

## LỜI ĐẦU SÁCH

Bình thường an nhiên vẫn là nếp sống xưa nay của người con Phật. Không vương mắc, không chạy theo bất cứ điều gì bên ngoài. Đó cũng chính là phút giây ta sống thực.

Hơn nữa,

Bình thường an nhiên luôn là đức tính gôi đầu của người cầu đạo giải thoát. Ta sống không mộng mơ, chấp nhận, tùy phận mà bất động trong nếp sống thiền. Được vậy, bất cứ tình huống nào ta vẫn là ta, ta trong ta, không hề có phút giây lơ đãng vụt mất.

Thế thì,

Ta là gì ? Tánh giác hay minh triết là gì ? Cũng chẳng qua một nếp bình thường an nhiên. Chớ áp đặt cho ta mọi thứ ngôn từ, để rồi tự mình đánh mất chân diện mục.

Đã thế,

Nơi đây, đâu là lối về ? Một nếp Thiền lại là mộng mơ chăng ? Tất cả xin gác lại. Thiền sinh Thường Chiếu chỉ đơn sơ gửi gắm đến chư pháp hữu xa gần một nếp sống bình dị qua những lần gặp gỡ trao đổi đạo lý của Thiền tăng.

Và đây,

Nếp Thiền qua giọng văn nói, mong được đến với độc giả bằng lòng chân thành hơn là lời lẽ văn chương. Hy vọng chút nhân duyên này, tất cả được hiện thành qua phong thái an nhiên bình ản của người tinh thức.

**Thiền viện Thường Chiếu**

**Thích Nhật Quang**



# LÀM THẾ NÀO ĐỂ HOÀN THIỆN CHO CHÍNH MÌNH

Buổi sinh hoạt hôm nay chúng tôi sẽ nói về những điều kiện cần thiết để hoàn thiện cho chính mình. Từ đó chúng ta phần chần phát huy công phu tu hành, nhất là hoàn thiện tư cách của một Phật tử, đã có duyên học hiểu và áp dụng Phật pháp ngay trong đời sống của mình.

Trong việc học hiểu và tu hành, có rất nhiều phương pháp mà chúng ta có thể học hiểu, ghi nhận qua lời dạy của thầy. Tuy nhiên khi áp dụng hành trì lại là một vấn đề khác. Vì chưa phải là một con người hoàn thiện, nên trong việc hành trì, có pháp chúng ta áp dụng được, có pháp chúng ta chưa áp dụng được. Nhưng hành trì để làm gì? Chính là để phá trừ những cái riêng, những thứ cù cặn của chúng ta. Như chúng ta đã biết, mỗi người có những nghiệp tập, căn khí, chủng tử... riêng, không ai giống ai. Họa hoạn mới có vài thứ giống nhau. Nhưng nhìn chung thì vẫn là khác biệt. Những “cái riêng” này lớn lao và nhiều vô số kể. Nó phát sinh chính từ chúng ta mà thôi.

Từ lâu, do vô minh mà chúng ta tầm tối, làm lỗi rồi tạo nghiệp từ đời này qua đời khác chùng chát. Trong kinh Lăng Già đức Phật dụ việc ấy như “tầm làm kén, tự nhà tự trời”, không có ngày thoát khỏi. Vì vậy để phá trừ cho được những thứ này, đòi hỏi năng lực dụng công của chúng ta phải to lớn, dũng mãnh và kiên trì. Một đức không thể thiếu để giúp chúng ta trong việc hành trì phá trừ những “cái riêng” đó, là đức “nhẫn”.

## **Giai đoạn 1: Thực hành đức nhẫn.**

Nhẫn là gì? Nhẫn thế nào?

Trong đời thường, khi nói đến nhẫn là ta đã hình dung ra những gì liên quan đến các vấn đề không “xuôi chèo mát mái”, không thuận theo lòng mình. Vì vậy đòi hỏi chúng ta phải nhẫn hay nhẫn chịu. Việc tu hành là một việc làm tự nguyện, cao cả của người con Phật, tại sao phải dùng đến chữ nhẫn? Thừa quý vị, vì dù là ta tự nguyện, nhưng đó không phải là việc thường. Vì thế trên đường tu không phải chỉ có xuôi chèo mát mái mà có trăm ngàn thứ chông gai không lường trước được.

Thứ hai là ta quen sống với vô minh như bà con ruột thịt. Nghĩa là, đối với cái giả thì thuận mà trở về cái thật, thời gian đầu là nghịch. Muốn đi trên con đường nghịch cũng như lội ngược dòng một con thác, đòi hỏi sức nhẫn của ta phải lớn, phải phi thường để giữ sự kiên trì, vượt khó. Thiếu nó chúng ta sẽ dễ dàng bỏ cuộc giữa đường. Chỉ một việc từ đây quyết không để bị làm mê, bị đẩy xô, bị cuốn hút bởi dòng vô minh cũng đã đòi hỏi một chữ nhẫn rồi. Nếu thực hành được là ta đã có một đức nhẫn.

Trong các việc bình thường hằng ngày như ăn, uống, ngủ, nghỉ, tiếp xúc, đi lại, làm việc... đều đòi hỏi ta phải có đức nhẫn. Chẳng hạn, trong việc ăn uống, trước các thức ăn, chúng ta không để bị lôi kéo. Chúng ta phải nhẫn chịu, khắc phục và làm chủ được đối với thức ăn. Nghĩa là, nhẫn chịu với những thứ không

thích, không hợp khẩu vị. Khắc phục đối với những thứ xa hoa không cần thiết cho người tu, với những thứ gây bệnh hoạn cho cơ thể dù là thứ hợp khẩu vị. Ăn vừa phải để không ảnh hưởng đến sức khỏe, đến công phu tu hành. Ăn đúng giờ, đúng bữa. Và nếu chúng ta thực hành như thế, tức chúng ta đã làm chủ được đối với các thức ăn. Cũng có nghĩa là chúng ta hình thành được đức nhẫn.

Đối với các việc khác cũng vậy. Chúng ta phải cố gắng bình thường hóa với mọi loại âm thanh, dù đó là âm thanh gây sự thích thú hay bực bội. Ngủ vừa đủ để còn tỉnh sáng mà làm việc, mà tu. Đức Phật nói ngủ nhiều thì vô minh. Vô minh tức không sáng, rồi lại lầm lỗi tạo nghiệp. Trong việc đi lại tiếp xúc, chúng ta cũng cần phải nhẫn. Đi nhiều quá, tiếp xúc nhiều quá thì thân động tâm động. Động nghĩa là không định, làm sao có tuệ?

Chắc quý vị sẽ nói “đi cũng thiền, ngủ cũng thiền... có gì phải bận lòng”. Phải rồi, người xưa thì “đi cũng thiền, ngủ cũng thiền”, nhưng ngày nay chúng ta không như người xưa. Ta không đi trong tinh thần đạo lý chánh niệm, mà đi để nói chuyện tào lao, làm việc tào lao. Chúng ta đi vì chúng ta không ngồi yên được một chỗ. Thành ra lúc rảnh, thay vì để nghỉ để tu, chúng ta đi còn nhiều hơn lúc bận. Nếu không được như người xưa, thì chúng ta phải biết nhẫn với đi, với tiếp xúc để mà tu. Đến khi nào đi và tiếp xúc được trong chánh niệm, được tự tại an nhiên, lúc ấy muốn làm gì thì làm.

Trong công phu tu hành, chúng ta cũng phải có đức nhẫn, công việc mới trôi chảy thường hằng. Giữ đúng giờ giấc thời khóa ngồi thiền, niệm Phật, tụng kinh là hoàn thành đức nhẫn. Ngồi đủ giờ công phu đã định là có nhẫn. Chịu đựng được với cơn buồn ngủ, mệt mỏi, đau nhức, muỗi mòng khi công phu là nhẫn. Giữ cho công phu được thường hằng cũng đòi hỏi nhẫn v.v... Không có nhẫn chúng ta khó làm được các điều trên.

Chúng ta có thói quen rất dễ quên, rất dễ nguôi. Làm gì hơi lâu mà chưa thấy có kết quả là muốn bỏ cuộc, muốn thôi chí. Làm gì hơi mệt, hơi đau cũng muốn nghỉ. Và do thuận với vô minh quá lâu, thành những việc như nghỉ, bỏ cuộc, làm biếng thì lại làm dễ dàng và thường hằng hơn điều ngược lại. Nên nhớ trong việc hành trì Phật pháp đòi hỏi sức nhẫn của chúng ta rất lớn.

Đó là những hiện tượng ở bên ngoài, danh từ trong nhà Phật hay gọi các thứ này là thô. Giờ chúng ta đề cập đến cái tế hơn. Tuy là tế nhưng nó chủ đạo hết mọi cái thô bên ngoài. Nếu người biết tu thì cứ ngay đây mà tu. Nhẫn được với các thứ thô trên thì cũng có nghĩa là nhẫn từ thứ tế này. Tôi muốn nói về ý nghiệp, là các thứ vọng tưởng của mình.

Công vi thủ, tội vi khôi

Ý nghiệp rất quan trọng. “Công vi thủ, tội vi khôi”. Nghĩa là, công cũng nó đứng đầu mà tội cũng nó đứng đầu. Ý chủ đạo trong ba nghiệp thân, khẩu, ý. Ý không làm chủ thì miệng nói bậy, thân làm bậy. Từ đó gây tạo tội lỗi vô vàn, tồn đọng lại thành những “cái riêng” mà trong đạo pháp hay dùng danh từ “nghiệp tập và hoặc” để chỉ cho chúng. Nếu hành đức nhẫn thì phải sửa ngay từ tên “ý” này. Người có sức chịu đựng thì họ trầm tĩnh, bình thản, an nhiên, rất đầm thắm tự tại. Đó cũng là sự thể hiện của người có công phu, có đức nhẫn.

Tu ở ý có nhiều giai đoạn. Đây tôi nói về giai đoạn đầu. Giai đoạn đầu là giảm thiểu những ý niệm ác, mà người đời hay nói là “tâm ác”. Niệm ác là niệm phá hoại những gì giúp chúng ta hành trì thực hành đạo pháp, là những suy nghĩ trái lại với điều Phật dạy. Khởi niệm xấu ác, thì cố gắng buông bỏ, đừng để chúng hoành hành sai sử, rồi chạy theo mà tạo thành lời nói hay hành động không tốt.

Người xưa nói “gắng bỏ các điều ác, hay làm các điều lành”. Muốn vậy ta phải buông bỏ cho được các niệm ác, tăng trưởng các niệm lành, từ đó mới làm lành lánh ác được. Trong sinh hoạt đời thường, dù là tại gia hay xuất gia, các niệm ác giảm thiểu hoặc mất hẳn, các niệm lăng xăng điên đảo bị hạn chế, là người có đức nhẫn.

### **Giai đoạn 2: Phát huy thiện lực.**

Người phát huy được đức nhẫn là người phát huy được thiện lực. Thiện lực là sức mạnh của điều tốt. Khắc phục và làm chủ cái xấu thì cái tốt tự nhiên có năng lực. Khi năng lực thiện đã phát huy thì tâm tối vô minh điên đảo không làm gì được ta. Giống như bật đèn sáng thì bóng tối bị xua tan. Tu như vậy mới gọi là tu! Không phải một tháng đi chùa mấy lần, ăn chay mấy ngày hoặc một ngày ngồi năm ba thời thiền gọi là tu. Xét ra những vị ấy cũng có một chút công phu hơn người, nhưng điều quan trọng là đi chùa thế nào, ngồi thiền ăn chay ra sao để niệm ác giảm thiểu, thiện lực tăng trưởng.

Trong mọi tiếp xúc tương giao sinh hoạt phải làm chủ được các vọng tưởng lăng xăng điên đảo của mình. Trước mọi cảnh duyên nhẫn chịu được, bình ổn được thì mới gọi là có tu, có công phu. Đối với người như vậy, chúng ta sẽ cảm nhận được thiện lực tỏa ra khi gần gũi họ. Đó là điều tất yếu của việc làm chủ các dây mơ rễ má của những ác niệm.

Nhu hay cương đối với vọng tưởng.

Tôi nói đến một mặt khác của đức nhẫn. Người xưa thường nói: “Nhu thắng cương, nhược thắng cường”. Vậy người tu chúng ta nên nhu hay nên cương, nên nhược hay nên cường? Không nhất thiết phải nhu hay nhược. Cương hay nhu còn phải tùy thời, tùy lúc, và tùy ở đối phương. Điều quan trọng là những biểu hiện đó phải xuất phát từ một nội tại vững chắc, với một đức nhẫn toàn bị.

Những thứ cương không có gốc như la hét giận dữ thì quả là không hay. Quý vị cứ thử suy nghĩ xem, có phải người hay la hét giận dữ là người không làm chủ được mình, không có đức nhẫn bền bỉ? Họ chỉ là người yếu đuối, không đương đầu nổi với những bức xúc hiện tại của chính mình và của hoàn cảnh. Người có công phu tu hành sẽ dễ dàng nhận rõ các điều tôi vừa nói.

Giờ đối với vọng tưởng chúng ta nhu, cương thế nào?

Vọng tưởng là cái không thật. Nếu thật, chúng ta lấy nó ra thử xem? Đúng như đức Phật nói, nó chỉ là... vọng tưởng! Vì vậy ta trừng trợn, bậm môi hay loi đấm nó là vô ích. Không ai đi đánh hư không! Điều quan trọng là “không làm” nó. Hai chữ “không làm” này xem thì bình thường, nhưng là cả cuộc đời của ta.

Quý vị suy nghĩ xem, tại sao chúng ta lại làm bao nhiêu chuyện tai quái để giành giật cho được những lá vàng giả? Tại vì chúng ta làm nó là thật. Có ai biết là giả mà giành giật để mang họa vào thân không? Chắc chắn là không. Vậy tại

sao ta lại theo vọng tưởng để trôi lăn trong đau khổ triền miên của tam giới? Tại vì ta làm nó! Muốn đừng theo nó để tạo nghiệp thì chỉ cần biết nó không thật, nó là đồ giả, thì buông và yên. Vì vậy đối với vọng tưởng, ta cứ an nhiên, bình thản, nhu hòa miễn đừng để vọng tưởng dẫn lối. Chỉ cần biết nó giả, không theo là được.

Ở đây đòi hỏi người tu phải có trí tuệ, có đức nhẫn mới làm được. Những lúc thế này, quý vị sẽ thấy đức nhẫn quan trọng thế nào! Quý vị cũng biết, ta quen sống với vọng tưởng lâu rồi, thành ra ta rất dễ quên nó là giả. Một ý niệm khởi lên, lập tức nó là ta, rồi mãi miết theo đó mà ngược xuôi ngược, cho đến khi tỉnh cũng hết cả giờ. Nếu khi nó khởi, ta biết được đó là vọng thì “nó” yên.

Lại nữa, với những loại vọng tưởng cay cú đau khổ, với những cảnh duyên bên ngoài thật khó khăn gian nan, có lúc ta vượt qua, nhẫn chịu, buông bỏ dễ dàng. Nhưng với loại vọng tưởng mềm mại, thân thương, dễ mến thì... thua! Xem ra nhẫn chịu được với các thứ này còn khó hơn vượt núi trèo non, và ta dễ dàng đầu hàng vô điều kiện! Cái khó của ta là ta không muốn buông, không chịu buông, chúng ta tiếc... Vì vậy khi cần cương là phải quyết tâm buông bỏ, không đầu hàng, không lùi bước trước vọng tưởng. Đó là cương mà nhu, nhu mà cương.

Những tùy pháp hỗ trợ cho sự tu hành.

Là một người tu, ai cũng phải cần có đức nhẫn mới có thể từ từ hoàn thiện cho chính mình. Ngoài ra, chúng ta còn có thêm những “tùy pháp”, có thể giúp và hỗ trợ cho công phu tu hành của chúng ta không bị lui sụt. Vì thật ra mà nói thì, đường tu nhiều lúc gian nan lắm! Nếu không có những thứ này thì ta khó vượt qua, khó tiếp tục cho đến khi thành công.

Tùy pháp thứ nhất là niềm tin. Niềm tin một khi đã đủ, ta sẽ có một sức mạnh to lớn hỗ trợ cho việc tu hành của mình. Nhưng tin gì? Tin vào chánh pháp và tin vào chính mình.

Tin chánh pháp tức là tin vào lời Phật, lời Tổ và lời Thầy. Đức Phật nói: “Nếu người có tin, người ấy có thể vào trong biển pháp rộng lớn của ta, có thể chứng được bốn quả sa môn, không uổng công mặc áo ca sa. Nếu không tin thì người ấy không thể vào trong biển pháp của ta... Tuy mặc áo ca sa, tụng nhiều thứ kinh, giới vấn nạn, khéo giải đáp đi nữa, thì ở trong Phật pháp chỉ uổng công chẳng được gì”.

Tổ Long Thọ nói: “Phật pháp sâu xa, chỉ có Phật mới biết được. Phật pháp như biển cả, có tin mới vào được, có trí mới qua được”. Vì vậy lòng tin là cửa để vào đạo. Có niềm tin ta mới tiến đến hành trì. Niềm tin khi đã kiểm nghiệm được bằng thực tế, thì niềm tin ấy thật sự vững mạnh. Muốn vậy, trong việc tu hành chúng ta phải hành trì. Trong quá trình hành trì, chúng ta sẽ thể nghiệm được những gì chúng ta đã tin vào sự học hỏi. Niềm tin và sự hành trì là hai thứ hỗ trợ tác động cho nhau. Không có niềm tin, ta không thể hành trì. Không có hành trì, ta không thể giữ vững mãi lòng tin.

Lòng tin sẽ được nhận thấy quan trọng như thế nào, khi chúng ta gặp trở ngại, khó khăn. Chẳng hạn do vô minh ta quen sống nương nhờ vào thân linh, cầu xin các đấng on trên phù hộ, ban phước. Nghĩa là vận mệnh của ta nằm trong tay

một số ngài, mà ta cũng không biết các ngài gốc tích từ đâu. Vì vậy chung quanh đức Phật, chúng ta có vô vàn các hình tượng đủ cỡ đủ loại.

Trong Phật pháp, mọi thứ chẳng qua đều do nghiệp lực và nhân quả mà ra. Nếu không có niềm tin với đức Phật, không có niềm tin với chánh pháp, liệu chúng ta có dám “phạm thượng” mời các ngài đi chỗ khác chơi không? Nếu không, thì có nghĩa là chúng ta chưa dám tin pháp của Phật, tin lời của Phật.

Chưa tin nhân quả liệu chúng ta có thể tin những pháp sâu xa hơn không? Nếu chưa tin làm sao hành trì? Không hành trì làm sao phá trừ nghiệp tập? Càng công phu thấy niệm khởi càng nhiều, ta đâm hoảng sợ. Vậy là bỏ cuộc. Đó là do niềm tin không đủ!

Phật nói “Thân này là giả, ba cõi không thật”. Nhưng vì niềm tin không đủ, nên trong việc hành trì, có gì đụng đến thân lập tức ta thôi lui, có gì đụng đến tâm, lập tức ta tránh né, bỏ cuộc. Thành ra tu hoài mà ba nghiệp còn nguyên, ngã cũng chẳng phá nổi, lời Phật Tổ cũng chẳng kiểm nghiệm được gì. Xiu xiu dờ dờ cho qua một kiếp người.

Tin chính mình tức là tin mình có Phật tánh bất sanh bất diệt. Tin những gì mình gặp đây là do mình đã gây tạo, nhờ thế ta dám đương đầu chớ không tránh né. Tin mình có đủ khả năng phá bỏ cái giả trở về với cái thật. Có niềm tin với chánh pháp, với bản thân, chúng ta mới có thể đương đầu với những khó khăn và tiếp tục gan lỳ đi trên con đường chúng ta đã chọn. Không có nó chúng ta như người bệnh sợ gió, sợ mưa, xiu xiu ền ền, không biết bao giờ mới hoàn thành con đường Phật đạo của mình.

Bệnh của người thời nay là an phận quá đỗi. Chúng ta thường tự cho mình là những chúng sanh trong thời mạt pháp, không thể thực hành các pháp sâu màu của Phật, Tổ để lại. Tu cho lắm cũng không tới đâu. Thành ra chúng ta hiểu thì có hiểu, học thì có học mà tu thì để dành cho Phật Tổ, cho các bậc thượng cơ thượng căn. Chúng ta không tin chính mình, nên chúng ta không dám đương đầu với những khó khăn xuất phát từ chính mình.

Tôi sẽ kể một câu chuyện để quý vị thấy niềm tin quan trọng như thế nào. Có một vị thiền sư, sau khi tìm được chỗ để hành trì đạo pháp, căn bệnh cuối cùng Ngài mắc phải là bệnh kiết lỵ trầm trọng. Lúc ấy, xuất phát từ niềm tin thâm sâu và vững chắc vào Tam bảo, chánh pháp và chính bản thân, Ngài dũng mãnh phát nguyện: “Nếu đại hạn đến, con phải chết và bị sa vào ba đường ác vì những ác nghiệp gây tạo đời quá khứ, con xin chấp nhận rơi cho đến cùng, trả cho đến hết. Sau khi trả hết nợ, từ lực Tam bảo và lực Bát-nhã của mười phương các bậc hiền thánh và của chính con, mở mắt quay lại con gặp Phật pháp tiếp tục tu hành.” Bằng ý chí, quyết tâm và niềm tin, Ngài bắt đầu gây dựng lại công phu. Sức khỏe dần hồi phục, tu hành và đắc đạo.

