chẳng do thưa hỏi được.

Ngài Dược Sơn hỏi:

- Có lắm người chẳng xem kinh, chẳng thưa hỏi, tại sao chẳng được?

Sa-di thưa:

- Chẳng nói họ không được, chỉ vì họ không chịu thừa nhận mà thôi.

Bấy giờ Tổ mới thôi hỏi, vì đã hài lòng, đã thừa nhận.

Thừa nhận cái gì? Thừa nhận cái an ổn của Sa-di. Vị Sa-di này dám thừa nhận “Nước con an ổn” nên được Tổ chấp nhận. Chúng ta vì không dám thừa nhận cái an ổn ấy nên cứ lăng xăng loạn động hoài, vì vậy không thể nhận ra tánh giác của mình.

Người xưa đã khẳng định cho chúng ta biết mỗi người đều có sự an lạc, đều có cái thanh bình thịnh trị, đều đầy đủ tánh giác, có thể tự quyết định việc của mình. Nhưng vì ta chưa nhận ra, chưa làm chủ được nên bị mất mình, lăng xăng theo ngoại cảnh và vọng tưởng. Chúng ta có tánh giác mà không biết tánh giác là cái gì, ở đâu. Từ chỗ chỉ vẽ của người xưa, ta nương theo đó tìm lại cái của mình. Trong kinh Phật nói từ các giác quan mắt, tai, mũi, lưỡi, thân này mà phát hiện ra cái chân thật ẩn sâu bên trong. Nếu ta không lăng xăng thì nó hiện tiền, còn lăng xăng thì mất.

“Chúng sanh bởi không dám thừa nhận tánh giác của mình nên chạy cầu Phật bên ngoài, càng chạy càng sa lầy trong mê lầm”. Chữ “Mê” có nghĩa là quên. Chúng ta biết mình có tánh giác nhưng mà quên, rõ ràng có mới quên, chứ không có thì quên cái gì? Trong kinh Lăng Nghiêm Phật nói người nhớ mình có tánh giác, bỏ quên những lăng xăng điên đảo bên ngoài là người hợp giác, là người an lạc. Chúng ta không nhận tánh giác của mình rồi chạy cầu Phật bên ngoài, không

ngờ càng chạy càng bị sa lầy trong mê lầm. Bởi vì Phật bên ngoài chỉ là đối tượng để ta thức tỉnh. Trái lại ta không thức tỉnh mà còn mê theo ông Phật bên ngoài ấy nữa, tệ hơn là lạy lục cầu xin ông Phật bằng đất vô tri ngồi trên bàn, trên tợ. Như vậy có phải mê lại càng mê không?

“Chúng ta cần phải thức tỉnh, nhận ra tánh giác của mình ngay nơi thân năm uẩn này, mới thật là người đạt đạo”. Nhận được tánh giác hay nhận được pháp thân Phật ngay nơi mình là người đạt đạo. Cho nên một Thiền sư Ni nói thế này: “Trên đầu núi năm uẩn là ngôi nhà Phật pháp thân, ngày đêm hằng phóng quang ra nơi sáu cửa. Nếu người khéo ngay nơi đây nhận ra tức Pháp thân khắp cả mười phương”. Nguyên văn chữ Hán là:

*“Ngũ uẩn sơn đầu cổ Phật đường,
Tỳ Lô trú dạ phóng hào quang,
Nhược năng ư thử phi đồng dị,
Tức thị Hoa Nghiêm biến thập phương”.*

Ý nói ngay nơi lầu năm uẩn này có Pháp thân Phật thường phóng hào quang sáng suốt ra khắp nơi. Tức ngay nơi thân bại hoại này có Pháp thân chân thật không sanh không diệt. Nếu chúng ta nhận và sống được, thì pháp thân Phật thường phóng hào quang chiếu khắp mười phương. Ngược lại ta cứ mê thân năm uẩn thì nó hành hạ mình khổ sở đủ điều, trong đó bốn nỗi khổ cơ bản nhất không ai thoát khỏi là sanh, già, bệnh, chết. Không cần phải nói, tất cả chúng ta ai cũng thể nghiệm qua bốn nỗi khổ lớn này của một kiếp người.

Nếu chúng ta khéo nhận được ngay nơi thân hư dối này có cái chân thật thì liền đó chấm dứt mọi khổ đau, tự tại giải thoát trong hiện đời. Như lời vị Thiền sư Ni kia nói nơi thân năm uẩn này là lầu đài của Phật Tỳ Lô Giá Na, tức Phật pháp thân, thường phóng hào quang sáng suốt chiếu khắp mười phương. Nhưng người nào không nhận được như thế thì bị trôi lăn, không biết đến bao giờ mới có thể dừng, có thể tỉnh được.

Chữ “Mê” là quên, chữ “Giác” là nhận lại thôi chứ không có gì lạ. Ví dụ như mê lộ là quên đường đi, có người chỉ mình đi trở lại. Mê nhân là người không tỉnh, hay quên. Bây giờ giác là tỉnh là nhớ trở lại. Thiền tông nhìn Phật qua tướng chân thật không sanh diệt nên thấy Phật đã có từ vô lượng kiếp, tuổi thọ của Phật bằng tuổi hư không. Ai biết được tuổi hư không bao nhiêu, hình dáng ra sao, không ai biết được. Nói đến pháp thân Phật, tuổi thọ cũng như vậy.

Chúng ta mang thân này dù quý trọng bao nhiêu, bảo hộ bằng mọi thứ phương tiện, nhưng đến lúc hết duyên nó không chịu hợp nữa cũng đành phải bỏ thôi. Đâu phải bác sĩ, kỹ sư, bác học mà có thể giữ được thân mình không chết. Ai rồi cũng phải chết. Một bằng chứng cụ thể như Đức giáo chủ của chúng ta là Phật Thích Ca, đến 80 tuổi Ngài cũng đau lưng, rồi thị tịch như mọi người. Nghĩa là những gì có hình thức đều phải hoại diệt.

Chúng ta thấy Phật Bồ-tát đứng trên hoa sen, mặt tươi cười, tay dịu dàng cầm bình cam lồ, nhánh dương liễu rưới xuống một chút là bao nhiêu lửa sân hận của chúng sanh tắt ngúm hết. Đó là do đâu? Do công đức và tâm thuần tịnh của người đã thật sự sống an ổn. Nhờ tâm an ổn, mới toát ra được những cử chỉ thế đó. Chứ

nếu như chúng ta, tâm luôn bất ổn cầm tới bình cam lồ thì bình cam lồ rót bể, đưng tới nhanh dương thì nhanh dương gãy. Bởi tay chân ta luôn bị tâm lăng xăng dao động chi phối điều động nên đâu thể dịu dàng nhẹ nhàng như Phật, Bồ-tát được.

Lâu đài năm uẩn có Pháp thân sáng suốt đang phóng hào quang mà ta không nhận và dùng được, để cho quỷ quái tâm tối quấy phá trong đó thì thật uổng biết chừng nào! Đó là điều chúng ta phải lưu tâm thực hành. Có chuyên hóa được những phiền não trong lòng thì công phu mới tăng tiến. Cho nên Hòa thượng nói người biết tu có thể tu một ngày bằng người không biết tu, tu ba tháng hoặc một năm. Người không biết tu cứ bị cái này cái kia quấy rầy rồi bực bội, lăng xăng. Trong khi người biết tu mọi thứ yên lặng hết, giống như giọt nước cành dương của Bồ-tát Quán Thế Âm rưới lên thì bao nhiêu lò lửa tắt ngúm.

Tóm lại nếu chúng ta trở về với ông Phật của mình, sống lại với tánh giác, thì những bệnh hoạn, mất mát, phiền não ngay nơi thân này không thể chi phối ta nữa. Biết được như vậy, sống được như vậy, tu tập như vậy tức là người “Bội trần hợp giác”. Nghĩa là người xoay lưng với trần cảnh bên ngoài, loại bỏ nó ra để trở về hợp với tánh giác, sống với tánh giác của mình.

Thời đức Phật còn tại thế, có một thầy Tỳ-kheo siêng tu khổ hạnh trải qua thời gian dài, nhưng dục lậu vẫn không sạch, không thể giải thoát được. Một hôm thầy nghĩ: “Minh được gặp đức Thế Tôn, học pháp, tu tập như thế này mà dục lậu không dứt, thật vô ích. Chi bằng trở về thế gian tạo lập tài sản, gia đình, làm người cư sĩ hộ pháp còn có phước hơn làm Tỳ-kheo mà không được lợi lạc nào. Như thế may ra không bị rơi vào các đường tâm tối”.

Ngay khi thầy khởi lên tâm niệm thối thất như thế, đức Thế Tôn biết được, Ngài thị hiện đến đó, ngồi kiết già trước thầy Tỳ-kheo rồi hỏi:

- Có phải ông vừa khởi lên những niệm như thế, như thế...

Vị Tỳ-kheo đáp:

- Thưa vâng, bạch Thế Tôn con đã khởi những niệm ấy.

Bấy giờ đức Phật mới nói:

- Nay ta hỏi ông, ông tùy đáp lời ta. Nay Tỳ-kheo, như lúc ở ngoài đời ông giỏi về việc gì?

Vị Tỳ-kheo thưa:

- Bạch Thế Tôn, con giỏi về đánh đàn.

Đức Phật tuần tự hỏi:

- Khi lên dây đàn căng quá thì thế nào?

- Bạch Thế Tôn, khi lên dây đàn căng quá thì nó sẽ đứt, không thể đánh được.

- Khi dây đàn dùn quá thì thế nào?

- Bạch Thế Tôn, khi dây đàn dùn quá thì đánh không kêu.

- Khi dây đàn không quá căng cũng không quá dùn thì thế nào?

- Bạch Thế Tôn, nếu dây đàn không quá căng cũng không quá dùn, vừa vặn khít khao thì tiếng đàn sẽ du dương thánh thót, rất hay ạ!

Bấy giờ Phật dạy:

- Cũng vậy, người quá tinh tấn cũng như dây đàn quá căng sẽ đứt, không thể đánh được. Ông do tu khổ hạnh nhọc nhằn quá nên sanh mệt mỏi, vì vậy không thể tiếp tục tu tập được nữa. Còn giả như giải đãi thì phóng túng buông lung rơi vào tà kiến, giống như dây đàn dùn đánh không kêu. Muốn tránh khỏi hai bệnh này, tốt nhất quân bình việc tu học vừa chừng. Như vậy công phu tu tập sẽ tăng tiến đều đặn, không thối thất mà kết quả lại tốt đẹp.

Sau khi nghe Phật chỉ dạy như thế rồi, thầy Tỳ-kheo kia sửa đổi lại cách tu tập, chẳng bao lâu chứng được A-la-hán, thành tựu đạo quả tối thượng.

Câu chuyện trên không chỉ dành cho thầy Tỳ-kheo thời đức Phật, mà chúng ta cũng thế. Làm sao quân bình điều hòa cuộc sống, việc tu học và sinh hoạt hợp thời hợp lý, giữ tâm không buông lung và một sức khỏe tương đối mới có thể tiếp tục con đường tu tập dài lâu. Chúng ta phải hiểu mục đích chính là nhận ra được tánh giác của mình, thành tựu cuộc sống tự tại giải thoát, thoát khỏi mọi dục lậu thế gian. Điều này cần phải có trí tuệ và tâm kiên cố, trường viễn mới thực hiện viên mãn được. Không nên khi quá siêng năng, lúc lại lười biếng, tu như vậy sẽ không dẫn đến kết quả gì đâu.

Qua câu chuyện trên chúng ta cố gắng tạo cho mình nếp tu hành tỉnh giác trong từng phút giây, không nên quá thiên lệch một bên. Từ sự tỉnh giác ấy, dần dần ta làm chủ được mình, nhận và sống lại với tánh giác. Chúng ta là con Phật, được học những kinh nghiệm của Phật, của chư Tổ sư trước. Các Ngài đã đi con đường này và thành tựu như vậy. Đây là điểm tựa đáng tin cậy cho chúng ta, đồng thời cũng tạo niềm phấn khởi trên bước đường tu hành của mình. Song điều quan trọng nhất là mỗi người phải tự nỗ lực, tự khắc phục những bất an bất ổn trong lòng. Có thể ta vừa không cô phụ mình mà cũng không cô phụ công ơn các Ngài.

Người đi trước kẻ đi sau, tất cả chúng ta đều là bạn đồng chí đồng hạnh, nên nâng đỡ nhắc nhở nhau cùng tiến “Bao giờ bằng Phật mới vừa lòng con”. Với tâm niệm ấy, mong tất cả chúng ta nghe nhận cùng quyết chí, phấn đấu tu tập cho đến ngày viên mãn.



