

**THÍCH NHẬT QUANG**

**NGUỒN CỘI VÀ ĐỜI SỐNG  
NGƯỜI HIỀN LƯƠNG**

---

**TÂM THIỀN**



**NHÀ XUẤT BẢN THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH**

## LỜI ĐẦU

Nói đến giác ngộ là nói đến trí tuệ. Nói đến trí tuệ là nói đến thiền định. Bởi thiền định là cánh cửa đi vào trí tuệ. Thiền khai phóng tâm linh, mở thông tất cả. Từ đó chân trời tịnh thanh bật dẫu lại qua mà ứng hiện muôn nghìn diệu dụng, không thể nghĩ lường.

Vì lẽ đó, thiền là tâm điểm của sự tu hành, là con đường thẳng tắt vào tận bến bờ an nhiên, giải thoát. Ai đã một lần bước vào ngõ ấy thì cũng sẽ một lần bừng lên: À ! Thì ra. Đâu ngờ nơi mình xưa nay vốn tự đầy đủ. Đâu ngờ nơi mình xưa nay mọi thứ sẵn sàng. Đâu ngờ nơi mình xưa nay chưa từng thiếu vắng... Hai chữ “Đâu ngờ” há chỉ dành riêng cho Lu hành giả ở “đồi phùng” thuở trước ? Rất có thể một giây phút hữu duyên nào đó, là tôi, là bạn, là anh em bốn phương trời, “Đâu ngờ” sẽ có một bước đột biến, ta nhảy vọt từ nghìn xưa đến thẳng nghìn sau. Ba nghìn thế giới quy lại sát na này. Vô lượng chúng sanh thủy gồm thâu trong ấy.

Và từ đó Tâm Thiền rực sáng, từng mảnh trời xanh, vút lên tinh tú, không hoa rơi xuống, tan biến hòa nhập. Dứt can qua, mặc cho bước lữ thứ đi vào cuộc thế, tự tại ung dung, tiêu sái tung hoành.

Được vậy, còn gì thích thú bằng!

Thiền viện Thường Chiếu, Mạnh Đông 2001.

**THÍCH NHẬT QUANG**



## SỐNG TỈNH THỨC

Hôm nay là rằm tháng mười tức ngày Hạ ngươn. Theo tín ngưỡng dân gian, đây là một trong ba ngày rằm lớn. Rằm tháng Giêng là Thượng ngươn, rằm tháng bảy là Trung ngươn và rằm tháng mười là Hạ ngươn. Vì Thiên viện là chỗ chuyên tu nên không tổ chức lễ lượt nhiều. Quan trọng là làm sao quý Phật tử hiểu đạo lý, áp dụng được vào đời sống của mình để có nguồn vui sau khi tu tập. Do đó nhân ngày này, chúng tôi muốn nhắc nhở đạo lý cho tất cả quý vị biết để nỗ lực hơn trong việc tu hành.

Như chúng ta đã biết, đạo Phật có những sinh hoạt gần gũi với dân gian nên đôi khi bị hiểu lầm là một tôn giáo mang màu sắc mê tín dị đoan. Mê tín là sao? Là tin một cách sai lầm, chẳng hạn như chúng ta tin một đối tượng hay một tính ngưỡng nào đó, mà mình không hiểu gì về đối tượng, tín ngưỡng đó cả. Trong đạo Phật, đức Phật không chấp nhận điều này. Ngài từng nói: “Các người hiểu ta rồi hãy đến với ta”. Người đến với đạo Phật phải đến bằng tinh thần hiểu biết, bằng tri thức, bằng sự sáng suốt, chứ không phải đến với đạo Phật bằng niềm tin mù quáng. Nếu không hiểu gì hết mà tin, đó là tin càn, tin bướng, như vậy khó có thể đoán được kết quả sẽ như thế nào một khi ta đi theo con đường sai lầm.

Là đệ tử Phật, chúng ta không thể tin mù mờ, không có sự sáng suốt đối với đạo giáo của mình hay nói rõ hơn là đối với Phật pháp. Cho nên việc tìm hiểu đạo lý là điều rất thiết yếu đối với chúng ta. Một khi đã hiểu đúng rồi nhất định chúng ta không làm sai. Thành ra giai đoạn đầu của người học Phật là phải hiểu đúng chánh pháp, sau đó mới thực hành. Ai muốn thành Phật sớm thì siêng tu tập. Ai còn ưa thích dạo chơi trong cõi nhân gian này thì tu từ từ, không ai bắt buộc ai cả. Tùy mức độ tỉnh thức của mỗi người thôi.

Vì vậy hôm nay tôi sẽ nói về vấn đề “Tỉnh thức” trong đạo Phật. Tỉnh thức là gì? Chữ “tỉnh” là tỉnh táo, chữ “thức” là nhận biết phân biệt. Như vậy khi gặp bất cứ vấn đề gì, người Phật tử phải tỉnh táo nhận định cho chính xác, hiểu thật rõ ràng rồi mới đi đến quyết định. Phật dạy đối với các pháp, tức là các hiện tượng chung quanh chúng ta phải có cái nhìn thấu suốt, thấy được lẽ thực của các pháp, tức là thấy đạo. Danh từ chuyên môn trong nhà Phật gọi là kiến đế, tức là thấy đạo lý sâu sắc cùng tột.

Chúng ta học Phật rồi, không thể nào nghe người khác nói mà vội tin theo. Bản thân mình phải tỉnh táo sáng suốt thực nghiệm điều đó, trực diện bằng trí tuệ của mình. Được vậy trong cuộc sống hằng ngày chúng ta giảm bớt những sai lầm, phần chần học hiểu hơn nữa. Như thế chắc chắn màu sắc mê tín dị đoan không thể pha trộn trong giáo pháp của mình. Vấn đề mê tín dị đoan có hết hay không là từ mình, chứ không phải từ bên ngoài.

Cho nên bản thân mỗi Phật tử, những người tu học theo Phật giáo, mỗi ngày phải phấn đấu tìm hiểu những gì mình chưa hiểu, phải hiểu cho đúng đắn rồi mới thực hành. Như vậy ta vừa vững vàng, sáng suốt thanh lọc phải trái, vừa không tạo sai lầm cho những người chung quanh nữa. Trong việc làm, trong sự tu

hành có sáng suốt, có thanh lọc thì cái nhìn mới sâu sắc, cuộc sống mới thực sự an vui. Đây là việc làm mang tính trách nhiệm của người con Phật chúng ta.

Cho nên trong cuộc sống, vấn đề tinh thức không thể thiếu được đối với người con Phật. Nghe người rủ rê, khuyến khích làm một việc mà mình không hiểu không biết gì hết thì thật là nguy hiểm. Cuộc đời ngắn ngủi với một thân phận vô thường nhanh chóng, sự chết chóc rình rập bên ta, lúc nào cũng có thể mất mạng. Chúng ta nỗ lực nào để mất mát thời gian tu tập quý báu, phải tranh thủ phần đầu với quỹ dữ vô thường chứ! Người tu mà ù lì, lúc nào cũng thấy tăm tối, mệt mỏi thì làm sao tu được.

Phật tử đến với đạo, mỗi lần nhìn thấy dung nhan trang nghiêm, sáng ngời của chư Phật, các bậc đại thánh, nghe sự hướng dẫn đạo lý từ các vị tôn túc, loại bỏ những gì không cần thiết, không chính đáng trong đời sống trong sinh hoạt của mình, đó chính là từng bước thanh lọc thân tâm vậy. Thành thử tinh thức ở đây có nghĩa là không luyến tiếc quá khứ vàng son, quên đi những đau buồn và buông bỏ được mọi hy vọng hay lo lắng về tương lai, đồng thời biết quán chiếu mọi sự vật đang diễn biến trong hiện tại một cách đúng đắn, thấu đáo. Đó là ta đã tiến một bước đáng kể trên lộ trình tu đạo.

Chúng ta ngồi lại hay sống với quá khứ hoặc vàng son hoặc đau buồn, vì vậy mà khổ. Cho nên nhà thiền bảo vừa thấy nó lộ đầu thì chặt đứt ngay, có thể mới yên được. Như khi ta thiu thiu muốn ngủ chợt nhớ lại quá khứ đau buồn thì thôi hết ngủ. Hoặc những lúc buồn khổ quá, tự ta than thở khóc lóc hay kể lể với người chung quanh, hoặc bày thêm việc này việc nọ cho khây khỏa. Tất cả những việc làm này đều là hình thức chạy trốn sự thật, càng khổ thêm chứ chẳng lợi ích gì. Trong những trường hợp này, Phật Tổ dạy hãy cho một đao cắt đứt làm hai đoạn thì mới yên ngủ được. Đó là chuyện bản thân mình, chưa kể đến những quan hệ phức tạp khác trong đời sống. Các vị từng là thủ trưởng, giám đốc, phó giám đốc, hoặc những vị có nhiệm vụ quan trọng, nếu không tinh táo nhận định đúng đắn thì không sao giải quyết mọi vấn đề một cách sáng suốt được.

Tinh thần buông bỏ trong đạo Phật, tôi nói rất nhiều lần. Tuy nhiên đây không phải là chuyện đơn giản, khó lắm. Những cái xấu lẽ ra ta vất nó như một que rác, nhưng đôi khi mình không làm được. Ví dụ ta đang tức giận người đó, định gặp mặt mình sẽ xô hết nổi tức giận lên họ bằng những lời lẽ đay nghiến cay cú nhất. Rõ ràng ta biết đó là rom rác, nhưng bỏ nó không được, cứ ôm câu đó hoài. Ăn cũng ôm, ngủ cũng ôm, lúc nào cũng ôm, chừng nào gặp được người kia, xô hết tức tối trong lòng, hậu quả ra sao thì ra. Nhưng khi mình nói nặng người ta một tiếng, họ nói lại hai tiếng, cứ thế chồng chất thêm oán thù, chứ có hết giận được đâu. Cuối cùng dẫn đến hành động tổn hại tàn sát lẫn nhau, đau khổ càng thêm đau khổ.

Chỉ người trong lòng thanh thản, vui vẻ, sẵn sàng tha thứ hết, chuyện gì qua rồi thôi, bỏ đi thì người đó khỏe, tươi tắn lắm. Đây là một lẽ thực. Thành ra chúng ta tinh thức, làm chủ được mình, buông bỏ cắt đứt mọi thứ phiền lụy trong quá khứ cũng như hiện tại hay tương lai thì sẽ yên thôi. Tất cả những gì tốt đẹp hoặc

không tốt đẹp đã qua, ta cứ bỏ đi, buông đi, không nhớ tới có phải khỏe hơn không, ôm ấp làm chi cho khổ!

Ngay trong hiện tại, muốn có sự sáng suốt chúng ta phải thường xuyên quán chiếu mọi việc chung quanh. Bất cứ sự sắp xếp nào nếu thiếu sáng suốt, thiếu tỉnh táo, nhất định sẽ dẫn đến sai trái, dẫn đến kết quả xấu. Muốn được sáng suốt phải làm sao? Như trong căn nhà này, buổi tối muốn thấy được mọi thứ, ta phải đốt đèn và ánh sáng không bị vật gì ngăn che mới tỏa khắp được. Nếu trong nhà ngổn ngang đồ đạc, dù có đốt năm ba ngọn đèn nhất định ánh sáng sẽ lu mờ. Cũng vậy, trong lòng chúng ta muốn yên, muốn sáng, muốn lắng thì tất cả những gì không xứng đáng, không thích hợp phải ném quách ra ngoài hết. Đây là cách tu duy nhất để tâm được thanh tịnh.

Gánh nặng trên vai muốn nhẹ thì phải thả đồ ra, dù đó là vàng ngọc mà cứ chất thì không gánh nổi. Gánh không nổi thì gục giữa đường thôi. Có người bảo gánh để dành cho con cháu, điều này không bảo đảm. Của trên tay đưa vào miệng có khi còn bị giứt, hà huống đồ trong gánh mà nói để cho con cháu thì hỏng rồi. Cuộc sống luôn luôn bấp bênh, con người đối diện với bao nhiêu biến đổi đột ngột, tại sao vẫn không tỉnh ra?

Chúng ta nghiệm lại xem ngay cả thân này có còn hoài không? Nhất định là không. Từ hồi cha mẹ sanh ra ta cho tới bây giờ, quả thật thân này không phải của ta. Cho nên nó muốn bệnh thì bệnh, mình không làm chủ được, nó muốn nín thở lúc nào ta cũng không cản được. Đang lạnh phát nóng, đang nóng phát lạnh, ta hoàn toàn bất lực. Quả thực chúng ta không làm chủ, không quản lý được thân này, nó theo duyên hợp thì cũng theo duyên mà tan. Vậy tại sao chúng ta vẫn cứ mê lầm cho thân này là thật, là của mình.

Nếu biết quán chiếu như thế thì mỗi ngày mỗi giờ, mỗi phút mỗi giây chúng ta thấy rõ ràng trên đời này, tài sản sự nghiệp, thân bằng quyến thuộc... đều mong manh giả tạm, không có giá trị chân thật. Ta chết rồi những người thương nhất của mình cũng không dám đến gần nữa, nói gì là thương yêu, là chân thật. Cuối cùng chẳng ai thương ai, chỉ lo cho mình thôi cũng không lo được. Thế nên nếu không tỉnh thức, thì con đường sanh tử khổ đau tiếp nối mãi không có ngày dừng.

Mỗi người đều sáng suốt thấy như vậy, sống như vậy thì cuộc sống tương đối ổn. Bản thân mình ổn trước rồi mọi người chung quanh ổn theo. Phật dạy: “Cái đã qua, cái ấy được buông bỏ. Cái chưa tới, cái ấy cũng được buông bỏ. Cái đang xảy ra trong hiện tại cần được quán chiếu để không bị vướng kẹt”. Ý này như tôi đã nói ở trên, quá khứ vàng son hay đau buồn đều buông bỏ hết. Tương lai cũng vậy, chỉ có hiện tại cần được quán chiếu để đừng kẹt vào. Nghĩa là đòi hỏi chúng ta phải có sự thức tỉnh đối với tất cả những hiện tượng xảy ra trước mắt. Tu như vậy là chúng ta áp dụng đúng lời Phật dạy.