Vì vậy, niềm tin là điều tối cần yếu của người con Phật, nó là con thuyền đưa ta đến cửa hành trì, giúp ta vượt khó khăn, giúp ta kiên trì và hoàn thành con đường mình đã chọn. Một khi chúng ta ứng dụng niềm tin vào công phu thực hành, thì chẳng bao lâu chúng ta sẽ nhận được niềm tin ấy bằng hiện thực. Từ đó làm

hành trang tiếp tục cho hành trình của mình. Không có niềm tin, chúng ta khó trở thành một con người hoàn thiện.

Tùy pháp thứ hai là lòng tin hướng thượng. Hướng thượng nghĩa là hướng lên trên, hướng về những pháp không ô nhiễm bụi trần. Ở đây chúng ta không nói đến Niết-bàn, giải thoát, thanh tịnh, chân như mà chỉ nói đến cái gần gũi với chúng ta là hướng đến một con đường, một hành trình. Trong đó chúng ta vững vàng, hiên ngang, không bị quật ngã bởi những sự kiện chung quanh và tiến thẳng về phía trước.

Sang giai đoạn này nếu chúng ta chưa gây dựng đầy đủ cho mình, thì chúng ta sẽ bị thôi chuyển. Nếu không có tinh thần hướng thượng, nhiều khi ta vấp ngã hoặc bỏ cuộc giữa đường. Chuyện này đâu phải không có trong hiện tại? Rất nhiều kẻ đầu hàng và bỏ cuộc. Thật đáng tiếc!

Tùy pháp thứ ba là sự dũng mãnh, không thôi chuyển thì càng dũng mãnh. Dũng nghĩa là mạnh. Mạnh tức là mãnh liệt. Chúng ta không nên hài lòng với những gì mình hiện có. Dù cho là người đã đạt được chỗ rộng rang, ai chửi cũng mặc kệ, bỏ đời cũng chẳng sao, cũng chưa phải là đã xong chuyện. Phải gắng tiến lên không dừng nghỉ.

Đường tu lắm chông gai, “Phật cao nhất xích, ma cao nhất trượng” là những câu cảnh cáo người tu chúng ta không nên xem thường ngoại cảnh. Chỉ cần sơ ý là vấp ngã ngay. Đạo hạnh càng cao, thử thách càng nhiều. Chớ có xem thường! Dù nó chỉ là vọng giả không thật.

### **Giai đoạn 3: Con người hoàn thiện.**

Các phần trên, tôi đã nói về đức nhẫn, lòng tin... các phương tiện cần thiết cho việc hành trì tu tập. Đến đây tôi nói về con người hoàn thiện. Con người hoàn thiện quả là một con người khó kiếm, nhưng không phải là không đạt đến được. Con người hoàn thiện là con người đã được toàn bị về đức nhẫn. Là một con người có sức mạnh lớn, không còn nghĩ đến lợi ích của mình hay của một số người, mà là của tất cả. Đây là con người có tư cách sáng chói đặc biệt. Đứng trước những người này, ta cảm thấy quý trọng, vui tươi và yên ổn.

Trong kinh A Hàm kể câu chuyện như sau: Có một con chim nhỏ gặp nạn, đang bay tìm chỗ trú ẩn. Lúc ấy đức Phật và Tôn giả Xá Lợi Phất đang trên đường qua đó. Chim bay ngang Tôn giả Xá Lợi Phất nó vẫn còn run rẩy. Nhưng đến đức Phật thì chim an ổn không sợ hãi. Mọi người thắc mắc về điều này, đức Phật bảo vì Xá Lợi Phất còn chùng tập. Điều này có nghĩa là, công huân và sự toàn thiện bên trong một khi chưa được hoàn chỉnh thì lực cảm bên ngoài vẫn còn yếu kém.

Từ những sự kiện như vậy, ta rút được một bài học về sự hoàn thiện. Hoàn thiện không phải là một con người có ba đầu sáu tay hoặc biết về quá khứ hay vị lai, mà chỉ là một con người bình thường. Nhưng với con người này, mọi cảnh duyên, mọi hiện tượng bên ngoài không làm gì được họ. Bởi vì họ đã gột sạch những cù cặn, những “cái riêng” của mình.

Qua những việc hằng ngày, chúng ta có thể kiểm nghiệm được công phu của mình thế nào. Quan trọng là trong từng giai đoạn phải thấy được, biết được từng tâm niệm, tiến thoái của mình như thế nào. Dù một tháng làm chủ được chỉ

có hai ba ngày, cũng phần chần tiếp tục, không nên nản mà bỏ cuộc. Vì sao? Vì có thấy, có biết “chỉ làm chủ được hai ba ngày”, tức biết những ngày còn lại ta chưa hoàn thiện. Biết ta phiền não, biết ta bị buộc ràng, dính mắc, thói chuyể, biết được như vậy đều là cái biết chánh pháp.

Người đời vì không biết dính mắc, buộc ràng nên cứ mãi ngập chìm trong ấy. Ta có biết nghĩa là ta đã nhận ra được ít nhiều. Biết thì không làm. Công phu hằng ngày cũng chẳng qua khỏi một “cái biết” này. Nếu cái biết này được nuôi dưỡng, được phát huy, ta sẽ trở thành chúa tể sơn lâm, không gì có thể làm ta gục ngã. Các công đức từ đây mà phát sinh. Cho nên “cái biết” này chính là gốc của sự tu hành.

Người xưa nói “Cố gắng! Cố gắng! Nỗ lực tu hành, đừng để ngày qua tháng lại bỏ phí một đời”. Cục diện này bao thú thịnh suy hợp tan vẫn xoay trong đời như khói như mây. Chẳng có gì đáng quan tâm ngoài công phu, tinh thần mãnh liệt và sự sáng suốt của chính mình. Để từ đó ta có thể làm chủ hoàn toàn những lăng xăng điên đảo vọng tưởng từ bao đời.

Để thay lời kết, tôi xin chúc tất cả thành công bằng bài kệ sau đây:

Ta hằng hái tu tập  
Luôn nỗ lực hành trì  
Trong tinh thần tinh sáng  
Tiến trọn một con đường  
Tâm dũng mãnh đã quyết  
Khó khăn ngàn ngại gì,  
Đời thường tâm rộng lặng  
Khói mây tan, hề chi!





## TRANG NGHIÊM TU HỌC

Trong thời gian sinh hoạt gần đây tôi nói nhiều về đời sống tu hành của người con Phật. Đa số chúng ta đã được học pháp nơi Hòa thượng, đường lối chủ trương và việc áp dụng Phật pháp hàng ngày chúng ta đã nắm vững phần nào. Chỉ cần mỗi vị đều tự trang nghiêm, tự sẵn sàng việc tu tập của mình. Việc làm đó có kết quả nhiều ít, tùy thuộc vào công phu hành trì của từng người, không ai giống ai. Cho nên hôm nay tôi xin bổ sung thêm những gì cần thiết cho việc tu học này.

Trang nghiêm là một danh từ dùng để diễn tả sự trang hoàng trong sáng, đẹp đẽ. Trang nghiêm tu học nghĩa là chúng ta làm cho việc tu học của mình thêm phần khởi sắc, thêm thăng tiến, thêm phần tốt đẹp hơn.

Là Phật tử, mọi sinh hoạt tu học chúng ta đều vâng theo lời Phật dạy mà thực hành. Muốn được an lạc giải thoát phải tu những pháp như Phật đã tu. Thiền hay Tịnh v.v... đều là việc công phu của mình. Chính yếu là làm sao chúng ta có được những kết quả lợi lạc thiết thực.

Trong lúc tu, đối với tất cả công việc sinh hoạt hằng ngày, chúng ta làm với tinh thần như thế nào? Chúng ta phải làm với tinh thần tùy duyên, hiểu rõ các pháp không có gì thật cả. Nhờ thế chúng ta trôi tròn công việc bằng tấm lòng chân thật, vì lợi ích của người khác, chứ không phải vì mình. Đó là lý tưởng vô ngã vị tha, dẹp tan cái ngã nhỏ hẹp của riêng mình. Đây là nền tảng của người tu theo hạnh Bồ tát.

Điều quan trọng các Thiền sư thường nhắc khuyên chúng ta là, đối diện với tất cả những sự kiện đừng để vướng mắc. Được vậy thì làm bất cứ việc gì cũng an lạc. Còn lựa chọn thì còn trói buộc, rốt cuộc chuốc lấy phiền não mà không làm gì được cả. Như câu chuyện vị thiền tăng nuôi mẹ sau đây.

Có một thiền tăng vì còn mẹ già nên không thể ở trong thiền viện được. Thầy về cất cốc phụng dưỡng mẹ già, sống bằng nghề viết kinh sách. Nhờ có thủ bút rất tuyệt, nên các nơi đem kinh sách nhờ thầy viết khá nhiều. Do đó thầy cũng tạm đủ để lo cho mẹ già. Nhưng có một điều là mẹ của thầy không ăn chay được, nên thầy phải vào chợ mua cá thịt cho mẹ dùng. Từ đó mà sanh ra tai tiếng. Tuy bị người ta gièm pha nhưng thầy vẫn tự nhiên như thường, không hề có niệm gì khác. Thấy con vì mình mà bị người ta chê cười, bà mẹ không ăn mặn nữa. Thế là với tâm chân thật hiếu để phụng dưỡng mẹ già, Ngài đã làm tròn bổn phận và độ được mẹ tu hành. Đây quả là tấm gương sáng cho chúng ta noi theo.

Người tu theo đạo Phật, nhất là tu thiền thì tâm đừng vướng mắc. Hễ còn vướng mắc là chúng ta còn lụy còn khổ. Dù làm bất cứ việc lớn nhỏ nào cũng làm với tâm vô sự, tâm tinh sáng. Được như vậy là chúng ta biết tu, trôi tròn công việc mà lúc nào lòng cũng thanh thoi nhẹ nhàng. Đó là trang nghiêm tu học.

Một điều cần nhớ nữa đối với người con Phật là, chúng ta phải học theo hạnh vô ngã vị tha của đức Thế Tôn. Tất cả mọi công việc đều vì lợi ích chung, đều vì mọi người. Chúng ta không nên đặt lợi ích cá nhân lên trên lợi ích tập thể. Ta càng tu càng làm việc thì càng xả ngã. Quên mình thì việc gì cũng thành công. Ngược lại, lúc nào cũng chỉ nghĩ đến mình thì công việc không được như ý chúng

ta sẽ phiền não. Như vậy càng làm càng khổ, chớ chẳng được lợi ích gì. Cho nên trong cuộc sống, có những việc chúng ta không muốn làm, song vì bốn phận bắt buộc dĩ chúng ta phải làm. Gặp trường hợp này, thì cứ tâm lòng trong sáng của mình mà làm. Được vậy là chúng ta biết tu. Đó là điểm thứ nhất.

Điểm thứ hai, đối với những nghiệp nhân chúng ta đã gây tạo, bây giờ quá đến, chúng ta phải đền trả. Đây là điều mà người Phật tử phải biết. Biết để làm gì? Biết để đừng chạy trốn. Chúng ta không thể trốn bỏ cuộc sống này, mà phải tích cực đương đầu, bởi vì đó là kết quả của mình gây tạo. Trong mọi sinh hoạt, thường chúng ta gặp nhiều điều bất như ý hơn là như ý. Nếu căn cứ trên hiện tại mà nói, đa số người ta cứ than thân trách phận. Nhưng nếu chúng ta lặng tâm suy nghĩ, không có kết quả nào mà không từ nhân do chính mình gây tạo, có ai chen vào đó đâu.

Nhận ra chỗ này, người con Phật không bi quan, không sợ sệt, không chạy trốn. Thấy rõ cuộc sống, sinh hoạt, tư tưởng của mình như vậy, đều do mình sáng tác ra thôi. Không có một đấng nào, không có một thế lực nào an bày cho mình. Do chúng ta bất giác, điên đảo, tham sân mà ra. Đã gây tạo thì phải đền trả, đó là quy luật.

Vì vậy người con Phật khi nhìn cuộc sống phải có nhận định rõ ràng về luật nhân quả. Có thể ta mới yên lòng chấp nhận trả nghiệp và tiến lên chuyên nghiệp. Không có niệm thứ hai, cũng không sanh tâm gì khác trong sinh hoạt đời thường, đó là chúng ta trang nghiêm tu học.

Chúng ta có thể tụng một lần năm bảy lượt Bát-nhã Tâm kinh, có thể ngồi thiền năm bảy tiếng đồng hồ, nhưng đối với một việc làm nhỏ mà chưa vô tâm thì vẫn chưa gọi là tu. Hoặ quý vị có thể đi đây đi đó, thuyết pháp giảng kinh, nhưng chưa điều phục được tâm mình thì vẫn vướng mắc như thường. Thế có nghĩa là chúng ta chưa định, chưa yên lắng, chưa tập trung, chưa sống với tính giác của mình thì cuộc sống chưa đảm bảo. Cuộc sống chưa đảm bảo thì nghiệp lực kéo lôi mình như không.

Trong cảnh thuận ta thấy tu dễ dàng, nhưng cảnh thuận đâu có hoài, lâu lâu mới được một chút. Duyên thuận không bao nhiêu mà việc bất như ý quá nhiều. Nếu cứ chạy trốn thì chúng ta không còn con đường nào để sống, không còn chỗ dung thân. Thành ra chúng ta không chấp nhận cuộc sống, sợ sệt cuộc sống cũng không thể được. Cho nên cách tốt nhất là phải chuyển hóa tự thân, để có thể thích ứng với mọi hoàn cảnh.

Chẳng hạn bây giờ bác sĩ nói với chúng ta, thầy hay cô bị một cơn bệnh ngặt nghèo, nguy hiểm cần phải điều trị ngay. Dĩ nhiên chúng ta điều trị, nhưng không thể chấm dứt căn bệnh đó liền được. Bây giờ tâm trạng của chúng ta như thế nào? Lo sợ, hoảng hốt phải không? Thưa quý vị, dù mỗi ngày mình tụng Bát-nhã, lạy sám hối sáu căn, học pháp Hòa thượng... mà còn vướng mắc như vậy, thì quả thật chưa thể gọi là tu thiền. Lòng mình điên đảo lăng xăng với những bóng dáng do chính mình tô vẽ ra, đã chẳng làm cho chúng ta hết bệnh mà còn làm khổ thêm.

Tôi nói điều này để làm gì? Để chúng ta kiểm nghiệm lại, lắng lòng lại mà nhận ra những khuyết điểm của mình. Bởi vì tu là sửa. Chúng ta sửa nghiệp xấu thành nghiệp tốt, sửa loạn động thành thanh tịnh. Sửa như vậy để chi? Để cho mình bớt khổ, hết khổ, để có thể vui sống trong bất cứ cảnh thuận hay cảnh nghịch. Vì đó là mục đích chính của chúng ta khi xuất gia tu học vậy. Được thế mình mới có thể gọi là thiên sinh trong các thiên viện, trong đạo tràng, đầy đủ đạo hạnh và trí tuệ tăng tiến trong từng phút giây.

Điểm thứ ba tôi muốn nói là vấn đề sanh tử. Đây là một vấn đề trọng đại. Chư Tổ, các vị Thiên sư đều lấy vấn đề này làm việc chính trong sự nghiệp tu hành của mình. Nhưng đôi khi chúng ta lại bỏ quên. Hằng ngày, chúng ta mở mắt nhưng thật ra mình lại như chết trong sự hít thở, trong mọi sinh hoạt của cuộc sống. Còn ban đêm, mình nhắm mắt chẳng biết gì từ đầu đêm đến cuối đêm. Có lần, vừa đặt lưng nằm xuống, tôi chợt nghĩ nếu như trong giấc ngủ say, mình chết luôn thì ai sẽ nhắc nhở cho mình biết tỉnh giấc đây? Hay lúc đó ta vùi sâu trong sự si mê tối tăm, không biết gì. Nghĩ thế tôi hơi sợ. Cho nên có thể nói chúng ta chưa lo gì được cho việc sanh tử của mình.

Mở mắt ra là lẳng xăng từ sáng cho đến trưa, trưa đến chiều, chiều đến tối. Giật mình thì bóng đêm phủ xuống, mặt trời đi ngủ, mình cũng nhắm mắt đến sao mai mọc mà vẫn chưa muốn dậy. Tu như vậy thì làm sao an lạc, làm sao giải thoát. Nhưng mình đâu có sợ, mình coi đó là chuyện thường tình, không ngán gì hết. Hễ thiếu ngủ một chút liền kiếm thuốc uống cho ngủ, thiếu ăn một chút là kiếm thứ gì ăn vô. Như vậy hóa ra cuộc sống chỉ có ăn và ngủ ! Đó là chưa kể những phiền não rắc rối do chính mình khuấy động nữa.

Cứ như vậy mà tính năm tính tuổi cho đến già đến chết, chớ ta không hề biết tới tánh giác là gì? Cái không già không chết thì bỏ đi, cái bất sanh bất diệt thì không cần đến, cứ lu bu với ăn ngủ, bệnh tật, thương ghét... cả đời! Thừa quý vị, thế thì ta tu học cái gì? Trong khi Phật dạy người tu phải sống lại với tánh giác của mình. Sống được với tánh giác thì hết lo, hết khổ. Khổ nào làm cho chúng ta điên đảo, tại sao mình lại đeo mang nó! Đó là tự mình cô phụ lấy mình thôi. Đã thế thì phải trầm luân trong sanh tử. Than trách ai?

Nhận hiểu như vậy, chúng ta phải cố gắng khôi phục lại nếp sống thật của mình. Buổi sáng vui tươi, buổi chiều cũng bình thường. Phút giây nào ta chạy ra ngoài là đêm đen điên đảo. Còn từng tâm niệm từng tâm niệm sáng suốt không bị ngoại cảnh kéo lôi, đó là buổi sáng bình minh, là mùa xuân vui tươi. Cho nên những thứ tăm tối, chúng ta không khắc phục được đó là sống với bóng đêm. Lúc nào cũng tỉnh giác, trong sáng không bị vọng động kéo lôi, đó là sống với mùa xuân, với bình minh.

Người tu thiên nếu không làm chủ được tâm loạn động của mình, thì khi sắp chết huynh đệ có hộ trì cách mấy cũng chẳng có gì dính dáng. Cho nên chúng ta tu hành là phải tỉnh sáng, mới có thể lo cho mình lúc lâm chung. Muốn tỉnh sáng thì bắt buộc phải có công phu huân tập hằng ngày. Trong mọi lúc mọi thời thường xét nét lại mình, điểm nào dở ta sửa lại, điểm nào yếu ta vun bồi thêm. Được vậy, mới hy vọng đủ năng lực đối đầu với sanh tử.

Nếu chúng ta có được sự định tĩnh thì trong sinh hoạt sẽ nhẹ nhàng. Làm tất cả việc mà không lo sợ, lưỡng lự. Như vậy là tự tại giải thoát an vui, đâu cần tìm ở đâu xa. Cho nên không đợi đến mùa xuân ta mới nghe chim hoàng oanh hót, mới thấy hoa đua nở, ngay trong tâm ta đã có đủ.

Ta có mệt ở đây là do năng lực của nghiệp. Mà nghiệp từ đâu? Nghiệp chính là những thói quen từ ngôn ngữ, suy nghĩ, hành động của mình. Tự trung từ thân khẩu ý mà ta tạo nghiệp. Cho nên tu là chuyên nghiệp. Chúng ta có bệnh hay hện. Thí dụ, chiều nay tính ba giờ ngồi thiền, nhưng tới giờ đó nghe hơi nóng nực, mình tự nói “thôi thôi ngồi cho mát, bây giờ nóng quá ngồi không tốt”. Thành ra mất đi một buổi ngồi thiền. Cứ thế mà suốt đời hện lần hện lượt. Rồi thì tật nào vẫn nguyên tật ấy, làm sao chuyển nghiệp được ! Nghiệp còn thì phiền não còn, đau khổ còn.

Nếu chúng ta không chuyên, không hóa giải được nghiệp, chúng tồn đọng trong tâm là ung thư thời kỳ thứ nhất. Tồn đọng lâu ngày chúng phát tiết ra ngoài khiến cho thân khẩu tạo nghiệp là ung thư thời kỳ thứ hai. Vì thân miệng nói bậy làm bậy khiến cho ta khổ đau bứt rứt trong tâm là ung thư thời kỳ thứ ba. Ngoài pháp Phật ra không có thuốc gì trị được bệnh này. Chúng ta không nghe không làm theo lời Phật dạy, thì đành chịu chết với chứng bệnh ung thư này thôi. Ung thư bên ngoài của thân tứ đại chỉ làm khổ ta trong một đời thôi, còn ung thư của tham, sân, si mới làm khổ chúng ta trong nhiều đời. Nó lại rất khó trị nên chúng ta chớ có xem thường.