ĐÈ DẶT NHỮNG CỔ CHẤP

Như tất cả chúng ta đều biết trong công phu tu hành, dù cho ta hết lòng thành khẩn, chí thiết nỗ lực tu hành, nhưng luôn luôn có những vướng mắc, phiền não tồn đọng bên trong, tương ứng với những lăng xăng bên ngoài. Từ đó lòng chúng ta không yên. Bởi lòng không yên nên tu không tiến. Tu không tiến thì dễ đi đến bỏ cuộc. Cho nên chúng ta phải làm sao lắng dịu hết những vọng tưởng bên trong. Đó cũng chính là nội dung chúng ta cần bàn bạc hôm nay: Dè dặt những cổ chấp.

Trước hết chúng ta phải biết thế nào là sức phấn đấu. Bởi vì bất cứ ai muốn vươn lên cũng cần phải phấn đấu. Phấn chân để vượt qua, để thăng tiến. Nếu chúng ta không phấn đấu thì xem như dậm chân tại chỗ, và sẽ không làm gì được đối với tất cả những cảnh duyên chung quanh. Thật ra cảnh duyên bên ngoài không nói gì với ta cả, chỉ lòng mình không thì tự có chướng ngại. Nó là trở lực, là vướng mắc khiến chúng ta không nhảy vượt qua được nên công phu thoái dần thoái dần.

Năm tháng chông chất, không dừng lại bao giờ. Nhưng chúng ta vẫn cứ nằm đó mà chờ, ít ai nghĩ đến việc chuẩn bị cho mình trước sự cố bất ngờ này. Bây giờ các khoa học gia, các nhà nghiên cứu, các bác học rất sợ những tảng băng hà đang trôi nổi trong không gian này. Vì nó đụng vô quả địa cầu một cái là tất cả trở thành tro bụi. Quý vị thấy thế gian này mong manh đến cỡ nào? Thế mà người ta vẫn bình thường, vẫn chấp nhận, vẫn dễ duôi để ngày qua ngày, không chuẩn bị tinh thần gì hết. Chư Tổ ngày xưa thường nói người xuất gia thấy được đạo lý, quyết tâm tu thì một ngày một giờ một khắc một giây của họ có giá trị lớn lao vô kể. Còn những ai lơ là qua ngày, sống tiêu cực thì mãi sợ sệt lo lắng, đủ thứ việc trên đời, nhưng chẳng tới đâu hết. Vì vậy chúng ta phải khắc phục, phấn đấu làm chủ được mình để đứng trước vô thường ta có hướng đi, không sợ hãi.

Những vọng tưởng nhớ nhớ thương thương, rầu rầu bực bực trong lòng không chỉ ra được, nhưng nó có một sức mạnh lôi kéo con người ghê gớm lắm. Ăn thấy không ngon, ngủ cũng mơ mơ, thấy mây thấy trời gì cũng không biết. Thưa quý vị trong trường hợp này, chúng ta phải làm sao? Phải có thái độ dứt khoát. Dứt khoát thế nào? Chư Tổ dạy: “Coi như mình đã chết”, coi như thân này đã chết thì yên.

Chúng ta hãy nghe ngài Động Sơn trả lời với mẹ Ngài: “Mẹ hãy xem như hồi đó mẹ không có sanh con và bây giờ mẹ coi như con đã chết rồi... Con nguyện dốc lực tu hành sáng đạo để đền đáp lại thâm ân của cha mẹ”. Theo gương Tổ sư, chúng ta bây giờ phải phấn chấn cho mặt trời trí tuệ sáng rực lên, cố gắng buông bỏ những vọng tưởng lăng xăng bên trong, tự khắc tự hứa sẽ kiên quyết tu hành sáng đạo để đền trả tứ ân.

Nói đến cảnh duyên thì không biết bao nhiêu cảnh duyên mà kể. Cảnh nào cũng có thể kéo lôi chúng ta được hết. Đừng nói chuyện gì lớn, như đang ngồi đây học pháp vui vẻ, có ai lại nói: “Chị ơi! Nghe đâu miền Tây gạo lúa tiêu hết rồi, mai mốt không mua ra một lít gạo”. Thế là trong lòng hoảng rồi, chạy ra quán tiệm mua gạo mốc gạo meo, người ta bán năm đồng ba đồng gì cũng ráng mua, không có tiền cũng tìm cách mua cho được vài lít đem về đò vô khạp. Bởi vì mình sợ chết. Rõ ràng những chuyện không đâu cũng đủ kéo mình làm các việc không chính đáng. Cho nên thực hiện được sự tỉnh thức, làm chủ được mình như các Tổ dạy khó lắm.

Thiền sư nói “giết người không ngó lại”, đây mới là tư cách của một hành giả tu thiền. Đó là khí phách của những bậc có đại lực lượng, còn chúng ta không được như thế, nhưng ít ra cũng phải dừng bớt những xao động do tác động bên ngoài mang tới. Nếu chúng ta cứ bị động, bị quấy rầy bởi những sự kiện chung quanh hoài thì công phu không thể nào tiến được. Theo đó các phiền não linh kinh trong lòng không bao giờ hết được. Hòa thượng Viện Trưởng thường dạy chúng ta phải biết thương mình, tích cực vượt qua những khó khăn, vượt qua vực thẳm vô minh phiền não để tăng tiến công phu.

Trong đạo Phật có danh từ “Kiến chấp”. “Kiến” là những nhận thức của mình, cái thấy của mình. “Chấp” là nắm lại, như nói chấp thủ là hai tay nắm lại. Nắm lại thì trái với buông ra. Kiến chấp là nắm chặt cái thấy của mình, nói rõ hơn là cố chấp những gì mình thấy mình nghĩ là đúng. Người tu hành mà cố chấp như vậy là bệnh. Như bây giờ chúng ta tu học, nghiên tâm truy cứu lời Phật dạy, những phương thức chư Tổ chỉ lại cho mình tu hành. Nghiên tâm như vậy để làm gì? Để tiêu trừ những tạp niệm, loạn tưởng vương bận, cù cặn trong lòng. Đã thế mà chúng ta còn cố chấp những hiểu biết của mình, khác nào chứa đồ độc trong nhà, càng nguy hại cho mình thêm. Nguy hại thế nào? Như ta học Phật pháp là để trị tâm bệnh của mình, chứ không phải học Phật pháp để nói chuyện trên trời trên mây, nói cho người này người kia nghe mà bản thân mình không ứng dụng được gì cả. Đó là một nguy hại lớn.

Cho nên ở đây nếu chúng ta thật tâm thương mình, vì đời tu của mình thì đối với bất cứ điều gì, pháp gì, vấn đề gì của Phật Tổ dạy là do các Ngài đã thể nghiệm, đã chứng thực, đã thấy được tốt cùng thật lý của nó, đã sống tự tại giải thoát nên mới truyền dạy lại cho chúng ta. Bây giờ mình muốn được tự tại, giải thoát, an vui thì phải theo sự chỉ dẫn đó, dẹp tất cả những kiến chấp cứng chắc lâu nay. Muốn trở thành bậc đại lực lượng, không gì khác hơn là chúng ta phải tiêu dung hết phiền não, tự trị liệu cho mình. Có thể mới thấy được giá trị thiết thực của Phật pháp. Không tiêu dung những thứ lăng xăng ấy thì mình dễ bị ngoại cảnh kéo lôi, dễ tào lao lắm.

Tôi nhớ thời còn đi xe than, đón xe cực lắm. Hôm ấy có duyên sự tôi phải đi đâu đó. Trên đường về ngồi chung một chuyến xe, có ông già tìm xã Phước Thái. Hình như ngày xưa ông ở đây, bây giờ đi lâu quá, trở về không nhớ chỗ cũ. Nghe ông hỏi mấy người ngồi cạnh về xã Phước Thái, họ trả lời trật lất trật lơ. Tôi nghĩ mình thầy chùa xen vô chuyện của người ta làm chi nên nín thinh. Nhưng

cuối cùng chịu không nổi tôi cũng mở miệng nói. Biết chuyện này đối với mình không ăn thua gì, ban đầu đã dùng dao bén chặt rồi, nhưng chẳng hiểu sao nó nổi lại hồi nào không biết, cuối cùng tôi lại mở miệng. Ông già nghe tôi nói, thế là từ bên kia ông sấp qua ngòi gần tôi. Hỏi hết chuyện này chuyện kia về Phước Thái rồi, ông bắt đầu dẫn tôi khai ra Thiền viện lúc này ra sao, còn làm rầy không? Thế là chuyện cuộc sống, những mối quan hệ với ai với ai, tự nhiên được khai ra hết. Cả tiếng đồng hồ như thế, tới hồi gần xuống xe, tôi giật mình “Ủa! Nãy giờ mình bị ma ôp quý dẫn đi đâu mất tiêu, không tỉnh giấc tí nào hết tron”. Thì chuyện đã rồi.

Tình trạng này, dường như suốt cả đời tu chúng ta đều vấp phải như vậy, khó thoát ra được. Thế nên Hòa thượng thường hay nhắc nhở chư Tăng: “Mấy chú đừng có tào lao, chuyện của người ta để cho người ta, mình lo chuyện tu hành của mình thôi”. Ngài dạy thật đúng, chúng ta dễ bị tào lao lắm.

Chúng ta không tiêu dung được những vọng tưởng của mình thì sẽ ôm giữ nó mãi, lâu ngày thành ra kiến chấp. Đó là điều đương nhiên thôi. Nói đến từ “kiến chấp” tôi tưởng tượng giống như người đã qua sông mà quá mền tiếc chiếc bè, nên rồi cố vác chiếc bè trên lưng đi trên đất bằng. Ứng dụng Phật pháp chân chính để trị bệnh cố chấp cho mình là một người biết tu, thật tu. Ta phải biết thương ta, phải khẳng định công phu hằng ngày tiến hay thoái, có trị được bệnh hay chưa. Đừng nhìn vào chuyện của người, hãy lo cho mình cái đã.

Thưa quý vị, nếu chúng ta biết quan tâm đến mình, tu hành như thế không lâu, chắc chắn sẽ được an ổn. Ví dụ mình ngồi thiền, nghĩ chuyện hồi sáng hồi chiều, chuyện ngày mai ngày mốt sẽ thấy tâm lao碌, lê thê. Bây giờ vừa khởi lên một niệm nào, ta cắt đứt liền thì an lạc ngay tức thì. Đó gọi là Niết-bàn vô trụ xứ, Niết-bàn mà không có ngôi vị, chỗ nào cũng có thể đạt Niết-bàn này hết. Giữa trời nắng, một em bé mặc quần đùi, chân đạp đất, đầu trần cầm một khúc bánh mì ăn ngon lành. Nó nói chuyện huyền thuyên với bạn bè, lòng vui vẻ, bởi nó không nghĩ ngày mai trong nhà hết gạo, không nghĩ chuyện gì hết. Bây giờ nó ở đây đang ăn bánh mì, nó có không gian lớn lao nên nó có tất cả sự an lạc. Ta có thể gọi em bé đang sống trong Niết-bàn hiện tại.

Trái lại chúng ta càng lớn thì càng có nhiều vấn đề. Ví dụ mình đi học, nếu gia đình khá giả thì muốn ba mẹ sắm cho một chiếc xe gắn máy đời mới, còn như gia đình hơi khó khăn thì cũng ao ước một chiếc xe đạp. Mà đã có cái nào là ôm giữ cái nấy. Cụ thể như ở Thiền viện đây, có mấy chiếc xe gắn máy của tập thể, mỗi lần tôi xuống kho là thấy nó thảm hại. Nào là băng số, đèn xi-nhan, bù loong, con tán... nếu còn thì lòng thông, lúc lắc trên xe; hoặc là chúng rơi rớt, lang thang khắp chùa. Nhưng tôi chỉ cần tuyên bố: “Bây giờ giao chiếc xe này cho chú A, chiếc xe kia cho chú B, ai đi thì đến mượn chìa khóa mấy chú. Có hư hao gì, chú lên đây tôi cho tiền sửa”. Thưa quý vị, chỉ hai ba ngày thôi chiếc xe bóng loáng, đèn đuốc đầu đó đàng hoàng. Đó là gì? Là sự ôm giữ ngấm ngấm bên trong của mỗi chúng ta. Khi tôi đã giao cho một người quản lý rồi, bất thần ai muốn đi mà bẻ khóa là về sanh chuyện ngay. Chứ hồi trước thì để lung tung, có khi xe nằm

ngoài cửa không ai ngó tới. Tôi muốn nói những cái chấp thủ của con người như vậy đó.

Khi đã cố chấp vào một cái gì rồi thì ta bị ràng buộc trong đó, không thoát ra được. Chúng sanh từ lâu bỏ quên không nhận cái thực của mình, quen nhận những thứ hư ảo bên ngoài rồi, ai đưa ra cái thực mình không chịu thừa nhận. Phật Tổ cho đến các thiện hữu tri thức, đều nói rằng chúng ta phải nhận và sống lại với cái thực của mỗi người thì cuộc sống mới an ổn. Trong chúng ta cũng có người biết mình có cái đó nhưng chưa nhận diện được nó nên khi nó xuất hiện ta không dám nhận. Không chấp nhận cái thật, lại làm chấp tất cả những thứ hư giả bên ngoài nặng hơn, trầm kha hơn thì làm sao giác ngộ giải thoát được. Cho nên cố chấp càng sâu thì càng nhận chìm chúng ta trong tăm tối mà thôi. Nói cách khác, người tu mà cố chấp thì không bao giờ nhận và sống được với cái thật của mình.