Thêm nữa, tỉnh thức là bản chất đời sống của ta. Sống một mình trong rừng vắng cũng không hẳn là tỉnh thức. Sống tỉnh thức, không những trong ngôi thiền mà ngay cả trong tương giao với xã hội. Chúng ta không thể chạy trốn mọi cảnh duyên để tìm sự tỉnh thức. Dù ở trong rừng vắng hay thường xuyên tụng đọc kinh

điền mà không làm chủ được, thì nhất định không có sự tỉnh thức. Tâm đã không yên dù có lên núi cũng không yên. Thành ra phải tỉnh thức trong lúc đối duyên xúc cảnh. Giá trị thành đạt có hay không là từ bản thân mình đối với tất cả hiện tượng, cảnh duyên ta làm chủ được hay không, buông được hay không?

Nói đến tỉnh thức là nói đến sự tu tập, nói đến phương pháp áp dụng đạo lý một cách sáng suốt, để ta có thể trực diện với tất cả các pháp không sai lầm. Nói thế nghĩa là tôi muốn nhắc chúng ta phải tỉnh táo trước mọi cảnh duyên thuận cũng như nghịch. Muốn tỉnh táo liên tục thì những gì đã qua cắt đứt hết, những gì chưa đến xin đừng mời đến, những gì trong hiện tại nhìn thật kỹ, để đừng lầm đừng bị kẹt vướng. Người xưa dạy trước khi nói lời gì phải uốn lưỡi bảy lần, nghĩa là dạy chúng ta phải tỉnh táo, xét nét quán chiếu thật chính xác trước khi nói hay làm một việc gì.

Phật tử áp dụng đạo lý, thực hiện lời Phật dạy sao cho cuộc sống sinh hoạt của mình có lợi lạc thiết thực, để từ đó giúp đỡ cho mọi người chung quanh đều được lợi lạc như mình. Vì vậy tỉnh thức là một yếu tố quan trọng không thể thiếu đối với người tu Phật. Dù chúng ta tu pháp môn nào: Thiền, Tịnh, Mật... đều phải có sự tỉnh thức liên tục. Tu thiền lại càng phải tỉnh thức sáng suốt nhiều hơn nữa mới có thể nhận ra ông chủ của mình.

Thiền là gì? Là nếp sống tự do tự tại, không làm không vướng, không bị câu thúc bởi các ngoại duyên cũng như vọng niệm trong tâm tưởng. Quý vị sinh hoạt thế nào đừng lầm, đừng vướng mắc mọi thứ chung quanh tức là quý vị sống thiền. Một khi buông được rồi thì tất cả hiện tượng bên ngoài không thể gạt được ta nữa. Ta sống không bị động tức là có định. Lâu nay quý vị đến chùa học thiền, ngồi thiền, đi đứng nằm ngồi đều hành thiền, nhưng giá trị là ở ngay cuộc sống không bị vướng mắc. Đó mới thực là người hành thiền. Phương pháp tu học của chúng ta với mục đích được như vậy chứ không phải nói suông.

Chư Tổ tu thiền không có một pháp nào, không làm một việc gì khác. Chúng ta tu thiền cũng thế, không có pháp khác, thuần nhất một đường lối, một chủ trương như vậy. Thiền sư Phật Tánh dạy chúng thế này:

Nhất nhận độ trường không,  
Ảnh lạc hàn giang thủy,  
Thủy vô trầm ảnh tâm,  
Nhận vô di tung ý.  
Tung ảnh lưỡng tương vong,  
Bằng hà vi đích chỉ,  
Ly biên kim cúc hoàn,  
Giang thượng phù dung thúy.

Tạm dịch:

Chim nhận bay trên không,  
Bóng rơi lại giữa dòng,  
Nước không tâm giữ bóng,  
Nhận không ý trầm sông.  
Bóng dẫu lặn ngút ngàn,

Lấy gì để tương quan,  
Bờ dâu cúc nên thơ,  
Bên sông phù dung ngàn.

Một cánh nhận bay trên không, bóng hiện dưới đầm. Nước dưới đầm không có tâm giữ bóng nhận, và con nhận bay qua rồi cũng không có ý để bóng lại dưới đầm. Hai bên đều vô tư, nhận cứ bay, đầm nước cứ trong; hễ có nhận là có bóng, nhận bay qua rồi thì thôi. Đó là một giai đoạn công phu tu thiền. Nói thế nhưng không phải dễ. Bởi vì chúng ta hay lưu giữ bóng dáng nên quên mất hiện thực đang trôi chảy mà trong lặng. Phiền não có khởi có diệt, chứ cái vô tâm này yên lặng bất sanh bất diệt. Làm sao trong lòng mình được lặng yên, đừng có dấu vết gì hết, giống như đầm nước trong hễ nhận bay ngang thì hiện bóng. Bay qua rồi thì thôi, cả hai đều vô tư, đều không có tâm ý gì hết.

Trở lại pháp tu cũng vậy, chúng ta đang sống và tiếp cận với tất cả cảnh duyên, nên phải tu như thế nào để có thể tỉnh táo, bình thường, không vướng mắc các cảnh duyên, giống như đầm nước trong dù hiện muôn hình bóng, nhưng không giữ bóng hình nào cả. Hòa thượng thường hay dụ cái gương sáng, đằng trước có gì thì hiện bóng nó trong gương, qua rồi thì thôi, gương không giữ bóng hình nào hết.

Nếu lòng mình yên ổn không lưu giữ gì hết, lúc nào cũng tỉnh thức, thấy một cách thấu suốt, không vọng động, không vướng mắc bởi bất cứ thứ gì; đó là lúc ngoài bờ rào, trên cây dương liễu con chim oanh vui vẻ hót và bên bờ sông bông phù dung nở ngút ngàn. Cảnh thiên nhiên tự nhiên đẹp đẽ, không giao động, không vướng víu gì hết. Đây là kết quả viên mãn của người có công phu tu hành nghiêm mật.

Như vậy người xưa tu và dạy lại chúng ta không có gì khác hơn là sự tỉnh thức. Nhiều vị mừng tượng người xưa bay trên mây, cỡi trên gió, nhưng thực sự không phải vậy. Nghiệm cho cùng các Ngài cũng là con người, cũng từ cha mẹ sinh ra, cũng vay mượn thân tứ đại, cũng có những cảm xúc như bao nhiêu con người. Vậy mà các Ngài tu được an lạc, thì không lý gì chúng ta tu không được an lạc, chỉ tại mình tu không đúng thôi.

Một Thiền sư khác, ngài Bản Nguyên nói:

Tâm là thể của tánh,  
Tánh ấy dụng tâm này,  
Tâm tánh nguyên nhất như,  
Chung riêng há được thay.  
Trông ra lại quên nguồn,  
Chỉ cái này khó chuyển,  
Xưa nay phạm và thánh,  
Như mộng lại như huyễn.

Vị Thiền sư này muốn nói đến tâm tánh. Nhưng chúng ta đừng nghĩ chỉ có các Ngài mới được như vậy, còn mình thì vô phần. Hồi xưa, các Ngài cũng phải ngồi thiền, dụng công phu. Nhiều vị từng làm quốc sư, tổ sư cũng phải ba bốn mươi năm tu tập, chứ đâu phải đến với Phật đến với đạo là thành tựu liền, không có chuyện đó. Nghĩa là các Ngài cũng có tâm tánh như ta, cũng có ô nhiễm như ta,

nhưng khi nhận biết rồi, các Ngài buông bỏ. Chỉ khác ở chỗ người xưa nói buông là buông được, còn chúng ta nói buông mà cứ lay nhây hoài, thành ra dở hơn người xưa.

Chính như đức Phật cũng là một con người từ cha mẹ sanh. Ngài là Thái tử Tất Đạt Đa con vua Tịnh Phạn và Hoàng hậu Ma Da. Lớn lên Thái tử cũng phải học hành cung kiếm, văn thư, cuối cùng cũng lập gia đình có vợ con như tất cả mọi người. Nhưng một khi quyết chí xuất gia, tầm đạo, Ngài dứt khoát cắt đứt mọi thứ, chỉ dốc lòng vào một việc giác ngộ giải thoát, nên Ngài sớm thành tựu được đại nguyện.

Người xưa họ hơn chúng ta ở chỗ tỉnh là tỉnh thật, chứ không phải nửa tỉnh nửa mê, còn mình bây giờ bán sống bán chết, dở tỉnh dở mê. Có khi ta cũng tỉnh nhưng tỉnh ít ít thôi, mê thì nhiều hơn. Giống như người say rượu, hễ nhấm vô thì say sưa mê man, hết rượu cũng tỉnh được một chút nhưng lại uống tiếp tục, thành ra cứ say khướt. Thái tử Tất Đạt Đa dạo bốn cửa thành, thấy cảnh già bệnh chết nên Ngài khắc khoải về thân phận con người và muốn tìm cách thoát khỏi những nỗi thống khổ ấy. Chúng ta không như vậy, thấy thì thấy mà vẫn mê như thường, nên tu hành không có kết quả bao nhiêu.

Như ngay trong nhà, ta cũng thấy ông bà cha mẹ bảy tám mươi tuổi, bệnh hoạn, già nua yếu đuối, nhăn nheo còm cõi, vô lượng nỗi thống khổ bức bách. Qua hình ảnh đó chúng ta có tỉnh không? Tỉnh chứ, không thể nói không tỉnh. Nhưng mà mình tỉnh một chút thôi, đi đâu hoặc gặp bạn bè vui chơi liền quên mất. Hễ thấy thì tỉnh mà không thấy thì thôi. Ví dụ ra tới cửa gặp một người già mình tỉnh, thấy tội nghiệp quá, thương hết sức. Nhưng qua khỏi cửa gặp người bạn trẻ mình liền hết tỉnh, tự nhiên nhảy nhót ca hát, vui vẻ lãng xãng với mọi người. Thế là hết tỉnh rồi đó.

Cho nên đọc lại lịch sử chư Phật, chư Tổ để chúng ta luôn thức tỉnh lại chính mình. Hồi xưa các Ngài cũng là con người như chúng ta, cũng có tâm tánh và phiền não nhiễm ô, nhưng các Ngài thức tỉnh và tu tập được giác ngộ giải thoát, thì chúng ta cũng phải như vậy. Quan trọng là làm sao chúng ta phải mãnh tỉnh, phải dứt khoát, như vậy việc tu hành mới có kết quả.

Thêm một bài kệ nữa, bài này của ông Bàn Long Uẩn, là một cư sĩ tại gia nhưng rất thấu đạt lý thiền. Bài kệ như vậy:

Kẻ giàu đi tay không,  
Người nghèo nắm vật khác,  
Bị vật lôi vào chợ,  
Mua bán thôi phờ phạc.  
Biết tội liền về nhà,  
Tăm tối tướng tợ mực,  
Mong cầu chẳng vừa ý,  
Cả nhà than khổ cực.  
Tự không tánh Bát-nhã,  
Chiếu cả Ba-la-mật,  
Kéo dây vào rừng rậm,



Cột trời luôn cả nhà.  
Thương thay cho bọn ta,  
Tối mò chẳng đường ra,  
Kẻ giàu tay không vật,  
Mà dư vật trong nhà.  
Kho báu chứa vô tận,  
Chẳng cần vật bên ngoài,  
Muôn đời dùng chẳng hết,  
Khi cần lấy ra ngay.

Đây là bài kệ nói về giàu nghèo của một vị cư sĩ tu hành thấu đạt thật lý. Chúng ta xem từng đoạn:

Kẻ giàu đi tay không,  
Người nghèo nắm vật khác,  
Bị vật lôi vào chợ,  
Mua bán thôi phờ phạc.

Ở đây cư sĩ Bàn Long Uẩn nêu lên hai hình ảnh người giàu và người nghèo. Người giàu đi tay không, còn người nghèo thì nắm vật khác. Tức người giàu đã sẵn đủ nên vào chợ đi tay không, còn kẻ nghèo phải buôn bán vật này vật nọ nên “Bị vật lôi vào chợ, mua bán thôi phờ phạc”. Vào chợ buôn bán đi sớm về trưa cực khổ nhọc nhằn lắm.

Biết tối liền về nhà,  
Tăm tối tưởng tợ mực,  
Mong cầu chẳng vừa ý,  
Cả nhà than khổ cực.

Nghĩa là tối rồi thì về nhà, về nhà lại thấy càng tối tăm. Bởi nghèo khổ, thiếu thốn nên hoàn cảnh túng túng, không thấy ngày mai tươi sáng. Việc buôn bán ngoài chợ cũng không vừa ý, nên cả nhà than khổ cực. Đây là hình ảnh ngược xuôi theo dòng đời, cứ bán buôn, đổi chác, lằng xằng mà tăm tối vẫn hoàn tối tăm. Đó là tự chúng ta bày ra thôi.

Tự không tánh Bát-nhã,  
Chiếu cả Ba-la-mật,  
Kéo dây vào rừng rậm,  
Cột trời luôn cả nhà.

Sở dĩ con người than khổ cực là vì không dám buông, bị tăm tối là do tâm lằng xằng chưa dừng được, nên cuối cùng giống như kẻ kéo dây vào trong rừng rậm. Tức tự mình kéo dây kéo nợ cột trời mình và cột trời luôn cả những người chung quanh nữa. Nên nói:

Thương thay cho bọn ta,  
Tối mò chẳng đường ra,  
Kẻ giàu tay không vật,  
Mà dư vật trong nhà.