Tâm luôn tỉnh sáng, khi tham biết tham, sân biết sân, đối với tất cả các dấy niệm đều biết, cái sáng này quả thật phi thường. Người tu cần tỉnh sáng như vậy. Làm sao trong mọi sinh hoạt, từng bước đi, từng ý niệm, từng việc làm, từng ngôn ngữ, nếp ăn, nếp nghĩ, chúng ta luôn tỉnh sáng. Đó là quý nhất. Được vậy thì trong lúc ngủ, mình vẫn sáng nên không sợ cái chết đến bất cứ lúc nào. Cho nên tâm tỉnh sáng đó mới là thực dụng đối với người tu. Còn tâm phân biệt hơn thua, giận dữ... chỉ chồng chất thêm những tội tăm, si mê, không có lợi ích gì cả.

Tóm lại, trong mọi quan hệ chúng ta cố gắng làm chủ, sống được với tánh giác của mình. Người tu làm tất cả Phật sự, tu tất cả công đức trí tuệ, mà không để tâm mong cầu, dĩ nhiên cũng sẽ được đền trả xứng đáng. Ngược lại, nếu chúng ta cứ tính toán mong cầu, rốt cuộc chẳng được gì cả. Dần dần những việc đó trở thành các pháp tướng đa sự, kết thêm bực bội, phiền não cho thân tâm.

Người tu phải dè dặt đừng để mất giác. Bất giác là gì? Là không tỉnh sáng. Người đời dù thông minh cách mấy, nhưng nếu phiền não hoành, vẫn gọi là bất giác. Bất giác thì làm khổ mình, khổ người. Có những việc do thói quen nên ta cứ làm, không cần biết nó dẫn tới hậu quả tốt hay xấu. Đây là bất giác, trong kinh gọi là tập khí. Chúng ta cố gắng làm chủ thân tâm tức là làm chủ thói quen này. Chư Phật, chư Tổ đã dùng nhiều phương pháp nhắc nhở chỉ dạy chúng ta, cũng chỉ vì việc đó thôi. Cho nên chúng ta tu là phải đoạn trừ phiền não.

Thử nghiệm lại xem từ người già tám chín mươi tuổi cho đến đứa bé con, ai không có phiền não. Vậy phiền não là gì? Theo Hán ngữ, chữ Điền một bên là bộ hỏa tức lửa, một bên là bộ hiệt tức cái đầu. Nghĩa là cái đầu bị lửa đốt. Chữ não

một bên là bộ tâm, một bên có bộ xuyên, tức những tư tưởng dấy khởi lảng xãng như sóng trào, mình không làm chủ được. Tóm lại, đối với tất cả các cảnh, trong lòng không yên, bực bội, nhức nhối... đều gọi là phiền não. Con người đầy đầy phiền não. Phải tu như thế nào cho hết phiền não, đó là vấn đề của chúng ta.

Duy thức học gọi phiền não là thù miên, tức một loại ngủ ngầm. Tham, sân, tật đố, bực bội, giận hờn... ở đâu không biết, nhưng cảnh gì vừa trái tai gai mắt thì có phiền não liền. Cho nên biết phiền não tràn đầy trong chúng ta. Nếu biết tu, chúng ta phải làm sao? Không nên để phiền não chi phối. Khi nào nghe trên đầu bụng bức khó chịu, trong lòng ray rứt, buồn phiền là biết phiền não tới rồi đó. Dùng trí tuệ, từ bi của Phật mà rưới nó đi.

Chúng ta thấy Phật, Bồ tát lúc nào mặt mày cũng tươi tắn, cũng cười. Dù trên lưng sư tử hay trên mỏm đá, các Ngài đều tự tại giải thoát. Các bậc tu hành ngày xưa, ở nơi đây đủ tiện nghi hay dưới đất gốc cây, các vị cũng tươi tắn hồn nhiên. Vì các ngài đã trị được phiền não. Nếu không trị được phiền não thì chưa thể gọi là tu. Chúng ta thử kiểm nghiệm lại xem mình đã trị được phiền não chưa? Hay đưng tới là buồn, rớt tới là la. Buồn giận rồi than trách “Ồ đây phiền não quá, phải đi thôi!”. Rõ là lửa phiền đốt tâm, đốt thân. Thành ra chúng ta phải trị cho hết lửa phiền não. Có người bảo phiền não không thật, trị là trị cái gì ?

Thưa quý vị, nó không thật nhưng lúc nào nó cũng nằm sẵn đó, có dịp là nó ra tay liền. Một con vật nhỏ xíu cũng có phiền não thù miên. Trong thất tôi có con chó Bi và con mèo, chúng chơi thân với nhau lắm. Nhưng chó Bi lớn nên hay ăn hiếp con mèo. Chú cắn cổ con mèo rồi giữ qua giữ lại, lôi đi... thấy mà thương cho con mèo. Con mèo la chú cũng không thả, có khi tôi phải la phụ với con mèo, chú mới chịu thả ra. Nhưng thả ra, chạy một vòng rồi chú cũng trở lại quặp cổ con mèo, rồi giữ rồi lôi. Tuy nhiên, không phải lúc nào con mèo cũng dễ thương để chú muốn làm gì thì làm. Khi phiền não thù miên nổi lên, nó giơ vuốt ra, cái tay nhỏ xíu mà móng nhọn hoắt, vả vào chó Bi một cái... rồi chạy đi. Vừa chạy vừa la. Một anh thì giỡn ngây, một anh thì phiền não ngủ ngầm trong lòng.

Chúng ta cũng vậy, nhiều khi tôi thấy mình vô lý, làm thầy rồi mà cũng la cũng rầy. Bởi vì phiền não ngủ ở đâu đó, khi nó tác động thì đôi mắt mình thấy, bộ não mình suy nghĩ, miệng mình nói, thế là nghiệp dẫn đi trong sanh tử. Nếu chúng ta buông tất cả những dấy niệm, đừng nói, đừng nghĩ, đừng làm khi gặp những gì trái ý, thử xem lúc đó thế nào? Thưa quý vị, thật là khiêm tốn, thật là dễ thương! Nhưng họa hoằn lắm mới có được một lần như vậy.

Buông! Là chủ trương của nhà thiền. Nhưng ít khi chúng ta chịu buông. Có những thứ phiền não làm mình điều đứng, làm mình mất hết thời gian, thế mà chúng ta vẫn chưa buông được. Phiền não từ thân, phiền não từ tâm... là những loại khí độc, những loại ô nhiễm làm ung thư tạng phủ chúng ta. Bỏ nó là giải thoát, là thênh thang không có giới hạn. Thế tại sao chúng ta chưa chịu bỏ ?

Chư Phật và Bồ tát đối với chúng sinh, luôn sử dụng từ ngữ, ái ngữ, khiêm hạ ngữ, chân thật ngữ. Các Ngài không hề dùng những thứ độc hại ngữ, thô bạo ngữ hay sân hận ngữ. Chúng ta là con của Phật, nguyện tu theo hạnh Phật thì phải bỏ những gì xấu dữ. Lời nói có khi tác động, kết thành nhân gây ra muôn vàn tội

lỗi. Tuy tội lỗi không thật, nhưng vô cớ nói nặng người ta thì sẽ nhận hậu quả ngay. Tóm lại, theo tinh thần đạo Phật, tu phải trải qua công phu sâu dày mới trị hết những thói tật, những thói quen, những nghiệp tập của mình.

Trong giới của Phật, riêng về miệng có bốn lỗi.

1. Nói dối: Việc có nói không, việc không nói có.

2. Nói thêu dệt: Nói phịa, có ít xít ra nhiều khiến cho người ta hoang mang lo sợ...

3. Nói ác: Nói lời hung dữ khiến người nghe đau khổ, tức giận.

4. Nói hai chiều: Đên đây nói xấu kia, đên kia nói xấu đây, khiến cho người thù ghét nhau, hại nhau. Thế gian gọi là nói đâm thọc, tức đâm bị thọc thọc bị gao. Lỗi này trong đạo có khi tạo tội bất hòa hợp chúng tăng, tội này rất nặng.

Đối với một sự kiện, mình không làm chủ được để cho miệng phát ra những lời nói như thế thì thật là nguy hại. Người tu Bồ tát đạo thì không thể nào thiếu ái ngữ, từ ngữ, chân thật ngữ được. Những thứ này luôn luôn phải dành dụm, sẵn sàng để trang nghiêm cuộc sống, trang nghiêm tư cách của mình. Chúng ta thử tưởng tượng, một người tu mà chống tay nói những lời thô tục thì thế nào? Thấy là đã phát khiếp rồi, huống là phải nghe. Cho nên cần phải trang nghiêm tu sửa lấy mình. Trong mọi hoàn cảnh, nếu phải nói thì nói lời từ bi, lời chân thật. Nói làm sao cho người ta nghe được, thì người ta mới có thể làm theo ý mình chứ. Đó là tu trong lời nói, trong khẩu nghiệp vậy.

Trong việc trang nghiêm tu học, tôi đề nghị chúng ta phải có tâm buông xả. Thật ra, thứ gì mình thích rồi thì khó buông xả lắm. Chúng ta biết, học thuộc lòng thân này không thật, tâm này là bóng dáng của sáu trần, là vọng tưởng. Nhưng thứ gì mình thích thì nó là thật, nên bỏ không đành. Ngày nay mình biết tu rồi, vậy thì chẳng may thứ gì mình lỡ yêu thích mà người khác muốn, chúng ta phát tâm mở rộng cửa lòng bỏ thí hết. Một khi làm được việc đó, quý vị sẽ thấy nhẹ nhõm giống như người bệnh trầm kha uống được một thang thuốc quý vậy. Chúng ta dám bỏ được một thứ thì lần lần tất cả các thứ còn lại cũng sẽ bỏ được. Có thể, mới mong tới bến bờ giác ngộ.

Tóm lại, nếu chúng ta chịu khó quán sát lại mình, kiểm nghiệm lại mình, từng bước buông bỏ phiền não, buông bỏ những gì ta nâng niu quý trọng, thì chúng ta sẽ được tâm sáng suốt. Có vậy trí tuệ đạo đức của mình mới phát huy được. Từ đó chúng ta có cơ hội sống được với tánh giác của mình, hoàn thành được con đường Phật đạo, xứng đáng là đệ tử của Phật. Đó chính là từng bước trang nghiêm tu học vậy.



## TU QUA TINH THẦN TỪ BI CỦA ĐẠO PHẬT

Hôm nay là ngày rằm tháng mười, trong một năm có ba ngày rằm lớn. Rằm tháng giêng gọi là Thượng ngươn. Rằm tháng bảy gọi là Trung ngươn, cũng gọi là ngày báo hiếu phụ mẫu. Rằm tháng mười gọi là Hạ ngươn.

Từ xưa ông bà mình đã có quan niệm “Tam ngươn Tứ quý”, tức một năm có ba ngươn và bốn mùa. Nghĩa là mùa nào cũng có những lễ tiết, ai có tâm lành thì nhân những lễ tiết này mà phát triển tâm lành ấy làm các việc phước.

Thông thường, vào ngày rằm Thượng ngươn, Phật tử Việt Nam hay đi chùa, cúng Thập tự, làm các việc phúc thiện... Đặc biệt vào những ngày rằm này, chẳng những các vị lớn tuổi đã hiểu đạo, mà các em nhỏ chưa biết gì, nhưng nghe ông bà cha mẹ phát tâm làm lành, đi chùa v.v... các em cũng phát tâm theo. Có mấy em Phật tử bé xíu, mỗi ngày được lãnh tiền để ăn bánh đi học, nhưng các em đã biết để dành để làm việc phúc thiện. Như mỗi ngày mẹ cho ba đồng, các em chỉ ăn chừng hơn một đồng, còn hơn một đồng thì bỏ ống hay còn gọi là nuôi heo. Lâu lâu, các em lấy tiền trong con heo ấy ra, cùng với cha mẹ hoặc anh chị trong gia đình làm việc phúc thiện, hoặc cúng dường Tam bảo. Nói chung về tinh thần tu hành, người Phật tử Việt Nam đã có truyền thống như vậy.

Chủ trương của đạo Phật, khi muốn tạo dựng một xã hội tốt đẹp, trước nhất mỗi con người trong xã hội đó phải tốt đẹp. Chúng ta không thể ngồi ca ngời xã hội phải tốt đẹp thế này thế kia, mà bỏ quên việc giáo dục con người. Bởi vì con người là nhân tố để thực hiện một xã hội tốt đẹp. Cho nên đạo Phật lo gây dựng những đơn vị gốc này.

Ví dụ muốn có được một giáo hội Phật giáo tốt, ích đời lợi đạo thì phải có được những vị tu sĩ và các Phật tử tốt. Hàng xuất gia phải là những người thật tu, thật học, có đạo đức. Như thế mới đủ sức gây dựng được một nền tảng, một tổ chức Phật giáo tốt.

Tóm lại, Phật tử muốn gia đình có nề nếp, có gia giáo thì bậc cha mẹ phải là những người tốt, có kiến thức, có kinh nghiệm, có đạo đức thì mới sắp xếp, tổ chức, dạy dỗ con em mình theo hướng như vậy được. Truyền thống của người Phật tử Việt Nam đã làm được việc này. Chúng ta cố gắng phát huy thêm, ngày càng tốt hơn. Như vậy là góp phần tích cực trong việc gây dựng một xã hội tốt đẹp.

Trên tinh thần đó, tôi sẽ nói về vấn đề yêu thương của người con Phật. Chúng ta cần phải phân biệt rõ ràng thế nào là tình thương chân thật, thế nào là ái nhiễm của thế gian. Nghĩa là, chúng ta phải biện biệt được giữa từ bi và ái nhiễm.

Trong nhà Phật hay nói từ bi. Vậy từ bi là gì ? Từ là ban vui, Bi là cứu khổ. Cứu khổ và sẵn sàng ban vui cho tất cả, đó là từ bi. Cho nên từ bi trong đạo Phật là một loại tình thương hoàn toàn vị tha. Vị tha tức là vì người khác, không phải vì mình. Như vậy, dù chỉ với một niệm nhỏ mà biết hướng về tất cả, không nghĩ riêng mình hoặc gia đình mình, thì ý nghĩ cho đến việc làm này đúng với tinh thần vị tha.

Chúng ta luôn ở trong ba trạng thái nghĩ, nói, làm. Ba điều này lúc nào cũng hiện thực. Làm sao chúng ta hướng được những suy nghĩ của mình cởi mở vị

tha thì việc làm và lời nói cũng theo đó mà vị tha. Được vậy là chúng ta đã bắt đầu mở cửa từ bi. Mở được cửa từ bi tức là mở được cửa Phật. Mở được cửa Phật, mình sẽ đi con đường của Phật. Mở cửa tội lỗi thì nhất định chúng ta sẽ đi vào con đường tội lỗi.

Tôi nhắc lại tình thương trong đạo giáo là hoàn toàn vị tha. Quý vị vẫn sống trong gia đình, làm tròn trách nhiệm đối với gia đình, xã hội, đất nước mà tâm luôn rộng mở, đó là vị tha. Không ích kỷ, không riêng tư, không chiếm hữu, thì càng yêu thương càng vui, chớ không phải ràng buộc khổ lụy. Bởi vì vị tha là đem lại sự an vui, làm vơi đi nỗi khổ đau cho tất cả mọi người.

Đây là giai đoạn thứ nhất mà người Phật tử chúng ta phải lưu ý. Từ bi là nền tảng của đạo Phật, không có tình thương vị tha triệt để này, thì không có sự hy sinh bản thân để đem lại hạnh phúc cho nhân loại. Tha thứ, buông hết và luôn luôn “cửa lòng rộng mở” là thực hiện chân tinh thần ấy.

Từ bi không giống như tình yêu vị kỷ thông thường, bắt người ta lệ thuộc vào mình. Trong nhà Phật gọi tình thương ấy là “từ bi vô điều kiện”. Vô điều kiện là không đòi hỏi bất cứ điều gì. Chúng ta không chỉ thương người đem lại sự lợi lạc cho mình, mà với bất kỳ ai dù đó là người nghịch với mình, mình cũng thương. Nếu có giúp đỡ người thì không mong người đền đáp lại, không trách cứ khi người phụ ân. Nghĩa là thương người mà không buộc người phải thương lại. Có thể lòng mình mới thanh thản an vui. Đó là từ bi vô điều kiện.

Tình thương ái nhiễm thì ngược lại với từ bi. Với tình thương này, một khi mình thương ai rồi thì mình muốn người đó phải lệ thuộc vào mình. Với tâm thương như vậy thì càng thương càng bị trói buộc, càng phiền não. Nếu bước ra đường thấy ai mình cũng thương kiêu đó hết thì chết! Lúc đó hết đi đâu được, chôn cứng, chết đứng một chỗ. Trong đạo Phật không chủ trương như vậy, càng thương thì càng mở ra, không bắt người ta phải lệ thuộc vào mình.

Nói thế quý vị sẽ bảo, nhất định không thể làm được điều này! Thưa chúng ta làm được chứ không phải không, nhưng với điều kiện khi nào chúng ta tỉnh, chịu mở lòng mình và quên thân đi. Muốn thế, chúng ta phải hiểu Phật pháp. Hiểu được Phật pháp rồi mới đến với Phật, đó là người có tuệ giải. Có tuệ giải thì sẽ có từ bi. Nếu không hiểu mà đến với Phật bằng cách cầu cúng, đó chỉ là vị kỷ, là mê tín. Đến với Phật như thế dễ thoái lui hoặc có khi hủy báng Phật nếu gặp điều trái ý. Do hiểu mà đến thì nhất định không bị lay chuyển.

Hiểu biết rồi thì phải tu trì, thực hành điều mình đã hiểu. Chúng ta phải đào xới, phải triển khai, phải suy tư thế nào để có thể áp dụng được lời Phật dạy trong lúc chúng ta còn tỉnh, còn đầy đủ sự sáng suốt. Đừng để đến lúc thân thể lụn tàn, thì việc tu khó lắm. Nếu chúng ta không có trí tuệ, không hiểu đúng lời Phật dạy thì nhất định chúng ta không thể áp dụng được Phật pháp vào đời sống của mình, không thể thương được ai khác ngoài mình cả.

Ví dụ quý vị là một Phật tử, đi chùa, nghe giảng, đọc kinh sách; nhưng con em trong nhà lại không tin Phật, không hiểu pháp. Thế thì đối với trường hợp này, quý vị xử sự thế nào? Mình dạy nó bằng cách “Tao đang tụng kinh nghe! Đừng đụng đến”, như vậy có được không? Thưa quý vị, dạy tu như vậy là hỏng rồi. Làm



sao cho nó thấy nhờ sự tu tập mà mình ngày càng nhu hòa, độ lượng, nó mới noi theo. Chứ càng tu càng khó thì người thân còn không giáo hóa nổi, huống là giáo hóa ai. Tu như vậy vô tình làm cho con cháu sợ Phật pháp, lỗi đó thuộc về chúng ta.

Phật giáo còn hay không, có được lưu truyền mãi về sau hay không là do người con Phật có tu, có học chân thật không. Tu học ở đây không dành riêng cho ai. Trẻ tu cũng được, già tu cũng được, nghèo tu cũng được, giàu tu cũng được... hạng người nào tu cũng được. Lại, việc tu Phật không phải ăn chay, khổ hạnh nhiều mới thành Phật, mà phải hiểu Phật, làm đúng lời Phật dạy, mới thành Phật được. Dù cho hạng người nào nhưng không chịu hiểu Phật, không áp dụng đúng lời Phật thì nhất định tu không tới đâu.

Người tu Phật, lòng phải rộng rang. Lòng rộng rang thì mới sáng suốt, sáng suốt nên mới có được tình thương rộng lớn. Chỉ khi nào mở rộng lòng, sống được với tất cả, thì mình mới thấy nhẹ nhàng. Như gia đình tông môn của Hòa thượng mây trăm người mà vẫn vui vẻ sống tu với nhau. Dĩ nhiên là phải có qui chế của viện, nhưng nếu trong lòng của mỗi người đều cố chấp, đều có những góc cạnh thì không thể nào hòa hợp, không thể nào sống chung với nhau được. Sống theo kiểu “thấy mặt là thấy ghét” thì làm sao ăn chung học chung được. Phải tương kính, quý mến nhau mới có thể chung sống tu tập với nhau được. Cho nên chỉ khi chúng ta không đặt bất cứ vấn đề gì, thì lòng mới rộng rang, mới an lạc.

Ngược lại mình ôm ấp tình thương ích kỷ thì sẽ mất tất cả. Ví như trong một gia đình có ba bốn người con. Cha mẹ lo lắng cho ăn học, đỗ đạt, rồi lớn lên chúng lập gia đình. Thằng hai ra riêng, thằng ba cũng vậy, con út theo chồng. Cuối cùng chỉ còn hai ông bà già ở nhà điu hiu. Có gì vui đâu!

Cho nên từ bi là đứng trên trí mà nói. Bằng cái nhìn trí tuệ thấy người đau xót, ta ra tay tế độ, không nghĩ thân sơ. Tấm lòng lúc nào cũng bình thản chan rải tất cả. Điều này rất khó làm, chứ không phải dễ. Nhưng chúng ta muốn tu, muốn được thăng tiến thì phải cố gắng.

Quý vị nghĩ như người biết lợi thấy có năm bảy kẻ đang lặn hụp dưới sông, sắp chết chìm. Lúc đó người biết lợi đứng nhìn và nhủ thầm “Người nào gần nhà mình, mình cứu trước. Người nào xa lạ, thân kệ”. Nghe thế, chúng ta cảm thấy thế nào? Cho nên tinh thần từ bi của đạo Phật không cho phép chúng ta suy nghĩ hay làm những việc như thế. Đối với tất cả mọi người, dù bà con hay xa lạ hề gặp nạn như cảnh đang chết chìm, thì ta đều phải cứu hết.