Cái thật ấy không có hình ảnh. Lục Tổ bảo nó không đầu không đuôi, không già không trẻ, không xấu không đẹp, không là gì hết. Như thế làm sao nhận được nó? Chuyện này đâu phải dễ. Thành thử nói đến cố chấp hay kiến chấp, chúng ta phải lưu tâm dè dặt, phấn đấu để vượt qua. Phật dạy không đợi tu theo ngoại đạo, mà người tu Đại thừa, tu thiên nhưng vẫn còn nắm giữ cố chấp, đó là ngoại đạo. Nói Bồ-đề, Niết-bàn, Chân như, Bát-nhã mà đưng đầu dính đó là ngoại đạo.

Tất cả những danh từ trên là để nhắc đến các pháp dùng đối trị tâm bệnh chúng ta. Như mình chưa nhận được Niết-bàn thì nghe Niết-bàn qua sự diễn tả trong kinh Phật để quay lại nhận Niết-bàn nơi mình. Niết-bàn không phải là hoa sen, nó không phải là xe hơi, không phải trời mây trăng gió, mà đó là cái trạng thái của tâm không vương mắc, không cố chấp vào bất cứ thứ gì. Vừa có niệm khởi ta buông hết, an lạc bình thản ngay đây, bây giờ. Ai sống như vậy thì mở cửa Niết-bàn. Còn ngồi đó bàn luận, tưởng tượng, trông đợi là rơi vào kiến chấp.

Có thể nói Kiến chấp là một loại cố chấp, cho rằng mình đã nắm chân lý trong tay trong khi chân lý đến ngay trước mắt, trước cửa nhà mà vẫn không nhận ra, không chịu mở cửa. Kiến chấp cũng gọi là kiến thủ, nghĩa là ta coi như mình đã nắm chặt chân lý rồi, do đó khi chân lý đến ta lại không biết. Phật tổ nói Vô trụ xứ Niết-bàn, tất cả pháp là Phật pháp, nhưng chúng ta ít khi nào dám hiểu như vậy, dám áp dụng như vậy. Chỉ lúc đối trước tượng Phật, đắp y tụng kinh mới dám nói mình tu. Tu như thế làm sao giác ngộ giải thoát được.

Song song với kiến chấp còn có Hoặc. Hoặc là mê lầm, không sáng. Ngoài kiến chấp ra, chúng ta lại bị những thứ mê hoặc làm mờ đi sự sáng suốt của mình. Mọi phiền não từ đây mà phát sinh. Chủ yếu của người tu và nhất là tu thiên, phải tự tại giải thoát. Bởi người tu thiên không chú trọng tha lực, mà chú trọng vào tự lực, thực lực. Tự lực nói lên tinh thần độc lập, tự tại giải thoát, nếu không thực hiện được như thế là đã bị mê hoặc bởi vô minh phiền não rồi. Người đời vì cái Hoặc này nên luôn bị mất mình, bị sai sử trong cuộc sống, ăn mặc, tiếp xúc... Người tu chúng ta không khéo cũng sẽ bị cái Hoặc này làm mê mờ, thoái tâm như chơi. Hồi mới phát nguyện mình rất khẩn thiết, nhưng tu một thời gian thì chúng nào tạt nẩy, chẳng còn gì cao thượng nữa.

Ngày xưa dân ta ảnh hưởng tinh thần Tam giáo quy nguyên, cứ đợi tới già mới đi tu. Tuổi nhỏ phải học hành, lớn lên ra làm quan, đó là theo tinh thần Không giáo. Qua giai đoạn này rồi, người ta muốn hưởng nhàn tiêu sái, như những ông tiên non Bồng nước Nhược, dạo Bồng Lai tiên cảnh, bây giờ muốn tu tiên, đó là theo tinh thần Lão giáo. Rồi già nữa thì tu Phật để được về Tây phương Cực Lạc hưởng vui sướng thượng phẩm. Nhưng, thưa, tới lúc đó tu hết nổi rồi, ngồi lưng không thẳng, ăn nhai không được, đi phải có người dìu, làm sao tu nổi. Đến với đạo Phật như thế muộn quá nên công phu chẳng được gì. Khó lắm.

Ở đây, tôi muốn trở lại quan điểm Tam giáo đồng nguyên của Việt Nam được áp dụng trong đời Trần một chút. Tại sao lại có vấn đề này? Thưa, là vì giai đoạn đó các vua Trần muốn dân tộc ta có được một tinh thần mạnh mẽ, đoàn kết, thống nhất để chống ngoại xâm, cho nên phải thống nhất toàn dân về một mối. Bây giờ có một số tu theo Phật, một số thích đạo sĩ, một số chuộng làm quan. Nếu các nhà lãnh đạo chỉ dùng đạo Phật thôi, thì mất hai bộ phận còn lại, trong khi hoàn cảnh đất nước cần đến một khối toàn dân đoàn kết. Đó chính là nguyên do có Tam giáo đồng nguyên. Nhưng sau này, người ta không hiểu nên lại tự chia đời mình thành ba giai đoạn tu theo ba đạo như thế, thật là một sai lầm lớn.

Phật tử đợi đến lúc đi hết nổi mới đến với Phật thì làm sao tu kịp. Cho nên chủ trương của đạo Phật là làm sao tu trong mọi thời mọi lúc. Ở khoảng nào cũng được, nếu đủ duyên đối với đạo thì áp dụng tức thì, còn hò hẹn năm tới năm kia thì xem như hỏng. Có nhiều vị nói với tôi: “Thưa Thầy, chừng nào con sắp đặt hết cho mấy đứa nhỏ, dựng vợ gả chồng đâu đó xong xuôi rồi, con mới tu được”. Chà, nghe vậy tôi ngán dùm cho quý vị quá. Nói ngán là còn thư thả đó, chứ đúng hơn là hồi hộp kia. Tại vì không biết chúng ta còn sống kịp tới ngày cho mấy đứa nhỏ đâu vào đó không?

Chúng ta còn nhớ Thái tử Sĩ Đạt Đa là bậc vua chúa, vậy mà Ngài còn biết từ bỏ ngai vàng điện ngọc, tìm đường giải thoát khi còn tuổi thanh xuân. Sau khi vượt thành xuất gia rồi, Ngài tu khổ hạnh. Tại vì Ngài thấy mình đã thụ hưởng dục lạc thế gian quá nhiều rồi, nó không ra làm sao cả, không đưa tới đâu mà càng ngày càng chìm đắm, càng tăm tối, càng trụ lạc trong đó. Thành ra Ngài chọn lối tu khổ hạnh. Nhưng khi tu khổ hạnh đến tột cùng đức Phật mới nhận ra rằng, dục lạc không thể thấy đạo, không thể giải thoát, khổ hạnh cũng không thể thấy đạo, không thể giải thoát. Bây giờ phải làm sao tỉnh sáng, nhận ra cội gốc mê lầm, bỏ đi các thứ chấp thủ hoặc khổ hạnh hoặc dục lạc, thì mới có thể giác ngộ giải thoát được.

Cho nên chủ trương chung của Phật giáo là chọn con đường Trung đạo. Vì chỉ có Trung đạo mới giải quyết được vướng kẹt hai bên, còn kẹt là còn chấp, khi nào hết kẹt mới hết chấp. Như vậy mới có thể tiến lên chỗ rốt ráo viên mãn. Cho nên biết cuộc sống giản dị là bắt nguồn từ một nội tâm giản dị. Sáng ăn sơ sài, rau luộc nước tương, trưa lại thì cơm với nước tương rau luộc, chiều húp cháo trắng hoặc gạo lứt muối mè cũng được, đại khái như thế. Sống giản dị như thế để làm gì? Để đừng bị lừa đẩy kẹt bên này hoặc bên kia. Từ đó chúng ta mới có lối thoát.

Đến đây tôi nói thêm về vô minh, phiền não. Gốc của những thứ này là tham, sân, si, mạn. Nội bốn đũa này nó quây mình cũng đủ chết. Chúng còn được gọi là câu sanh phiền não. “Câu sanh” là sao? Là mình có mặt thì nó cũng có mặt, đồng thời với chúng ta. Không khi nào quý vị nghe nói phiền não này của cha tôi để lại, là vật gia truyền của gia đình tôi. Mà tự nhiên có thân này là có phiền não. Và phiền não thì nhiều lắm, chứ chẳng phải chỉ năm ba thứ thôi đâu. Thứ gì mình cũng có thể phiền não được hết. Nhưng cơ bản nhà Phật tạm gọi có mười thứ cội gốc là: tham, sân, si, mạn, nghi, thân kiến, biên kiến, kiến thủ, giới cấm thủ và tà kiến.

Nhưng ở đây chúng ta chỉ xét trên bốn đũa như tôi đã nêu trên. Bốn tên này, người tu thiền nhìn thấy là phải chặt, dẹp ngay. Tiêu dung được phần nào thì nhẹ nhàng sáng suốt phần ấy. Hòa thượng dạy cảnh tham đến mà ta không tham tức là giác. Cảnh sân đến mà ta không sân tức là giác, cảnh si mê điên đảo đến mà ta không mê loạn tăm tối, tức là giác. Giác là Phật. Nếu thấy như thế tức mọi người đều là Phật hết thì ta ngã mạn với ai? Còn thấy mình sang người hèn mới ngã mạn chứ, nếu thấy mình với người không khác thì ngã mạn cái gì?

Phật giáo Nguyên thủy không nói tới Phật tánh. Chỉ đến thời Đại thừa Phật giáo, các Tổ như Mã Minh, Long Thọ, Đề Bà, Vô Trước, Thế Thân ra đời, các Ngài mới đưa ra khẳng định rõ tinh thần tất cả chúng sanh đều có Phật tánh như nhau. Thật ra điều này ngay khi đức Thế Tôn vừa thành đạo dưới cội Bồ-đề, Ngài đã tuyên bố như thế rồi: “Lạ thay! Mọi loài đều có trí tuệ đức tướng Như Lai, mà tại sao ngu mê để bị luân hồi sinh tử. Thật đáng tiếc!”. Không phát huy tinh thần, không đào xới, không gây dựng lại tinh thần này thì lời Phật nói: “Ta là Phật đã thành, chúng sanh là Phật sẽ thành” có dính dáng gì chúng ta đâu? Thành ra nhờ có các Tổ ra đời kế tiếp truyền thừa, chứng minh những điều Phật đã nói là hoàn toàn khả thi, hiện thực. Điều này thật hay, thật thích thú.

Khẳng định được ta là Phật sẽ thành, chúng ta mới lấy lại được niềm tin nơi chính mình. Như sáng nay vừa có phiền não, ta liền tự tỉnh: “Mình là Phật sẽ thành mà, mang ba thứ phiền não này thiên hạ cười chết”. Bởi vì Phật là giác nên không thể mê. Đã không mê thì không thể nào có phiền não được. Nhờ hiểu rõ như thế chúng ta đoạn trừ phiền não một cách rất hữu hiệu. Như Lục Tổ dạy, chúng ta có một cái không đầu không đuôi, không xấu không tốt, không gì hết v.v.. Đó mới là gốc. Vậy tại sao mình không sống với gốc, lại đuổi theo những thứ ngọn ngành chẳng ra chi?

Trở lại vấn đề tu thiền, nếu chúng ta có một cái nhìn thống thiết, mọi người đều đầy đủ trí tuệ đức tướng như nhau, Phật tính như nhau hay khả năng thành Phật như nhau thì còn gì gọi là mạn? Do chúng ta còn nhìn thấy thế này thế kia, mình khác người khác, nên cái mạn nó mới chen vô. Một khi mạn đã chen vô rồi thì mất thăng bằng ngay, vì tánh bình đẳng đã bị cái ngã che khuất. Chúng ta thấy rõ ràng, mình sống vì cái thân cái sơ, cái sang cái hèn, bị thử nhiều quá nên ta đau khổ, không bao giờ bình yên, vì tâm không quân bình, tâm mất thăng bằng. Cho nên muốn thành Phật thì mỗi người phải giác, phải phát huy được Phật tâm ngay

nơi mình. Tâm Phật là gì? Là cái sáng suốt rỗng rang trùm khắp, không có hiện tượng gì trong đó cả, cho nên bình đẳng, nhất như.