Bàn Long Uẩn là một cư sĩ tu thiền, ông nói: “Thương thay cho bọn ta, tối mò chẳng đường ra”, nghĩa là ta tự tối, tự không có lối thoát. Người giàu nhờ biết

buông bỏ nên được tay không. Còn kẻ chưa buông bỏ, cứ nắm cái này bắt cái kia, ngược xuôi lằng xằng thì hiện tại bị các thứ ấy cột trói mà đời sau cũng không thoát khỏi nên than khổ. Than như vậy chừng nào mới hết khổ? Nhất định là không hết. Chỉ người nào biết khổ, biết bị ràng buộc liền buông đi, cắt đứt đi, đừng vướng tới nữa, người đó mới là người tay không, mới hết khổ.

Kho báu chứa vô tận,  
Chẳng cần vật bên ngoài,  
Muôn đời dùng chẳng hết,  
Khi cần lấy ra ngay.

Đoạn kết nói mỗi người chúng ta đều có sẵn kho báu, đầy đủ vô lượng trân bảo, nếu lấy dùng được thì giàu có không ai bằng. Ngược lại, không nhận không lấy ra được thì nghèo khổ lang thang. Trong kinh Pháp Hoa, Phật nói tất cả chúng sanh đều có sẵn hạt châu vô giá, nếu ai nhận biết được lấy ra xài thì giàu có vô lượng. Còn không biết thì cứ làm kẻ lang thang nghèo khổ trôi giạt, xuôi ngược trong vòng khổ đau, gây tạo nợ nần nghiệp báo với nhau hết đời này tới đời khác.

Nói đến gây nợ tạo nghiệp, nếu tinh táo mà xét cho tường tận, chúng ta sẽ ngán sợ lắm. Trong đời sống sinh hoạt hằng ngày, không khéo chúng ta lại gây nghiệp với nhau, vay trả vô cùng vô tận. Chúng ta có ra đây là biết có cha có mẹ, có những quan hệ buộc ràng. Nếu không thức tỉnh, mình cứ để những quan hệ ấy buộc ràng, tài sản sự nghiệp xoay vần dẫn đến không biết bao nhiêu thứ đau khổ. Dù ngày nào quý vị cũng đi chùa, đốt nhang lạy Phật cầu được giảm thiểu khổ đau, không bị trần cảnh buộc ràng nhưng tâm chẳng chịu buông bỏ thì càng cầu càng bị buộc ràng thêm. Giống như Bàn Long Uẩn nói vào trong rừng rậm, tự mình kéo lôi dây mơ rễ má cột ràng lại, làm sao hết khổ? Thành ra muốn hết khổ là phải buông bỏ, phải cắt đứt, phải sáng suốt chiếu rọi để phá tan những mối gút.

Phật dạy tất cả ân oán nên mở, không nên buộc. Chúng ta thường nghe nói “Lấy ân trả oán, oán ấy tiêu tan. Lấy oán trả oán, oán càng chập chùng”. Ví dụ mình biết người kia không ưa mình, thì nên xét thêm có lẽ vì nguyên nhân nào đó, nếu không ở đời này thì cũng do đời trước ta làm khổ họ nên bây giờ vừa thấy nhau là người kia oán giận mình. Bây giờ mình biết tu rồi nên cởi ra, không cố chấp, không gây tạo thêm oan nghiệp nữa. Họ không ưa mình nhưng ta không ghét họ, sống bình thường vui vẻ, nếu họ gặp khó khăn ta sẵn lòng giúp đỡ. Đó là chuyển nghiệp, như thế oán thù tự nhiên tiêu mất. Đây gọi là lấy ân trả oán. Chứ còn biết người ta ghét mình, ta đối xử xấu lại thì họ càng ghét thêm nên nói “lấy oán trả oán, oán càng chập chùng”. Nên nhớ chỉ có tình thương mới chan trái và xóa tan được hận thù. Nếu tất cả chúng ta hiểu và hành đúng lời Phật dạy thì cuộc sống thật thoải mái.

Trong kinh có dẫn câu chuyện thế này. Một đoàn xiếc đi trình diễn ở thành phố. Trong đoàn xiếc có một cô gái rất đẹp và cũng là diễn viên xuất sắc nhất. Nhiều thanh niên trai tráng rủ nhau đi xem xiếc. Trong số đó, có một chàng trai trí thức lại tư tưởng, mơ mộng cô gái. Anh ta tìm cách làm quen và cuối cùng cưới được cô nàng. Nhưng vì cô vốn là diễn viên đoàn xiếc, nên dù lập gia đình

rồi cũng không thể bỏ nghề. Vì vậy buộc lòng anh chàng nọ phải theo vợ làm diễn viên đoàn xiếc. Kể từ đó hai vợ chồng đi trình diễn để kiếm sống.

Cô vốn đã thành thạo trong nghề, còn người chồng mới vào nghề nên rất luộm thuộm, vụng về. Lúc đầu cô không nói gì, nhưng dần dần cô lại than trách: “Trời ơi, sao anh tệ quá! Làm thế thì tiền đâu mà sống”. Một lần hai lần, anh bỏ qua, nhưng nghe vợ than phiền mãi anh bị xúc phạm. Anh nghĩ “mình vì thương cô gái làng xiếc nên phải chấp nhận đời sống như vậy. Bây giờ cô ta trở lại khinh thường mình. Từ đó anh không nói gì hết, cố gắng tập luyện và cuối cùng trở thành một diễn viên xuất sắc.

Người vợ bấy giờ có con có cái nên tài nghệ xuống cấp. Anh này còn trai trẻ, phần siêng luyện tập nên tài nghệ càng tăng tiến. Cuối cùng do sự cách biệt và thương tổn quá lớn giữa hai vợ chồng, họ đành chia tay, gia đình đổ vỡ không thể hàn gắn được. Chia tay rồi, anh lập một đoàn xiếc riêng. Một hôm trở về lại thành phố ngày xưa cô vợ đã trình diễn. Đoàn xiếc của anh tới đâu được mọi người hoan nghinh tới đó, thành công rực rỡ.

Bất thần hôm ấy, đức Thế Tôn dẫn một đoàn Tỳ-kheo đi khát thực ngang qua chỗ anh trình diễn. Gặp anh, đức Phật hỏi:

- Có phải anh là đoàn trưởng đoàn xiếc không?

Anh đáp:

- Thưa phải.

- Anh diễn xuất sắc nhất phải không?

- Thưa phải.

- Được nhiều người hoan nghinh lắm phải không?

- Thưa phải.

- Hồi trước, anh đã từng đi coi một cô gái đẹp diễn xiếc và ưa thích lắm phải không?

- Thưa phải.

- Anh và cô gái đó thương nhau nên đã thành vợ chồng, sanh con đẻ cái phải không?

- Thưa phải.

- Sau đó xảy ra việc gì?

- Bạch đức Thế Tôn, đổ vỡ ạ!

- Anh có trình cái màn đó cho thiên hạ xem không?

- Thưa không, nhưng tất cả những nỗi uất ức đều có len lỏi trong những lúc con biểu diễn.

- Như vậy là anh đã trình diễn hết cả rồi.

Tới đây đức Phật nói tiếp:

- Hãy xả bỏ những việc đã qua, hãy xả bỏ những gì trong hiện tại và hãy bước sang bờ bên kia.

Với câu nói ấy, đức Thế Tôn muốn cho anh trở thành một tài nghệ tuyệt luân. Đã là người diễn viên xuất sắc thì tại sao trong những pha biểu diễn lại lồng vào những nỗi uất ức, căm hận? Cứ hồn nhiên mà trình diễn thì mới có thể đặc sắc được. Đức Phật dạy xả bỏ những gì đã qua, những gì trong hiện tại và hãy bước

sang bờ bên kia. Nghĩa là anh hãy đứng lên và cống hiến trọn vẹn tài nghệ của mình cho tất cả mọi người, đừng lũng vào đó tâm trạng gì hết, thì mới có thể gọi là diễn viên xuất sắc, tuyệt vời nhất.

Bấy giờ chàng thanh niên trưởng đoàn xiếc liền quỳ xuống chấp tay khấn thỉnh:

- Bạch đức Thế Tôn, xin Ngài hoan hỷ cho con làm đệ tử và được xuất gia làm Tỳ-kheo.

Bởi vì anh nghĩ muốn an nhiên giải thoát, không vướng cái này, không mắc cái kia, không kẹt trong quá khứ, hiện tại, vị lai... chỉ có cách xuất gia tu hành thanh tịnh, mới có thể tinh sáng hồn nhiên như thế. Nhờ sớm thức tỉnh và dứt khoát cởi bỏ tất cả, nên tu hành chẳng bao lâu, vị Tỳ-kheo ấy liền chứng Thánh quả.

Kể câu chuyện này tôi muốn nhấn mạnh sự tỉnh thức trong mỗi chúng ta. Ai ai cũng có trí tuệ chân thật, chỉ cần biết phát huy và duy trì sự tỉnh thức đó, thì chúng ta hết mê. Tuệ giác đã phát sinh thì chấm dứt sanh tử, giải thoát an vui.

Chúng ta tu thiền nên nhớ rõ điều này, thiền là sự sống. Sống tỉnh thức, không bị vướng mắc, không lầm lẫn bất cứ một hiện tượng nào, đó là sống thiền.



## CHUYỆN TÂM MÊ

Buổi sinh hoạt hôm nay chúng tôi nói về những mắc mứu của tâm. Trong công phu tu hành, có những vấn đề nếu chúng ta không gặp các bậc thầy dày dặn kinh nghiệm thì khó mà cởi mở, hóa giải được. Vì vậy có rất nhiều người càng tu càng phiền não, càng đi chùa càng thấy bực bội.

Thật ra tu hành là để tháo gỡ những vướng mắc của mình. Làm sao càng tu ta càng phấn khởi, càng hưởng được nhiều an lạc. Như người chuyên về kinh điển, nghiên cứu học tập thì được pháp lạc. Người chuyên tâm hành trì thiền định thì được thiền duyệt khinh an. Song dù tu pháp nào, nhất định chúng ta phải cởi bỏ những mắc mứu trong tâm. Trước khi bàn về những mắc mứu nơi tâm, tôi kể chuyện một vị Thiền sư thế này.

Thiền sư Trí Hoàng tham học ở chỗ Ngũ Tổ, tự cho đã được chánh thọ, mới cất am nhập thất hai mươi năm. Đệ tử của Lục Tổ là ngài Huyền Sách, nghe danh Trí Hoàng ở trong thất hai mươi năm nên tìm đến thăm, hỏi:

- Ngài ở đây làm gì?

- Nhập định.

Huyền Sách hỏi:

- Ngài nói nhập định là có tâm nhập hay không tâm nhập ? Nếu không tâm nhập thì tất cả vô tình cỏ cây ngói đá nên được định, nếu có tâm nhập thì tất cả loài hữu tình hàm thức cũng nên được định.

Trí Hoàng bảo:

- Tôi chính khi nhập định chẳng thấy có tâm và không tâm.

- Chẳng thấy có tâm và không tâm tức là thường định, sao lại nói có xuất nhập, nếu có xuất nhập tức là không phải Đại định.

Ngài Trí Hoàng không trả lời được. Giây lâu mới hỏi:

- Thầy kêu thừa ai ?

- Thầy tôi là Lục Tổ ở Tào Khê.

Ngài Trí Hoàng hỏi:

- Lục Tổ lấy gì làm Thiền định?

Ngài Huyền Sách đáp:

- Thầy tôi nói: Diệu trạm viên tịch, thể dụng như như, nắm ấm vốn không, sáu trần chẳng phải có, chẳng ra chẳng vào, chẳng định chẳng loạn, tánh thiền không trụ, lìa trụ thiền tịch, tánh thiền không sanh, lìa sanh thiền tướng, tâm như hư không cũng không có cái lượng của hư không.

Ngài Trí Hoàng nghe lời nói ấy bèn đi thẳng đến yết kiến Lục Tổ.

Lục Tổ hỏi:

- Nhân giả từ đâu đến?

Ngài Trí Hoàng liền thuật lại đầy đủ duyên trước. Lục Tổ bảo:

- Thật như lời đã nói. Ông chỉ tâm như hư không mà chẳng có kiến chấp không, ứng dụng không ngăn ngại, động và tịnh đều không tâm, tình phàm thánh đều quên, năng sở đều dứt, tánh tướng như như, không có lúc nào mà chẳng định.

Ngài Trí Hoàng ngay nơi đây liền đại ngộ, hai mươi năm đã được tâm, trọn không ảnh hưởng. Đêm ấy ở Hà Bắc, dân chúng nghe trong hư không có tiếng nói: “Thiền sư Hoàng ngày nay được đạo.” Ngài Trí Hoàng sau đó lễ từ trở về Hà Bắc, khai hóa bốn chúng.

Câu chuyện của Thiền sư Trí Hoàng cho chúng ta một chút kinh nghiệm trong việc tu hành. Nếu chúng ta làm việc gì, tu tập pháp môn nào, mà trong lòng còn chấp, còn vướng thì chưa hoàn toàn giải thoát, thanh tịnh. Có thanh tịnh chăng nữa thì cái thanh tịnh đó chỉ ở mé bên này hoặc bờ bên kia, chưa phải rốt ráo. Các kinh điển Đại thừa thường mượn hình ảnh khúc gỗ trôi trên dòng sông để nói lên điều này. Nếu khúc gỗ trôi giữa dòng, không bị vướng bờ bên này hay kẹt bờ bên kia, không rễ mọc, không bị người ta vớt lên, như thế đảm bảo khúc gỗ đó sẽ tới bờ tới bến.