Nói tới đây, tôi nhớ một câu chuyện lúc tôi khoảng mười một mười hai tuổi. Hồi đó ở gần chùa có một dòng suối. Dòng suối này không lớn lắm, nhưng đủ làm chìm người khi mùa nước lũ. Một chiều, ba bốn huynh đệ chúng tôi đi vòng vòng trên bờ suối, thì thấy năm ba người trong đó có một cô gái khoảng mười chín hai mươi tuổi. Họ muốn qua suối nhưng nước chảy xiết không sao qua được. Nước lũ ở trên đang đổ xuống, cầu khỉ cũng không còn. Nhưng hình như họ có chuyện gấp, muốn qua cho bằng được. Đến khi mặt trời tắt bóng họ vẫn còn đó. Cái khó là họ không biết lợi mà còn có thêm một phụ nữ nữa. Thế là huynh đệ chúng tôi quyết đưa họ qua suối.

Trước tiên, chúng tôi đưa cánh đàn ông qua trước. Anh lớn nhất trong bọn tôi thì đứng chỗ sâu nhất, đứa nhỏ thì đứng ở chỗ cạn. Còn cỡ như tôi làm gì, quý vị biết không? Tôi chỉ đứng ở gần bờ mà đẩy. Anh nào biết lội thì lội đi qua, anh nào không biết lội thì đứng một chỗ đẩy. Khi họ hụt chân, tụi tôi đẩy nhanh qua mấy anh lớn. Mấy anh lớn lại tiếp tục đẩy hoặc đưa họ qua bờ bên kia. Chỉ một cách duy nhất đó thôi. Nghĩ lại bọn tôi cũng thông minh lạ!

Cánh đàn ông qua an toàn, chỉ uống nước một chút. Nhưng tới cô gái mới khó đây. Lực lượng tuy thêm được mấy người đàn ông đã qua rồi, nhưng chẳng ai đẩy được cô gái. Cô cứ gượng lại, thành ra mình đẩy chẳng tới đâu. Vì thế cô bị hụt chân chìm xuống. May nhờ lúc đó có một anh lặn giỏi, nên đã lặn xuống đưa cô lên. Rồi một anh lặn mạnh cô vào bờ. Cả đám lặn hụp, uống nước đầy cả bụng mới đưa được cô gái sang con suối.

Khi qua được rồi, họ cảm ơn ríu rít. Cả hai bên chẳng ai biết ai, nhưng lúc đó cả hai đảng đều rất vui. Chúng tôi thì nghĩ bản thân mình không biết lội, cũng không quen mấy người đó. Vậy mà mình dám đưa họ qua suối. Những người đó cũng gan dạ, chấp nhận để cho mình đưa qua suối, dù thấy mấy ông đạo còn nhỏ xíu. Tôi nhận ra được một kinh nghiệm trong việc làm này là nhờ chúng tôi không suy nghĩ nhiều. Cái gan dạ do không suy đo tính toán, thấy người ta muốn qua thì mình đưa qua, vậy thôi.

Từ đó, tôi suy nghĩ việc tu hành của mình cũng vậy. Người tu mà không gan là không tu được. Tu mà cứ tính toán thì không tu được. Nếu chúng ta thấy khó, thấy làm không được, cứ ngồi tụng những khó khăn đó hoài thì đời kiếp nào mới tu được? Phật dạy người tu phải gan dạ, phải phát tâm mãnh liệt, phải có trí tuệ sáng suốt, phải vô tâm thì mới có thể tu tới nơi tới chốn.

Bây giờ chúng ta làm bất cứ việc gì cũng đều suy nghĩ thật chín chắn, đó là điều không thể thiếu. Tuy nhiên phải là những suy nghĩ tốt, suy nghĩ vị tha, suy nghĩ có lợi cho người cho vật thì nên suy nghĩ. Còn suy nghĩ vì mình, suy nghĩ đóng khung thì không nên. Chúng ta phải cắt đứt những thứ suy nghĩ như thế. Đó là chúng ta tu.

Vậy thì ai tu không được? Ai cũng tu được nhưng với điều kiện là đừng đóng khung, đừng có tự hạn chế để rồi mình bị kẹt vướng trong đó. Cho nên muốn thực hiện được tình thương từ bi trong đạo Phật thì phải dùng trí tuệ. Trí tuệ có rồi, từ từ chúng ta sẽ làm được mọi chuyện. Ngược lại, nếu tựa vào ích kỷ si mê để yêu thương thì đó là luyến ái. Luyến ái là trói buộc, là khổ đau. Chúng ta là con Phật, nhất định phải chuyển tâm luyến ái thành ra tình thương rộng lớn, yêu thương tất cả.

Ái chỉ làm đau khổ cho mình và người. Nếu sự yêu thương bị ngăn chặn, bị từ chối thì yêu thương biến thành thù hận. Điều này trong xã hội xảy ra không biết bao nhiêu. Nếu yêu thương được thỏa mãn thì càng đam mê càng mù quáng. Yêu thương như vậy càng vướng, càng chìm.

Quý vị cũng thấy, có nhiều Phật tử năm sáu mươi tuổi rồi, muốn được rảnh rang đến với đạo cũng không được, vì bị con cháu ràng buộc. Càng yêu thương đậm đà chừng nào, thì càng bị đả trước, bị trói buộc chừng nấy. Còn nếu oan

khien gặp nhau thì thù hận. Một bên là đả trước, một bên là thù hận, đàng nào cũng kẹt, không đâu tới đâu.

Thành ra Phật dạy muốn được nhẹ nhàng sáng suốt, để rảnh rang tu hành thì phải sử dụng trí tuệ, mở rộng lòng mình đừng trói buộc vào đâu cả. Sáng suốt mà gỡ mà tháo, thì dần dần mình sẽ được yên. Đó là tình thương của đạo Phật. Muốn thể hiện được tình thương này, chúng ta nên thực hành các điều sau đây:

- Thứ nhất, rèn luyện cho mình một ý chí. Ý chí tức là tinh thần sắt đá vững mạnh, không bị lay chuyển.

- Thứ hai, rèn luyện kiến thức. Kiến thức ở đây là trình độ Phật học. Chúng ta phải hiểu biết lời Phật dạy thì việc làm của mình mới có kết quả.

- Thứ ba, chuyên tâm tu tập. Phải có kinh nghiệm về sự tu tập. Như tôi không tu thì tôi không thể nào hướng dẫn quý vị tu được. Trong gia đình cũng vậy, nếu quý vị không ra gì thì nhất định quý vị không thể dạy được con em của mình. Cho nên Phật chế ra năm giới cho hàng Phật tử tại gia, với chủ trương là làm sao bản thân người chủ gia đình phải là người tốt, từ đó mới có thể dạy dỗ người trong gia đình tốt.

Chúng ta nghiệm xem việc tu hàng ngày của mình có tốt chưa? Chúng ta tu như vậy, học đạo như vậy có đúng với tinh thần Phật dạy chưa? Nếu tu Phật mà không làm đúng với lời Phật dạy thì không có kết quả. Càng tu lòng càng yên, càng mở rộng, trí tuệ càng sáng. Như vậy việc tu của mình hợp với chánh pháp. Trái lại, càng tu càng cố chấp, càng hẹp hòi, càng vị kỷ... thì chúng ta nên kiểm tra lại. Cho nên đến với đạo Phật là áp dụng, là thấy được giá trị hữu ích trong hiện đời, chớ không phải mù mờ trông cậy vào đâu.

Nói tới tu thì phải có phương tiện để tu. Đối với Phật tử tại gia trước tiên là thọ tam qui ngũ giới. Phật tử tại gia phải giữ năm giới. Những giới này giúp cho quý vị trở thành con người tốt trong xã hội, quốc gia. Như giới thứ hai không được trộm cắp. Nếu trong xã hội tất cả mọi người đều giữ được giới này thì cuộc sống yên vui, không ai lo sợ gì cả. Hay giới thứ ba, Phật tử tại gia được quyền lập gia đình nhưng không được hai lòng. Điều này nhằm giữ gìn trật tự luân lý trong xã hội, bảo vệ hạnh phúc gia đình. Rõ ràng các giới điều của Phật đặt ra nhằm thăng hoa cuộc sống, góp phần tạo dựng một xã hội văn minh tốt đẹp.

Nếu chúng ta không có giới học trang nghiêm thì chẳng những bản thân mình không ra gì, mà còn tạo thêm tác động xấu trong gia đình và xã hội nữa. Vì vậy, đối với người con Phật, muốn thể hiện trọn vẹn tinh thần từ bi của đạo Phật, chúng ta phải có giới học trang nghiêm và trí tuệ sáng suốt.

Bây giờ tôi nói về hạnh phúc. Hạnh phúc là gì? Đạo Phật dạy chúng ta ngay trong hiện thực, muốn tạo được hạnh phúc thì phải biết nhường nhịn nhau. Nếu anh không hòa, không nhịn em thì gia đình mất hạnh phúc. Nếu em vô lễ bất kính đối với anh thì gia đình mất hạnh phúc. Nếu cha mẹ không có gia giáo, nề nếp, để dạy dỗ con em thì gia đình mất hạnh phúc. Cho nên hạnh phúc của thế gian rất tạm bợ, dễ dàng tan vỡ.

Vì vậy sống chung trong gia đình, mỗi người phải tự ý thức một chút. Như người ta đang nóng thì mình phải nguội. Người ta đang bực thì mình phải bình

thường, không bức tức. Người ta đang có vấn đề với mình thì ta không cần bày tỏ, mình oan gì cả, mà mình phải thể hiện đời sống trong sáng, bình thường thì tất cả những oan ức ấy sẽ được hóa giải. Đó mới đúng với tư cách của một người Phật tử.

Trong nhà thiền có câu chuyện thế này. Thiền sư Hakuin (Nhật Bản) rất nổi tiếng, được mọi người kính trọng. Gần chùa Sur có một thiếu nữ không hiểu vì sao lại mang thai. Khi bị gia đình làm dữ, cô đổ lỗi cho Ngài. Thế là thiên hạ kéo tới mắng nhiếc sỉ vả Ngài. Thiền sư chỉ đáp: “Thế à!”

Thời gian sau “hậu quả” ra đời, người ta đem giao cho Ngài. Nhận đứa bé nên mỗi ngày Thiền sư phải đi xin sữa về nuôi nó. Tầm tiếng danh dự chẳng còn gì, mà thay vào đó không biết bao nhiêu là sự chửi bới nguyên rủa. Nhưng Thiền sư vẫn bình thản. Một hôm, bỗng gia đình đến nhận lỗi vì đã hiểu lầm Ngài, đồng thời xin đứa bé trở lại. Thiền sư cũng chỉ đáp “Thế à!”

Câu chuyện đủ trả lời tất cả.

Điều kiện sau cùng để có hạnh phúc là mọi người phải kính trọng nhau. Nếu không kính trọng thì mọi thứ sẽ đảo lộn. Như trong gia đình, nếu con cái khinh thường cha mẹ thì quả thật là chuyện không đơn giản. Đứa con chịu nghe lời, chịu sự giáo dục của cha mẹ, thì cha mẹ mới có thể dạy dỗ giáo dục được. Cho nên hạnh phúc có được ở trong sự kính trọng nhau. Nếu mọi người kính trọng, cảm thông, trên thương dưới, dưới kính trên, thì mới có sự đùm bọc. Đây là điều không thể thiếu trong gia đình của người Phật tử.

Vì vậy Phật tử tại gia, từ việc tu hành cho đến việc sinh hoạt trong gia đình, giữ được nề nếp gia giáo trong nhà rất là khó, không phải chuyện đơn giản. Quý vị phải có kinh nghiệm, trí tuệ, lòng từ bi mới có thể thực hiện tốt việc này.

Trong kinh Phật có một bài kinh nói về sự yêu thương. Phật dạy, ai muốn được an lạc thì nên học hạnh chân thật, khiêm cung. Sử dụng ngôn ngữ từ ái, sống cuộc sống đơn giản, thuần phác, điềm đạm, bớt những ham muốn, đua đòi. Bài kinh này dài, ở đây tôi chỉ nhắc vài điểm chủ yếu cần thiết thôi.

Khiêm là hạ mình. Cung là cung kính. Khiêm cung là hạ mình cung kính. Người nào ngênh ngang, coi thiên hạ không ra gì, thì dù cho có làm được chút ít việc cũng chỉ trong một giới hạn, một giai đoạn nào thôi. Cho nên muốn có sự lâu bền trong cuộc sống, trong tương giao, thì khiêm cung là điều cần thiết.

Khiêm cung thuộc về đức, nên người ta hay nói đức khiêm cung. Không phải có tài là đủ, mà tài kèm với đức nữa mới mong làm được việc lớn. Người có tài mà không có đức thì cũng giống như con dao hai lưỡi, chỉ thêm tai hại. Ngược lại nếu người có đức mà không có tài thì làm việc gì cũng khó thành tựu. Cho nên chuẩn mực của một người tạo dựng cuộc sống tốt đẹp là tài đức song toàn.

Kể đến Phật dạy người Phật tử phải có đời sống đơn giản điềm đạm, bớt những ham muốn, tức thiểu dục. Dục là những ưa thích, ham muốn. Chúng ta phải giảm bớt những ham thích. Ham muốn vừa phải, thích đáng thì có thể được. Chẳng hạn ham muốn gây dựng một cuộc sống trong sáng, lành mạnh. Trái lại việc gì quá đáng, ngoài khả năng của mình mà vẫn ham muốn, thì trở thành tham vọng vu vơ.

Nói đến tham vọng vu vơ, tôi nhớ câu chuyện đã được đọc lâu rồi. Có một anh chàng thuộc loại danh gia vọng tộc, bạn bè đông vậy, chẳng thiếu thứ gì trên đời. Nhưng anh lại không bằng lòng với những gì mình có, mà lại ôm ấp một tham vọng. Tham vọng làm vua. Anh ta cũng có người thương, cũng có thuộc hạ trung thành nhưng khả năng thì giới hạn. Song khổ nỗi lại muốn làm Hoàng đế. Ai khuyên nhắc anh cũng không nghe, cứ nuôi dưỡng tham vọng của mình cho đến cuối cùng anh trở thành... người điên, thừa quý vị!

Trong cơn điên anh cứ ngỡ mình là Hoàng đế. Vì vậy mỗi ngày người nhà ra chợ mua bánh kẹo, rồi đưa anh lên ngôi Hoàng đế ở một gò mả không có bóng người. Anh rải bánh kẹo và gọi “Hoàng hậu, các quan lại đây ta ban phúc lộc cho”. Những người thân của anh nhìn thấy cảnh ấy rất khổ, không cầm nổi nước mắt. Nhưng anh chẳng thấy gì hết, chẳng hiểu gì hết. Cuối cùng rồi anh cũng làm vua được với đám con nít. Mấy đứa nhỏ thấy bánh kẹo thì bu lại. Anh đi tới đâu chúng theo tới đó. Càng đông anh càng khoái... càng điên!

Câu chuyện trên nói với chúng ta điều gì? Là Phật tử chúng ta không nên để cho tham vọng quá đà thành ra cuồng loạn. Chúng ta dễ cuồng loạn lắm. Cái gì mà quá mức một chút, như buồn quá, vui quá cũng dễ bị cuồng loạn. Cho nên giữ được mực thường là tốt nhất. Vì vậy trong nhà Phật nói “Bình thường tâm thị đạo”. Chúng ta ai cũng có thể thực hiện được lời Phật nếu mình muốn, mình chịu khó. Song đã là con của Phật, nhất định chúng ta phải vâng lời Phật dạy. Vâng lời và làm theo những gì Phật dạy, thì chúng ta được an lạc.

Tóm lại, tu trong tinh thần từ bi của đạo Phật là đem lại nguồn vui cho mình và mọi người. Muốn thế chúng ta phải vận dụng trí tuệ trong cuộc sống. Không nên tham vọng quá đà, mà phải đảm bảo được tinh thần khiêm cung giản dị, vô ngã vị tha, thì mới có thể thực hiện được những việc ấy.

Tôi kính chúc quý vị luôn có được niềm vui trong tinh thần tu học ấy.



## HỌC ĐẠO

Trong đạo giáo của chúng ta, kinh điển được ghi lại từ lời Phật dạy, suốt bốn mươi mấy năm, thường gọi là tam tạng kinh điển. Trong đó gồm tạng kinh, tạng luật và tạng luận, cùng rất nhiều bản văn sơ giải và các bộ kinh luận lớn của chư Tổ.

Do có quá nhiều như vậy, nên chúng ta không thể đọc, học hết. Vì vậy ta thấy ở Việt Nam, đạo Phật được truyền bá rộng rãi, nhưng nhìn kỹ lại thì đa số vẫn còn bị xen tạp, sự hiểu biết không đúng với tinh thần của đạo Phật. Người ngoài phê phán lối áp dụng đạo Phật của Phật tử Việt Nam có chiều hướng mê tín... Lời phê bình ấy chẳng sai. Bởi chúng ta có tín ngưỡng rất lớn đối với đạo giáo và chúng ta cũng dễ dàng chấp nhận những gì na ná như đạo Phật. Chẳng hạn, bất cứ hình tượng gì chúng ta cũng có thể mời lên ngự chung với đức Phật. Đây là những việc không đúng với chánh pháp. Như vậy có nên chăng, khi chúng ta làm một việc mà mình chưa hiểu, còn mờ mịt lai lịch đường lối của việc đó?

Không khi nào chúng ta làm một nơi, tu một nơi mà có kết quả tốt được! Là một người Phật tử, chúng ta không cho phép mình làm như vậy. Tu thì phải có hành, hành thì phải có hiểu. Mà muốn hiểu thì phải có học cho đúng, cho tới nơi. Có thể mới không bị lầm.

Tinh thần chủ yếu của đạo Phật là giải thoát, sự thể hiện của đạo Phật là từ bi và trí tuệ. Do đó, đời sống của người con Phật phải thanh tịnh. Thanh tịnh thì mới giải thoát. Vì vậy đối với người học đạo ở giai đoạn đầu là phải phấn đấu, khắc phục cho được những ham muốn của chính bản thân mình. Nếu người học đạo chúng ta điều phục được phần này, thì chúng ta mới có điều kiện cũng như đủ sự tinh sáng để học hỏi và hành trì đạo pháp.

Người xưa nói “Người học đạo thì không bị tình dục mê hoặc, không bị tà ác xoay chiều, khi nào cũng tinh tiến trên con đường đạo. Ta bảo rằng người ấy sẽ chứng quả viên mãn, không bỏ cuộc giữa đường”. Nghĩa là, trước nhất người học đạo phải làm chủ được các dục. Chữ dục có rất nhiều nghĩa: tham dục, dục tình, dục ý... Trong mọi sinh hoạt chúng ta cố gắng làm chủ, không để các thứ này chi phối, tác động, gây xáo trộn, tạo sự bất an bất ổn thì chúng ta mới không bị các thứ tà ác xoay chiều lôi cuốn. Nếu không, có khi ta tu Phật mà chẳng hành trì đúng theo lời Phật dạy. Cho nên đã học theo Phật, thì cố gắng khắc phục, điều chế, bằng không chúng ta chỉ có hình thức mà rỗng về nội dung. Không những chỉ có hàng Phật tử xuất gia phải quan tâm học đạo và hành đạo như vậy, mà ngay cả hàng Phật tử tại gia, nếu đã có ý tu hành thì cũng nên như thế. Có vậy, mới gặt hái được lợi ích thiết thực trong việc tu học của mình.

Kể là, đừng bao giờ để “xoay chiều theo tà ác”. Tà ác là những gì trái lại với lời Phật dạy, với đạo lý. Muốn vậy mình phải hiểu đạo chân chính. Nếu chưa hiểu chân chính thì mình rất dễ bị “xoay chiều”. Như khi phải ngồi nghe pháp, ta cảm thấy mệt mỏi chán nản vì chưa nhận ra tầm lợi ích trước mắt. Nhưng có khi chỉ cần ba nén nhang, khăn vải sơ sơ với một ít chè xôi ở dưới gốc đa, ta lại thấy có kết quả hiệu nghiệm. Vậy là ta dễ dàng chấp nhận việc làm đó. Thành ra đối

với vấn đề này, nói nghe thì dễ, nhưng sống đúng với tinh thần của đạo Phật thì quả thật rất khó. Nhất là đối với những tập tục lâu đời như thờ ông này bà nọ, đốt giấy tiền vàng bạc để cầu việc này việc kia... Những thứ này có cơ hội phát triển là do lòng cầu mong, ham muốn của chúng ta. Nó là một biểu hiện của dục. Cho nên học Phật và hành được những điều đã học thì quả không phải dễ. Tuy không dễ nhưng không có nghĩa là không làm được!