Chúng ta tu hành mà bị nhiều hiện tượng câu thúc quá, làm sao giác ngộ thành Phật được? Nếu không xét nghiệm kỹ, không có công phu sâu sắc, chúng ta tu thì tu vậy thôi, chỉ có trên mặt hình thức, chứ không thấu thuật được những cù cặn bên trong, những thứ câu sanh vô minh tham, sân, si, mạn ấy thì việc tu chẳng đi tới đâu. Những thứ này có mặt đồng thời với chúng ta, nó cứ hiện diện, gắn liền với mình, nên nhiều người than muốn yên mà không được yên là vậy. Người tu thiền phải chiến thắng được bốn tên vô minh này mới được. Chúng ta thấy rõ bệnh, đánh thẳng vào sào huyệt của nó, nhất định không dung túng. Được vậy mới có thể thoát khỏi sự vây bủa, kèm hãm của nó.

Ở đây tôi nhấn mạnh đến tinh thần học Phật của người Phật tử chân chánh. Chúng ta học lời Phật dạy, thể nghiệm lời Phật dạy bằng cách nhìn lại mình. Từ đó nỗ lực thực hành tu tập, đánh phủng đánh thẳng những cái tật của mình. Bệnh nào ta có, những kiến chấp, chấp thủ, những điên đảo vọng tưởng, tham sân phiền não nào của mình là ta đánh thẳng, đánh mạnh, đó là tinh thần tu tập của người Phật tử chân chánh.

Muốn trị câu sanh vô minh, không có con đường nào khác hơn là chúng ta phải nỗ lực tu hành, phấn đấu làm chủ tham, sân, si, mạn, nghi, ác kiến. Chỉ có vậy thôi. Làm chủ được rồi thì chúng không sai sử mình nổi nữa. Chúng ta không dám nói, không dám tin mình dẹp được câu sanh vô minh là không dám tin ta ở khả năng thành Phật của mình. Sợ như vậy là chúng tỏ ta chấp nhận thấp thỏi. Không được, phải vươn lên chứ. Nói thế không có nghĩa là ta kiêu mạn, mà là để gắng gỏi phát huy Phật chất nơi mình. Những gì cù cặn không xứng đáng ta loại ra, việc làm này đâu thể gọi là kiêu mạn.

Giả dụ như trong Thiền viện này, ai cũng thấy mình là Phật sẽ thành hết, ai cũng cố gắng tu để thành Phật thành Tổ. Cho nên đối với các việc như nấu cơm, cuốc đất, làm ruộng, làm vườn, bất cứ việc gì cũng tập trung, làm sao sống được với ông Phật của chính mình. Khi ta biết mình là Phật sẽ thành, thì huynh đệ của mình cũng đều là Phật sẽ thành. Thừa, bấy giờ không có ông Phật nào dám gây lộn với ông Phật nào cả, dù làm việc vất vả chur Phật cũng luôn hoan hỷ, thanh tịnh. Sở dĩ quý thầy gây là vì có ông là Phật, có ông chưa phải Phật. Chưa là Phật nên mới tham, sân, si, điên đảo. Đã có các thứ ấy chen vào thì dễ đụng nhau lắm, chứ Phật với Phật không bao giờ đụng nhau.

Thử tưởng tượng mọi người đều phát huy tánh Phật ấy thì thế giới này tốt đẹp biết bao nhiêu, đỡ tốn bút mực, tốn thời gian chứng minh giải thích, rồi đưa ra phương pháp hóa giải nữa. Thành ra cái khó của chúng ta là trị cho tận gốc câu sanh vô minh. Bởi vì nó quá thâm căn cố đế, nó dính vào da vào thịt của mình từ đời kiếp nào, nên bây giờ muốn buông mà buông không được. Thật ra cũng không phải buông không được, mà vì ta chưa thật tâm muốn buông thôi.

Tôi nhớ trong một bữa tiệc, huynh đệ ăn bánh xèo. Có một vị ăn khỏe lắm, đến nỗi mấy huynh đệ ăn xong ai cũng ngồi chờ. Huynh ấy quá đỗi tự nhiên, mọi người nhìn mà vẫn cứ ăn, không thêm nói gì. Cuối cùng sư huynh ngồi trên thấy

ăn ngon quá, còn hai cái trong đĩa của mình, huynh chuyển xuống cho vị đó luôn. Dương sự nói: “Thôi, không ăn nữa”. Miệng nói thôi nhưng tay lấy bánh. Thật tức cười. Việc tu cũng thế, mình nói không muốn nhớ chi ba cái chuyện linh kinh, nhưng không hiểu sao vừa tréo chân ngồi thiền là ở đâu nó tuôn ra, làm mình khổ. Nhà Phật gọi đó là câu sanh vô minh, nó đã cắm sâu gốc rễ bên trong chúng ta từ hồi đời nào.

Chúng ta tự kiểm lại mình, rõ ràng không thiếu thứ gì hết. Phiền não cỡ nào mình cũng có, vì thế mà phải phấn đấu nhiều hơn, cố gắng nhiều hơn nữa. Những thứ này ràng buộc, chi phối, sai khiến chúng ta cho nên phiền não cũng có tên là kiết sử. Chữ “Kiết” kết lại, chữ “Sử” là sai khiến. Phiền não cũng còn gọi là hoặc. “Hoặc” là mê loạn, vô minh. Vô minh thì trái với minh là giác, là sáng. Vì vô minh sai sử nên mình lầm chạy theo tham sân si, phiền não. Cứ thế tạo thành một vòng tròn, ta cứ bị xoay chuyển trong đó, không ra được. Nhà Phật gọi là luân hồi sanh tử

Bây giờ muốn phá trừ vô minh điên đảo, hay nói cụ thể hơn là phá sạch các thứ kiến chấp, chúng ta phải làm sao? Có các điểm cần yếu như sau:

Một là chúng ta phải đầy đủ niềm tin với chánh pháp. Như Hòa thượng Viện trưởng đã nói: “Phật Tổ không nói gạt chúng ta. Các Ngài tu đã được giải thoát thì chúng ta tu cũng được giải thoát”. Chúng ta khẳng định như vậy thì yên lòng tu tập, chắc chắn sẽ đạt được kết quả. Đây gọi là có niềm tin với chánh pháp. Nên nhớ niềm tin này rất quan trọng, có tính quyết định cho công phu tu tập của chúng ta rất lớn.

Hai là phải có giới hạnh đầy đủ. Người tu phải có tư cách, đời sống, nếp sinh hoạt tốt đẹp mới đem lại niềm kính tin cho mọi người và sự an vui thực sự cho bản thân mình.

Ba là phải học hiểu. Vì có học mới biết Phật pháp, không ai tự nhiên có thể biết được. Học hiểu rồi mới có đường lối cụ thể để ứng dụng tu đúng đắn. Ở đây Hòa thượng chủ trương “Thiền giáo đồng hành” để làm gì? Tu thiền nhưng phải học kinh luận, giáo pháp của Phật để xem việc tu của mình có đúng hay không. Học và tu bổ sung cho nhau, giúp chúng ta vững niềm tin và có lập trường rõ ràng. Người tu mà không học là thất bại ban đầu nên chúng ta phải học. Học cho hiểu phương pháp tu. Như Hòa thượng dạy chúng ta phải buông bỏ phiền não thì trí tuệ mới phát huy viên mãn được. Những điều này nếu không học làm sao chúng ta biết cách tu.

Bốn là phải buông bỏ những cái cố chấp của mình. Ta biết đó là phiền não thì dứt khoát bỏ đi. Không dứt khoát mà cù cưa mãi thì không bao giờ hết khổ. Như vậy tu hành không có lợi ích gì cả.

Năm là phát huy kiện toàn trí tuệ của mình. Đây là chỗ rốt ráo của một hành giả tu Phật. Bởi vì chỉ có trí tuệ mới phá tan bao lớp vô minh mờ tối của con người, đưa chúng ta ra khỏi trầm luân sanh tử, giải quyết được vấn đề then chốt của kiếp nhân sinh thống khổ.

Tóm lại, đề tài chúng tôi nhấn mạnh hôm nay là chúng ta dè dặt đối với những kiến chấp của mình, buông bỏ nó để tăng tiến công phu tu tập. Biết rằng

đây không phải là chuyện dễ, vì những thứ câu sanh vô minh đã gắn liền với chúng ta từ bao đời. Tuy nhiên nó là hư huyễn, không thật, nếu chúng ta thấy rõ bản chất của nó, mình sẽ buông bỏ được.

Rất mong chư huynh đệ có được niềm vui thực sự đối với chánh pháp, có niềm tin vững chắc kiên cố nơi sự nỗ lực tu hành của mình. Được vậy nhất định chúng ta sẽ đạt được những thành quả đúng như sở nguyện, chúng ta sẽ thành Phật.



TU TẬP PHẢI CÓ CÁI NHÌN THẤU ĐÁO

Phật giáo luôn lấy giác ngộ giải thoát làm mục đích tối thượng. Trong quá trình tiến đến mục đích ấy, mỗi hành giả phải tự nỗ lực hành trì, ứng dụng pháp của đức Phật đã dạy vào cuộc sống tu tập của mình. Tuy nhiên sự hỗ trợ của chư Bồ-tát, các thiện hữu tri thức cũng không kém phần quan trọng. Vì vậy chúng ta cần phải có một cái nhìn thấu đáo về sự tự tu, và việc hỗ trợ của các thiện hữu tri thức quanh ta đều có tầm quan trọng nhất định của nó.

Trong kinh Pháp Hoa có kể sự hỗ trợ của Bồ-tát Phổ Hiền đối với một vị Tăng trì kinh Pháp Hoa thế này. Sau một thời gian học hỏi và siêng năng tu hành, Sư phát nguyện trì kinh Pháp Hoa và thấy có linh nghiệm. Hữu cảm thì tất ứng, vị Tăng này luôn được sự hộ trì của Tam Bảo, nhất là Bồ-tát Phổ Hiền. Do đó Sư càng phát tâm dũng mãnh hơn nữa, tìm lên rừng núi xa vắng, ít người lai vãng để việc trì kinh được nhiều thuận lợi hơn.

Với tâm khẩn thiết, luôn gìn giữ giới hạnh trang nghiêm, vị Tăng chỉ nỗ lực tu hành. Bất giờ quanh núi Ngài ở thường thoảng mùi thơm lạ, thân tâm Sư cảm thấy lâng lâng an lạc. Nhưng đến một hôm, suốt mấy ngày trời âm u bão tố. Dù trên núi rừng nhưng không hiểu sao giữa đêm Sư nghe có tiếng rên la, khóc lóc, rồi sau đó là tiếng gõ cửa của người khác phái. Sư rất phân vân khó xử, nhưng tiếng kêu cứu ngày càng dồn dập. Lòng từ bi của vị Tăng, không thể làm ngơ được, nên cuối cùng Sư mở cửa ra. Vừa mở cửa thì một phụ nữ ướt đẫm, run rẩy xanh mét sắp ngất xỉu hiện trước mặt Sư.

Trước tình trạng như vậy, Sư phải cho cô vào trú đỡ trong thất. Biết hoàn cảnh bất lợi, suốt đêm Sư ngồi tĩnh tâm trì kinh Pháp Hoa, không dám nói gì hết. Nhưng ngặt nỗi, càng lúc cô càng đổ bệnh ra. Cô bắt đầu đau bụng lăn lộn giống như người đau ruột thừa sắp chết tới nơi. Vị Tăng chẳng biết làm sao, phải lấy dầu đưa cho cô, nhưng đau quá cô không tự thoa dầu được, cuối cùng thầy đành phải thoa cho cô.

Như quý vị đã biết cảm giác xúc chạm giữa hai phái khác nhau, nếu không phải là người giác quan hư hoặc các bậc tu hành đã đạt đạo, ngoài ra tất cả đều có cảm giác khác lạ, cho dù đó là một vị Tăng. Đứng trước phút giây đó, chỉ cần khởi lên một niệm loạn động thì trong tích tắc thôi, bao nhiêu công phu tu hành xem như cháy rụi. Quả thật như vậy, vị tăng này đã dấy niệm. Nhưng Sư không ngờ ngay lúc vừa khởi niệm thì xa xa trên mây Bồ-tát Phổ Hiền ngự trên thớt bạch tượng hiện ra với lời quở trách. Sư giật mình tỉnh mộng, ăn năn sám hối thì thấy người con gái khi nãy đã cuộn trong mây đi mất. Kể từ đó vị Tăng thúc liễm thân tâm miên mật, hạ thủ công phu nghiêm cẩn không để bất cứ một ngoại cảnh chi phối nữa. Đây chính là sự hỗ trợ của Bồ-tát đối với những vị thật tâm muốn tu hành.

Hòa thượng thường dạy chúng ta “Chỉ một niệm bất giác thôi là hư hỏng”. Từ một niệm bất giác chúng ta lao theo, lang thang trôi giạt, làm kiếp giang hồ lãng tử từ vô lượng kiếp rồi. Cho tới bây giờ, nếu không tỉnh giác triệt để, những niệm bất giác đó sẽ tiếp tục dẫn ta đi nữa, tiếp nối luân hồi không dứt. Cho nên Hòa thượng dạy chúng ta lúc nào cũng phải tỉnh giác. Tỉnh giác để làm gì? Để biết tất cả hiện tượng bên ngoài đều không thật, những niệm dấy khởi lãng xăng trong tâm cũng không thật.