Việc tu hành của chúng ta cũng vậy. Tu pháp nào của Phật dạy cũng đều tốt cả, nhưng với điều kiện là đừng mắc bên này, vướng bên kia, đừng bị chết ngộp trong pháp đó. Như thế mới đảm bảo ta đến nơi đến chốn, thực sự hưởng được giá trị thiết thực của đạo pháp, hay nói cách khác là thể nghiệm được thiền duyệt, pháp hỷ thanh tịnh. Cho nên quan trọng là ở tâm của chúng ta. Khi lòng không yên, còn mắc mứu việc này việc khác, ta làm bất cứ chuyện gì dù nhỏ thôi, cũng không có kết quả, huống chi việc tu hành cầu thoát ly sanh tử.

Chúng ta thường nghe các Thiền sư nói thiền không có một pháp thật cho người. Ai mắc mứu bởi các cảnh duyên hiện tượng bên ngoài, các Ngài chỉ cho phương thức cởi bỏ những thứ đó, chứ không có một pháp cố định nào. Nên khi đã phát huy trí tuệ Bát-nhã rồi thì đối với các pháp ta tự tại vì thấy chúng không cố định. Đó là yếu chỉ mà người tu chúng ta cần phải nắm vững.

Hành công phu để trở về với tâm như như, rỗng rang sáng suốt nhưng ta chớ nắm giữ cái ý tưởng về như như, về rỗng rang sáng suốt. Nghĩa là chỉ khi nào ta không kẹt vào các trạng thái an lạc, pháp hỷ thì ta mới thật sự an lạc. Đừng để tâm khởi lên một ý niệm gì về những điều đó mới có thể chúng nghiệm được nó. Chúng ta thấy một Thiền sư trải qua hai mươi năm công phu tu tập như thế, nhưng trong tâm còn chút sở chấp về công phu ấy nên bị chướng ngại, không thể thấy đạo. Vì vậy người tu phải dẹp hết tất cả mọi vọng niệm, dù là vọng niệm Phật pháp cũng không thể chấp giữ mới mong gần được đạo.

Như Hòa thượng dạy pháp “biết vọng”. Tất cả những dây niệm, ta biết nó là vọng, không theo, không mắc mứu nó, nghĩa là không nắm bắt, không khởi một niệm gì về nó. Nó là vọng tưởng, ta không chấp nhận nó, không làm chạy theo nó là tốt. Đến khi tất cả những dây niệm đó lặng xuống, cái trí dụng của mình cũng phải lặng. Chứ không thể nào pha đèn mãi, khi tên trộm không còn. Pha như thế có khi mình trở thành không tỉnh táo, sẽ lâm vào tình trạng anh chàng bị mất búa. Chuyện kể có anh chàng bị mất búa; anh ngồi trong nhà nhìn ra, thấy tất cả mọi người qua lại đều là kẻ trộm búa của anh cả.

Cũng thế, chúng ta quý trọng Phật pháp, vì đó là kinh nghiệm của chư Phật chư Tổ tu tập đã được an lạc giải thoát thực sự, dạy lại cho mình nên ta quý trọng là đúng. Nhưng phải biết quý trọng như thế nào cho có lợi ích, chứ không thể như

kẻ qua sông lên bờ rồi, mà vẫn vác thuyền trên vai mãi. Là Phật tử, ta quý trọng lời Phật dạy, nhưng chấp chặt vào đó rồi bắt buộc thiên hạ phải theo mình là cố chấp, không đúng như ý Phật dạy. Người nào quan niệm như vậy sẽ phiền não dài dài.

Các vị đã có kinh nghiệm, có hiểu biết Phật pháp, có sự tu tập và được an lạc, đối với những người trong gia đình chưa tin chưa hiểu Phật pháp, quý vị đem pháp ra nói hoài, chắc chắn họ sẽ nói quý vị không bình thường. Do đó các Thiền sư thường bảo: “Không gặp khách chớ nên trình kiến, chẳng phải nhà thơ chớ hiến thơ” là vì vậy. Chỉ những người đồng chí đồng hạnh, có sự cảm thông thì ta bàn bạc trao đổi mới có kết quả tốt đẹp.

Những mắc mứu trong tâm nếu ta không chuyển được, thì xem như đầu hàng phiền não trần lao. Tinh thần tu Phật là có thể chuyển được vọng tâm của mình, cụ thể là chuyển tâm si thành tâm trí tuệ sáng suốt. Nếu không chuyển được những tâm tối si mê thì quả thực sự tu hành của mình không dính dáng gì hết. Vì sao? Vì tụng kinh thật nhiều mà đôi duyên xúc cảnh vẫn bị cảnh kéo lôi, phiền não đầy dẫy thì kinh có tác dụng gì đâu. Ngồi thiền nhiều năm nhưng tham sân đến ta không làm chủ được, cứ bị nó kéo lôi thì rõ ràng công phu hành thiền của mình chẳng có chút kết quả nào.

Cho nên chúng ta bỏ ra cả một cuộc đời để tu hành mà không chuyển được những tâm tối, cù cặn, nhiễm ô thì thật luống uổng một đời tu hành. Những điều trong kinh dạy rất thông thường mà chúng ta làm không được. Ví dụ Phật dạy ta bị người nói xấu, mình liền xét lại có phải ta đã phạm sai lầm như thế không, chứ đừng ghét giận người nói xấu mình. Hoặc người ta nói mình ác, mình tham, mình sân... ta liền nổi giận tức là chứng minh người kia nói đúng. Nhớ lời Phật dạy, biết ngôn ngữ vốn không thật, để lòng làm chi cho nhọc. Không thể nào người ta nói con trâu mình liền thành con trâu. Tất cả ngôn ngữ đều từ tâm vọng tưởng phát ra, đã là vọng tưởng thì đâu có thật. Nếu thấy được như thế, sống được như thế thì ta an lạc tức khắc, lúc nào trước mặt mình cũng là Phật, Bồ-tát, thì còn ai chửi bới nữa.

Tu là chuyển mê thành trí. Vì vậy pháp của Phật dạy là để chúng ta áp dụng tu tập dần dần dứt phiền não, được giải thoát an vui. Chứ không có một đấng nào ban sự giác ngộ giải thoát cho chúng ta cả. Phật nói tất cả chúng sanh đều có Phật tánh, nhưng từ lâu bỏ quên nên bị mờ bởi những lớp cù cặn phủ lên. Bây giờ chúng ta gột bỏ những lớp đó ra, phát huy tánh sáng suốt sẵn có của mình, tức thì được an lạc giải thoát thôi.

Chuyển những cù cặn si mê tâm tối tức là chuyển nghiệp vậy. Ví dụ hồi sáng quý vị đi chùa, lỡ đi con đường lầy lội. Khi về, biết có con đường sạch hơn thì quý vị đi con đường đó, chứ đại gì phải lội con đường sình lầy trước. Đó là chuyển. Nhưng đối với nghiệp, muốn chuyển phải có quyết tâm mới được. Chứ nói chuyển mà lương ương không chịu chuyển thì phiền não khổ đau vẫn đầy bụng như thường. Bởi phiền não đầy bụng nên người ta nói gì mình cũng bực, ai đụng tới mình cũng nổi sân. Lúc nào ta cũng trong tư thế nổ tung thì ai mà dám lại gần. Tu

hành như vậy thật dở vô cùng. Ta không sắp đặt được một buổi sáng bình minh có gió mát chim reo thì làm sao hít thở, làm sao sống nổi, nói gì an lạc giải thoát!

Cho nên muốn được an lạc, tự mình phải hóa giải sửa đổi những nghiệp xấu. Ta tu từng bước, được an lạc từng chút gọi là phần giác. Ví dụ sáng nay, mình ấn định từ bảy giờ tới tám giờ, tuyệt đối ai nói gì nói, ai làm gì làm, ta vẫn giữ trạng thái buông xả, an lạc, bình ổn. Tập được một giờ hai giờ, dần dần tiến lên một ngày hai ngày, rồi hàng tháng hàng năm, nhất định ta sẽ buông bỏ được, không để dính mắc với các cảnh duyên. Như thế là ta có thể tự sắp đặt được cho mình rồi đó. Khi ấy vẫn đi chợ, vẫn nấu ăn, vẫn tiếp khách... làm tất cả công việc nhưng không mắc mứu gì hết, lòng thanh thoi vui vẻ. Đó là việc tu từng bước tăng tiến.

Phật nói người nào nắm tay lại cố chấp, đó là người ngoại đạo, không phải đệ tử Như Lai. Chúng ta là con trai con gái của Phật, thì phải buông ra. Chỉ một việc buông thôi, trên xe cũng buông, đi bộ cũng buông, ăn cơm cũng buông, lúc nào cũng buông được hết. Hòa thượng Viện trưởng cũng thường dạy người tu là phải buông xả, phải có trí tuệ, đừng mắc mứu vào bất cứ thứ gì hết, nhất định sẽ được an lạc. Thiền sư Đạo An, Trụ trì kẻ ngài Quy Sơn, sau một thời gian tu tập dài lâu, Ngài nói: “Bây giờ con trâu trắng của ta sờ sờ trước mắt, đuổi cũng không đi”. Đó là thể hiện tâm thái an lạc bình thản, không bị động bởi bất cứ thứ gì nữa.

Chúng ta chuyên được, buông xả được tâm si mê, sống bình ổn, ngay đó là Phật, cầu Phật ở đâu nữa? Từ sáng cho tới trưa tới chiều, nghe gì ta chỉ nghe bình thường, tức là Phật hiện tiền. Ta đang tiếp khách Phật cũng ngồi trước mình, đang nấu cơm, đang làm tất cả công việc, Phật đều cùng một bên mình. Nghe, thấy, ngửi, nếm, xúc chạm hay nói một cách khác là các giác quan của ta khi tiếp cận với cảnh duyên, tâm bình thản an ổn, không tán loạn giao động hoặc vui hoặc buồn, ngay đó là Phật hiện tiền, không cần cầu tìm ở đâu hết. Đó là chúng ta sống được với ông Phật của chính mình.

Chuyện Nhật kể về một tên cướp nổi tiếng hung dữ. Bất cứ ai đi trên đường, hấn nhìn là biết kẻ đó có của hay không có của. Khi hấn đã quyết tâm cướp của ai thì nhất định người đó không thể thoát khỏi. Thiên hạ kinh sợ, chẳng ai dám động đến, nhưng cuối cùng hấn cũng bị sa lưới pháp luật. Song nhờ có biệt tài đoán người không sai, nên hấn không bị giết mà chỉ mang án tù chung thân. Bộ phận an ninh dùng hấn vào việc nhận dạng tội nhân. Mỗi ngày tội nhân đi ngang trước mặt để hấn nhìn, và báo cho cấp chỉ huy biết kẻ ấy ra sao. Càng tham gia công tác này hấn càng được đặc dụng. Cho nên nói ở tù nhưng thật ra hấn trở thành một quan chức trong nhà tù.

Được một thời gian lâu, hấn thấy cuộc đời đã qua của mình, từ một tên cướp nổi danh, bây giờ tiếp tục làm nghề chỉ chỏ nợ kia. Tự thấy tội lỗi nhiều quá, nên hấn hối cải phát tâm muốn làm điều lành. Vì vậy hấn học nghề tạc tượng, làm phù điêu, tạo cái đẹp cho xã hội và con người. Hấn muốn tập trung khả năng trí lực của mình tạo một hình ảnh gây được niềm vui cho mọi người để đền bù lại tội lỗi hấn đã gây đau thương mất mát cho biết bao người trong thời gian trước. Cuối cùng hấn trở thành một nhà điêu khắc tuyệt vời với bức tượng đức Phật của mình. Từ đó hấn chuyên tạc tượng Phật, Bồ-tát. Càng tạc hấn càng thâm nhập đức từ bi



và trí tuệ của các Ngài. Thế là dần dần hấn trở thành một nhà hiền triết với tâm hồn cao thượng từ sự thâm cảm Phật pháp ấy. Hấn thật sự trầm tĩnh, thanh thoát, sống bình ổn an nhiên với tất cả những gì mình có. Không ai có thể ngờ từ một tên cướp khét tiếng, hấn đã trở thành một điều khắc gia nổi danh và rất được người đương thời ngưỡng mộ. Và hơn thế nữa, hấn đã đạt đến đỉnh cao nhất của sự thành công, đó chính là giải thoát tất cả mọi triền phược, giác ngộ an vui ngay trong hiện đời.

Qua câu chuyện, chúng ta thấy rõ những gì tốt đẹp, thánh thiện không phải ở đâu đem đến, mà do sự chuyển đổi từ chính mình. Một tên cướp hung dữ như vậy, khi đã chuyển tâm có thể phát huy tánh tốt đến đỉnh cao nhất là trở thành người giác ngộ. Đây là yếu chỉ để chúng ta tu. Trong cuộc sống, tất cả công việc mưu sinh bận rộn khiến chúng ta đánh mất mình. Bây giờ muốn nhận diện lại mình, cũng phải từ đó mà nhận, không có con đường nào khác. Phật Tổ dạy, chúng ta không thể nào tìm được sự an lạc khi vướng mắc hay chối bỏ các duyên. Phải ngay đó mà tỉnh thức, mà chuyển đổi. Cho nên quý vị đừng nghĩ rằng, bao giờ hết vọng tưởng, chỉ cần biết vọng tưởng không thật, không phải mình. Thế thôi. Ta ngồi trên đỉnh cao để nhìn thấy tất cả mọi thứ qua lại rõ ràng mà không can dự vào. Được vậy, ngay đây là cuộc sống an lạc giải thoát.

Với quan niệm như vậy, cái nhìn như vậy, kiểu sống như vậy, chúng ta có thể bắt gặp được hương vị giải thoát, dần dần ta thực sự sống an lạc giải thoát. Muốn tiếp cận sự rạng ngời, siêu thoát của Phật, Bồ-tát thì trong lòng chúng ta phải siêu thoát trước đã. Chứ lòng mình còn mắc mứu đủ chuyện, chưa chuyển được thì nhất định sẽ không được gì cả. Nên nhớ việc này chỉ riêng ta thâm nhận thôi, người bên ngoài không sao biết được, cho nên cũng không cần phải nói ra.