Phật dạy “Này các thầy Tỷ Kheo, nếu siêng năng thì không có việc gì khó. Vì thế các thầy phải siêng năng. Giọt nước chảy mãi sẽ có ngày xuyên thủng đá. Người hành đạo không siêng năng, biếng lười, thì cũng như cọ gỗ lấy lửa, chưa nóng đã vội dừng. Như thế có muốn lấy lửa, không làm sao được lửa”. Ở đây tôi muốn nói đến công phu liên tục của người tu. Vì sau khi hiểu, ta phải hành trì. Có hành trì thì mới có lợi lạc. Hành trì ở đây là siêng năng liên tục, không thể một nắng mười mưa, nửa vùi mà có kết quả. Ngày xưa các Tổ đã phải ở trong muôn vàn khó khăn mà vượt khỏi khó khăn để đạt đạo và truyền đạo. Lục Tổ Huệ Năng, dù đã được truyền thừa tâm ấn, cũng phải ẩn dật sống cực khổ với các thợ săn mười mấy năm trời. Tổ Qui Sơn, lên núi Qui để mở mang Phật sự, rừng núi um tùm rất nhiều thú độc. Sau sáu năm Ngài vẫn bình yên. Ngài đã từng thệ nguyện “Ta đã ở đây sáu năm, nếu có duyên với Phật đạo thì xin các thú ẩn đi để ta hóa đạo. Còn nếu không thì xin hiến thân này”. Phấn đấu được như vậy, chắc hẳn bên trong các Ngài phải có nội lực thâm hậu mới có thể đảm đương việc lớn. Muốn mở mang được đạo không phải là chuyện thường. Những chướng ngại bình thường mà ta không đủ sáng suốt để vượt qua, rồi công phu thì cứ như lục bình trôi sông, biết bao giờ mới đắc đạo.

Người thành Phật thành Tổ càng nhiều thì Phật pháp càng tăng thịnh. Bản thân mình lợi lạc thì cũng muốn những người chung quanh được lợi lạc. Đối với hàng Phật tử tại gia, sau khi học và hành, cũng nên chỉ dẫn lại cho họ hàng, bà con láng giềng của mình hiểu biết về đạo pháp. Đây là tinh thần từ bi của đạo Phật. Muốn vậy chúng ta phải hiểu đạo ra sao, hành trì thế nào? Chính bản thân mình phải là người thể hiện được đức tính và sự lợi lạc của người đã học hiểu và hành trì Phật pháp. Từ đó mới có đủ năng lực và uy tín để gây dựng cho những người chung quanh. Tu sơ sơ, học sơ sơ thì khó mà hành đạo và đạt đạo.

Sau đây là những điều cần thiết để chúng ta đạt được đời sống thanh tịnh, giải thoát.

#### **a. Phải khống chế và khắc phục cho được các dục của mình.**

Trước hết tôi nói về nghĩa của chữ dục. Phải biết rõ dục là gì, ở đâu, thì ta mới có thể khống chế và khắc phục được nó. Đánh giặc mà không biết giặc là ai, ở chỗ nào thì quả là si mê. Nghĩa chữ dục tôi đề cập ở đây là những thứ dục phá hoại công phu tu hành của người con Phật. Tôi cũng chỉ nhắc đến những thứ dục trong phạm vi mà chúng ta có thể thấy, có thể khắc chế được. Còn các thứ dục vi tế và những dục thuộc về đại nguyện của Bồ tát thì tôi sẽ đề cập trong các phần khác.

Dục có nhiều nghĩa, nhưng chung qui cũng không ra ngoài thân, khẩu và ý. Các ý niệm mong muốn, ham muốn là thuộc về ý. Những ham muốn ưa thích trong phạm vi của miệng là dục thuộc miệng. Những ham muốn ở thân là dục

thuộc thân. Tuy chia ba, nhưng dục từ thân và miệng đều có sự chi phối của ý. Dù ngăn ngừa dục ở miệng và thân, mà không chuyển ngay từ ý, cứ buông lung cho nó mặc tình rong ruổi, thì quả thật chẳng phải là người khôn ngoan. Giống như ngăn nước trong hồ không cho chảy ra ngoài bằng cách bít lỗ, nhưng lại không khóa nguồn nước. Làm vậy có khác gì tăng thêm áp lực nước trong hồ, có ngày cũng mang họa.

Ở đây, Hòa thượng dạy chúng ta “biết vọng không theo”, nghĩa là tu thẳng từ cửa ý này. Vừa có một ý niệm ham muốn dấy lên, ta biết nó không thật, buông! Thì mọi thứ được yên ổn bình an. Trên thực tế có loại vọng niệm mình buông được liền. Nhưng cũng có thứ ăn sâu trong xương tủy của ta, không phải nói buông mà buông liền được. Vì vậy đức Phật dạy rất nhiều phép quán, chẳng hạn như quán bất tịnh, quán vô thường v.v... Nói chung, tùy phương tiện đối trị mà chúng ta khắc chế và làm chủ được dục của mình ngay từ trong ý niệm. Đã nói là phương tiện thì phải nhớ rằng, nó chỉ được dùng trong một giai đoạn nào cần thiết thôi.

Ai cũng biết, nghiệp dẫn chúng ta đi trong luân hồi sanh tử khổ đau. Nhưng nghiệp là gì mà năng lực của nó lớn như vậy? Chẳng qua nó chỉ là những hành động của thân khẩu ý được lặp đi lặp lại thành thói quen mà thôi. Dục cũng vậy, đừng cho rằng đây chỉ là một hành động nhỏ, một ham muốn nhỏ mà buông lung. Những thứ dục mà chúng ta phải cần đến các phép quán như quán bất tịnh, quán vô ngã... chẳng qua cũng chính là do huân tập quá sâu quá dày từ nhiều kiếp trước. Vì vậy chớ khinh thường đối với các dục nhỏ.

Tại sao chúng ta phải khắc chế và làm chủ cho được dục. Đơn giản là vì nó làm ta không yên, chưa kể những hậu quả được hình thành từ nó. Đối với người tu, nó phá đời sống thanh tịnh phạm hạnh. Đối với người đời, nó đưa người ta đến chỗ tội lỗi, hư hoại. Chúng ta thấy cuộc sống ngoài đời với những việc cướp bóc, giết người chẳng qua cũng chỉ từ một chữ dục mà ra. Quý vị thấy, có những kẻ giết người hàng loạt không phải vì tiền bạc hay là vì gì cả, mà chỉ đơn giản là vì thích giết vậy thôi. Nghiệp có một năng lực ghê ghớm được hình thành từ đời kiếp nào ta không hiểu, nhưng rõ ràng chữ “thích” đó là bà con gần của chữ dục. Rồi những việc rất đơn giản như muốn nghe, muốn đi, muốn nói... làm ta khó yên để mà định tỉnh.

Quý vị cứ nghiệm mà xem, chỉ với ý niệm nhỏ là muốn ăn cái gì cho ngon thôi, chúng ta đã không yên rồi, lãng xãng lộn xộn suy nghĩ cho ra món ăn, rồi còn thực hành, ra chợ này không có, chạy sang chợ khác. Đối với người đời đó là chuyện thường. Nhưng với người tu chúng ta nếu như vậy thì giờ đâu để tu? Nói gì đến các việc khác lớn hơn, quan trọng hơn. Không yên làm sao có định, không định thì tuệ ở chỗ nào? Cho nên diệt được những dấy niệm ham muốn, ta mới định tỉnh an ổn. Người nói thiền nói đạo mà không làm chủ được dục thì chỉ là nói cho vui. Đó là những bất an bất ổn hiện tại trước mắt, chưa kể đến hậu quả của nó để lại về lâu về dài. Từ những hậu quả này tạo nên một năng lực cột chặt, nghiền nát con người chúng ta không ngày thoát khỏi. Cứ vậy mà trôi dạt.



Tóm lại chúng ta làm tất cả mọi thứ như tụng kinh, niệm Phật, ngồi thiền... cũng chỉ là nhằm tiêu diệt lòng ham muốn của mình, để được bình tĩnh an lạc. Niệm Phật, tụng kinh để cầu vãng sanh thì được nhưng niệm Phật tụng kinh để cầu phú quý, tăng thêm lợi lộc thì thừa quý vị, xin suy nghĩ lại. Điều này đã đi ngược với lời răn dạy của đức Phật rồi. Phải nhớ những phương tiện chư Phật chư Tổ đặt ra chẳng qua là diệt cho được lòng dục của ta, không phải bày thêm tai họa cho ta. Diệt được dục nghĩa là giữ giới tu hành.

#### **b. Diệt tận sân hận.**

Sân hận là những biểu hiện như bực tức, nổi sùng, la hét... cho đến những thứ như uẩn ức buồn phiền đều là những biểu hiện của sân hận ở mặt vi tế.

Tại sao sân hận xuất hiện? Vì gặp những điều trái ý của mình. Nói chung là đi ngược với lòng dục, với vọng tưởng của chúng ta. Dấy niệm bực bội sân hận là do cố chấp, do chưa hiểu tới nơi, không quán thông nhân quả nghiệp báo. Vì không phải là kẻ sáng suốt, ta mới bực bội với những cảnh chung quanh. Bực bội, giận dữ, hậm hết là hiện tướng của quỷ thần, không phải là tướng từ bi. Hiện ra tướng như vậy thì phải biết đó là tập nhân không tốt của mình. Mình đã gây ra “chúng tử” như vậy, mà lạy Phật để cho con được vui vẻ thì không xong. Đã gây nhân đó mà sợ quả đó thì vô lý. Vì vậy, ai mong muốn vui vẻ an lạc thì phải tiêu diệt mầm sân hận, lửa ngầm ở trong lòng.

Do si mê, tham dục ta sân hận. Nhưng cũng từ sân hận ta trở thành si mê. Quý vị vẫn thường nghe người đời nói “giận mất khôn”. Sân cũng như tham, chúng làm tâm ta chao đảo rối loạn, không có định tĩnh. Nhưng cũng từ thiếu định tĩnh ta mới bị sân hận dẫn đường. Sân và tham tai hại như vậy, nên cần phải diệt tận. Muốn diệt trừ sân hận thì cũng có nghĩa là chúng ta phải làm chủ cho được các dục.

#### **c. Làm chủ si mê.**

Si là ngu. Mê là lầm, là không tỉnh. Vì bỏ quên cái “sáng suốt thường hằng” mà ta lầm lạc, ngu muội. Do bất giác mà ta gây tạo biết bao nghiệp nhân. Rồi từ những nghiệp nhân này ta càng trở nên tăm tối. Mặt khác, si mê là do lòng cố chấp mà ra. Nó là căn bệnh nguy hiểm cần loại bỏ. Muốn loại bỏ lòng si mê, chúng ta phải học hỏi Phật pháp cho tới nơi tới chốn, kể đến phải hành trì tu tập. Từ việc tu tập hành trì, chúng ta có định tĩnh, từ định tĩnh ta có trí tuệ. Trí tuệ xuất hiện, thì si mê đương nhiên không còn.

#### **d. Chủ yếu của người tu là phải “minh tâm kiến tánh”.**

Người minh tâm kiến tánh, nói gần chính là người khắc phục được tham sân si, buông được vọng tưởng. Buông vọng tưởng là một việc làm không phải dễ. Nếu không minh tâm kiến tánh thì khó thực hiện được.

Minh tâm kiến tánh là gì? Chính là người đã nhận được tâm chân thật của mình.

Minh là sáng, Kiến là thấy. Minh tâm là nhận được tâm thể. Kiến tánh là thấy được bản thể của các pháp. Cái chính là chúng ta phải tự nhận được tâm mình. Bao giờ chúng ta nhận lại được hạt châu trong túi áo, thì chúng ta mới thật sự hết nghèo, hết khổ. Người muốn vào được cửa Thiên là người phải minh tâm kiến

tánh. Đây tôi chỉ mới nói đến việc “nhận ra”, chưa phải là “công phu hay quá trình” gạn lọc trải dài, không tính kiếp số thời gian, đòi hỏi sự kiên trì và bền vững ở chúng ta. Minh tâm là người luôn luôn sống được với tánh sáng suốt của chính mình. Kiến tánh là thấy được tánh thật của mình. Bởi từ lâu mình lầm nhận đồ giả cho là thật nên chạy theo bám víu, khổ đau dài dài. Giờ nhận ra nó không thật, thì chạy theo làm gì nữa! Khi nhận ra được cái thật, ta yên lòng dù đang sống trong cái không thật. Đó là kiến tánh.

Phật nói giáo pháp của Ngài không dành riêng cho ai. Bất cứ ai nếu áp dụng đúng thì cũng đều hưởng được kết quả và giá trị thiết thực của nó. Vì vậy, người học đạo chẳng do trí thông minh hay tài biện luận mà chính là do nơi lòng thành thật của chính mình. Đó là điểm chính yếu trong việc tu hành. Thành thật là sao? Là biết các nghiệp tập, các xấu dở của mình để khắc phục và trị liệu. Là người tu thì phải quay lại chiếu kỹ vào mình, không nên soi rọi ra ngoài thấy khuyết tật của người. Biết dở liền bỏ, đó gọi là tu. Trong các việc hàng ngày như ăn, uống, ngủ, nghỉ, tiếp xúc, nếu cái dở lòi ra thì lập tức đánh dấu mà trị. Ngược lại, chúng ta cất kỹ nó thì khác gì nuôi rắn độc trong nhà.

Niết-bàn trong đạo Phật không thể tìm ở đâu, mà chính là phải đào xới ngay nơi mình, bằng cách loại những cái không thật ra. Lòng thanh thản thoải mái, đó chính là Niết-bàn. Nên nói “người tu phải thâm xét lòng mình, chớ bày lỗi người, ở tất cả chỗ thấy không ngăn ngại, tức lòng thông thả”. Vọng cảnh dứt rồi thì thật cảnh mới hiện ra. Cho nên người tu phải là người dám nhìn lại mình mới được.

Một điểm tôi muốn nói đến nữa là, LỖI RA KHỎI SANH TỬ. Muốn vậy, phải quán sát thật kỹ cuộc đời, hoàn cảnh và thân này. Như trong kinh nói “Thế gian là vô thường, đất nước là tạm bợ, bốn đại là không thật”. Nói đến quán sát, quán chiếu là phải nói đến tinh thần thọ trì tu học chính đáng, không phải đọc học suông. Thế giới mong manh, hoàn cảnh bất như ý, thân này là nhà lửa, có gì an ổn bền lâu mà nuôi dưỡng các niệm đảo điên trong lòng. Muốn nhận định chính xác như vậy, chúng ta phải có sự quán xét. Tức dùng trí tuệ mà thấy xác thật được vấn đề. Tuy nhiên muốn quán xét thường xuyên và có hiệu quả thì phải thông qua thiền định. Có thiền định mới dùng được tất cả những niệm tưởng lặng xăng, thấy được tột nguồn của chúng. Người tu mà không định tĩnh thì chưa thể yên, chưa có quán xét sâu sắc, chưa có trí tuệ.

Tóm lại người tu đúng chánh pháp là người minh tâm kiến tánh, định tĩnh, thấy đúng như thật các pháp.

Xưa có một vị tên là Ngũ Liễu, bình nhật Ngài ít nói, không ham danh lợi, thường viết văn để tự tiêu khiển, không bị rượu chè làm chìm đắm, không bị các thú vui làm mất thời giờ. Đó là con người không bị dục lạc, danh lợi kéo lôi. Người tu thiền mà bị các pháp kéo lôi thì thật là dở. Nhưng thật tình thứ gì cũng có thể kéo lôi mình, từ tiếng động, từ chuyện nhỏ đến chuyện lớn, có vạn thứ mình vướng mắc quay cuồng trong đó. Những thứ rất bình thường trong cuộc đời kéo lôi làm mất đi thì giờ của chúng ta, làm mất đi nhân cách của chúng ta. Nhưng chúng ta thì cứ cho là tự nhiên, sống mất mình trong đó. Muốn không như thế thì đòi hỏi phải có công phu.

Tóm lại, người con Phật phải làm sao để sống tỉnh thức, nhàn nhã bất động. Còn động là còn bị thế gian lôi kéo. Người tu thiền là người phải bất động với danh lợi, tiền tài, sắc dục thế gian. Chỗ hướng tới của chúng ta chính là “bất động đối với các pháp”. Muốn vậy phải học cho đúng, hành cho đúng. Trong đó điều chủ yếu vẫn là phải áp dụng những gì đã học được một cách bền bỉ lâu dài.



## TÙY DUYÊN ĐỂ TU

Buổi sinh hoạt đạo lý hôm nay, chúng tôi chia làm hai phần. Phần thứ nhất là làm sao bồi dưỡng được niệm lành của mình để tiêu trừ niệm ác. Phần thứ hai là làm sao huynh đệ chúng ta vui để tu.

### 1. Bồi dưỡng niệm lành, tiêu trừ niệm ác.

Niệm lành là niệm gì ? Niệm ác là niệm gì? Niệm tức là những dấy niệm, nhớ nghĩ. Có khi ta không muốn nó khởi mà nó cứ khởi. Như chuyện buồn, ta muốn yên chớ đâu muốn chuyện đó khởi lên. Ví dụ quý vị có đứa cháu nội cưng hết sức, nhưng nó có tật gì đó làm mình buồn, không có cách gì giáo dục được. Mình không muốn buồn nó, chỉ muốn thương nó thôi. Nhưng cái buồn thỉnh thoảng cũng xen vô. Chúng ta làm sao tiêu trừ ? Nếu cứ để như vậy thì hóa ra chúng ta nuôi dưỡng nó, mình tu mà nuôi dưỡng phiền não thì sao gọi là tu ?

Quý vị đừng tưởng những niệm nhỏ nhỏ không làm cho chúng ta bạc đầu vì lo lắng. Tuy là những niệm nhỏ nhưng nếu chúng ta không tiêu dung, không loại được thì nó khởi lên, có khi nó làm cho mình mất ngủ. Cho nên chủ yếu là chúng ta phải hóa giải những niệm tương xấu đó. Nếu muốn hóa giải, chúng ta phải có cái khác thế vào. Giống như hợp đồng hai chiều vậy, có thứ khác thì những tạp nhạp kia không dấy khởi. Ví dụ sáng nay quý vị ăn chay, thì dù cho đồ mặn có ngon cách mấy mình cũng không ăn. Người tu thiền thì phải mạnh mẽ, phải có một thái độ dứt khoát. Cái gì không phải, không đúng với chân lý, chúng ta loại nó ra ngay. Cho nên cần phải bồi dưỡng niệm lành và loại trừ những niệm ác.

Điều thứ nhất của việc bồi dưỡng là lấy niệm lành đuổi niệm ác, lấy từ bi đuổi sân hận. Chúng ta phải bỏ tất cả những gì không đúng, phát triển những gì đúng đắn chân thật. Ví dụ sáng nay có người rủ quý vị đi chùa, quý vị liền nhận lời. Đó là bồi dưỡng nghiệp lành. Biết rằng không phải đi chùa từ sáng đến chiều là mình giữ được niệm hoàn toàn thanh tịnh. Đôi khi lên xe có ai chọc mình nổi sân lên, bình thường mình sẽ la lối um sùm, nhưng nhờ biết đi chùa nên mức độ sân giảm nhẹ lại. Đó là việc làm thuộc về hướng công đức. Dù không trọn vẹn nhưng nó là hướng tốt.

Chúng ta phát tâm ăn chay một bữa cũng là lành, phát tâm đi chùa cũng là lành, nghe người gây gỗ mình khuyên can cũng là lành... Những việc hết sức nhỏ, hết sức bình thường, giản dị ngay trong đời sống, nhưng nếu mình không nuôi dưỡng, không phát huy, không tạo điều kiện cho nó tăng trưởng thì nó bị mai một, bị chết đi. Nên hành động nổi nóng, nói thô, nói xấu người, bực bội, đánh đập... phải loại ra. Nếu còn một chút nào trong tâm thì nó sẽ làm khổ mình trong hiện tại, mà cũng là tai họa nhiều đời. Biết tu chỉnh dần dần như thế gọi là bồi dưỡng.

Tu là sửa, chớ không phải tu là thành Phật liền. Nói thành Phật liền tức là Phật nhân, tức là tánh giác. Nếu chúng ta nhận và sống được với tánh giác thì không bị những thứ bên ngoài quấy rầy, sai sử. Nhưng tu để thành Phật quả thì vô lượng vô lượng kiếp chuyên cần tu sửa mới được.

Cho nên đề nghị trước nhất của chúng tôi là bồi dưỡng niệm lành. Chúng ta hôm nay có điều kiện bồi dưỡng niệm lành, thì cố gắng phát huy dù chỉ là một

niệm lành nhỏ thôi. Nơi nào có người làm một điều phải, điều tốt thì nơi đó có sự chuyển hóa. Một xã hội được sắp đặt, được bồi dưỡng, được phát huy như vậy thì chắc chắn xã hội đó tốt đẹp.

Đức Phật Thích Ca khi giới thiệu cảnh giới của đức Phật A Di Đà nào là hàng cây, đường đi, nước, chim, đá, rừng, núi, con người... tất cả đều niệm Phật niệm Pháp niệm Tăng. Phật là gì ? Phật là giác. Pháp là gì ? Pháp là chân chính. Tăng là gì ? Tăng là thanh tịnh. Đi đâu cũng thấy lòng mình sáng suốt thanh tịnh, đó là thế giới Cực Lạc.