Như câu chuyện trên, nếu vị Tăng có tỉnh lực cao, biết rõ thân cô gái kia không thật nên cái đau của cô cũng không thật. Sư liệu sức mình không thể va chạm vào thân phụ nữ thì cứ mạnh dạn nói: “Nếu hết duyên, cô cứ an lòng nhắm mắt, mai một trở lại tôi sẽ độ cho, chứ bây giờ tôi chưa đủ lực độ cô”. Tại vì lúc đó Sư bất giác, nên mới hỏng việc lớn của mình như thế.

Chúng ta tu hành phải tỉnh giác, thấy một cách tường tận, chắc thật, không có chút điên đảo nào hết rằng tất cả các hiện tượng chung quanh đều không thật. Thấy biết chắc thực như vậy rồi thì định tuệ sẽ hiện tiền. Đó chính là định tuệ cơ bản nhất nằm sẵn nơi mỗi chúng ta, chỉ cần mình phát huy được thì sẽ thấy vô số lợi ích lớn lao. Chẳng những hàng xuất gia cần có những trí tuệ ấy mà ngay cả quý Phật tử cũng thế. Chúng ta hướng về con đường Phật đạo, tu học theo và hành trì theo lời Phật dạy thì phải làm sao phát huy cho được trí tuệ Bát-nhã của chính mình. Đó là điều tối thiết yếu trong công phu tu tập vậy.

Người đời thường cho những gì vui thích vừa ý là phúc báo của mình. Thưa, đó chỉ là niềm vui thụ hưởng như ngũ dục, tài sắc, danh lợi ăn uống, ngủ nghỉ. Ví dụ người được tài thì vui, sắc diện tươi tắn, nhưng trái lại các bậc Thánh cho đó là hiểm họa cần phải xa lánh. Đây là điểm chúng ta cần phải bàn kỹ để không bị làm lẫn như người thế gian. Thành ra người tu có cái nhìn tận nguồn tận gốc khác hơn người thế tục.

Sở dĩ chúng sanh luân hồi trong sanh tử, khổ đau triền miên cũng vì những thứ mê lầm này. Ví dụ quý vị nuôi con cái từ nhỏ, mỗi mỗi việc gì cũng sắp đặt cho nó. Khi còn bé thơ, nó ngoan ngoãn nghe theo sự sắp đặt của cha mẹ. Đến khi lớn khôn, quý vị nhắc nhở, có những điều chúng không đồng ý và cãi lại: “Bây giờ con lớn rồi, xin ba má đừng nói thế nữa”. Chừng đó quý vị giật mình “Trời ơi khổ!” Cuộc đời này luôn luôn là vậy. Bởi con người chấp cho cái nhìn của mình là đúng, khi gặp sự phản kháng liền thấy khổ. Nhà Phật gọi đó là si mê. Vì vậy chúng ta cần phải sáng suốt quay lại, sống lại với sự thật, biết rõ các pháp như huyền, không có gì cố định, đừng cố chấp nữa là bớt khổ.

Người tu đối với tất cả những nhiệm trước của cuộc đời phải chấm dứt. Đó là cơ sở vững chắc để ta đi lên thanh thoát nhẹ nhàng. Chữ “Nhiệm” là thấm, lúc bắt đầu thấm ta không hay biết, nhưng khi đã thấm rồi thì hoàn toàn thay đổi. Chẳng hạn như ta đi trong sương móc, đầu tiên không thấy gì nhưng khi hay chiếc áo đã ướt là mình đã thấm sương đậm rồi. Cũng vậy, nếu ở trong dục lạc thế gian, ta không tỉnh, không có cái nhìn chính xác thì dần dần bị ô nhiễm mà ta không hay.

Bởi vậy điểm đầu tiên mà người tu chúng ta cần phải cắt đứt là sự nhiễm trước các pháp thế gian. Làm một người chiến sĩ dũng cảm, trên tay không bao giờ

rời thanh gươm trí tuệ, sẵn sàng chiến đấu với ma phiền não, ma tham dục. Nếu lơ mơ ta sẽ thua nó lúc nào không hay. Tỉnh giác liên tục là sức mạnh của người tu, nếu không như thế ta sẽ bị dây mơ rễ má của tham dục ràng buộc, kéo lôi, không có ngày thoát khỏi.

Nói tới đây tôi nhớ chuyện hồi lúc ở Chân Không, những năm đầu còn rừng rậm, khi xuống phá trái cây nhiều lắm. Anh em chúng tôi lấy làm lạ một điều là lũ khỉ được xem như khôn ngoan nhất trong các loài cầm thú mà dường như nó cũng ngu xuẩn hơn ai hết. Cho nên muốn bắt nó không hẳn là khó. Mấy anh em để ý thấy bọn chúng thường xuống rình xem quý thầy làm gì rồi bắt chước. Vì vậy, một hôm chúng tôi rủ nhau ra đám khoai lang, làm bộ lấy dây tự cột mình vào cây này cây kia. Biết bọn chúng ghi ảnh này rồi chúng tôi rút lui. Đợi quý thầy vắng mặt chút chúng tràn xuống, cũng vào giữa đám khoai, lấy dây tự cột mình vào các cây chung quanh. Chờng ấy quý thầy vỗ tay, đập thùng, chúng hoảng chạy nhưng chạy đi đâu được. Thế là cả bọn té nghiêng té ngửa, vì mắc kẹt trong các cây mà hồi nãy nó tự cột. Chúng tôi được một mẻ cười thật vui.

Sự nhiễm ô, mắc mứu cũng như vậy, thậm chí hồi nào không biết nhưng tới lúc mình đứng dậy muốn đi thì kẹt cứng, đi không được. Cho nên phải làm sao tự chủ, cắt đứt những dây mơ rễ má của nó. Thành ra điểm thứ nhất ở đây tôi nhấn mạnh là người tu cần phải cắt đứt sự ô nhiễm dục lạc. Dục, nói chung là lòng tham đắm tất cả những nhu cầu trong đời sống, chứ không phải chỉ riêng sắc dục. Trong đời sống của chúng ta, nói về nhu cầu thì nhiều lắm. Ăn mặc, ngủ nghỉ, đi đứng, tiếp khách, làm việc... càng ngày càng phát sinh. Như con mắt của tôi hồi nhỏ đâu cần cặp kính này, bây giờ nếu không có nó thì tôi nhìn chữ này dính chữ kia, không đọc viết gì được, thế là một nhu cầu phát sinh.

Nếu chúng ta không tỉnh để soát xét kỹ những nhu cầu nào cần thiết cho mình, cuối cùng ta sẽ mất hết thì giờ vì những nhu cầu không cần thiết lại quá nhiều. Như vậy là mình đã rơi vào lưới dục hồi nào không hay. Tôi nhớ những năm thiếu gạo, chư Tăng phải ăn độn bo bo nhưng quý thầy vẫn sống vui. Bây giờ ngày hai ba bữa cũng vậy thôi. Giả như không có cơm mình ăn cháo cũng sống được như thường. Ngày xưa đức Phật tu khổ hạnh trong rừng già, ngày ăn chỉ một vài hạt đậu hạt mè mà sống được tới sáu năm trường. Nhận định được điều này, chúng ta tự giảm thiểu những nhu cầu không cần thiết trong đời sống để dành thì giờ cho việc tu hành.

Phật dạy hàng xuất gia phải tam thường bất túc, nghĩa là ba việc ăn, mặc, ngủ phải thiếu một chút. Để làm gì? Để không bị phạm vào lỗi ngũ ấm xí thành, tức thân này béo phì nặng nề, trở ngại cho việc tu hành. Nhờ thế chúng ta có thời gian thiền định, quán niệm, tỉnh thức sống lại với chính mình. Chớ cả ngày từ sáng tới chiều tối, ta cứ lo ăn, hết món này đến món khác. Xong buổi sáng tới buổi trưa, hết trưa lại chiều, nội việc ăn thôi cũng đủ oải rồi còn thì giờ đâu mà tu hành.

Phật pháp mênh mông, chúng ta học cả đời còn không thể hết, huống là để thời gian luống qua vô ích vì những việc ăn mặc tầm thường. Sống như vậy đâu còn ý nghĩa của hàng xuất gia ly dục, cầu giác ngộ giải thoát nữa. Con người lúc nào cũng chạy đua với vô thường để được sống còn, nhưng họ không ngờ rằng

chính vì những cuộc chạy đua ấy mà họ đã mất tất cả. Chỉ có những ai biết dừng lại mới có thể tồn tại, có thể sống còn với chính mình. Nên nhớ ta không thể tìm sự sống trong lòng định luật đổi thay hữu sinh hữu hoại này.

Chúng ta đã trôi giạt, sinh đây chết kia nhiều đời nhiều kiếp mệt mỏi lắm rồi. Thế nên ngay trong đời này phải khẳng định cắt đứt dòng sanh tử cho rồi. Muốn như vậy cần sáng được việc của mình, làm chủ sinh tử mới nói chuyện được với vô thường. Điều không thể thiếu được đối với người tu là thiền định, chứ không phải ăn uống ngủ nghỉ hay tiền tài danh vọng. Vì vậy người xưa tu rất giản dị.

Nếu chúng ta cứ tạo nghiệp trầm luân sanh tử, cứ đắm trước dục lạc thì nhất định loay quay lẫn quẩn trong sáu đường thôi. Đây là việc làm của mình, chứ đâu phải của ai. Chúng ta hoàn toàn chịu trách nhiệm về những hành vi của mình ngay trong cuộc sống hiện tại. Nó cũng chính là nguyên nhân dẫn đến đời vị lai của mỗi vị. Vì thế làm điều tốt, tu nghiệp lành bỏ nghiệp dữ, cốt là để dự phòng cho chính bản thân mình, chớ chẳng phải lo cho ai khác. Điều này dân gian thường nói “Ai ăn nấy no, ai tu nấy chứng”, rõ ràng như vậy.

Làm sao ta gây dựng được chủ lực để khi tái sinh vẫn đầy đủ chủng duyên tu hành. Điều này rất quan trọng. Chư Tổ thường nhắc “Đường trước mờ mịt chưa biết về đâu?” để chúng ta ý thức việc tu hành hôm nay là sinh mệnh của mình ở mai sau. Hòa thượng Viện trưởng nói: “Mỗi người sanh ra đã mang sẵn một bản án tử hình, chưa biết ngày nào lên đoạn đầu đài?” Trong chúng ta ai là người biết trước ngày mai mình sẽ ra sao, sao lại không nỗ lực tu hành?

Trong kinh Nhân Quả nói về quả báo tái sinh của nhiều loài rất đáng sợ. Đời này người nào tạo những nghiệp ác, khi chết phải đọa vào loài bàng sinh, khi vừa tắt thở họ thấy trời long đất lở, sấm sét mưa chuyển, cọp sói đuổi rượt. Họ chạy đến mức không biết phải chạy đi đâu nữa, bấy giờ gặp lùm bụi nào cũng chui vô để núp. Vừa chui vào là đã tái sinh, mang kiếp nhiều chân hoặc bốn chân, lông lá lù xù, sừng gạc đủ thứ; đã mang vào rồi thì không cời ra được nữa. Thành ra nghiệp dẫn trong luân hồi là con đường mờ mịt chưa biết về đâu, ghê gớm thật.

Quả báo bị rơi trong những loài súc sinh hoặc nặng hơn như địa ngục, ngạ quỷ thì thọ mạng dài vô cùng, chịu không biết bao nhiêu thống khổ. Như ngục vô gián, bị rơi vào đó thì sự hành hình liên tục từ cho tới bao giờ trả xong nghiệp mới dừng được. Trong khoảng đó không có phút giây nào để nhớ Phật, nhớ pháp, không ai giúp đỡ mình được hết. Chỉ trừ Phật, Bồ-tát theo nguyện dùng từ lực tam-muội vào trong ấy hóa độ, tội nhân nương phúc trí của các Ngài có được chút phút giây tỉnh thức để chuyển hóa nghiệp dữ của mình.

Thế nên hằng ngày chúng ta dành được phút giây nào chiêm nghiệm, quán chiếu tinh tu thì quý giá phút giây ấy. Do đó cần phải mãnh tinh, tiết từng chút thì giờ đừng để tuột dốc, hối tiếc không kịp. Đó là những điều rất cần thiết đối với người tu.