Ở đây tôi muốn nhấn mạnh đến sự cần mẫn, siêng năng liên tục của người tu Phật. Làm bất cứ việc gì mà không cần mẫn, không liên tục, không kiên quyết thì không thể thành công được. Nếu có cũng chưa phải là cái thành công trọn vẹn, có giá trị. Vì thế người phương Tây thường nói không có sự thành công nào có giá trị mà không đánh đổi bằng mồ hôi nước mắt. Sự tu tập của chúng ta cũng vậy, kiên quyết liên tục hành trì một cách cần mẫn là điều không thể thiếu được.

Bây giờ chúng ta nghiệm lại xem việc tu học của mình có cần mẫn chưa hay lúc vui thì tu, khi buồn thì chán nản, thối thất. Chừng đó Phật, Bồ-tát ngồi trên bệ nhện phủ bụi giăng, nhang cũng không thềm đốt, nói gì tụng kinh bái sám. Bỏ Phật như vậy thì tu biết đến bao giờ mới gặp Phật? Cho nên người con Phật phải có sự nhận hiểu, thể nghiệm đúng Phật pháp. Nhờ Phật pháp chuyển hóa từ tâm xấu thành tốt, dần dần loại bỏ hết những cù cặn trong tâm ta mới được an lạc, giải thoát. Vì vậy đòi hỏi phải có sự cần mẫn liên tục, siêng năng liên tục, gan dạ, quyết tâm, vui cũng tu mà khó khăn mấy cũng tu.

Điều này không phải khó khăn quá, quý vị sắp xếp và áp dụng trong một thời gian thành nếp rồi sẽ thấy nó dễ dàng. Ví dụ đêm hôm có chút suy nghĩ ta mất ngủ, sáng ăn không được nên hơi khó chịu. Tuy nhiên đến giờ ngồi thiền, mình không thể thoái thác vì chuyện mất ăn mất ngủ mà nghỉ thời khóa tu tập. Không khỏe thì tu theo kiểu không khỏe, buồn bực thì tu ngay trong cái buồn bực đó.

Phấn chấn lên mặc áo lễ Phật, ngồi thiền, tự nhiên ta cảm thấy bớt mệt mỏi và dần dần có niềm vui, thế là mình đã tự chiến thắng rồi. Một lần chiến thắng như vậy, một lần phấn phát thêm. Công phu càng vững, niềm tin càng sâu, điều đó chắc chắn không sai.

Kỳ nhất là thái độ xiu xiu ễnh ễnh, chiều theo nhu cầu của bản thân, chiều theo hoàn cảnh mà thoái thác việc tu tập. Chúng ta nghiệm kỹ xem thân này không khi nào khỏe mạnh hoàn toàn, không lạnh thì nóng, không bệnh này cũng bệnh khác. Nếu ta cứ nản nản buồn buồn, thì bệnh càng thêm bệnh, làm sao tu tập được. Với các bệnh như thế, không có Bác sĩ nào trị nổi, gọi là hết thuốc chữa đó. Cho nên người tu tuyệt đối không nên có thái độ như thế. Càng thấy không khỏe không vui, ta càng phấn phát nỗ lực, cần mẫn tích cực hơn trong pháp tu. Như thế mới có thể hóa giải phiền não, hóa giải nghiệp tập của mình được.

Đạo Phật dạy con người sửa đổi tu tập ngay từ bản thân mình. Chủ yếu từ tâm, chuyển hóa được tâm xấu thì tất cả đều tốt. Chứ chuyển đổi phương hướng bên ngoài không có ảnh hưởng gì đâu. Nên nhớ dùng phương tiện mà không biết đó là phương tiện, chúng ta sẽ bị lún, bị kẹt ở phương tiện thì cũng quanh quẩn trong các thứ kiến chấp mà thôi, trọn không lợi ích gì.

Lại nữa chúng ta hay có bệnh đổ thừa. Như mình đi làm về nghe có mùi rượu, người thân hỏi tại sao? Nói bữa nay vui quá, mấy bạn mời uống một chén. Ngày mai đi làm về nghe mùi rượu nặng hơn, hỏi tại sao? Nói bữa nay buồn quá, nên uống với bạn ít chén giải sầu. Cái vui cái buồn cứ xoay vần đưa ta vô quán. Đến một lúc về nhà say bí tỉ, hỏi tại sao? Nói bữa nay tự vô quán, không ai mời hết, tự mình chi tiền mời mình nhậu cho quên đời.

Những người nghiện rượu thường đổ thừa tại thế này thế kia, tại vợ tại con nên tôi mới hư hỏng. Hỏi cha mẹ sanh ra tôi không có nghiện rượu, không nghiện xì ke ma túy bao giờ. Đến thời đi học rồi thành nhân tôi hoàn toàn tốt. Từ khi lập gia đình, bắt đầu tiếp cận với cuộc đời, bạn bè rủ rê mới ra nông nổi này... Ta có muôn vàn lý do để đổ thừa. Thói xấu đó từ đâu mà có? Do tập quen, do không làm chủ, cứ lằm lạp dính vào rồi từ từ lún sâu trong đó, trở thành người hư hỏng.

Cho nên Phật dạy sửa từ tâm, từ những ý niệm vừa dấy khởi trong lòng, chuyển ngay những cái đó. Như Phật tử thọ năm giới, hàng xuất gia chúng tôi thọ nhiều hơn, để làm gì? Để rào dậu, khống chế, giữ gìn cho ta không phạm sai lầm, luôn tỉnh thức sửa đổi từ những tâm niệm nhỏ. Nếu ai nấy đều chỉnh đốn ngay từ lúc vừa dấy niệm ban đầu thì giới luật cũng bằng thừa. Nhưng vì chúng ta dễ duôi, không tự chủ, lại thích đổ thừa nên Phật mới chế giới nhiều như vậy. Tại mình không sáng nên bị vương vấp cái này cái kia, chứ không thể đổ thừa cho ai cả.

Bây giờ chúng ta phải nhận rõ căn bệnh của mình, rồi theo toa của Bác sĩ uống thuốc cho lành bệnh. Việc tu hành là thế, biết mình có bệnh tham, bệnh sân, bệnh si v.v... theo các pháp Phật đã dạy, ứng dụng pháp ấy tu tập cho đến khi nào không còn tham lam, nóng giận, si mê nữa mới thôi. Người biết tu hay là người sáng suốt, bình tĩnh nhận lại chính mình, đồng thời loại ra những gì không cần thiết.

Chúng ta phải biết buông bỏ, những gì không thích hợp, không đúng, không tốt đẹp, ném quách hết đi, để lòng chúng ta rộng rang sáng suốt, thì mới mong có cuộc sống bình thản an vui. Hiện thời chúng ta đang ngược xuôi, nên đã bỏ quên những gì hồn nhiên vô tư vốn có của mình. Điều tôi muốn nói ở đây là chúng ta không thể đổ thừa cho hoàn cảnh hay cho bất cứ ai ngoài mình.

Trong sự hiện đời này, ta chưa lần nào gây tạo những nhân xấu nhưng vẫn gặp nhiều trở ngại, đổ kỵ thì biết trong nhiều đời trước, chắc chắn mình đã gây tạo nhân không tốt. Quán sát như thế ta sẽ không phiền trách ai, mà còn can đảm nhận trách nhiệm về mình, chấp nhận trả nghiệp, chuyển nghiệp, đó là ta biết tu, biết ứng dụng lời Phật dạy. Như mình thiếu nợ người ta, người ta đến đòi thì phải trả, chứ đâu thể nói ngược được. Đã có nợ với nhau thì phải trả, trả rồi mới hết nợ. Ngược lại không chịu trả mà cứ chửi bới chủ nợ, kêu trời kêu đất thì nợ chồng thêm nợ, không bao giờ vơi.

Trong cuộc sống này chúng ta đã vay nợ biết bao nhiêu, phải không? Nợ nần oan khiên tức trái thật nhiều, được dịp trả sao ta không trả cho rồi. Cho nên gặp người đối xử xấu với mình, ta phải cảm ơn vì nhờ họ mà ta trả được một mỗi nợ. Hiểu như thế thì sống trên đời này không có vấn đề gì hết, lúc nào ta cũng đầy đủ bản lĩnh và trí tuệ để chuyển hóa chính mình. Như vậy là ta thành công rồi. Tuy nhiên điều này đòi hỏi chúng ta phải có trí lực và dũng lực mạnh mẽ mới được. Thành ra chỗ này phải biết đem đạo lý vào trong cuộc sống mới có thể thực hiện nổi.

Trong võ học có một loại thủ pháp, là khi người ta dùng một lực cực mạnh đánh mình thì bắt buộc ta đón trả lại bằng một lực thật nhu nhuyễn, thật nhẹ nhàng, thì tự nhiên lực cực mạnh kia sẽ mất thăng bằng và họ tự bại trận. Ngược lại ta dùng một sức mạnh để đối kháng lại thì không chắc gì chiến thắng được, nếu lực đối kháng của ta chưa đúng mức. Chỗ này người học Phật chúng ta phải có chiêm nghiệm thật kỹ để gây dựng cho mình một cuộc sống bình ổn. Tôi nói thật nhiều về điều này để cuối cùng quy về cái tâm của chúng ta. Chúng ta biết cởi bỏ, gột rửa, loại đi những gì không cần thiết thì tự nhiên an ổn thôi. Đó là cách tu thiết thực nhất.

Phật Tổ thường bảo chúng ta có một tâm thể sáng suốt, không hình không tướng. Các Thiền sư nói chúng ta có bản lai diện mục, chân tâm, Phật tánh luôn sẵn bên mình, không vắng thiếu bao giờ. Nếu ta nhận được và sống với nó thì hết khổ. Bởi sống được với nó thì ta không còn ngược xuôi, mắc mưu, lằng xằng điên đảo với mọi thứ bên ngoài cũng như vọng tưởng trong tâm. Người sống bình thản an nhiên tự tại là giác ngộ giải thoát rồi. Bấy giờ cũng không cần nói chân tâm thanh tịnh hay bản lai diện mục gì gì, chỉ là hồn nhiên mặc áo ăn cơm, lòng thanh thản như mây nổi, chẳng bận rộn với thế tình. Như vậy không thích sao !

Tuy nhiên trong giai đoạn này, chúng ta còn bận rộn ngược xuôi thì phải từng bước tu tập để nhận lại tâm thể của mình. Trong nhà thiền gọi ngộ tức là nhận lại bản lai diện mục của mình. Được thế thì chúng ta hiện sống với Phật, bản thân chúng ta là Phật, tất cả mọi sinh hoạt đều là Phật sự, là giải thoát. Cho nên Thiền sư Đại An ở núi Quy nói “Con trâu trắng sờ sờ trước mắt, đuôi cũng không đi”.

Tóm lại, nếu tâm mê thì chúng ta là chúng sanh, tạo nghiệp luân hồi khổ sở, nếu tâm tỉnh sáng thì chúng ta là Phật, Bồ-tát, không bị kéo lùi ngược xuôi trong luân hồi sanh tử nữa. Chỉ tự tâm mình thôi. Yêu cầu là ta đừng mê, giả dối thế thôi. Đừng mê tức là đừng quên chính mình, đừng chạy theo bên ngoài thì ngay đó giác ngộ được giải thoát. Cho nên các Thiên sư dạy chúng ta phải trực nhận cái đó. Nó đã sẵn nơi mình, không phải cái gì bên ngoài mà chạy tìm cầu. Chỉ cần chúng ta chuyển tâm mê thì sống được với tánh giác của mình thôi. Đây chính mục đích cứu kính trong sự tu học của chúng ta vậy.



## QUÁN NIỆM CUỘC ĐỜI

Nhân cảm khái về hình ảnh một chiếc thuyền trôi trên dòng sông, mà tôi có bài giảng hôm nay.

Kinh Phật cũng có tả về một chiếc thuyền rất đông người, trôi trên dòng sông lớn. Mọi người trên thuyền đều đang vui vẻ tươi cười, trong khi đó bên kia bờ sông, có một người lớn tiếng kêu gọi cảnh giác rằng: “Dưới lòng sông nước xoáy rất nguy hiểm, coi chừng chìm chiếc thuyền. Ngoài nước xoáy còn có những loài thủy quái và quỷ dữ ăn thịt người. Nếu không chuẩn bị sẽ nguy hại đến tính mạng”. Người này kêu gọi gần như lạc giọng mà không ai để ý, cứ mặc tình đùa giỡn trên chiếc thuyền ấy.

Người đứng trên bờ la lớn dụ cho đức Phật và những vị Thánh tăng. Bọn người vui chơi trên thuyền dụ cho chúng ta. Dòng sông chính là cuộc đời với những ái niệm vô tận. Ngài thấy những nguy hiểm của cuộc đời đang rình rập chúng ta, nhưng bọn mình vẫn thân nhiên vui nhộn trên chiếc thuyền đang trôi giạt. Vì quá thương xót cho sự khờ dại ấy, nên các Ngài luôn luôn lập bày phương tiện để giúp chúng ta tỉnh lại, đừng bị nã hại bởi dòng nước xoáy hay các loài quỷ dữ.

Từ lâu rồi biết bao nhiêu bậc Thánh đã kêu gọi chúng ta hãy thức tỉnh, dừng lại cuộc vui chơi nguy hại, nhưng ta nào có nghe. Nếu có nghe cũng không tỉnh được, không dừng được những cuộc vui ấy. Bởi lẽ chúng ta bị ái niệm, tình chấp sâu dày vô cùng vô tận buộc chặt nên khó thoát ra được sự sai khiến của nó. Những người đang vui đùa thích thú trên thuyền là chỉ cho sự vui thích trong chấp chặt của ái ngã. Trong những thứ chấp, chấp ngã là nặng nề trầm kha nhất. Phải có trí tuệ, thiền định thâm hậu mới trị được cái chấp này.