Nếu như cảnh giới, khung trời, hay ngôi chùa của chúng ta, đi tới chỗ nào mình cũng thấy trong lòng bình yên, tĩnh táo, sáng suốt, đó là niệm Phật niệm Pháp niệm Tăng. Ngược lại, bước ra thấy cái gì cũng trói buộc, hoặc thích thú muốn ôm giữ hoặc phiền não muốn vứt bỏ, thì không phải là niệm Phật niệm Pháp niệm Tăng. Cho nên dù tu pháp môn nào Tịnh độ, Thiền, Mật... nếu trong lòng chúng ta không niệm Phật niệm Pháp niệm Tăng thì chúng ta không tu được.

Với pháp môn thiền, Hòa thượng dạy tất cả chúng ta phải sống lại với tánh giác của mình. Tánh giác là sự sáng suốt của tự mình. Mỗi lần quy y trên chánh điện, tôi thường nhắc quý vị, Phật tự tâm là gì ? Là trí tuệ sáng suốt của tâm mình, đó là tánh giác. Pháp là gì ? Là tâm chân thật. Tăng là gì ? Là thanh tịnh giải thoát. Những đức ấy đều từ bản tâm của chính chúng ta mà có. Khi nhận định, tu tập và hướng dẫn Phật tử được như vậy, thì pháp môn nào mình cũng thấy thích thú hết.

Bởi vì mỗi ngày chúng ta tăng trưởng và bồi dưỡng được niệm lành. Mỗi ngày cắt đứt không để cho những phần, hận, phú, não, tật, xan, cuống, siểm, hại, kiêu phát triển. Không nên để những thứ ấy phát triển trong đời sống tu hành của mình. Như vậy nhất định chúng ta tu tiến, tu thành Phật thôi.

Như trong kinh Pháp Hoa, Phật đã thọ ký cho những đứa bé vừa cát chơi, chúng chỉ niệm Nam mô Phật thôi mà sau này sẽ được thành Phật. Hướng là chúng ta nhiều đời nhiều kiếp kết duyên với nhau nên mới được gặp Phật pháp như thế này. Người chưa xuất gia nhưng biết đi chùa, biết nghe pháp, biết ăn chay, biết làm lành, biết làm phước, biết một câu nhịn chín câu lành... Thế là đã tiến một bước khá xa. Vì vị đó đã biết bồi dưỡng nghiệp lành, loại trừ nghiệp xấu vậy.

Người tu sau khi có ý chí, quyết tâm tu hành rồi, đã có sự sắp đặt bồi dưỡng niệm lành rồi cuối cùng lời nói của mình phải là lời đạo lý. Muốn nói tới lời đạo lý thì phải học, phải hiểu và thực hành. Học hành từ từ rồi thấm nhuần. Học Phật chúng ta thấy rõ ràng, lời Phật nói ra là lời đạo lý, không lời nào mà không đạo lý cả.

Trong giai đoạn cuối cùng trước khi Phật thành bậc Chánh đẳng Chánh giác, bao nhiêu ma sự hiện tới phá hoại Ngài. Lúc đó nếu không có ý chí thì Ngài đã thất bại. Nhưng Phật nói ta có cung thiền định và kiếm trí tuệ. Ta biết bọn này không thật nên ta không sợ. Cung thiền định ở chính trong ta, kiếm trí tuệ tức là sự sáng suốt của mình. Chúng ta nên phát huy thiền định và trí tuệ ở chính mình, thì mới có thể gặp Phật và thành Phật.

Điều thứ hai tôi muốn nói, nghĩ tới niệm ác là khổ. Ví dụ như nghiện thuốc lá là khổ, nên phải cố gắng kiêng bỏ. Các vị ở ngoài đời có khi một ngày hút một

gói thuốc. Chúng tôi nếu không tu cũng có thể sẽ như vậy hay hơn nữa. Nhưng nhờ có tu nên không hút. Đó là đã cắt đứt nghiệp ác.

Con người ai cũng có đầy đủ các thứ chủng tử thiện và ác cả. Nhưng những điều xấu tệ, cù cặn không phải là ít. Bây giờ tu thì phải loại những thứ đó. Biết hậu quả không tốt thì không làm. Ví dụ tôi biết tôi nói lời đó, sẽ làm cho chú bác của tôi buồn nhưng trong đầu tôi không dừng được. Thế là từ ý nghĩ ác sẽ dẫn tới miệng nói ác, thân làm ác. Từ đây mà đưa đến khổ đau. Người xưa nói ngậm máu phun người, người chưa bị dính thì miệng mình đã dơ trước rồi. Cho nên cần phải loại trừ những cái xấu, bồi dưỡng những cái tốt là vậy.

Muốn thế đòi hỏi chúng ta phải có trí tuệ. Có những việc rất nhỏ nhưng nếu ta không đủ lực, không đủ trí tuệ để cắt đứt thì sẽ bị nó hành hạ mãi cho tới chết. Chúng ta làm sao quên đi những niệm ác, không nghĩ đến nó nữa, đừng để nó thúc bách mình. Đây cũng là vấn đề khó khăn. Nếu chúng ta cứ để nó nổi lên mà mình không có cách gì đánh đuổi, loại trừ, khắc phục được thì nó sẽ dẫn chúng ta đến những hoàn cảnh điêu đứng, khốn cùng. Vì vậy cần thấp sáng ngọn đuốc trí tuệ để chúng ta đủ sáng suốt dẹp trừ các thứ u tối kia.

Ví như khi đang nóng, làm sao cho nó nguội ? Lấy nước lạnh uống cho nó nguội được không ? Dễ gì ! Người tu hành chỉ có đạo lý của Phật mới điều phục được các thứ ma chướng ấy. Hòa thượng thường dạy nóng giận không thật, buồn vui không thật, cuộc đời không thật, thân này không thật, tâm này không thật... tất cả đều không thật, thì nóng giận cái gì ? Hòa thượng từng kể câu chuyện này, có một anh chàng không tay mà hay đánh, một anh không miệng, không lưỡi, không răng mà hay nói. Bây giờ anh không có tay đánh anh không có miệng thì thế nào?

Chúng ta chỉ cười thôi vì đó là chuyện không có thật. Chẳng qua do cố chấp nên mình cho đó là đúng, nên mới có chuyện. Nếu chúng ta biết tất cả đều không thật, là giả thì ai làm gì được mình. Như vậy là tự tại rồi. Đó là ứng dụng được Phật pháp, tư lương niệm lành bồi dưỡng để loại trừ những niệm ác.

Dùng sức mạnh của ý chí và nghị lực để vượt qua tất cả những khó khăn. Người tu không có ý chí thì không làm gì được hết. Chúng ta tu là phải hạ quyết tâm, phải có tâm trường viễn và phải gan dạ. Những gì không đúng, không cần thiết thì mình cắt. Cắt bằng đao trí tuệ Bát-nhã. Cho nên người tu mà thiếu ý chí thì không làm gì được. Thiếu ý chí thì như sắt vụn, thiếu ý chí thì giữa đường bỏ cuộc.

Như người niệm Phật thì tưởng là được Phật rước. Niệm Nam Mô A Di Đà Phật là được Phật rước, đâu có giản dị như vậy! Mình phải biết Phật là gì? Phật là giác. Muốn Phật rước mà mình là ma, Phật rước được không? Phật là giác, muốn được Phật rước thì trước mình phải giác. Quý vị có đồng ý như vậy không? Phật dạy niệm Nam Mô A Di Đà Phật là phải nhớ, phải giác thì Phật mới rước. Nếu tới lúc chết, mình quờ quạng đủ thứ chuyện thì làm sao Phật rước được. Quý vị tu Mật tông hay các tông phái khác mà không có ý chí, không hạ quyết tâm, không có công phu, thì Phật nào mà rước. Làm sao được giác ngộ ? Giác ngộ là tự tâm mình, bỏ được tất cả những việc sai trái. Phát huy cung thiên định và kiêm trí tuệ thì mới thành công.

Chúng ta khi đã nói tu thì phải tu. Nếu tu mà còn hện thì không được. Mạng sống của ta không có gì bảo đảm, một luồng gió độc thổi, đuổi không kịp là tiêu. Người tu cần phải có ý chí để vượt qua được tất cả những trở ngại. Bởi vì trong việc làm, trong tổ chức, trong sự sắp đặt nào cũng có trở ngại, vượt qua được những trở ngại đó thì mới thành công. Nếu còn ngại ngùng, e dè, chưa dứt khoát thì còn bị ngại, bị chùn bước.

Vượt qua những trở ngại là như thế này: Khi mình phát tâm tu thì không tính những việc bên ngoài nữa. Như ngày xưa có vườn cà phê, mỗi năm thu hoạch được hai mươi tấn, năm nay đi tu cà phê thu hoạch còn có mười tấn, mấy đừa nhỏ ở nhà phiên trách. Tại ba đi tu làm ở nhà hồng hết, thiếu tiền xài. Lúc đó mình làm sao ? Không thèm quan tâm nữa, đã giao hết cho chúng thì khôn nhờ đại chịu. Có khi phải nhẫn tâm như vậy mới tu được. Chứ nếu nghe rồi mình nói để ba xin thầy về nửa tháng, sắp xếp cho tụi con thì thất bại lớn. Quý vị về nhà nửa tháng, trở về chùa một năm cũng chưa lấy lại sự tu học bình thường của mình.

Ở chùa anh em, huynh đệ luôn nhắc nhở nhau. Nhắc nhở nhau có nhiều cách khác nhau. Đâu phải họ thương mình mà họ nhắc nhở. Có những người không thương mình, nghe mình nói gì đó họ không ưa, họ bực, rầy la mình. Như vậy chính là nhắc mình. Bởi vì mình nói mà người ta không ưa thì mình phải sửa. Hoặc được người thương nhắc mình, thầy đừng nói lời đó không hay, đó cũng là cách nhắc nhở cho mình.

Đức Phật từ khi vượt thành xuất gia cho tới ngày thành đạo, không bao giờ Ngài nhớ nghĩ lại chuyện gia đình ở thành Ca Tỳ La Vệ. Đến khi thành đạo rồi, vua Tịnh Phạn trông nhớ vô vàn nên cho nhiều sứ giả tìm thỉnh đức Thế Tôn về thăm hoàng thành một lần. Năm phen bảy lượt như vậy Phật cũng chưa hứa. Bao nhiêu sứ giả tới nghe Phật thuyết pháp cũng đều đi tu hết. Cuối cùng vua sai quan cận thần giỏi nhất là Ca Lưu Đà Di thỉnh Phật. Khi gặp Phật, tuy ông cũng nghe pháp, nhận ra đạo lý, phát tâm xuất gia nhưng không quên trách nhiệm của mình. Cuối cùng ông đã thỉnh được Phật.

Ngày đức Thế Tôn về hoàng thành, vua Tịnh Phạn chuẩn bị tiền hô hậu ủng, trang hoàng mọi thứ lộng lẫy. Nhưng đức Thế Tôn vẫn đi chân trần cùng 1250 vị Tỳ-kheo khất thực từng nhà. Vua Tịnh Phạn than trách, ta là vua mà đức Thế Tôn đi xin như thế thì nhục nhã cho triều đình biết bao nhiêu. Phật giải thích đây là nghi thức của chư Phật mười phương, chứ không chỉ riêng Ngài làm như vậy.

Sau chuyến về thăm hoàng thành của đức Phật, hầu hết các hoàng thân trong thành Ca Tỳ La Vệ đều xuất gia. Luôn cả A-nan, Nan-đà, La-hầu-la, Ma-ha-nam... đồng loạt xin theo Phật. Tuy nhiên chỉ riêng Ma-ha-nam bị từ khước, vì phải thay thế vua Tịnh Phạn trông coi việc nước. Song tâm đạo của ông rất nhiệt thành. Có một lần, ông lo lắng hỏi Phật:

- Bạch Thế Tôn, con vì chuyện quốc gia đại sự, không thể đi tu được. Vậy sau khi chết, con sẽ đi về đâu?

Đức Phật trả lời:

- Ví như cây cổ thụ, bình thường nó nghiêng về phía nào thì khi bị đốn nó sẽ ngã về hướng ấy. Ở trong giáo pháp của Như Lai, tín tâm kiên cố, nhất định sẽ không rơi vào đường tà. Ông không phải lo sợ.

Qua đó, chúng ta mới thấy giáo pháp của Phật cao siêu tới bậc nào. Ngài đã hoàn thành, siêu thoát, thể hiện một bậc quý báu giữa cõi đời như thế.

2- Làm sao huynh đệ vui tu.

Một là đối với tất cả những oan khiên oán cừu, ta biết rõ không thật và tất cả những khổ vui trên đời này cũng không thật. Chẳng qua do sự yêu ghét mà ta lầm mê tạo nghiệp. Từ đó nó dẫn chúng ta đi lẩn quẩn trong vòng nhân quả. Biết như vậy rồi thì khi gặp cảnh trái ý nghịch lòng, chúng ta vẫn có niềm vui để trả nợ cũ.

Những oán cừu, thù hận, những bất như ý... mình biết trước đều do mình gây ra, bây giờ phải trả. Có nợ trả nợ là hết, chỉ trừ khi mình quít nợ mới sợ người ta bắt mình. Nếu chúng ta sẵn sàng trả thì nợ bao nhiêu cũng hết, như vậy mình bình yên.

Người tu biết trả nợ thì sẽ thấy nhẹ thôi. Trong nhà từ vợ chồng, con cái, cháu nội cháu ngoại, bà con xa gần, những người liên hệ, hễ ai tới lảng nhãng gì thì biết hỏi trước có nợ nhau đây, bây giờ phải trả. Biết như thế là trả nợ trong sự sáng suốt, trả trong tâm đạo, trả trong mức độ tu hành, trả theo tinh thần đạo lý.

Mình không phải là người u mê, mình là người trí tuệ. Phật là bậc giác ngộ, chúng ta là đệ tử Phật thì chúng ta cũng phải giác. Giác để trả tất cả những gì phải trả, như vậy mới hết chứ. Thành ra niềm vui thứ nhất của người biết tu là chấp nhận trả nợ cũ. Trong chúng ta, nhìn lại có ai mà không nợ, không nợ thì không có mặt ở đây. Cho nên chúng ta phải tỉnh sáng, có ý chí, có bản lãnh tu hành thì mới yên được.

Hai là biết được các pháp không thực thể, ta tùy duyên sống. Duyên đến duyên đi chỉ là duyên. Nghiêm cho kỹ trong cuộc đời này có gì là thật. Tùy duyên thôi, mình sống không cố chấp thì an lạc hạnh phúc. Trong kinh nói phước tùy duyên là phước lớn. Phước này ngang bằng với người tu tạo chính phước ấy. Còn chống trái thì mất phước. Vì thế chúng ta cố gắng vui vẻ tu, tùy duyên tiêu nghiệp cũ. Ngài Lâm Tế nói:

Tùy duyên tiêu cựu nghiệp,  
Nhậm vận trước y xiêm.

Dịch:

Tùy duyên tiêu nghiệp cũ,  
Hồn nhiên mặc áo xiêm.

Ngài nói tùy duyên tu tập để tiêu hết các nghiệp cũ của mình. Nhậm vận tức là hằng ngày sống một cách bình thản an nhiên với tất cả mọi người, không có vấn đề gì cả. Chứ không phải tùy duyên là người ta kéo mình đi đâu cũng được, như vậy không đúng. Tùy duyên đây là tùy duyên tha thứ, tùy duyên của người hiểu đạo, tùy duyên tu tập nên được công đức. Tùy duyên mà bất biến. Nghĩa là cương lĩnh, lập trường của mình vẫn vững vàng, dứt khoát. Chớ không vì tùy duyên mà mất mình.



Tóm lại buổi nói chuyện hôm nay có hai phần. Thứ nhất là bồi dưỡng tất cả những niệm lành để tiêu trừ niệm ác. Thứ hai là vui vẻ tu hành, tùy duyên chấp nhận, giữ vững ý chí của mình cho tới chừng nào thành Phật mới thôi. Lời nguyện của Bồ-tát Phổ Hiền sau khi viên mãn Bồ-tát hạnh là: “Tu hành bao giờ bằng Phật mới vừa lòng con”.

Buổi nói chuyện đầu năm Canh Thìn này, chúng tôi xin được gửi đến toàn thể quý Phật tử hiện diện lời chúc mừng và lời nhắc nhở, tất cả chúng ta phát nguyện tu hành “bao giờ bằng Phật mới vừa lòng con”. Chúc quý vị thành công.



## SỬA BA NGHIỆP CỦA MÌNH

Là người học Phật, tu Phật nếu chúng ta chỉ hiểu Phật pháp suông, chỉ chuông văn từ, kiến giải, những hiểu biết v.v... mà không để tâm vào phần công phu tu hành, thì nhất định kết quả thiết thực, giá trị chân chánh của đạo pháp, chúng ta sẽ không nhận được. Cho nên chúng tôi nêu lên vấn đề này, để chúng ta kiểm nghiệm lại những học hỏi, áp dụng, kết quả và hướng đi sắp tới của mình được sắp xếp ra sao?

Chúng ta cũng biết, đối với Phật pháp, ngoài việc học hiểu đúng, còn phải áp dụng và hành trì cho đúng. Khi học đúng, làm theo đúng cộng với quyết tâm, chúng ta sẽ có được những lợi lạc ngay trong đời này. Bất cứ với pháp môn nào, bất cứ với lời dạy nào của Phật Tổ, luôn luôn đòi hỏi chúng ta phải có sự suy xét cặn kẽ những điều đã nghe, đã học, đã hiểu, xem đúng hay sai và áp dụng vào đời sống như thế nào? Nên nói "Người trí thì phải suy xét". Một trong những suy xét đó là "Thà có pháp mà chết, còn hơn không pháp mà sống".

Tôi nêu lên câu này để giới Phật tử chúng ta thấy rằng, mình đã chọn đúng hướng việc sắp đặt sinh hoạt về tinh thần cho mình. Nghĩa là chúng ta biết học, hiểu và áp dụng Phật pháp vào đời sống của mình. Chúng ta không phải học như người đời nhằm giải trí hoặc vì một lý do nào đó. Ở đây người con Phật đến với đạo pháp không ngoài lý do là nhằm giải quyết những bất ổn, khổ đau trong lòng. Hay nói đúng hơn là giải quyết vấn đề sanh tử, nỗi đau khổ triền miên lớn lao của con người. Hành trì Phật pháp rồi, chúng ta mới có được sự tỉnh sáng để giải quyết vấn đề sanh tử.

Giới Phật tử chúng ta cần phải có một cái nhìn định hướng và sắp đặt đời sống cũng như sinh hoạt của mình như vậy. Chúng ta phải có đạo lý, phải có Phật pháp trong đời sống hàng ngày. Nếu thiếu đạo lý, thiếu Phật pháp, đời sống chúng ta sẽ rất tầm thường. Quý vị thấy đó, chỉ với những việc như ăn, mặc, ngủ, nghỉ, người ta chạy đôn chạy đáo cả đời về tiền tài, danh vọng... rồi cuối cùng được gì? Những thứ mà Phật dạy càng dấn chân vào chùng nào là càng lún sâu vào chùng nấy. Có chăng là còn tồn đọng những nỗi bất an lớn lao. Có khi mình không đủ sự tỉnh sáng, thì còn đọng thêm nỗi oan cừ, thù oán trong đời này. Thế là mình vướng vào vòng nhân quả luẩn quẩn không có lối thoát.

Quý vị đừng nghĩ rằng người tu chúng ta sống ngoài vòng nhân quả. Chúng ta vẫn sống trong vòng nhân quả. Nhưng đối với chúng ta "nhân quả là nhân quả!" Nếu chúng ta biết chọn cho mình con đường Phật pháp đúng đắn và hướng tới việc tu trì, thì chúng ta sẽ tạo dựng được cho mình một nội tại vững chắc để hoàn toàn không bị chi phối, không bị lệ thuộc bởi nhân quả.

Người con Phật chúng ta là người học theo hạnh từ bi và đạo trí tuệ của Phật. Chúng ta phải thực tâm, quyết tâm vận dụng trí tuệ chân thật để có thể nhìn thấu được vấn đề, thấy được thực chất các pháp, mới có thể giải quyết được các vấn đề trên. Vì vậy, phải đến với đạo bằng hết tâm huyết của mình. Ta thấy Phật nói pháp không có gì mờ ám. Càng áp dụng, càng tu, càng học, ta thấy nó càng

khoa học. Áp dụng Phật pháp sẽ mang lại cho ta một sự an lạc cụ thể ngay đây và bây giờ.

Kinh Phật và tất cả hình thức cung kính, lễ lạy là những phương tiện giúp chúng ta nhớ Phật và hành trì theo Phật. Nếu trong lòng chúng ta lúc nào cũng tỉnh, cũng sáng, cũng làm chủ được mọi sinh hoạt của mình, thì đây là điều quý nhất. Dù chúng ta không thể đi chùa, nghe pháp hoặc không thể đốt nhang, tụng kinh, lạy Phật, mà mỗi ngày lòng chúng ta luôn rỗng rang sáng suốt, không bị lệ thuộc, không vương, không mắc bởi bất kỳ một hiện tượng nào bên ngoài, thì chúng ta là người đã sống và thể hiện rõ nét tinh thần "vô trước" của đạo Phật.