Lâu lâu ta cũng nên kiểm tra lại chí nguyện ban đầu của mình, xem có còn giống lúc sơ tâm xuất gia không. Chúng ta có bệnh yếu đuối lại dễ quên. Mới hôm nào vào chùa siêng năng tinh tấn, việc gì cũng làm được, thời khóa nào cũng theo nổi. Chẳng biết vì sao được một thời gian, tự nhiên bệnh hoạn đổ ra, không làm gì

nổi, tụng kinh tọa thiền cũng bỏ luôn, tuệ giác tắt ngúm, đụng việc phiền não... Thử hỏi những tình trạng này từ đâu mà ra? Bởi vì chí chưa đủ, tâm chưa quyết, lại bị ma ngũ dục chực chờ bên cạnh, nên chỉ cần một niệm giải đãi khởi lên là bọn chúng ập vào kéo lôi. Tu hành như vậy chỉ càng khổ thêm, vì nợ đàn na tín thí chất chồng, biết trả sao đây?

Đức Phật khi đã thấy được cảnh sanh, già, bệnh, chết của con người, Ngài trần trở thao thao thức về số phận nhân loại, cuối cùng phải vượt thành xuất gia tìm đường giải thoát. Năm năm tầm đạo, sáu năm khổ hạnh trong rừng già, cơ thể suy mòn cạn kiệt, tương như đã tắt thở, nhưng ý chí của Ngài vẫn không thoái chuyển. Nhờ thế, sau khi nhận bát sữa của nàng mục nữ bên cạnh dòng Ni Liên Thuyền, Thế Tôn chú tâm thiền định dưới cội Tất-bát-la suốt bốn mươi chín ngày đêm, chiến thắng toàn bộ nội ma lẫn ngoại ma, cuối cùng mới thành tựu quả vị Vô thượng Chánh đẳng Chánh giác. Công đức, thiện duyên như Ngài mà còn phải nỗ lực tu hành tới vậy, huống bọn chúng ta lại quá dễ dãi xuôi làm sao chấm dứt được dòng luân hồi sanh tử đây?

Chúng ta là đệ tử Ngài, cũng có tâm tìm sự giác ngộ giải thoát thì phải nên học hành theo tâm gương sáng của chư Phật, chư Tổ. Không ai hành đạo mà chẳng trải qua những thử thách gian nan cả, cốt yếu là phải có ý chí vững vàng, trí tuệ bén nhạy. Sau đó còn phải biết đủ, sống giản dị, siêng tọa thiền, đề thì giờ quán niệm phát huy trí tuệ Bát-nhã của mình, đó mới điều cần thiết, quan trọng. Nếu người tu mà lại để tâm vào các việc tầm thường như ăn uống ngủ nghỉ hoặc theo đòi thế học, thì thật đáng hổ thẹn, chẳng giống Thích tử Như Lai chút nào. Cho nên chúng ta cần phải nghiêm lại mình việc này.

Đức Phật ngày xưa tu khổ hạnh không thể đạt được đạo lý giải thoát, nên cuối cùng Ngài trở về với thiền định, phát huy trí tuệ vô sư, triệt chứng thật tướng của các pháp mới thành đạo. Bây giờ chúng ta cũng đi theo con đường trung đạo ấy. Ví dụ ta cũng ăn sáng, Ngọ trai, buổi chiều dùng chút ít gì đó để giữ sức khỏe tu tập. Nếu quá lệ thuộc vào thân này hoặc quá bỏ bê nó đều không thể dẫn đến thành tựu đạo nghiệp. Đó là điều chúng ta phải khéo tiết chế quân bình.

Do đó Hòa thượng ở đây thường dạy chúng ta phải có cái thấy thấu đáo, lấy trí tuệ làm đầu cốt nhận ra lẽ thật của tất cả các pháp. Có thể việc tu mới tiến triển đúng ý nghĩa, cuộc sống an ổn, ta thực sự là người biết gầy dựng niềm vui giải thoát ngay trong đời sống này. Chứ còn mắc mứu, còn chạy theo dục lạc thế gian thì khó mà giữ được nề nếp, tỉnh giác của người con Phật.

Niềm vui của người đã tỉnh giác khác với niềm vui của người đam mê chấp trước vào các pháp thế gian. Kinh Pháp Hoa kể lại niềm vui của anh chàng cùng tử khi nhận lại được cha mình cùng với gia tài của ông Trưởng giả, thật không thể sánh nổi với niềm vui của kẻ tha phương cầu thực, được ít cho là đủ. Chúng ta cũng thế, chỉ với chút ngũ dục thế gian cho là vui, trong khi chư Phật Bồ-tát thấy đó là pháp ô nhiễm, là bất tịnh đáng gờm đáng chán. Có cả một kho báu sẵn nơi mỗi chúng ta, dùng hoài không hết mà chúng ta lại bỏ quên không đoái hoài tới, thật là đáng thương xót! Vì vậy, các Ngài đã dùng mọi phương tiện để đánh thức

trí tuệ của chúng ta, khiến ta nhớ lại của báu vô lượng ấy, lấy ra dùng thì sẽ trở thành Trưởng giả giàu có vô lượng.

Niềm vui sau khi đã có trí tuệ sẽ không bao giờ mất. Từ trí tuệ ấy chúng ta có cái nhìn chính xác đối với tất cả các pháp, đảm bảo việc tái sinh không còn “Đường trước mờ mờ chưa biết về đâu” nữa. Đó là lúc ta sung sướng nhất, hết phải lang thang làm kẻ thuê mướn vất vả. Cho nên Hòa thượng nói “Nếu một phen nhận được tánh giác rồi, chúng ta có đầy đủ tất cả, con đường luân hồi ngay đây chấm dứt”. Việc làm này tự ta thực hiện, không ai thể được. Chư Phật, Bồ-tát thương chỉ dạy vậy thôi, phần còn lại là của mỗi đấng sự.

Trong kinh Pháp Hoa kể chuyện anh chàng Diên Nhã Đạt Đa ở thành Thất La Phiệt. Mỗi ngày anh nhìn vào gương thấy mặt mắt của mình xinh xắn dễ thương. Một hôm cái gương đó bể, soi vào không thấy đầu nữa, anh hốt hoảng vừa chạy vừa ôm đầu kêu “Tôi mất đầu rồi, tôi mất đầu rồi”. Anh chạy vòng quanh thành phố như thế, cuối cùng đến chỗ Thế Tôn. Đức Phật gọi lại bảo: “Cái đầu mất mà mỗi ngày người trông thấy xinh xắn dễ thương ấy, thật ra chỉ là cái bóng hiện trong gương thôi. Khi gương bể, bóng đó sẽ mất. Còn cái đầu thật người đang ôm trong tay kia mới chính là của người, dù gương có bể hay không, nó vẫn nguyên vẹn bên người, không mất đi đâu hết”. Nghe thế anh chàng tỉnh ra, nhận biết cái đầu xinh xắn của mình còn nguyên vẹn, vui mừng khôn xiết.

Câu chuyện anh chàng Diên Nhã Đạt Đa cũng na ná như chúng ta. Phật nói mỗi người đều có sẵn tánh giác, nhưng chẳng ai chịu nhận, cứ sống với thân tứ đại hư dối, tâm vọng tưởng đảo điên. Sau đó lại chạy đi tìm chân tâm Phật tánh ở bên ngoài. Khi được Phật Tổ chỉ dạy, nhận lại được cái vốn sẵn có nơi mình, vui mừng như được của báu. Nhưng thật ra đâu có được gì, nó vốn sẵn nơi mình từ thủy chí chung rồi, chỉ tự ta cho là mất, rồi tự ta cho là vừa tìm lại được, thành ra có đủ thứ ngôn từ để diễn tả nó như bản lai diện mục, Phật tánh, chân tâm v.v... Tất cả đều chỉ là một trường huyền mộng, chỗ này nhà thiền nói “đất bằng dẫy sóng” thật không sai.

Tánh giác sẵn nơi mình, nhận được rồi thì tự nhiên không còn chạy theo những bóng dáng hư giả nữa, cũng không nói Bồ-đề, Niết-bàn, mà tất cả đều đầy đủ viên mãn. Tới đây rồi không muốn giải thoát cũng giải thoát, không cầu vui cũng vui, nhưng muốn diễn tả thì không thể dùng ngôn ngữ diễn tả được. Tuy nhiên với phúc duyên và chủng tử sẵn có của mỗi người, tôi tin chắc không sớm thì muộn, rồi đây chúng ta sẽ thấy nó sờ sờ giống như ngài Đại An nói: “Bây giờ con trâu trắng sờ sờ trước mắt, đuổi cũng không đi”.

Để kết thúc buổi nói chuyện hôm nay, tôi xin mượn câu chuyện một thiền tăng đi hành cước đến hỏi đạo một Thiền sư:

- Cúi mong Hòa thượng vì con chỉ dạy pháp yếu.

Thiền sư đáp:

- Ta nói thì được rồi, chỉ sợ ông không tin.

Vị Tăng thưa:

- Lời Hòa thượng, con đâu dám không tin.

Thiền sư bảo:

- Người có nghe tiếng con rắn bắt con nhái kêu bên ngoài không?

Vị Tăng lắng tai nghe và ngay lúc ấy Sư sùng sốt kêu lên: “Ôi chao!”.

Nếu quý vị nhận được cái đó thì nhận được tánh giác của mình, đồng thời cũng có cái nhìn thấu đáo về sự hỗ trợ của thiện hữu tri thức giúp phân khai sáng những gì quý báu nhất mà ta đã tự khuất lấp từ bao đời.

Buổi nói chuyện hôm nay đến đây xin tạm dừng. Cầu nguyện tất cả chúng ta thành tựu được công hạnh tự giác, giác tha, giác hạnh viên mãn.



ĐỊNH TĨNH CỦA NGƯỜI TU

Là người tu Phật, chúng ta phải biết cái quan trọng cần phải có là trí tuệ chân thật. Phần này chúng tôi đã trình bày nhiều lần. Thứ hai, người học Phật quý ở chỗ thực hành, làm sao công phu của chúng ta tăng tiến trong từng ngày từng giờ, mới thấy được ích lợi thiết thực. Muốn thế người tu phải có sự định tĩnh.

Có định tĩnh thì không tranh cãi, không tham đắm, không mong cầu, không ích kỷ, không vọng động. Nói tóm lại, có định tĩnh trong công phu tu hành ta mới làm chủ được mình. Chữ “Không” ở đây phải được thực hiện từ từ, chứ không thể nói “không” là làm được hết. Làm sao để không hoàn toàn tham đắm, không hoàn toàn tranh cãi... Đó là những vấn đề thông thường nhưng quả thực khó, chứ không phải dễ. Vì vậy cần phải tu sửa lâu dài.

Trong nhà thiền thường nói đốn ngộ tiệm tu, nghĩa là ngộ thì mau chóng nhưng tu phải dần dần. Nếu người quan niệm đốn ngộ là xong, khỏi phải tu thì e rằng có lỗi lầm. Bởi vì từ nhiều đời kiếp, chúng ta đã mê lầm trôi giạt, tạo không biết bao nhiêu nghiệp nhân bất hảo. Bây giờ tỉnh giác muốn loại nó ra, đừng sai phạm nữa, chuyện đó không thể đơn giản. Giống như chiếc áo đã nhuộm mực quá đậm, bây giờ muốn giặt cho trắng sạch thì không thể nào giặt một hai lần mà trắng được. Phải có công phu liên tục, thường xuyên nỗ lực phấn đấu trong tinh thần tỉnh giác, hy vọng mới tăng tiến được.

Người tu không tranh, không tham, không ích kỷ... điều này chúng ta đã biết rồi, nhưng làm sao để được như vậy mới là vấn đề đáng nói. Cho nên khắc phục những thói hư tật xấu của mình phải là một quyết tâm hàng đầu, lập chí công phu vững chắc. Làm sao cho những thứ đó không có cơ hội sống dậy trong sinh hoạt của chúng ta. Vì thế người tu phải có sự định tĩnh, có ý chí và lập trường vững chắc.

Xưa tổ Hoàng Bá dạy muốn vượt khỏi trần lao đó là việc phi thường, phải nắm được đầu dây tức giữ vững lập trường mới thực hiện được ý nguyện tu hành tới nơi tới chốn. Nếu không có được công phu “Thiên ma bách chiết”, tức là trăm chẻ ngàn mài cực kỳ gian khổ, không nhẫn chịu được mọi khó khăn thì không có được ngày thành tựu, ngày an lạc. Qua những lời nhắc nhở này, chúng ta biết chắc rằng người tu sẽ gặp rất nhiều khó khăn, cần sức phấn đấu dũng mãnh mới vượt qua được mọi trở ngại, thử thách.

Chúng ta tu nếu không chịu sửa đổi lỗi lầm thì những nghiệp tập của mình làm sao hết được. Thành ra người tu nào cũng phải chịu sửa đổi sai lầm. Người cứ khư khư không chịu nghe, không chấp nhận lời chỉ dạy của những bậc đi trước, che giấu lỗi lầm bằng sự lanh lợi, khôn khéo của mình là người ấy không sao tu được. Vì vậy người tu phải biết lắng nghe, chịu đựng và sửa đổi. Như vậy công phu mới tăng tiến. Trên đời này không có ai hoàn toàn xấu, cũng không ai hoàn toàn tốt, bởi con người chưa phải là thánh hiền. Ai cũng có lỗi lầm, sơ suất nhưng

quan trọng là biết sửa đổi hay không? Ta cứ che giấu lỗi mình thì chẳng những tu hành không được mà còn gây trở ngại, bất ổn cho tập thể, cho cộng đồng tu tập. Vì vậy người biết tu là người mau tỉnh giác, biết lỗi và sửa lỗi.