Ái niệm, tình chấp là gì? Là những niệm ân ái, chấp trước theo thức tình khó có thể buông bỏ được. Chính những thứ này buộc ràng và kéo lôi chúng ta đi trong sanh tử đời đời kiếp kiếp. Chúng không phải do ai đem đến mà là tự chúng ta sáng tác, rồi bị nó buộc ràng ngược trở lại, làm cho mình chết trong đó không vươn lên nổi. Nói cho rõ, chẳng qua chỉ vì cái lầm ban đầu của chúng ta mà thôi. Từ chỗ không sáng, không tỉnh, nhận lầm tất cả các hiện tượng lăng xăng trước mắt nên ta chạy theo nó.

Ở đây chư Phật và các bậc thiện hữu tri thức kêu gọi chúng ta dừng lại, tỉnh lại. Hãy quán sát những gì từ lâu mình quan niệm, chấp chặt, nếu thấy chúng làm cho ta bất an bất ổn thì buông đi. Như vậy may ra con thuyền của mình sẽ không bị hại. Cụ thể là các Ngài bảo chúng ta hãy đề phòng cảnh giác hai thứ chấp thân và tâm. Tức là chấp thân này thật và chấp vọng tâm là thật. Quả thực hai thứ chấp này rất nguy hiểm.

Xét cho cùng, thân này không có gì thật cả. Nếu thân là thật thì nó phải còn hoài, không bị hoại, không đổi dời. Nhưng từng ngày, từng giờ, từng tâm niệm, luôn luôn đổi dời và đổi dời hết sức nhanh chóng, giống như giòng nước xoáy vậy. Quý vị thử xem lại chính bản thân mình sẽ thấy, giờ trước đang khỏe, giờ sau bệnh hoạn bất thường. Không ai đoán trước được ngày mai của mình. Rõ ràng chúng ta không thể giữ gìn được thân này như ý mình muốn. Cái không thật ta cho là thật,

cái không giữ được ta cố giữ thì tự mình chuốc khổ thôi. Bao giờ giải trừ được những chấp thủ này, chúng ta mới hết khổ.

Vì thế chư Phật mới hết sức hết lòng kêu gọi bọn mình. Chừng nào ta tỉnh và dừng lại được bước lưu linh, lang bạt của mình thì các Ngài mới yên tâm. Với tâm đại từ đại bi như vậy, nhưng đôi khi chúng ta giận ngược trở lại người đã thương muốn cứu vớt mình. Ai nhắc nhở, chỉ bảo mà thương tôn bản ngã của mình thì ta sẽ không tha đâu, cho dù đó Phật Tổ chi chi nữa. Tại sao vậy? Tại vì mình còn thấy thật. Cái làm cơ bản là ta còn thấy mình thật, người thật, cảnh thật nên tất cả mọi vấn đề đều là sự thật.

Thành ra ở đây chúng ta phải làm sao tháo gỡ kiến chấp sai lầm ấy mới có được con mắt thấy thủng vấn đề. Những gì Phật nói không thật, chúng ta thấy qua thực nó không thật thì sẽ hết khổ tức khắc. Còn dù cho chúng ta có kêu cầu Thánh, Phật, các bậc thần linh giải quyết phụ những nỗi niềm cay đắng, nhưng chính bản thân mình chưa tháo gỡ được thì nhất định không có cách gì giải trừ được chúng. Cho nên vấn đề then chốt ở đây là sự tháo gỡ nơi mỗi chúng ta.

Chúng ta thử nghiệm xem cuộc đời có bao giờ vui trọn vẹn không? Không khi nào. Hài sảng cười thôi là cười, nhưng chút nữa giận thôi là giận. Một miếng ăn không vừa ý, một lời nói không hài lòng, một cử chỉ không thích hợp với ta là bực bội, tức tối, sân hận ngập trời. Từ đó mà tạo nghiệp. Cho nên chỉ một ngày ngắn ngủi, chúng ta còn chưa có được niềm vui trọn vẹn, hưởng chỉ những năm tháng lâu dài!

Chúng ta có đủ thứ lý do để phiền não, cay cú. Khi giận thì giận luôn cả trời đất. Ví dụ nóng quá ta nổi giận với ông Trời: “Không biết ông để nước trên đó làm gì mà không chịu mưa xuống cho người ta nhờ!”. Rồi nhằm hôm Phật tử đi chùa đông đảo, trời đổ mưa tầm tã, đường lầy lội bà con trượt té. Thế là ta tức giận thán oán Trời đất không biết điều: “Người ta đi chùa mà nổi sấm nổi chớp, không chút kiêng kỵ”. Chúng ta luôn luôn bất ổn với những tâm niệm không hoàn chỉnh của mình.

Người tu Phật phải thấy được lẽ thật, thấy được tâm vô thường của mình, mới có thể giảm thiểu những cay đắng trong lòng. Có những niềm vui thông thường trong cuộc sống khi chúng ta hòa hài, tươi tắn, buông xả hết mọi muộn phiền, đó chính là những niềm vui chân thật đơn sơ bình dị nhất mà không phải tìm kiếm ở đâu xa.

Nói như thế không có nghĩa là ta chấp nhận những thứ vui nhộn trên con thuyền đang bấp bênh. Bởi có những thú vui mà đằng sau của nó là tâm trạng bất an bất ổn, là sự đổi thay vô định không được chuẩn bị, đây không gọi là niềm vui chân thật. Trong cuộc đời có những nụ cười ra nước mắt. Hoặc có khi người ta chết đứng, vì quá khổ đau, không còn nước mắt ngôn từ để diễn tả nỗi cay đắng cùng tột trong lòng. Cả hai trường hợp này đều diễn tả sự đau khổ.

Chúng ta nên xem xét trong cái vui của mình, nếu vui theo cảnh duyên bên ngoài thì không phải là niềm vui chân thật. Ngược lại, cái vui nhẹ nhàng xuất phát từ tận đáy lòng, không lệ thuộc bất cứ sự đổi thay nào, đây chính là niềm vui chân thật. Từ đó chúng ta nghiệm thấy lời Phật nói là không sai ngoa. Nếu chạy theo

thú vui tạm bợ của cuộc đời thì phải chịu đau khổ, còn biết dừng lại, buông xả các thứ cố chấp thì an vui, hạnh phúc mãi mãi.

Chúng ta đã học bài học này từ lâu rồi, chứ không phải mới đây nhưng vì quên, nên mỗi lần đương đầu với sự đổi thay thì ta khổ. Như ta cũng biết rất rõ thân này có sinh thì có tử, sống chết là lẽ thường, nhưng khi người thân sắp chết ta liền hốt hoảng, than khóc, không ai ngăn được. Tệ hơn nữa, có khi không phải chuyện của mình ta vẫn chảy nước mắt ngon lành. Cho nên thi hào Nguyễn Du đã nói: “Khéo dư nước mắt khóc người đời xưa” là vậy. Chúng ta dễ khóc quá. Điều này chứng tỏ lòng mình mềm yếu, không có nội tại vững vàng để đối diện với những dòng xoáy của cuộc đời. Nước xoáy của cuộc đời chính sự chao đảo, gập ghềnh, không ổn của mình. Nó lại liên tục và vô tận. Cho nên rồi chúng ta nói tu mà chẳng tiến được bao nhiêu, bởi sóng đời vây phủ hết rồi. Vì vậy mà ta khổ.

Người tu thiền phải có định, muốn định phải ngồi thiền. Ngồi thiền muốn yên phải buông hết các thứ vọng tưởng. Quả thực hằng ngày ta sống với bao nhiêu là niệm tạp loạn, bây giờ muốn yên phải loại trừ nó ra. Vì vậy đòi hỏi ta phải dừng lại, để thấy sâu lắng hơn, thấy tận căn rễ của từng vấn đề. Một khi đã thấy được rõ ràng rồi ta mới làm chủ được mình. Đó là lẽ thực trong khi tu.

Hình ảnh những loài thủy tộc dữ dằn dưới dòng sông chính là nghiệp thức cũ lúc nào cũng theo sát, cũng rình rập bên ta. Nếu thiếu sự cảnh giác chúng sẽ ồ vào, đòi lại nợ trước. Tức do cái nhìn không đúng, nên ta đã tạo những nhân không tốt, bây giờ đưa tới kết quả không tốt. Muốn không bị chúng theo đuổi nữa thì ta phải chuyển nghiệp cũ của mình. Do đó lời kêu gọi của các bậc thiện hữu tri thức là khuyên chúng ta phải sửa mình.

Ban đầu, ta chưa thể thực hiện được hết những lời dạy của các Ngài, nhưng từng bước ta tập sửa đổi dần. Dừng được phần xấu dở nào thì tốt phần đó, từ từ đạo lực mạnh mẽ hơn lên, ta sẽ đầy đủ năng lực để chuyển đổi nghiệp xấu của mình. Khi nào chúng ta phát nguyện được: “Con nguyện sẽ gánh hết tất cả những đau khổ trên đời này để mọi người gieo nhân lành được an vui hạnh phúc”, thì chừng ấy xem như ta có thể hoàn thành đại nguyện. Đó chính đại hạnh đại nguyện của Bồ-tát đi vào cuộc đời, mạnh mẽ không gì bằng.

Thường ai cũng mong mỏi cho mình được bình yên, sống vui vẻ thoải mái, ăn ngon ngủ khỏe, chứ không ai dám thay đau cho chúng sanh cả. Ngay cả những người xuất gia tu hành cũng chưa chắc dám nguyện như vậy. Sợ lắm. Bởi vì bản ngã chưa được xé toang thì ta không thể quên mình vì người được. Đó cũng chính là nguyên nhân chúng ta tu hoài mà đến bây giờ vẫn chưa được chút an vui giải thoát nào. Cho nên cứ theo vòng nhân quả vay trả, trả vay không có ngày cùng.

Người tu Thiền hay tu theo tinh thần Phật giáo Đại Thừa, thì phải đảm đang, tự khắc tự hứa rằng: Tự mình nỗ lực vươn lên, không thều cầu khẩn hoặc ý lại vào ai hết. Như vậy mới đầy đủ ý chí dũng mãnh tiến đạo được. Ngay cả cha mẹ hay Thầy Tổ cũng không thể thay thế được cho mình. Giả dụ bây giờ đức Phật có thị hiện nơi đây phóng hào quang soi khắp chúng ta, nhưng nếu mình không chịu tu, không chịu chuyển nghiệp, dừng nghiệp thì ta vẫn tối tăm như thường, đừng nói là theo Phật bay đi đâu.

Chúng ta còn chênh mảng một ngày giờ nào, một phút giây nào tức là ta tự đánh mất mình. Tự đánh mất mình, tự bỏ quên mình nghĩa là ta tự chôn vùi mình. Việc của mình thì mình phải lo, dùng trí tuệ sáng suốt để giải quyết, chứ không thể trông chờ ỷ lại vào bất cứ một thế lực nào. Phải quán chiếu làm sao cho thủng vấn đề, để đừng bị lâm nữa. Chúng ta còn có thời gian để chuẩn bị, nghe được lời kêu gọi chung quanh, tỉnh sáng lên, đừng như những người trên thuyền kia cứ vui chơi, cho đến cuối cùng bị dòng nước xoáy hay quỵ dữ chìm chết.

Con đường luân hồi hết phiên người đến phiên ta. Cha mẹ chết rồi tới anh chị chết, cuối cùng là mình chết... Đó là chưa kể trường hợp đảo lộn người trẻ chết trước, người già chết sau. Rõ ràng không có gì đảm bảo trọn vẹn cuộc đời mình. Như vậy mà ta cứ mãi mê vui trong tạo nghiệp nên Phật nói chúng sanh si mê rất đáng thương xót vậy! Thế nhưng đôi khi ta đâu chịu nhận như thế. “Tôi có bằng cấp Tiến sĩ, Phó Tiến sĩ nọ kia mà mê sao được! Tất cả những định lý định thức, tất cả những hiện tượng mưa gió hoặc nước chảy mây bay... tôi biết hết mà nói không sáng là nghĩa làm sao?” Biết hết mà tử thân tới thì không biết. Như vậy là bất lực, là không biết rồi.

Do không biết nên cứ tạo nghiệp để đưa đến những hậu quả không tỉnh không sáng. Không sáng nên mới làm lỗi trong trầm luân sanh tử hết đời này đến đời khác, quay cuồng trong khổ đau không biết đến bao giờ mới thôi. Khi tóc ngã màu tức là lúc vua Diêm La gửi một bức thư cho chúng ta rồi đó. Thư báo cái già đã đến, nghĩa là gần cõi Diêm La một chút. Nhưng bây giờ chưa đến lúc như vậy, nên thư của Diêm Vương gửi ta cứ lờ đi, không chịu đọc.

Tôi đề nghị quý Phật tử, chúng ta bắt đầu đọc thư của Diêm Vương đi! Chính tôi đang đọc thư của Diêm Vương đây. Trời chuyển mưa hay không chuyển mưa gì, căn bệnh phong thấp nó hành tôi đau nhức như giần. Những lúc ấy, tôi bạch với Phật: “Bạch đức Thế Tôn! Con đang đọc thư của Diêm Vương đây. Con thắm thía làm sao từng cơn đau! Con mong cho bạn bè đồng chí đồng hạnh với con cũng đang đọc những bức thư như vậy”. Đọc để làm gì? Để thắm thía và chuẩn bị cho mình, đừng chờ tới lúc diện kiến Diêm Vương, ông ta hỏi: “Có nhận được thư không?” Ta ú ớ nói: “Không nhận được” thì trễ lắm rồi. Ta phải tập đọc những bức thư ấy từ khi trên đầu chưa có sợi tóc nào trắng, da dẻ chưa có chút nhăn nheo, mắt chưa mờ, tai chưa điếc... như vậy mới mong chuẩn bị tinh thần để đối đầu với Diêm Vương.