Đó cũng là chỗ trong nhà Thiền muốn nói, muốn chỉ cho chúng ta. Nghĩa là, mọi sinh hoạt trong đời sống hằng ngày, đều tập trung trong chánh niệm. Biết và tỉnh thì chúng ta làm chủ được vận mạng của chính mình. Biết dừng biết đủ, làm chủ được mình thì chúng ta mới có thể gỡ dần các mối rối trong cuộc đời này. Có vậy thì sự tỉnh sáng của chúng ta mới đủ đảm bảo giải quyết được vấn đề sinh tử.

Đó là nói chung để chúng ta nắm vững cốt lõi của vấn đề. Tuy nhiên nói chung chung thì chúng ta lại không thể áp dụng được. Mà điểm chính của Phật pháp là phải hành trì. Vì vậy, tôi đưa ra vài hướng giải quyết cụ thể để chúng ta có thể áp dụng tu trì.

### **1. Tu ngay bản thân mình.**

Phải tập trung ngay đây để xây dựng một tư cách tốt đẹp và hoàn bị hơn. Muốn vậy thì trong cách tương giao hàng ngày, trong các sinh hoạt bình thường, cố gắng đừng để thất ý trong sự giao tiếp. Tùy phần mà thí xả hoan hỷ, trị tâm xan lẫn của mình. Nghĩa là phá ngã. Giữ gìn các niệm, oai nghi, sinh hoạt phù hợp với tinh thần đạo lý. Phải là người tỉnh sáng, không bi quan, không trốn chạy. Đạo Phật không chủ trương bi quan, mà chủ trương nhìn thẳng mọi hiện tượng trong và ngoài mình. Nên phải chính mình đối diện trang trải, không đổ thừa hay trông cậy, ỷ lại. Người con Phật rất kỵ nhút nhát, mà phải đối đầu, tỉnh sáng giải quyết những gì mình đã gây ra. Đó là tinh thần của người con Phật.

Nói thiền là, những gì còn cong queo, tản mạn, vương mắc thì... buông! Thiền không phải là một pháp môn làm trở ngại cuộc sống mà là một pháp môn mạnh như loại acid hạng nặng, thổi rửa sạch sẽ cuộc sống. Cuộc sống thoải mái, bình an, thông suốt. Từ nơi mình mà có, mà được vậy. Đó là tinh thần rỗng rang sáng suốt mạnh mẽ của đạo Phật.

### **2. Luôn luôn hoan hỷ mở lòng mình ra.**

Bố thí ở đây không có nghĩa chỉ là bố thí tiền tài. Tiền tài là phương tiện, cho được bao nhiêu tốt bấy nhiêu, nhưng chủ yếu là bố thí những vương mắc hẹp hòi của mình. Vì vậy bố thí rốt ráo là ai chọc giận, đừng giận. Ai chọc bực, đừng bực. Buông xả được hết thì mới thật là bố thí. Ngoài ra chúng ta còn bố thí cả những gì thân thương như ý nữa. Tinh thần người con Phật là như vậy. Không phải những điều dữ thì tống đi, những điều lành thì đem lại. Nếu áp dụng được như vậy thì chúng ta đã tu thiền.

### **3. Phải luôn luôn quán chiếu.**

Đây là điều thiết yếu của người tu, nhất là tu thiền. Quán có nghĩa là soi xét, xét nét cho thật kỹ rồi chiếu. Chiếu là chiếu rọi. Quán chiếu nghĩa là luôn luôn soi xét, chiếu rọi các dấy niệm đối với các hiện tượng chung quanh mình. Khi chúng ta soi xét quán chiếu lại bên trong, chúng ta sẽ thấy rõ lòng ham muốn của con người, gọi chung là dục.

Với loại niệm này phải tu thế nào? Tuy những điều hết sức thông thường trước mắt, nhưng ngoài giới luật, nếu không có phương tiện để trị, thì không dễ gì làm chủ được nó. Trong kinh Phật dạy: "Dục như miệng rắn độc, như móng vuốt gấu hùm, như lửa bùng sắt nóng ghê ghớm..." hay là "Thân này không có ngã, chỉ do gió nghiệp thức có động, vọng sinh ra ngôn ngữ đối trá...", "Nó là túi da đựng phân, tích chứa máu mủ, bề ngoài giả dối, bên trong chứa toàn thứ tanh hôi dơ bẩn, không có gì đẹp cả..."

Đó là những điều mà nếu suy gẫm chúng ta mới thấy đức Phật nói rất chính xác. Tuy nhiên nếu không có tuệ quán thì không bao giờ ta thấy được điều xác thực đó. Vậy khi nào mình dễ vui với dục thì hãy nhớ lời Phật dạy, dùng đó quán chiếu mà trị. Nói trị là vì nó chỉ là phương tiện dùng trong một khoảng thời gian nào đó, để dùng các dấy niệm của mình, không phải là rốt ráo.

Đã quán lời Phật dạy như vậy rồi, tiếp theo nghĩ đến hậu quả của dục "cột đồng giường sắt, máu thịt bầy nhầy, đau tận xương tủy v.v..." Mới thấy hậu quả của dục rất là nguy hiểm. Cứ một dấy niệm ham muốn của chúng ta mà chúng ta không làm chủ được, thì thử xem một ngày có bao nhiêu dấy niệm? Vậy thì chẳng phải chỉ một vài cửa địa ngục như trên các hình vẽ đang chờ đón chúng ta mà có hàng trăm hàng ngàn cửa như vậy. Nên phải cố gắng quán chiếu thế nào để chuyển những cửa địa ngục, nạ quý... thành các cửa thiên.

Tụng kinh niệm Phật, làm lợi ích phúc thiện, nghiên cứu kinh điển, nhưng trong sinh hoạt hàng ngày, chưa có một sức mạnh nào, chưa có một đạo lực gì, lúc nào đó mình cũng bị cuốn hút như nước lũ. Tu học như vậy chưa dính dáng gì. Phương tiện nhiều hay ít còn tùy nghiệp tập của từng người, không ai giống ai. Nhưng quan trọng là, khi đối duyên xúc cảnh, chúng ta vẫn làm chủ không để trôi dạt, đó là người đại lực lượng.

#### **4. Ngày đêm cần chuyên cầu Phật đạo.**

Nương Tam Bảo chí cầu giải thoát. Đối với thân này ta biết nó là hư huyễn, không tự tánh. Sắc tức là không thì cái gì là ngã. Tất cả pháp chỉ là giả danh, không có gì cố định! Đây là những câu theo tinh thần Bát-nhã của nhà Phật. Qua đó, chúng ta có thêm những nhận định, quyết định đối với việc tu thân. Điều này nếu chịu khó chúng ta dễ dàng nhận thấy ngay.

Sự thay đổi ngay chính bản thân mình và những người chung quanh mình như sanh ra, già rồi chết... mọi thứ dễ dàng đổi thay, có đó mất đó. Rõ ràng đâu có gì cố định. Chỉ tùy duyên tùy hoàn cảnh mà nó tồn tại, thay đổi hoặc chấm dứt. Nhưng vì phần nhiều quen sống trôi xuôi theo dòng đời, nên mình quên mất. Lúc nào chúng ta cũng dễ vui, cái vui chẳng dính gì đến đạo lý. Nếu nhìn thủng được như vậy, chúng ta sẽ yên ổn, vui tươi.

Nhưng có một điều cần nên nhớ, nghiệp tuy không thực nhưng thiện ác báo ứng lại theo mình như bóng với hình. Từ suy nghĩ, nói năng không đúng, sẽ gặt quả báo xấu... Ngược lại nếu nói đúng làm đúng và lợi ích cho người cho vật thì hình thành một năng lực tốt, vì thế được quả báo tốt. Nhờ nghiệp không thực, nên chúng ta mới có thể chuyển hóa những hành động của mình, để trở thành một đơn vị hay một viên gạch xây dựng nền tảng đạo đức xã hội tốt đẹp. Đây là mặt tích cực của giáo lý nhà Phật.

### **5. Giữ gìn giới luật.**

Người muốn nhỏ sạch gốc sinh tử, dứt trừ hư vọng thì phải tu bốn thứ thật ngữ:

a. Nói đúng pháp khiến người nghe tin hiểu rõ ràng, nói đúng lý khiến người nghe trừ hết nghi lầm. Nói đúng nghĩa là thế nào? Nói đúng không có nghĩa là "của tôi thì đúng", mà phải dung hòa giữa mọi người, không chấp giữ cho ý mình là chân lý.

b. Lời an ủi khiến người nghe vui vẻ gần gũi, lời thanh nhã khiến người nghe yêu thích tu tập. Nếu trong lòng không an bình thì không thể có sự dịu dàng. Điều này đòi hỏi sự tỉnh táo. Lời nói dịu dàng nhưng không phải là lời nói trau chuốt mỉa người.

c. Thấy người đấu tranh cần gián khuyên bảo, chẳng tự khen mình, nhún mình kính vật. Thấy người đấu tranh thì không nên thêm sức cho bên nào, mà phải khuyên nên tôn trọng kính nhường lẫn nhau.

d. Thấy người thối tâm Bồ-đề thì khuyên tiến khéo léo, chỉ bày cho thấy được chân tinh thần, chuyên cần nghe pháp và sửa đổi ba nghiệp của mình. Nói đúng như thật nghĩa là việc có thì nói có, việc không thì nói không. Trong luật Phật có dạy "mở ra một cửa phương tiện" cho giới vọng ngữ. Nhưng phương tiện thì giới hạn, phương tiện không phải là đạo lý, nên chỉ tạm dùng trong một giai đoạn hoặc một hoàn cảnh nào đó thôi. Như một người bệnh sắp chết thì không thể nói thẳng cái chết với họ. Người Phật tử muốn dùng phương tiện phải có trí, nếu không thì càng sanh thêm nhiều sự rối ren.

### **6. Phải chánh quán.**

Do những dấy niệm hay sinh muôn ngàn điều ác. Nhờ chánh quán làm nhân duyên để hỗ trợ cho những điều thiện. Ba cõi không pháp riêng, chỉ do một tâm tạo tác, tâm là căn bản của vạn pháp. Tâm này chưa phải là tâm thật. Với người con Phật chúng ta ráng điều hòa tâm như thế nào để đừng có những dấy khởi lăng xăng mắc mưu bên ngoài, rồi tạo nghiệp. Nghĩa là, làm sao đừng để bị kéo lôi. Đó là một cách dừng lại. Cố gắng tỉnh sáng để sửa đổi, để tu tập, hướng dẫn được những vọng niệm của chúng ta.

Tóm lại, là người con Phật, chúng ta cố gắng đừng tạo những nhân ngã qui, súc sanh, địa ngục, a tu la. Hãy gắng tu tạo các công đức, hình thành những gì tốt đẹp. Ngay từng tâm niệm của mình mà thể hiện rõ nét các điều này. Tâm niệm sân giận, uất hận sẽ dẫn xuống địa ngục. Tâm niệm keo xén tham lam không cùng tận sẽ dẫn vào loài quỷ đói. Tâm niệm si mê điên đảo vọng tưởng sẽ dẫn vào loài súc sanh. Tâm niệm hiểu chiến nóng nảy sẽ dẫn vào loài a tu la.

Có thể quý vị sẽ cho rằng những điều tôi đưa ra ở trên là quá thông thường. Thông thường mà không làm được thì nói gì đến đạo lý cao siêu! Điều quan trọng trong đạo của chúng ta là nói điều gì thì cố gắng làm đúng như vậy, không nên nói suông!

Mong tất cả quý vị nghe, nhận và chuyển đổi được ba nghiệp của mình.



# KỶ NIỆM PHẬT ĐẢN

## (2541- 1997)

Hôm nay là ngày kỷ niệm đức Bồn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật lần thứ 2541. Nhân quý Phật tử về chùa mừng ngày lễ trọng đại này, chúng tôi có một vài điều trình bày qua.

1. Cuộc đời đức Giáo chủ.
  2. Giáo lý đức Phật đã chứng nghiệm.
  3. Tinh thần tu hành của người Phật tử chúng ta qua đạo lý Phật dạy.
- Tôi sẽ đi tuần tự theo nội dung như đã nêu trên.

### **1. Cuộc đời của đức Giáo chủ.**

Giáo chủ của chúng ta ai cũng biết là đức Phật Bồn Sư Thích Ca Mâu Ni. Ngài xuất thân từ dòng dõi Sát-đế-lợi, là một vị Đông cung Thái tử. Sống trong nhung lụa với tất cả tiện nghi của một vị Hoàng đế, nhưng Ngài đã từ bỏ tất cả. Bởi vì đức Phật không an ổn khi chứng kiến cảnh sanh, già, bệnh, chết của con người. Ngài không thể làm ngơ trước thân phận đau khổ của đồng loại, trong đó có Ngài và thân quyến. Vì vậy sự thụ hưởng trong cung vàng điện ngọc đối với Ngài thật chẳng có gì vui.

Theo lịch sử thì vào ngày trăng tròn tháng tư, tính theo âm lịch của chúng ta, nhưng theo Ấn Độ thì là ngày trăng tròn tháng năm vào năm 543 trước Công nguyên, tại thành Ca Tỳ La Vệ, bên biên giới Ấn Độ, trong vườn Lâm Tỳ Ni, Thái tử Tất Đạt Đa ra đời, chính là vị Phật tương lai, là vị Giáo chủ của chúng ta.

Cha Ngài là vua Tịnh Phạn thuộc dòng quý tộc Thích Ca, mẹ là Hoàng hậu Ma Da. Sau khi sanh Ngài được bảy ngày thì Hoàng hậu Ma Da qua đời. Người em của bà là Ma Ha Ba Xà Ba Đề nuôi dưỡng Ngài. Sau khi Ngài xuất gia tu hành thành Phật thì bà cũng được độ làm Tỳ-kheo Ni, đứng đầu trong Ni giới, hiệu là Kiều Đàm Di, tức Tổ của Ni giới.

Lúc còn là Thái tử, nhân ngày triều đình làm lễ hạ điền. Vua quan đến những đồng ruộng ở vùng quê cùng với nông dân làm lễ. Trong lễ này, nhà vua sẽ cày những luống cày đầu tiên với tâm nguyện cầu trúng vụ mùa, đem lại no ấm cho toàn dân. Thái tử Tất Đạt Đa cũng được theo vua cha đến dự lễ hạ điền. Lễ rất vui, mọi người ăn mặc đẹp đẽ. Các vị nông dân theo nghi thức của nhà nước đến đó dâng lễ đối các bậc thần thánh tổ quốc và sau đó chuẩn bị để được cày những luống cày đầu tiên dưới sự chứng kiến của vua, các vị đại thần. Đây là ngày lễ hội rất lớn của toàn dân.

Trong khi mọi người đang nô đùa mừng lễ, Thái tử nhìn thấy những hình ảnh diễn ra trước mắt khiến lòng Ngài thay đổi hẳn. Khi từng luống cày, từng thớ đất được lật lên thì có những con trùng, con dế v.v... bị đứt làm hai, làm ba. Ngay khi đó các loài chim ở khu rừng bên cạnh bay đến, giành nhau nuốt những con vật nhỏ kia. Rồi người thợ săn lấp cung tên rình sẵn để bắn bầy chim. Kế đến là mảnh hổ chực chờ, vồ lấy tên thợ săn. Ngài thấy cả một chuỗi tranh giành, cấu xé nhau của chúng sanh.



Thấy những cảnh như vậy, Thái tử không chịu nổi. Vì vậy thay vì dự lễ vui tươi thì Ngài lại tìm một nơi yên vắng. Trong sử nói rằng Ngài ngồi yên tọa thiền dưới một bóng cây. Đó là một đánh dấu đầu tiên cho thấy ngay từ thời bé thơ, Ngài đã có những biểu hiện mới lạ cho tương lai. Mọi người mừng lễ, quên bẵng đi Thái tử. Lễ xong, vua Tịnh Phạn nhìn thấy con trai yêu quý đang ngồi yên với khuôn mặt trầm tư sâu lắng, thì trong lòng rất đỗi ngạc nhiên.

Năm 16 tuổi, Ngài vâng lệnh Phụ hoàng kết hôn với Công chúa Da Du Đà La, con gái vua Thiện Giác. Sau đó sanh được La Hầu La. Tuy sống bên cạnh vợ đẹp con ngoan, nhưng nỗi trăn trở trong lòng ngày một thôi thúc Ngài. Thế là cuối cùng Thái tử từ bỏ tất cả để vượt thành xuất gia, tìm đường cứu khổ cho mình và cho nhân loại.

Theo sử của Đại thừa Phật giáo, Ngài vượt thành xuất gia năm 19 tuổi, đến 30 tuổi thì thành đạo. Theo sử của Phật giáo Nguyên thủy thì 29 tuổi Ngài mới đi xuất gia. Điều này chúng ta chỉ ghi nhận như vậy thôi, còn việc đúng sai xin dành cho các nhà giám sử định liệu. Chúng ta nhớ sự từ bỏ của Ngài, không phải là sự từ bỏ của một cụ già, đã trải qua hầu hết các cuộc chìm nổi thống khổ trong một đời người. Mà đây là sự từ khước của một ông Hoàng, đang tuổi thanh xuân trong cảnh lầu son điện ngọc. Tại sao tôi nêu lên điều này? Vì có nhiều người cho rằng những người đi tu là những người chán thế gian. Đó là những người già nua không còn làm gì được ở ngoài đời hay họ bị thua thiệt, thiếu thốn, nghèo khổ. Ở vị Giáo chủ của chúng ta thì ngược lại. Ngài đi tu vào thời thanh xuân với tất cả những quyền uy, địa vị, lợi dưỡng, tiện nghi tốt bậc trong thiên hạ, chớ không phải thường.

Là một ông Hoàng ngay từ thuở bé thơ, Ngài đã có một cái nhìn rất thiết thực về cuộc đời. Mặc dù vâng lệnh Phụ hoàng kế thừa các nghi thức truyền thống của thế gian, nhưng trong lòng Ngài lúc nào cũng canh cánh những sự kiện trước mắt mà Ngài chưa hài lòng. Ngài vẫn nhớ và thấy một cách tường tận những sự kiện, những hiện thực ấy trong cuộc đời. Cho nên đến tuổi trưởng thành, Ngài đã rất chín chắn khi quyết định tìm một lối thoát cho mình và người. Do đó cuối cùng Ngài cắt đứt tất cả, từ giã Phụ hoàng và những gì thân thương nhất để đi xuất gia. Chỉ một vấn đề này thôi chúng ta học và làm theo cũng đã khó lắm rồi. Cho nên chúng tôi xem đây như là điểm xuất chúng của vị Giáo chủ chúng ta.

Ngài cùng vị hầu cận là Xa Nặc vượt thành. Đến nơi bìa rừng Ngài cắt tóc, cởi tất cả ngọc ngà giao lại cho Xa Nặc mang về. Ngài căn dặn: “Bao giờ ta tìm được đạo và chứng đạo ta mới trở lại. Người hãy đem những vật này về trình với Phụ hoàng và tất cả người thân của ta”. Dứt khoát rồi, Ngài bắt đầu cuộc đời của nhà hành khất, trong tay không có vật gì, sống khổ hạnh trong rừng. Trải qua năm năm tầm đạo, sáu năm khổ hạnh, Ngài tinh tấn siêng năng tập bực cho đến khi giác ngộ hoàn toàn mới thôi.

Chúng ta thấy Ngài cũng là con người, cũng có những ưu tư khắc khoải, những nghi ngờ và cuối cùng Ngài đã dứt khoát tìm lối thoát. Như vậy trong đạo Phật không có sự thần khải nào cả, mà tất cả đều phải được thể nghiệm từ thực tế, từ ý chí mãnh liệt, mới đi đến thành công.



## **2. Giáo lý đức Phật đã chứng nghiệm.**

Nói về đạo lý hay chỗ đạt được của đức Phật thì rất nhiều. Song điều chúng tôi muốn đề cập ở đây là Tam minh.

- a. Túc mạng minh.
- b. Thiên nhãn minh.
- c. Lưu tận minh.

Người Phật tử muốn tìm hiểu Phật pháp thì nhất định phải tìm hiểu vấn đề này. Nếu không, quý vị sẽ có một thiếu sót lớn. Như chúng ta đã biết, trải qua một thời gian tu khổ hạnh, cuối cùng dưới cội Bồ đề, Ngài đã thiên định trong bốn mươi chín ngày đêm với lời tuyên thệ: “Nếu không đạt được đạo Vô Thượng Chánh Đẳng Chánh Giác thì ta quyết không rời khỏi chỗ ngồi này, dù cho có thịt nát xương tan”. Với ý chí, với quyết tâm sắt đá đó, cuối cùng đức Phật đã chiến thắng được chính mình, thành tựu được đạo quả Vô Thượng Chánh Đẳng Chánh Giác, trở thành bậc Thiên nhân sư, có đầy đủ Tam minh và Lục thông v.v... Vậy Tam minh là gì ?

### **a. Túc mạng minh.**

Trong kinh nói rằng “Tur tưởng của Ngài trở nên lắng diệu, tinh khiết, trong sạch, không còn tham ái và ô nhiễm, dễ điều phục, không lay chuyển và luôn tỉnh giác”. Những điều này không lạ nếu chúng ta có nghiên cứu đạo lý, có công phu tu hành. Việc điều phục vọng tưởng của mình, ai cũng có thể làm được nếu chịu làm. Làm chủ được những niệm lăng xăng thì chúng ta sẽ yên lắng dần dần. Điều này hiện thực chúng ta làm được. Đạo lý của Phật, của Bồ-tát dạy là những điều hiện thực như vậy.