Lục Tổ dạy thường tự xét nét lỗi mình, chớ dòm ngó lỗi người. Những cái khuyết của người ta đừng giẫm lên, đừng để ý tới, đừng moi móc ra, còn những cái hay của người thì ta nên học. Như vậy mới là người khôn ngoan, biết lo cho công phu tu hành. Người như vậy sẽ có một nếp sống nhẹ nhàng thoải mái, an vui và luôn được bạn hữu kính trọng thân cận.

Như tôi đã nói, công phu diệt trừ những tham sân tật đố, phiền não xấu xa trong lòng chúng ta dài lâu lắm, không thể mau chóng được. Giống như người xa quê, đi lạc đường bây giờ muốn về phải vất vả một thời gian, chứ không thể nói là đến được liền. Trong đời sống hằng ngày, nếu biết tu biết loại bỏ những tập khí xấu, chúng ta sẽ dễ có được sự cảm thông với mọi người chung quanh. Ví dụ ta có một gay cần gì đó với người gần bên, ta tính táo xét nét thật kỹ, thấy mình không có lỗi thì hoan hỷ nói: “À! Thì ra người kia trên đường về quê còn phải trải qua một quãng đường dài lắm”. Biết như vậy để làm gì? Biết như vậy để cảm thông. Bởi vì trên quãng đường dài, người kia cũng phải trải qua nhiều khó khăn mới vượt lên những khuyết điểm của họ. Ta có thể giúp họ bằng chính sự cảm thông của mình, đó là tạo duyên thân cận đùm bọc nhau trên bước đường trở về quê. Được vậy đời sống của mình và huynh đệ sẽ vui tươi, sẽ không có góc cạnh gì cả.

Ta thường nghe nói: “Người có lỗi, biết sửa thì sẽ hết lỗi”. Hay “Người biết chừa bỏ lỗi lầm, đó là người đáng quý”. Trong cuộc đời này nhân vô thập toàn, tìm một người tốt hoàn toàn, không có. Kể được cái này, người giỏi cái kia, chúng ta đều tôn trọng như nhau. Riêng bản thân mình, ta phải biết loại những khuyết điểm, phát triển ưu điểm. Được vậy nhất định ta sẽ trở thành người tốt đẹp, không sợ khó khăn trong đời sống, trong sự tu tập hằng ngày và trong quan hệ với mọi người chung quanh.

Mỗi khi mình phát triển được một tâm niệm tốt, làm chủ được những ý niệm không hay, xem đó như một khích lệ trong công phu tu hành. Và sự khích lệ ấy càng nhiều chừng nào thì ta càng phấn chấn chừng ấy. Có thể, mình mới phát nguyện dũng mãnh, tăng tiến dài lâu, không chán nản, đến chừng nào bằng Phật mới thôi. Chúng ta có duyên tin hiểu Phật pháp, sống trong Phật pháp, tùy phần áp dụng Phật pháp để được lợi ích cho mình cho người. Khi đã tỉnh táo sáng suốt thì không còn dính dấp mắc mứu bởi những cái tham đắm, tranh chấp hay lòng vị kỷ, công phu hàng ngày dần dần thâm diệu hơn.

Người nào làm chủ được những tham sân tật đố, hỷ nộ ái ố... nói chung là các phiền não, thì người đó có tánh định. Người xưa nói người được tánh định thì:

*Ma phục, ngày ngày vui,
Không sanh vọng tưởng, chón chón yên,
Tâm dừng, niệm dứt, giàu sang thật,
Dục vọng trừ sạch thật phước điền.*

“Ma phục” nghĩa là hàng phục được quân ma. Chúng ta nhớ đức Phật khi sắp thành tựu đạo quả Vô thượng Bồ-đề, ma quân kéo đến hiện hình đầu trâu mặt

ngựa, đủ loại rất ghê sợ. Chúng giương nanh vuốt, gươm đao tấn công Phật, rồi hỏi: “Sa-môn có sợ bọn ta không?”. Phật trả lời: “Không sợ”. Chúng bảo: “Bọn ta đông đảo thế này, vũ khí ghê gớm thế này, ông chỉ một mình, không có tấc sắt trong tay mà dám nói không sợ. Sa-môn nói dối”. Bấy giờ Phật trả lời: “Các người đông đảo, lại có đủ thứ khí giới ghê sợ nhưng tất cả đều hư giả, không thật. Còn ta có cung thiên định, kiếm trí tuệ, biết bọn này là giả nên ta không sợ”. Do đó đức Phật chiết phục được ma quân. Vì thế nói “Phục ma, ngày ngày vui”, chiết phục được chúng ma rồi thì lúc nào cũng được an vui.

Một khi có tánh định hay cung thiên định rồi thì đương nhiên trí tuệ bản hữu của chúng ta sẽ được phát triển. Cho nên quan trọng là làm sao được tánh định. Như trong bài kệ dạy “Không sanh vọng tưởng, chôn chôn yên. Tâm dừng, niệm dứt, giàu sang thật”. Chúng ta chỉ có thể hoàn toàn an ổn khi nào dứt hết vọng tưởng. Tâm dừng, niệm dứt thì thật sự đứng vững nơi kho báu nhà mình, nên nói “giàu sang thật”. Như vậy đối với tất cả các pháp ta sẽ có một thể bình ổn, không gì lay chuyển được.

Trong khi tọa thiền thấy những cảnh giới ghê sợ, ta hốt hoảng la kêu cầu cứu, đó là do không có tánh định. Hoặc công phu tăng tiến có những cảnh giới vui tươi hiện ra, khiến chúng ta không tự chủ được, hét lên hoặc cười vang. Như vậy cũng không được, vì bị ma hoan hỷ dẫn đi. Nếu không tỉnh giác, từ đó về sau gặp cái gì cũng hoan hỷ, cũng cười ha hả cả ngày. Cho nên dụng công tu nếu không định tĩnh, chúng ta dễ bị điên khùng bởi những hình ảnh hay cảnh duyên xảy ra trong lúc tu. Thành ra người tu thiền, phải gan dạ, định tĩnh mới trị được các loại ma chướng. Nếu chúng ta nhát nhúa, yếu đuối, dễ vui, dễ giận, dễ cười, dễ khóc thì sẽ dễ bị lay chuyển bởi những hiện tượng chung quanh. Tình trạng ấy sẽ dẫn tới điên khùng, cần phải biết và tránh xa.

Người ta thường nói tu thiền dễ điên, dễ lạc. Tại sao? Vì ta không có ý chí, không nắm vững pháp tu, không có sự hỗ trợ, dẫn dắt của các bậc thiện hữu tri thức. Nói rõ hơn, muốn tu không bị sai lạc, không điên khùng, trước nhất chúng ta phải nắm vững pháp tu. Trong công phu phải có quyết tâm. Người tu thiền phải có ý chí mãnh liệt. Hòa thượng Viện trưởng dạy phải có tâm trường viễn kiên cố. Nếu chúng ta quá quý trọng thân này, còn bị ngược xuôi bởi những cảnh duyên chung quanh, thì không làm sao tránh khỏi ma sự. Vì vậy muốn nắm được pháp thiền, áp dụng một cách sâu sắc, chúng ta phải có sự thể nghiệm thực. Luôn luôn lắng nghe tự bản thân để thể nghiệm những kinh nghiệm riêng, đồng thời học hỏi nơi kinh nghiệm của những bậc tu hành trước chúng ta. Đừng bao giờ khởi niệm tự mãn, cho ta thể là đủ rồi.

Trong tứ hoàng thể nguyện của các bậc Bồ-tát, có thể nguyện này: “Pháp môn vô lượng thể nguyện học”. Nghĩa là những phương pháp, những kinh nghiệm, những cách thức để chúng ta học và tu nhiều vô lượng vô biên. Chúng ta phát tâm học và thực hành tất cả những pháp môn đó. Nếu chúng ta học và tu Phật pháp một cách sâu sắc thì bản ngã, lòng vị kỷ sẽ không có cơ hội phát triển. Ví dụ chúng ta ngồi thiền, theo lời Hòa thượng dạy biết vọng tưởng không thật, bỏ đi. Nhưng chúng ta có đủ năng lực, đủ sự tinh táo để kiểm soát tất cả dấy niệm của

mình không? Biết được đôi ba vọng tưởng nhưng lại bị vô vàn vọng tưởng khác kéo đi. Và khi đã bị nó kéo đi thì thời gian vô cùng vô tận. Nhưng nếu ta quán sát một cách sâu sắc, miên mật thì sẽ thấy vọng tưởng không phải là mình, chúng chỉ là mây khói, tội gì ta phải theo chúng cho hệ lụy. Thấy rõ như vậy thì bản ngã đã được tháo tung, lòng vị kỷ cũng không còn. Cho nên nói “Dục vọng trừ sạch thật phước điền”.

Thiếu định tĩnh chúng ta sẽ không làm chủ được các dấy niệm. Có định tĩnh, ta mới làm chủ được các dấy niệm. Và khi đã làm chủ được những dấy niệm thì ta thấy mình khỏe vô cùng. Một dấy niệm nào đó kéo lôi làm ta phải theo đuổi, nhưng khi chợt nhận ra quay về thì thấy rõ ràng nó chẳng là gì, mình đang bị vọng tưởng dẫn. Buông đi ta sẽ cảm nhận khỏe ngay. Bởi vì dấy niệm thì thuộc về đối đãi hơn thua, được mất, chúng sẽ tạo ra một trường đấu tranh, chọn lựa nên để tạo cho ta cảm giác mệt mỏi. Có khi chuyện xảy ra đôi ba năm trước, nhưng bây giờ nó hiện ra, mình lao theo rồi buồn khổ, tức giận, thật vô lý quá chừng. Vậy mà người ta vẫn lao theo, không nhận ra được. Nhà Phật gọi đó là những cảnh giới ma mị, hoặc vui hoặc buồn khổ, tức tối. Nếu ta cứ theo dấy niệm, nó sẽ khống chế và kéo mình đi. Còn dừng lại, làm chủ được những dấy niệm thì nó tan biến ngay, an lạc tức thì.

Đối trước cảnh tham mà mình không tham thì an lạc. Lười này nhẹ nhưng thích thú vô cùng. Đối trước cảnh sân mình không sân thì an lạc v.v... Tất cả cảnh duyên ta đều làm chủ được thì hoàn toàn an lạc. Chúng ta ai cũng có tánh định, nhưng nếu chạy ra ngoài thì quên, lao theo cảnh thì mất, dính mắc thì không làm chủ được. Làm sao mình đừng quên, đừng lao theo, đừng dính mắc thì sẽ được an lạc. Cho nên dung nhan của các vị Bồ-tát, của đức Phật lúc nào cũng vui tươi, hồn nhiên, bình an, thanh thoát. Bởi vì các Ngài không dính mắc chi hết. An lạc như thế mới thật sự là an lạc trong lòng chúng ta. Chỗ này chỉ đến mới biết, chớ không thể nói hết được. Nhà thiền gọi là “Như người uống nước, lạnh nóng tự biết”.

Để đối trị vọng tưởng, trước tiên chúng ta phải nhận diện được nó. Vọng tưởng thì nhiều lắm. Có vọng tưởng làm cho ta đắm mê, có vọng tưởng làm cho ta sợ hãi, có vọng tưởng làm cho ta thương tiếc, có vọng tưởng làm cho ta điên đảo, khổ sở đủ thứ. Ta vướng vào thứ nào thì nó kéo mình đi. Nếu ta không gặt đầu, không chấp nhận thì thôi, nó không làm gì được mình. Cho nên vọng tưởng tuy nhiều, nhưng ta không sợ, vì chủ yếu là do nơi mình. Người không sanh vọng tưởng, không bị vọng tưởng chi phối, người đó ở đâu cũng yên hết. Trái lại người chưa hết vọng tưởng dù lên thiên đường cũng không có hạnh phúc.

Thế nên các vị thiền sư, làm gì cũng thấy an vui, giải thoát, tự tại. Đâu phải vị nào cũng thăng tòa thuyết pháp, có vị đi cày ruộng, có vị chèo thuyền, làm củi, nấu cơm. Trong mỗi mỗi việc, các Ngài đều thể hiện được sự tự do thống khoái của một bản tâm vô nhiễm. Đôi khi vì độ người các Ngài cũng ăn thịt uống rượu, nhưng hoàn toàn khác với người đời. Được khen hay bị chê, Thiền sư vẫn bình thường, không hề nao núng gì cả. Sống như vậy thì còn gì thích thú bằng!