Đọc như thế để làm gì? Để tỉnh, để chuẩn bị. Nếu trễ tràng quá sẽ không còn kịp đâu, chừng đó đường trước tối tăm mờ mịt, không biết phải làm sao, ai cứu cho mình đây? Không biết những thú vui trên chiếc thuyền giữa dòng sông như thế nào mà người ta quên cả những hiểm nguy đang chờ đón phía trước? Vì vậy họ đã quên hết năm tháng, tuổi tác chất chồng, lưng còng gối mỏi, bệnh tật liên miên... chỉ biết vui chơi, có khi không hẳn là vui chơi mà là đang gây gổ với nhau.

Chúng ta học đạo, biết rõ những hiểm họa như thế thì phải cố gắng tỉnh, chuẩn bị cho mình một niềm vui khác, không phải vui trong vô thường đau khổ như thế. Dù ta chưa gối mỏi lưng còng, nhưng đang ôm cái thân luôn bại hoại



trong từng phút giây thì có gì vui thú! Đã thế những gì gọi là của tôi rồi cũng sẽ vụt mất, vậy tại sao ngay bây giờ ta không tập buông đi. Tập buông để được an ổn. Đó là lá thư thứ nhất.

Đến lá thư thứ hai là bệnh tật. Lá thư này không dành riêng cho người lớn tuổi, những người còn trẻ còn khỏe vẫn cứ bệnh. Nhất là thời điểm của chúng ta, có những căn bệnh thầy thuốc phải bó tay, mà bệnh nhân đa số lại là người trẻ. Đang vui tươi khỏe mạnh, khám phá ra bệnh gì đó bất trị, thế là cuộc đời xem như tàn, chỉ còn lại sầu muộn, lo lắng, khổ sở cho đến chết dần chết mòn. Cho nên chúng ta phải đọc trước những lá thư này, để khi đối diện với hiện tượng đó, ta vẫn bình yên.

Đừng nói những bệnh nan y, chỉ như nhức đầu thôi, Bác sĩ nói cần phải chụp hình mới định bệnh được. Nghe vậy là đêm đó xem như mất ngủ: “Chu cha! Không biết có cái gì trong đầu mình không?” Nếu bình tĩnh, biết rõ bản chất của thân này không thật, các chất luôn chống trái nhau, ta tìm cách điều hòa cho ổn thôi. Phật đã nói thân này như bốn con rắn độc nhốt chung một lồng, chúng cắn nhau là chuyện bình thường. Vì vậy có bệnh ta không sợ, vui vẻ tìm hiểu nguyên nhân sanh bệnh rồi uống thuốc theo sự hướng dẫn của Bác sĩ. Quả thực chúng ta yếu đuối mà lại thích chơi những trò chơi nguy hiểm.

Nếu ta làm chủ được, hoàn toàn hiểu lời Phật dạy, biết thân này không thật, tâm vọng tưởng điên đảo không thật, chúng luôn cấu xé lẫn nhau. Biết rõ như vậy thì còn gì khổ nữa, đảng này Phật dạy một đảng ta làm một neo, không bao giờ quán chiếu, chiêm nghiệm đúng như lời Phật dạy. Thế nên phải chịu khổ đau dài dài.

Đến lá thư cuối cùng là cái chết. Có ai thoát được thân chết không? Thế tại sao ta không lo cho mình, cứ vớ vẩn những chuyện thị phi đầu đầu. Những thứ đó làm cho ta bất an bất ổn. Hết nhớ chuyện quá khứ lại nghĩ chuyện vị lai, toàn là tào lao. Vọng tưởng một vòng, cuối cùng nhìn lại đúng là tào lao. Như vậy từ ngày này sang ngày khác, giờ này sang giờ khác, cho nên ta mất mình, ngược xuôi trôi nổi. Tới khi già chết đến, trở tay không kịp. Đây giống như một bản án đã được tuyên án rồi, nhưng ta không có phương gì chống chế.

Ở trên tôi có nhắc đến từ “chuẩn bị”, tức là tôi muốn nói đến công phu tu hành của chúng ta. Thật ra công phu hiện giờ của mình chưa có gì đảm bảo, chưa thể đương đầu nổi với cái chết. Các Thiền sư nói ta phải học đạo, hành đạo, hạ thủ công phu như thế nào để đảm bảo giải quyết được vấn đề sinh tử. Chúng ta chưa giải quyết được vấn đề sinh tử là chúng ta còn trôi giạt trên “dòng sông cuộc đời”. Chúng ta còn ham vui, bỏ qua thời gian quý báu, chưa thực tâm nghiên ngẫm và áp dụng lời Phật dạy, nên chưa giải quyết được việc lớn của mình. Ta không giải quyết được việc của mình, ai có thể giải quyết đây? Không ai giải quyết được. Quý vị đừng đợi đến lúc già bệnh hay chết rồi, thỉnh Thầy đến tụng kinh cầu an, cầu siêu là xong. Không được đâu. Ta phải cầu an cầu siêu cho mình ngay bây giờ. Nên nhớ ở đây không có thời gian nào để hẹn hò, chờ đợi.

Phật dạy bên cạnh cái tâm giả còn có một cái tâm chân thật. Vì mình không nhận, không sống được với tâm thật nên bị tâm vọng giả kéo lôi. Bây giờ làm sao

loại bỏ được tâm giả thì tâm thật hiện bày. Đây là vấn đề quan trọng nhất của người tu chúng ta. Muốn thế, trước nhất chúng ta phải lắng nhìn thật sâu các pháp, hiểu rõ vòng nhân quả tương ứng tương báo. Người con Phật phải hiểu luật nhân quả. Không có pháp nào mà không đi từ nhân tới quả. Nhân như thế sẽ đưa đến quả như thế, quả như thế là do nhân như thế. Nhờ đó ta tu từ cái dây niệm trong nhân, chứ đợi tới kết quả thì chậm mất rồi.

Nếu chúng ta không lắng sâu nhìn kỹ, không thấy rõ lẽ thực của các pháp, thì các hiện tượng quay cuồng trước mắt sẽ làm mình đảo điên theo nó. Như vậy là ta đã mất mình rồi. Thế là cả đời lãng xãng ta không giải quyết được gì cho chính mình. Người muốn an tâm, sống được với chính mình, phải dám buông, dám thấy thủng bộ mặt thật của mọi thứ chung quanh.

Cũng nên lưu ý một điều này, ở cái nhìn nếu chúng ta chỉ nhìn hình thức sơ sài bên ngoài thôi, chắc chắn sẽ bị lầm. Phật dạy: “Người tu Phật phải có con mắt trí tuệ”. Muốn có mắt tuệ, chúng ta phải lắng yên để nhìn thật sâu vào bên trong, mới phát huy được mắt tuệ ấy. Mắt tuệ một khi đã mở sáng, chúng ta mới thấy thủng được mọi vấn đề, thấy một cách sâu sắc và như thật. Ta nên nhớ những món đồ giả chừng nào thì bên ngoài đẹp chừng ấy. Cho nên mới có câu: “Phật cao nhất xích, ma cao nhất trượng”, luôn luôn cái giả trội hơn cái thật. Vì vậy nếu không có con mắt tinh anh thì dễ lầm lẫn.

Nghiệm lại trong lòng ta cũng vậy. Những thứ lãng xãng, tào lao luôn nhiều hơn cái chân thật. Ta cứ sống với các thứ hỗn tạp ấy mà bỏ quên của báu nhà mình. Phiền não nhiều thì khổ nhiều. Trong từ ngữ Hán, chữ Phiền ( ) có bộ Hỏa ( ) một bên, bộ Hiệt ( ) một bên. Hỏa tức là lửa, Hiệt tức là cái đầu. Cho nên nguyên chữ Phiền nói lên hình ảnh cái đầu bị lửa đốt. Chữ Nã ( ) có bộ Tâm ( ) một bên, còn chữ bên cạnh hình dạng như tả bộ não. Cho nên nguyên chữ Nã nói đến cái tâm não không yên. Hai chữ “phiền não” là nói trạng thái tâm không yên, giống như lửa đốt trên đầu. Do phiền não nên khổ, muốn hết khổ phải hết phiền não.

Bây giờ làm sao để hết phiền não? Đây là việc khó chứ không phải dễ. Bởi nhiều đời chúng ta đã huân sâu tập khí phiền não, muốn gột rửa cũng phải bỏ nhiều công sức và thời gian, chứ không thể nhanh được. Ta còn phải biết khai mở con mắt tuệ nữa mới nhìn, hiểu đúng sự thật mà sửa đổi. Ví dụ nghe một điều gì đó bực bội quá, bây giờ muốn hết bực bội phải làm sao? Ta thử đặt trường hợp thế này, có anh chàng không lười nói cho kẻ không tai nghe, thì làm sao phát bực được chứ! Người không lười chửi bao nhiêu mình cũng cười thôi, phải vậy không? Quán sát như thế ta liền hết bực, hết bực tức là hết phiền não.

Thường xuyên chiêm nghiệm, quán chiếu như vậy để cuối cùng chúng ta thấy lời nói không thật, người nói cũng không thật, vậy phiền não từ đâu ra? Chịu khó quán chiếu, chúng ta sẽ nhận chân một cách đích thực, thấu đáo chân tướng của các pháp. Khi nhận ra như vậy rồi, tức là ta đã khai mở được mắt tuệ của mình. Việc này không thể tìm trong sách vở, trong các phương tiện, mà phải soi lại chính mình, tìm nơi mình. Như tôi đã nói đó là tác phẩm của mình, là con đẻ của mình. Chính ta sinh sản ra rồi chính ta bỏ nó, chứ không phải ai hết.

Những ước vọng hay nói cho cùng là những tham vọng đều bắt nguồn trong ta. Cho nên bao giờ đừng được nó thì ta mới sắp đặt được cho đời mình, hay nói đúng hơn là làm chủ được mình. Phật nói tham dục tức những mong muốn tham chấp là gốc khổ. Trong cuộc sống lúc nào chúng ta cũng ước mơ. Có những ước mơ đúng với chánh pháp, có những ước mơ sai với chánh pháp. Làm sao ta nuôi dưỡng những ước mơ giúp ích cho hướng tu tập của mình, ngoài ra những ước mơ đưa đến tham lam, sân hận... thì phải loại bỏ ngay.

Ví dụ trời đang nóng nực, mồ hôi nhễ nhại ta liền ước mơ “Phải chi trời có một chút gió thì mát biết mấy!” hoặc “Phải chi có cái quạt máy nhỏ thì khỏe biết mấy!”, hoặc “Phải chi có một dòng sông cho ta bơi lội thì thích biết mấy!” Những cái “phải chi” đó không được đáp ứng thì ta nghe ray rứt, khó chịu tức là trong lòng bất ổn rồi. Với những ước mơ như vậy, ta biết sẽ đưa đến khổ đau thì loại bỏ nó đi. Trong kinh Phật dạy phải tri túc, biết đủ thì hết khổ.

Bây giờ tới ước mơ muốn hết khổ, muốn giác ngộ giải thoát như Phật. Đó là ước mơ tốt. Với ước mơ này ta nên nỗ lực thực hiện cho thành tựu. Tức là chúng ta làm sao đừng bớt được những tham dục, sân hận, si mê nơi mình. Sống biết đủ thì cuộc sống luôn bình ổn. Luôn giữ ý chí và tinh thần sáng suốt, tỉnh giác, nghĩa là phải tu trong từng sát na, từng tâm niệm. Người xưa nói làm việc gì một nắng mười mưa thì không thành, giả như có thành cũng thành công trong sự non kém. Giống như trồng cây, tưới một lần rồi bỏ đó, mười ngày sau mới tưới lại, nếu nó sống cũng chỉ sống èo uột, không phát triển gì được.

Sự tu tập của chúng ta cũng vậy, phải làm sao giữ được tâm niệm tốt, luôn hướng về Phật pháp, vì sự tu hành của chính mình, bỏ qua tất cả những chuyện tạp loạn. Giữ được như vậy, tùy hoàn cảnh, khả năng mà thăng tiến, nhất định sẽ có kết quả. Nhiều Phật tử nói với tôi: “Tu khó lắm Thầy ơi!”, tôi có bảo dễ bao giờ đâu. Nếu dễ thì chúng tôi thành Phật hết rồi. Nhưng có điều, nếu chúng ta giữ được đạo tâm kiên cố thì có thể chuyên khó thành dễ. Đi chậm mà ngày nào cũng đi, nhất định sẽ đến nơi; còn người đi nhanh nhưng chỉ được một quãng, rồi dừng chân hoặc thụt lùi thì khó mong đến đích.

Ngài Đại An trước khi là một Thiền sư nổi tiếng, đã đến với Tổ Bá Trượng. Một hôm, ngài thưa với Tổ:

- Học non muốn biết Phật, thế nào mới phải?

Tổ trả lời:

- Hệt như cưỡi trâu tìm trâu.

Ngài hỏi tiếp:

- Sau khi biết được rồi thì làm sao?

- Như người cưỡi trâu về nhà.

Ngài hỏi tiếp:

- Chưa biết bảo nhiệm thế nào?

- Như người chăn trâu, tay cầm roi, mắt dòm chừng, chẳng cho nó phạm vào lúa mạ của người.

Từ khi nắm được yếu chỉ này, Ngài chẳng còn tìm cầu đâu nữa.