Trải qua được kinh nghiệm thiên định sâu lắng rồi, Ngài hướng tâm tuệ giác, nhớ lại những kiếp quá khứ. Ngài đã tỉnh, thuần thực cho nên khi Ngài hướng tâm tuệ về quá khứ, liền nhớ lại một kiếp, hai kiếp cho đến trăm ngàn kiếp. Trong số kiếp vô lượng đó Ngài tên gì, sinh trưởng trong gia đình nào, giai cấp nào, vui thích và khổ đau như thế nào, chết tái sinh ở đâu v.v.. Ngài nhớ lại tất cả. Trí tuệ của Ngài hoàn toàn viên mãn nên vừa xoay hướng trí tuệ đó về quá khứ thì nhớ lại rõ ràng như vậy. Đó là chứng Túc mạng minh.

Khi tư tưởng yên lắng, tinh khiết thì những dấy niệm, những bợn nhơ ô nhiễm sẽ yếu thế, sẽ lặn xuống. Nó không còn đủ sức hấp dẫn để kéo lôi người có sự tỉnh thức, làm chủ được mình. Chúng ta hành trì theo lời Phật dạy, thì từ từ trong tâm lắng yên những tư tưởng, những niệm khởi. Khi lòng chúng ta đã yên rồi, thì trí tuệ ngày càng phát sáng, lớn mạnh trùm khắp. Bây giờ các thứ ngũ dục, các trần cảnh không làm gì nổi chúng ta. Ngược lại nếu chúng ta không tỉnh, sơ hở từng phút giây thì sẽ bị chúng kéo lôi.

Bây giờ chúng ta tu hành, ngồi yên, dứt tất cả những nghĩ tưởng lăng xăng, tinh và tuệ cụ thể, sáng suốt trùm khắp, hướng tâm tuệ này về những gì đã qua thì nhất định là sẽ biết. Hàng ngoại đạo đồng thời với đức Phật khi tu tích cực, còn có thể nhớ lại được mười kiếp hay hai mươi kiếp của bản thân và những chúng sanh có liên quan với họ. Ngoại đạo mà họ có những năng lực như vậy, hà huống chúng

ta áp dụng đúng như những kinh nghiệm, thể nghiệm thực mà đức Phật dạy thì nhất định chúng ta sẽ thành công.

### **b. Thiên nhãn minh.**

Khi Ngài hướng tâm thanh tịnh về hiện tượng sinh và diệt của muôn loài. Chính ngay nơi đây Ngài chứng được Thiên nhãn minh. Đây là trí tuệ siêu phàm, thấy được tất cả chúng sinh chết đi từ nơi đây và tái sinh vào một kiếp sống khác với bao nhiêu những cảnh tượng sang hèn, đẹp xấu, khổ vui... Tùy thuộc vào hành vi tạo tác của mỗi người, nếu tư tưởng hành động xấu ác, không chân chánh, thì sau khi chết sẽ tái sinh vào những trạng thái khổ não v.v... Đây gọi là chứng Thiên nhãn minh.

Trong đời sống nếu chúng ta hướng được những hành vi, những tạo tác hằng ngày theo hướng tốt thì chúng ta sẽ sống trong niệm chân chánh. Được như vậy, khi chết chúng ta sẽ được tái sinh vào những thế giới an lạc. Chúng ta thấy rõ ràng khổ hay vui được hình thành từ nhân quả. Muốn được vui, muốn tương lai không khổ thì bây giờ ta hướng tâm, dùng năng lực của mình chỉ huy giải quyết tất cả những hiện tượng, những dây niệm bằng cách hướng niệm của mình đến đạo lý hay con đường chân chính, không xấu ác.

Hành trì được như vậy thì bảo đảm tương lai sau khi chết chúng ta sẽ được tái sinh vào những thế giới không khổ đau hay giảm thiểu những khổ đau. Như vậy chúng ta được an vui. Quả thực vui hay khổ là tự nơi hành động của chúng ta. Biết rõ như vậy, chúng ta vững lòng mà tu. Làm việc công đức gì thì chúng ta vững lòng làm, vì biết chắc rằng sự hình thành tất cả những công đức này là từ chúng ta, từ năng lực, hành động, việc làm của chúng ta.

Nếu muốn tương lai tốt đẹp thì phải phấn đấu ngay trong chánh niệm, trong tinh thần tốt đẹp thì được quả báo ngay bây giờ và trong tương lai không khổ. Ngay bây giờ mà không làm chủ, để hướng niệm, hành động chúng ta theo con đường xấu ác, tạo nghiệp nhân không tốt thì dù có cầu nguyện bao nhiêu đi nữa quả báo cũng sẽ đến, chắc chắn là khổ.

### **c. Lưu tận minh.**

Với tuệ nhãn thuần tịnh như vậy, Ngài tiếp tục hướng tâm về trực giác chấm dứt các pháp trầm luân, biết được nguyên nhân nào dẫn chúng sanh đi trong luân hồi sanh tử và phương pháp nào để thoát ra khỏi, chấm dứt hẳn mầm sanh tử. Trong kinh có ghi: “Đây là phiền não, đây là sự chấm dứt phiền não, đây là con đường dẫn đến sự chấm dứt phiền não”, Ngài thấy rõ ràng. Giai đoạn này là Ngài chứng được Lưu tận minh. Từ đây Ngài thấu suốt tốt cội nguồn các pháp, phá sạch tất cả vô minh tăm tối, hoàn toàn giác ngộ giải thoát.

Lịch sử nói rằng vào đêm thứ bốn mươi chín, vào lúc canh ba, Bồ tát Sĩ Đạt Đa hoàn toàn giải quyết được việc sanh tử, việc lớn của chính mình và của chúng sinh. Bằng Túc mạng minh, Ngài thấy rõ tiền kiếp của mình và của tất cả chúng sinh. Bằng Thiên nhãn minh, Ngài thấy rõ sự chết đi và tái sinh của mình và của tất cả chúng sinh trong các cõi. Bằng Lưu tận minh, Ngài thấy rõ nguyên nhân dẫn chúng sanh đi trong sanh tử và phương pháp diệt tận nguyên nhân ấy. Cho nên Ngài được gọi là Phật, là bậc trí giác đã hoàn toàn viên mãn.

Người tu Phật mục đích cứu cánh là phải làm chủ được mình, nên giải quyết vấn đề sanh tử là việc trọng yếu của chính mình. Sở dĩ sinh làm khổ mình, tử làm khổ mình, cuộc sống này làm khổ mình vì mình chưa đầy đủ trí tuệ, chưa làm chủ được mình. Nên tâm nguyện duy nhất của người tu là giải quyết vấn đề sanh tử của chính mình. Nếu chúng ta tu đạt được kết quả này, thì chẳng những chúng ta có thể giải quyết việc sanh tử của mình mà còn có thể giúp cho vô lượng chúng sanh giải quyết việc sanh tử của họ nữa.

Là người tu chúng ta thấy rõ như lời mà chúng tôi vừa nói: “Đây là phiền não trong tôi, đây là sự chầm dứt phiền não trong tôi” hay “Đây là sự bất ổn trong tôi, đây là sự chầm dứt những bất ổn trong tôi. Đây là con đường dẫn đến sự chầm dứt những bất ổn trong tôi”. Bao giờ mình quay lại, thấy được những gì của mình, những phiền não... phiền não tức là những bứt rứt trong lòng của mình, chúng ta phải loại sạch nó thì mới an vui được.

### **3. Tinh thần tu hành của người Phật tử chúng ta qua đạo lý Phật dạy.**

Đối với lời Phật dạy, nếu chúng ta biết áp dụng cụ thể, không phải thông hết Tam tạng giáo điển, mà chỉ cần thấu hiểu tường tận một pháp nào đó, cũng có thể tu tập đạt được kết quả viên mãn. Như Phật dạy đếm hơi thở thì sẽ cắt đứt được những niệm tưởng lăng xăng. Chỉ bảo đếm hơi thở chớ không phải tu pháp gì cả. Nếu áp dụng phương pháp đếm hơi thở với một tuệ giác thấy rõ “những lăng xăng loạn tưởng trong tôi, sự chầm dứt những lăng xăng loạn tưởng trong tôi...”, thấy rõ ràng như vậy. Đã thấy rõ ràng như vậy thì không còn lăng xăng loạn tưởng nữa. Ngay đó chính là sự tỉnh sáng của mình. Hướng tu hành là như vậy.

“Đây là ô nhiễm, đây là sự chầm dứt ô nhiễm, đây là con đường chầm dứt ô nhiễm”. Tôi dẫn lời này để thấy một việc làm bình thường, một cái thấy bình thường ngay trong nếp sống đạo của người biết tu tập. Có khi chúng ta học đạo lý, giải thích đạo lý để cuối cùng chúng ta thấy tuệ giác đó, đạo lý, quả chứng đó là của Phật, Bồ tát chứ mình không có phần. Không phải như vậy !

Tinh thần của Phật là dạy cho chúng ta tiếp thu và thể nghiệm, ngay nơi bản thân mình, đạt được kết quả của pháp. Lời Phật thường rất giản dị, có khi Ngài dùng hình ảnh biểu trưng thô thiển, nhưng khiến người đương thời nhận hiểu rất dễ. Như thế pháp Phật dạy, biểu trưng của Phật thể hiện ra có giá trị, có tác dụng nâng đỡ, giúp con người được hết khổ.

Tâm Ngài đã giải thoát khỏi những dục lậu tức là hết những nhiễm ô dục vọng, sự luyến ái đời sống. Ngài đã dứt hết vô minh lậu, là những ô nhiễm của vô minh. Mạn vô minh giải tỏa, trí tuệ phát sinh, đêm tối đã tan, ánh sáng lại đến, Ngài thành đạo. Cho nên những kinh nghiệm, những đạo lý mà chúng ta học và hành trì, sẽ là chìa khóa hé mở cánh cửa giải quyết vấn đề sanh tử cho chúng ta. Nếu công phu mãnh liệt, chúng ta có thể phá vỡ những thành trì vô minh để giải quyết những vấn đề lớn lao của con người.

Nhưng thường chúng ta dễ bị mắc mưu, dễ chạy theo cái giả mà bỏ quên cái thật. Người biết tu, ngay nơi những sự kiện này, những lỗi mồm này mà tìm lối thoát. Vị Giáo chủ của chúng ta đã thoát ra từ con đường này. Ngài cũng là một con người, có nước mắt cùng mặn, máu cùng đỏ như tất cả chúng sinh. Ngài cũng

ưu tư, nghi ngờ, khắc khoải, phấn đấu nhưng có điều là Ngài phấn đấu đến cùng. Ngài đã siêng năng liên tục cho đến khi đạt đạo mới thôi. Chúng ta có phấn đấu, có siêng năng nhưng sáng siêng thì trưa lại biếng. Sáng mạnh mẽ trưa lại yếu xìu, tối thì ngủ quên. Cho nên phiêu lãng cả một đời.

Muốn điều phục được những lăng xăng, những điên loạn thì chúng ta phải tỉnh. Có tỉnh rồi thì có tuệ, tỉnh tuệ không rời nhau. Nếu không có tỉnh thì không làm sao có được tuệ sáng suốt. Việc tu tập thông qua con đường thiền định, người xưa làm được thì chúng ta cũng làm được. Người xưa phấn đấu thành công thì bây giờ nếu chúng ta phấn đấu tích cực và phấn đấu cho đến cùng thì nhất định chúng ta cũng sẽ được tỉnh tuệ đầy đủ.

Trên đời này, ở đâu con người không tin nhân quả nữa thì sự khổ đau sẽ đầy đầy. Sở dĩ khổ đau giảm bớt, con người có thăng hoa được, xã hội tốt đẹp là nhờ con người tin vào khả năng của chính mình. Dù hiện tại như thế nào nhưng với trí tuệ, năng lực và kinh nghiệm sẵn có, chúng ta sẽ gây dựng được tương lai tốt đẹp. Mặc dù hiện tại khổ đau nhưng tin chắc tu hành như vậy, chúng ta sẽ được an lạc.

Tư tưởng, hành động tốt đẹp, chân chính là sống trong chánh kiến. Người sống được trong chánh kiến thì sẽ được hạnh phúc. Còn như nếu chúng ta không hướng thiện, không sống trong chánh kiến, khi bị va chạm nhiều sẽ dễ quên mình. Đây là điều mà chúng ta phải sợ. Sợ đây không phải là sợ ma sợ quỷ, sợ hết cơm, hết gạo, sợ mất người thương... những tâm trạng hãi sợ như người thế gian. Sợ đây là sợ ta không đủ tinh lực, ta không quyết tâm, không tin vào hành động của chúng ta có thể chuyển hóa được các thứ khổ. Càng sợ thì càng kiên tâm, quả quyết thực hiện theo tinh thần của vị Giáo chủ chúng ta, để khắc phục những gì chúng ta sợ, khắc phục được những gì hiện tại chúng ta chưa vừa lòng. Công đức đó, thành tựu đó là do từ chúng ta mà thành, chứ không nhờ vả ở đâu.

Như chúng ta đã biết, đức Phật ra đời đã phá tan màn vô minh, vén lên chân trời tỏ rạng để chỉ cho tất cả chúng sinh thấy rằng tâm thức si mê đó có phương thức giải trừ. Đạo lý giải thoát mà Ngài dạy chúng ta có thể thực hiện được. Vững niềm tin, phấn đấu để đạt được sở nguyện là chúng ta hết khổ. Nếu chúng ta không tỉnh, không sáng thì không cách gì chấm dứt được nỗi khổ sanh tử.

Tôi xin dẫn câu chuyện trong kinh A Hàm. Có một vị Bà La Môn tên là Dona. Nhân đi trên đường, thấy dấu chân của đức Phật ngang qua có những nét rất đặc biệt. Ông tìm đến hỏi Phật:

- Thưa Ngài, phải chăng Ngài là một vị trời?

Phật trả lời:

- Không, tôi không phải là một vị trời.

- Vậy phải chăng Ngài là một nhạc công ở cõi trời?

Phật trả lời:

- Tôi cũng không phải là nhạc công ở cõi trời.

- Vậy Ngài là quý Saka (một loại quý có thần lực lớn) chăng?

Phật nói:

- Không, tôi cũng không phải là quý Saka.

- Như vậy Ngài là người chẳng?

Phật trả lời:

- Không, quả thật tôi cũng không phải là người.

- Vậy xin cho biết Ngài là ai?

Phật trả lời:

- Tôi là người đã tận diệt hết những pháp trầm luân, những nguyên nhân để tái sinh vào các cõi.

Nói gọn lại, Phật là người đã tận diệt hết những nguyên nhân để đi vào trầm luân, nguyên nhân để được sinh lên cõi trời, làm thần trời nhạc cõi trời, hoặc nguyên nhân đưa đến làm các vị đại quý, làm người. Vì thế nên hỏi làm trời, làm người... Ngài đều phủ nhận. Bởi vì Ngài đã giải thoát ra ngoài những hình thức đó.

Qua đạo lý này chúng ta mới thấy điểm siêu việt của đạo Phật. Giáo lý đạo Phật chỉ rõ nguyên nhân hình thành các pháp và đưa ra con đường giải thoát khỏi những sự ràng buộc vào các pháp ấy. Bởi thế cho nên Phật nói ta là người đã giải thoát, đã vượt ra ngoài tam giới. Trong kinh Pháp Cú có bài kệ:

Như hoa sen đẹp và dễ thương,  
Không ô nhiễm bùn như nước đục,  
Giữa đám bụi trần ta không vướng chút bợn như,  
Như vậy ta là Phật.

Đức Phật là bậc giác ngộ toàn triệt và giải thoát tất cả. Như đóa sen đang nở và ngát hương thơm, đóa sen không bị nhiễm ô bởi nước đục bùn như. Giữa đám bụi trần ta không vướng chút bợn như, nghĩa là sống giữa bụi trần mà Ngài không vướng chút bợn như nào hết. Như vậy ta là Phật, giác ngộ toàn triệt, gỡ tung những mắc mứu lâu nay, giải thoát hoàn toàn. Vì thế điều quan trọng đối với người tu học trong đạo Phật, là phải có thực hành.

Ở đây, tôi xin nói về việc tu Phật qua pháp tu thiền. Người tu thiền cũng giống như người học bơi lội. Người học bơi lội được huấn luyện viên chỉ cho về phương pháp và kỹ thuật căn bản, sau đó hoàn toàn tùy thuộc vào bản thân. Nếu như người ấy không chịu nhảy xuống nước tập bơi thì không bao giờ bơi được. Cách học duy nhất là phải nhảy xuống nước và bắt đầu thực hành theo lời huấn luyện viên đã dạy. Nếu chăm chỉ thực hành thì người ấy có thể trở thành tay bơi cừ khôi. Nếu chỉ học hiểu mà không tập luyện thì làm sao trở thành tay bơi cừ khôi được ?

Lời dạy này bình thường mà rất hiện thực. Chúng ta muốn được giác ngộ, muốn được thành Phật hay được hết khổ thì phải tu, phải thực hành. Học hiểu là một giai đoạn không thể thiếu, nhưng hành trì là một giai đoạn quyết định sự học hiểu của chúng ta. Đường lối trong Thiền tông cũng vậy, nếu chúng ta muốn được giác ngộ thì phải tìm đến ông thầy để lãnh hội lời chỉ giáo. Sau khi nhận được sự chỉ giáo rồi thì quan trọng nhất là phải thực hành. Cho nên thực hành là việc chính của bản thân chúng ta.

Chúng ta có duyên gặp được thầy, có kinh điển, có tất cả điều kiện cần thiết để thực tập sự hiểu biết của chúng ta. Pháp tu thiền đòi hỏi chúng ta phải có cái nhìn thấu suốt và thể nghiệm thật. Nếu muốn hết khổ, được giải thoát, có trí tuệ thì

phải thực hành. Chúng ta có tin rằng mình có khả năng thành Phật không ? Điều này Hòa thượng cũng như chư Tăng thường dạy, là tất cả chúng ta đều có khả năng thành Phật. Chúng tôi nêu lên điều này để khẳng định cho pháp tu, sự hành trì và công phu của mình.

Trước khi thành Phật, đức Phật cũng là một con người có gia đình với bao nhiêu những ưu tư khắc khoải, những nghi ngờ... Cuối cùng Ngài đã mở sáng được trí tuệ của mình, giác ngộ thành Phật. Tất cả chúng ta có khả năng, có chất liệu đó nhưng liệu chúng ta có quyết tâm phấn đấu hay không ? Cho nên ý chí và sự quyết tâm tu tập rất quan trọng. Là người con Phật, ngày kỷ niệm này tuy cách chúng ta hơn hai ngàn năm trăm năm nhưng lời dạy và sự thể nghiệm của đức Phật vẫn còn đó. Nếu chúng ta chịu làm, chịu thể nghiệm thì kết quả y nhiên như vậy. Chúng ta chịu mở cửa phát huy hướng đến tâm tuệ, nhận khả năng đó một cách cụ thể chính xác để thực hiện sẽ được giác ngộ.

Được sống trong hoàn cảnh thuận duyên, chúng ta cố gắng tu. Tu nghĩa là sửa. Những gì xấu dở chúng ta loại bỏ, buông đi. Nếu chúng ta chưa chịu bỏ cái dở của mình là chưa chịu tu. Dù có làm bao nhiêu việc phước thiện, cũng chỉ là hình thức bên ngoài thôi, chứ không phải tu. Chữ tu trong đạo Phật là phải sửa. Giản dị như thế thôi. Cho nên trong nhà thiền chủ trương phải tỉnh giác, biết rõ cái gì thật, cái gì giả, để không lầm. Người áp dụng được như vậy là người có định, có tuệ, không bị ngoại cảnh chi phối. Từ đó chuyên nghiệp và trở về lần lần với chính mình, cho đến thành tựu giác ngộ giải thoát như Phật mới thôi.

Tất cả chúng ta là con của Phật. Trong ngày kỷ niệm trọng đại này, để tỏ lòng quý kính Phật, chúng ta cùng nhau dâng hết tâm thành của mình cúng dường Ngài, với tâm nguyện kiên quyết làm theo lời dạy của Phật. Nỗ lực phát huy định tĩnh để mình được sáng suốt, thấy rõ phiền não, sự chám dứt của phiền não. Sáng suốt thấy rõ những hiện tượng chung quanh, những gì không thật đeo bám quanh ta mà loại bỏ nó đi. Đó là những điều thiết yếu mà chúng ta cần hiểu để tu.

Chúng tôi mong rằng tất cả chúng ta đều nhận hiểu thấu đáo lời dạy của đức Phật, áp dụng tu cho đạt được kết quả cụ thể. Đó là pháp duy nhất để cúng dường Phật. Chúng ta thực hiện giác ngộ như Ngài dạy ngay trong hiện đời, chính là cách báo đền ân đức cao lớn nhất của người con Phật.



## MỤC LỤC

### ❖ Lời Đầu Sách.

1. Làm Thế Nào Để Hoàn Thiện Cho Chính Mình.
2. Trang Nghiệm Tu Học.
3. Tu Qua Tinh Thần Từ Bi Của Đạo Phật.
4. Học Đạo.
5. Tùy Duyên Để Tu.
6. Sửa Ba Nghiệp Của Mình.
7. Kỷ Niệm Phật Đản.