Ở đây Hòa thượng thường dạy chúng ta sống với tánh giác. Người không bị các pháp kéo lôi mới nhận và sống được với tánh giác, người này được gọi là giàu

có muôn hộ. Tại sao giàu? Tại vì sạch hết vọng tưởng, đầy đủ phước điền nên giàu. Phước điền ở đây có hai mặt, bản thân của người đó có phước và họ còn là ruộng phước cho tất cả mọi người chung quanh nương tựa tu hành. Như trong huynh đệ chúng ta, nếu có người nào thật sự được phúc điền như vậy, vị ấy làm chủ một cách hoàn toàn rồi thì sẽ trở thành bạn hữu rất cần thiết cho tất cả chúng ta. Vì thế có thể gọi họ là phúc điền, tức ruộng phước cho mọi người gieo chủng tử lành.

Ở trên tôi có nói đến hỷ, nộ, ái, ố, ai, lạc, dục v.v... đây gọi là thất tình, tức bảy thứ làm cho con người điên đảo. Nó là ma sự, chúng ta tu phải loại trừ chúng. Hỷ là vui mừng, nộ là bực tức, ái là yêu thương, ố là căm ghét, ai là sầu bi, lạc là vui thích, dục là tham muốn. Đây là bảy điều ngũ ngầm trong chúng ta, hễ có cơ hội nó sẽ trỗi dậy ngay. Nếu mình được tánh định rồi, thì như tôi đã nói, đối trước cảnh sân mình không sân, đó là tống cổ ma sân đi. Tương tự cho các thứ kia, nó đến ta không nhận, nghĩa là tất cả ma sự đều bị đẩy lui.

Trong kinh Lăng Nghiêm Phật dạy, nếu người bội giác hợp trần là người mê, ngược lại bội trần hiệp giác là người tỉnh. Người định tỉnh thì sẽ trị được những thói quen tật xấu như hỷ nộ ái ố v.v... Tuy nhiên, không phải một lúc ta có thể thực hiện hoàn toàn những điều đó. Làm chủ được phần nào tốt phần đó, như vậy cũng có niềm vui khích lệ cho đời tu của mình lắm rồi. Ví dụ như ta làm chủ được “ố” tức là ghét, bao nhiêu ganh ghét người này người kia, mình bỏ hết, khắc phục hết là nghe nhẹ được một phần trong tâm. Bỏ được ố thì phát triển được tâm từ, tâm bi. Đó là một khích lệ để công phu tăng tiến. Người sáng suốt biết lo, biết thương mình là phần chấn tu từng chút như vậy.

Giống như người mới tập ngồi thiền, ban đầu chỉ ngồi được nửa tiếng, nhưng do lòng phấn chấn nên mỗi ngày ngồi tăng lên một hai phút hoặc năm mười phút... Đó là một khích lệ. Khích lệ này chính là điểm tựa vững chắc cho công phu của chúng ta tăng tiến. Bữa nay ta ngồi 45 phút, ngày mai ngồi 46 phút và ngày kia ngồi được 60 phút, cứ tăng tiến như thế. Người tu đúng chánh pháp, có lợi lạc, tăng tiến thì có niềm vui và sự phấn chấn thấy rõ. Ngược lại người tu không đúng pháp, việc tu dễ lui sụt, dễ chán nản đôi khi thoái Bò-đề tâm, không muốn tu nữa. Chỉ cần nhìn sắc diện và cuộc sống của mỗi người là ta có thể biết họ tu như thế nào.

Hồi trước ai nói gì không vừa ý ta giận dữ lắm, có khi la hét, trợn mắt, giậm chân, đập bàn đập ghế, bây giờ cũng nghe những lời ấy nhưng ta vẫn bình thường, thì biết công phu tu khá rồi đó. Quý vị cứ nghĩ thế này, người ta nói mình con trâu, ta có thành con trâu đâu mà giận. Nhưng nếu người ta nói mình con trâu mà mình tức lên, rống lên thì thành con trâu liền. Gương mặt dữ dằn sừng sộ có khác chi cặp sừng mọc lên, đó là hiện tượng không tốt. Cho nên tu hành có công huân chuyển được tập nghiệp rất nhiều. Đây gọi là năng lực của sự tu hành.

Người xưa dạy “Niệm động bách sự hữu, niệm chỉ vạn sự vô”. Nghĩa là khởi niệm thì trăm sự đều có, dứt niệm thì muôn sự đều không. Không phải ở chỗ đông đảo nhiều người ta mới đa sự, đôi khi sống một mình trong thất, nhìn tới nhìn lui nhìn ba cái vọng tưởng của mình, ta cũng phiền não dậy trời. Điều này

khó lắm, chứ không phải dễ. Bởi thế chúng ta chỉ phát nguyện nhập thất trong một thời hạn nào thôi, chứ chưa thiên sinh nào phát nguyện nhập thất trọn đời. Nhưng nghĩ cho cùng thật sự chúng ta phải nhập thất trọn đời thôi. Nhập thất đây không có nghĩa là ta ở trong một căn nhà một mình, mà là nhập vào ngôi nhà chân thật của chính mình. Nơi đó không còn một chút lãng xăng lao碌 của trần cảnh bên ngoài. Được như vậy chúng ta mới thực sự an ổn. Nếu chúng ta còn tránh né, còn chạy quanh vì sợ vọng tưởng, không dám đương đầu với nó thì ta sẽ không bao giờ làm chủ được đầu. Phải phấn đấu, phải đương đầu với nó mới trị được nó.

Lại ý nghĩa nhập thất trọn đời còn có thể được hiểu như vậy. Ví dụ tôi đau răng, bây giờ tôi có nói cho mẹ tôi nghe, cho người thương tôi nghe, thì tôi cũng chỉ diễn tả bằng ngôn từ đến một mức độ nào đó, chứ tôi không thể diễn tả được hết cái đau trong tủy, trong răng, đau phùng phùng lên mặt... Tôi phải tự gánh chịu một mình thôi, không ai có thể thay thế được, dù người đó có thương tôi đến đâu chẳng nữa. Cho nên ta phải tự ở yên trong ngôi nhà của mình, tự lo cho mình, không thể trông chờ vào ai cả. Đến cái chết cũng không ai thế cho mình được, vậy tại sao bây giờ ta không dám chấp nhận, không dám đương đầu để chuẩn bị cho mình? Không dám phát nguyện nhập thất là không đối diện với chính mình. Thiên sư nói chết như cởi chiếc áo mùa hạ nóng bức, có gì để sợ! Bởi chưa được như vậy cho nên ta khổ.

Phật nói thân không thật, tất cả các pháp không thật thì sanh già bệnh chết làm sao thật được? Chết không thật, sống không thật, yêu thương không thật, thù hận không thật, nhà cửa tài sản, địa vị danh vọng... cái gì cũng không thật hết. Mà chúng ta lại khổ bởi những thứ đó. Nghĩ cho cùng con người cứ loay hoay lẫn lộn trong bao nhiêu đó thôi. Đã biết nó không thật, tại sao ta cứ ôm giữ rồi bị ràng buộc ở trong đó. Trong khi việc chính của mình là ở yên trong thất, trong ngôi nhà chân thật nhìn xem vọng tưởng đi tới đi lui mà chơi, chứ chạy theo nó làm gì. Ta là chủ kia mà.

Thời gian tu hành của chúng ta rất quý giá, ta phải thật sự tinh táo sáng suốt nhìn xem những gì không cần thiết thì để nó qua một bên, đừng quan tâm tới, phải biết đối diện với chính mình. Cô đơn, sợ hãi, thương nhớ, buồn tủi, tức giận đều phải nhìn thẳng để đối trị. Đó là công phu của chúng ta. Trị được cái nào là khích lệ phấn đấu phần đó. Việc đó mình phải làm, con đường đó mình phải đi, nhất định là như vậy. Chúng ta tu như thế thì vui, tiến được, chắc chắn sẽ thành công.

Nhiều vị than với tôi “Tu sao không tiến?” Tôi hỏi tại sao không tiến? Họ bảo cứ bị cái này cái kia cản trở hoài. Tôi hỏi: “Bây giờ anh muốn bay lên trời hay muốn biết quá khứ, vị lai? Anh muốn cả thiên hạ đều phải lạy anh hết sao? Tất cả những thứ đó là ma, hãy loại nó ra đi. Tu nghĩa là gặp tất cả khó khăn ta vẫn bình thản vượt qua, chứ không phải tu để đừng có khó khăn nào đến ngăn trở mình”. Hiểu như vậy mới thấy người tu có sức mạnh, có can đảm và có nhẫn lực phi thường. Đầu phải tu để đừng ai đụng tới mình, tu để yếu đuối khiếp nhược trước mọi thử thách gian nan. Chúng ta tu phải có công phu, có định tĩnh, có đạo hạnh trong đời sống thực, chứ không phải chạy trốn nghịch cảnh hay ưa thích thuận cảnh.

Tu hành có đạo lực mới trị được những bệnh tham sân tật đố, phiền não điên đảo, chấp nhận trả nghiệp cũ đã tạo từ quá khứ. Từ công đức tu hành ta hoán chuyển nghiệp của mình, chứ không có đấng nào thưởng phạt cả. Việc tu phải được thực hiện trong thời gian ta còn khỏe, đầu óc tỉnh táo đây. Đùng để trễ, đùng một cái vô thường đến không xoay trở kịp, lúc đó đành phải theo nghiệp mà đi. Làm sao như các thiền sư xem cái chết như cởi áo hạ nóng nực thì khỏe. Đó không chỉ là mong mỏi suông của mình mà phải là kết quả cụ thể của việc tu hành.

Năng lực của nghiệp là gì? Là năng lực của thân, của miệng, của ý. Hằng ngày ta tập trung nhiều về cái nào đó thì khi sắp lâm chung năng lực đó kéo mình đi. Bình nhật năng lực sân si tật đố nhiều thì nó kéo mình đi vào địa ngục, tham lam keo sèn nhiều thì nó kéo mình đi vào ngạ quỷ, si mê tối tăm nhiều thì nó kéo mình đi vào súc sanh. Phật đã nói rõ ràng như thế. Cho nên tham sân si là thước đo công phu của chúng ta. Như vậy chúng ta có sợ tham sân si không? Nói sợ cũng vô lý, nó có nanh vuốt dữ dội gì đâu mà sợ. Nó nằm im thin thít thấy như hiền khô, nhưng mình muốn hiện kiêu nào nó hiện kiêu nấy. Đang tươi mát rượi mà ai nói xóc một hồi gân cổ nổi lên, tay chân múa may, miệng há hốc rồi mắt đỏ, nói không ra lời nữa. Nó hiện ra đấy.

Thành thử đối với tham sân si chúng ta phải làm chủ. Biết nó không thật hãy hóa giải, hoán chuyển để tiêu dung. Muốn làm chủ được phải có định, có tuệ tức là phải có thiền. Nói tu thiền chúng ta đừng nghĩ chỉ có ngồi thiền mới gọi là tu thiền. Trong đi đứng đều thiền, mọi sinh hoạt đều thiền, nghĩa là hằng xoay lại mình, nhận ra cái thật, đừng chạy theo các cảnh duyên bên ngoài. Nếu ta cứ đắm đuối chạy theo, mắc mứu cảnh duyên bên ngoài thì cuối cùng mất mình thôi.

Chúng ta thấy thân này với bao nhiêu nghiệp tập, cố chấp định kiến, tham sân phiền não. Nếu không tranh thủ tu tập thì sẽ không còn thời gian nữa. Từ sáng tới chiều, mười hai tiếng đồng hồ nhìn lại những lãng xăng của mình, chúng ta thấy cũng không đủ thì giờ dẹp tan nó. Hết điên đảo này đến điên đảo khác, nối tiếp nhau không dừng. Người yếu đuối không dễ gì chiến thắng nghiệp tập phiền não đâu. Như chúng ta vừa có một cái tức giận trong lòng, liền nhớ lời Phật dạy “Tăng hận bất cách tức”, nghĩa là Tăng giận không quá một đêm. Ứng dụng được như thế sẽ thấy thoải mái vô cùng.

Tóm lại, hôm nay tôi nhắc những điều cần thiết cho người tu chúng ta. Thứ nhất chú trọng ở công phu, khắc trị bớt tham sân phiền não, đừng mong cầu, đừng vọng tưởng. Thứ hai người tu phải có tánh định. Người tu có tánh định thì sẽ trị được tất cả ma mị, làm chủ được mình sẽ đầy đủ công đức, làm việc gì cũng dễ thành tựu. Thế nên vị nào tu chưa được định tuệ thì phải lo, phải tập trung công phu cho được định tuệ. Thiếu định tuệ, thiếu công phu tu hành, đó mới là điều đáng lo.

Mong tất cả ghi nhớ và thực hành được kết quả như sở nguyện.