Ý chỉ này ở đâu? Khi Ngài hỏi cách làm Phật, cách hết khổ, thì Tổ trả lời: “Hết như người cỡi trâu tìm trâu”. Tức người đang an lạc, đang giải thoát, mà cứ kêu cầu cứu khổ. Ngài lại hỏi: “Khi biết được rồi thì làm sao?”, Tổ bảo: “Như người cỡi trâu về nhà”. Biết đó là nguyên nhân khổ thì đừng gây nhân đó, buông đi là hết khổ chứ có gì đâu. Rõ ràng như vậy. Đây là những việc hết sức thông thường. Muốn người ta đừng chửi mình thì mình đừng chửi người ta. Muốn thiên hạ thương mình thì mình phải thương họ. Cũng vậy, muốn hết khổ thì đừng bày nhân khổ.

Kế Ngài hỏi: “Phải bảo nhiệm thế nào?”, nghĩa là con phải tu làm sao. Đây, Tổ dạy cách tu “Như người chẵn trâu, tay cầm roi, mắt dòm chừng, chẳng cho nó phạm vào lúa mạ của người”. Chúng ta thấy tu học như các Ngài khởi tụng kinh, khởi nghe giảng, khởi ngồi thiền, nghe dễ dàng làm sao! Nhưng với điều kiện phải chẵn con trâu của mình thật kỹ, đừng để nó chạy rong, phạm vào lúa mạ của người. Hay nó không chịu đọc thư Diêm Vương, mình phải kéo lại, biểu nó “Đọc thư Diêm Vương đi”.

Hôm nay chúng tôi chọn đề tài “Quán niệm cuộc đời”, để nói lên những nỗi khổ trong hiện đời của chúng ta, do tự mình gây chứ không phải ai cả. Cuối cùng nguyên tắc để giải trừ những nguyên nhân đó, giống như người chẵn trâu. Phải có dây, có roi mới xỏ mũi được con trâu. Mỗi khi nó liếc ngó, phạm vào lúa mạ của người thì “quất”, kéo nó trở về đường ngay, lối thẳng. Đừng nghĩ rằng học Phật pháp nhiều, hiểu Phật pháp nhiều mới gọi là tu. Không phải. Có khi hiểu nhiều làm chướng cho chúng ta thêm. Chính yếu là biết áp dụng Phật pháp vào đời sống hiện thực của mình. Như vậy mới đối đầu được với những trở lực của cuộc đời.

Vậy thì ngay bây giờ chúng ta bắt tay ngay vào việc chẵn trâu. Chúng tôi chẵn trâu, quý vị cũng chẵn trâu. Nhất định chúng ta sẽ thuần hóa được con trâu hoang của mình, sẽ hết khổ. Chúc quý vị thành công.



## MÊ VÀ GIÁC

Hôm nay chúng tôi sẽ nói về mê và giác. Đây là hai vấn đề quan trọng trong giáo lý của đạo Phật. Đức Phật bảo chúng sanh mê thì không giác, giác thì không mê. Giác là giác ngộ. Tại sao chúng ta lại mê, làm sao để được giác ngộ? Đây là những vấn đề lớn của nhân sinh.

Tổ Lâm Tế nói thế này: “Chỗ ông dừng một niệm là cây Bồ đề, ông một niệm không thể dừng được là cây vô minh”. Nghĩa là một niệm dấy lên ta chạy theo là mê, là vô minh; một niệm dấy lên ta dừng được là Bồ-đề, là giác. Nếu chúng ta chịu áp dụng theo lời dạy này thì sẽ hết mê, được giác ngộ dễ dàng, chứ không quá khó như mình tưởng. Tổ dạy buông được, dừng được tất cả những niệm lăng xăng thì giác ngộ, dễ dàng như vậy sao chúng ta không áp dụng được?

Trong nhà Phật có những từ toàn giác, phần giác. Phần giác là giác ngộ từng phần, toàn giác là giác ngộ hoàn toàn, triệt để. Trường hợp chúng ta bây giờ, nếu có giác ngộ thì giác ngộ từng phần, từng phút giây. Được như vậy cũng là quý lắm rồi, chỉ sợ chúng ta mê mãi, không giác được chút nào cả mới đáng tui. Từ vô lượng kiếp đến nay chúng ta đã lang thang, trải qua không biết bao nhiêu đường, cứ ngược xuôi tăm tối mãi trong luân hồi, không biết chừng nào mới giác ngộ. Bây giờ nhân lời dạy của Phật tổ, mau quay đầu nhận lại kho báu nhà mình, đừng lang thang nữa thì sẽ được bình yên thôi. Đó là ý nghĩa tu hành của người con Phật.

Trong kinh Phật dạy chúng sanh chỉ vì một niệm mê mà trải qua nhiều kiếp trầm luân, thì cũng ngay niệm mê đó hồi đầu quay lại tức bờ giác ngay trước mắt. Chúng ta dừng được vọng tưởng đảo điên của mình là giác, là có trí tuệ, không còn mê nữa. Nhiều đời trôi lăn tạo nghiệp khổ đau không biết bao nhiêu rồi, bây giờ gặp Phật pháp, biết rõ đường mê neo giác để tu hành là phước báu vô cùng. Cho nên mỗi ngày mỗi ngày phải siêng năng khắc cần nhớ nghĩ công phu.

Cách dụng công cũng không ngoài các việc bình thường ta đang sống. Ví dụ ta đang đi, vừa có niệm dấy lên, nghĩ tưởng về người nào hoặc vật gì, vừa định suy tính nọ kia thì ngay phút giây đó, chúng ta tỉnh được, dừng được những suy nghĩ tính toán là ta đã có sự tỉnh giác mạnh mẽ rồi đó. Nếu chúng ta không biết dừng, cứ để tư tưởng như cuốn băng qua đoạn này đến đoạn khác liên tục là đã bị vô minh dẫn đi tạo nghiệp. Tổ sư nói sống theo vọng tưởng, để chúng kéo lôi như vậy thà chết sướng hơn. Bởi vì sống mà mất chủ quyền, thì sống cũng như chết.

Phàm làm tất cả các công việc, lúc nào cũng tỉnh cũng giác, đó là sống với Phật. Vọng tưởng vốn không thật, chỉ không theo nó là được, chứ cũng không cần phải dẹp bỏ đi đâu. Thường chúng ta nghe nói phá trừ dẹp bỏ vọng tưởng, thật ra đó là một cách nói. Bản thân vọng tưởng không thật có, thì tự nó cũng tan mất, đâu đợi ta phải dẹp. Nhưng vì mình không biết, cứ theo đuổi nó thành ra hết vọng này nối tiếp vọng khác, thấy dường như có thật. Quý vị kiểm nghiệm lại xem, những suy toán tưởng tượng làm gì được ta, nhưng đã chạy theo nó rồi thì cứ chạy hoài, khó dừng lại được. Lạ lùng như vậy!

Lời dạy của Tổ Lâm Tế được xem như là cương lĩnh tu hành trong nhà thiền. Người xưa đã thực hành như thế và thành công thì chúng ta ngày nay cũng

nên lấy đó làm kim chỉ nam trên bước đường tu tập của mình. Trong thiền sử còn ghi lại có một thiền khách đến với Thiền sư Qui Tĩnh nhờ giải nghi câu chuyện tăng hỏi Thiền sư Triệu Châu: “Thế nào là ý Tổ sư từ Ấn Độ sang?” Ngài Triệu Châu đáp: “Cây bách trước sân”, như vậy là sao? Ngài Qui Tĩnh bảo:

- Tôi nói với ông, ông tin chẳng?

Tăng thưa:

- Lời nói của Hòa thượng quý trọng, con đâu dám chẳng tin.

Bấy giờ ngài Qui Tĩnh hỏi:

- Ông nghe tiếng giọt mưa rơi trước thềm chẳng?

Tăng hoát nhiên, bất giác thốt lên:

- Chao ôi!

Ngài Qui Tĩnh hỏi:

- Ông thấy đạo lý gì?

Tăng liền dùng kệ đáp:

Thiền đầu thủy đích,  
Phân minh lịch lịch,  
Đả phá càn khôn,  
Đương hạ tâm tức.

Tạm dịch:

Giọt mưa mé thềm,  
Rõ ràng từng giọt,  
Đập nát càn khôn,  
Liền đó tâm dứt.

Thiền khách mượn câu chuyện một vị tăng đến tham vấn thiền sư Triệu Châu để hỏi Thiền sư Qui Tĩnh về đại ý của Phật pháp. Trước khi trả lời, ngài Qui Tĩnh chuẩn bị một tư thế để đưa thiền khách này đến chỗ giác ngộ bằng cách nhận lại mình, chứ không chạy ra bên ngoài. Ngài muốn vị tăng khẳng định niềm tin đối với bậc thiện hữu mà mình đến cầu đạo, bởi có tin thì mới để hết tâm tư vào lời khai thị của bậc tác gia. Khi xác định được lòng tin ấy rồi, Ngài mới bắt đầu chỉ giáo. Người xưa không có nhiều lời, Thiền sư chỉ hỏi thế này: “Ông có nghe tiếng giọt mưa rơi trước thềm chẳng?” Ngay đó Thiền khách tỉnh ngộ, thốt lên: “Chao ôi!” Ngài ngộ cái gì?

Một sự kiện rõ ràng giản dị ban ngày ban mặt vậy mà từ xưa tới giờ ít ai để ý. Qua một trận mưa, nước từ trên rơi xuống thành từng giọt ai không thấy, ai không nghe tiếng tí tách mưa rơi. Hòn bọt trước vừa thành, giọt mưa kế rơi xuống làm bể tan, liền sau đó có hòn bọt thứ hai. Nó liên tục như thế, ai cũng chứng kiến một cách rõ ràng sự dòn bở, đổi thay nhanh chóng ấy. Nhưng lạ là không ai để ý, không ai biết gì về sự có mặt của mình ở đó, giống như lỗ mũi của chúng ta từ khi cha mẹ sinh ra cho tới chết, hiện sờ sờ trước mắt mà có khi cả đời ta không hề thấy, không hề để ý đến nó, mà chỉ thấy những thứ được mắt bên ngoài. Vì vậy khi được Tổ chỉ thẳng, vị tăng liền tỉnh ngộ nhận ra được cái thấy cái nghe hằng hữu bên mình từ lâu rồi, mà mình cứ mãi chạy tìm ở đâu đâu.

Chúng ta cũng vậy, chỉ nhận chỉ chạy theo những thứ giả dối bên ngoài mà bỏ quên hiện thực vĩnh hằng luôn ở bên mình. Cái quan trọng lại bỏ quên, còn cái không quan trọng lại chú tâm bám víu, chạy theo không biết mệt mỏi, không biết dừng nghỉ. Vì vậy Phật Tổ bảo chúng sanh quên mình theo vật. Cứ nhìn ra bên ngoài, thấy xanh xanh đỏ đỏ, cho là đẹp là xấu rồi thương ghét thị phi theo đó lầy lùng sanh khởi. Cái gì đẹp thì muốn ôm về mình, cái gì xấu không ưa thì ghét bỏ. Cả đời cứ như trẻ con, được mất hơn thua với những món đồ chơi giả tạm, mà thấy có vui có khổ thật. Vì vậy Phật bảo chúng sanh mê muội.

Các thiên sư vì thế mà thương xót, mới tạo phương tiện khiến cho chúng ta thức tỉnh. Như Thiên sư Qui Tĩnh nhắc cái hiện thực trước mắt để vị tăng nhận rõ tánh nghe của mình. Nhận được rồi thì cũng thấy luôn “cây bách trước sân” của ngài Triệu Châu. Nhận như thế chính là nhận lại sinh mệnh của mình. Chúng ta thường quan trọng mọi thứ xung quanh cuộc sống mình, trong khi chính sinh mệnh của mình lại bỏ quên. Như vậy có phải là kẻ phụ bạc không.

Cứ chăm chút sửa sang thân này, vì thân này của tôi. Từ kiêu đi kiêu đứng, kiêu nói kiêu nhìn cho tới những bệnh tật bên trong, mỗi mỗi đều được chăm sóc kỹ lưỡng. Vừa nghe có ung bấu thì mất ăn mất ngủ, hoảng sợ không biết nó làm gì ở trong đó, hiền hay dữ... Rõ ràng mình không làm chủ được thân này, nhưng tại sao lại nói là của mình. Nếu của mình thì ta ra lệnh cho nó được chứ, ta bắt nó phải đẹp, phải mạnh khoẻ, không được mọc bấu ở đâu hết. Đẳng này, ta hoàn toàn bất lực, như vậy thì của mình chỗ nào?

Còn có một cái thật là của mình thì lại bỏ lơ, không biết tới, có ngược đời chưa? Các bậc thiện hữu tri thức cũng đã từng như chúng ta, mê lầm chạy theo cảnh duyên bên ngoài nên chịu nhiều đau khổ. Vì vậy các Ngài tìm cách thoát khỏi nó và đã thành công. Nhờ thế các Ngài hiểu thấu, biết rõ nỗi khổ chung của tất cả chúng ta nên mới lập bày những phương tiện chỉ dạy bọn mình. Các phương tiện ấy xuất phát từ công phu chứng ngộ của quý Ngài nên rất độc đáo, rất sáng tạo, không có đường mòn lối rẽ nào cả, cốt làm sao chúng ta nhận lại được cái chân thật của mình là tốt.

Thiên sư Qui Tĩnh nhắc vị tăng: “Ông có nghe tiếng mưa rơi trước thềm chẳng?”, đó là Ngài khéo nhắc lại tánh nghe cho thiên tăng ấy. Có tiếng giọt nước rơi thì nghe có tiếng giọt nước rơi, không tiếng giọt nước rơi thì nghe không tiếng giọt nước. Lúc nào cũng nghe rõ. Như vậy đó là sự hiện hữu thường hằng của mình rồi, đâu cần tìm ở chỗ khác. Tất cả chúng ta nếu nhận được đạo lý đó, nhận lại cái thật của chính mình, đừng chạy theo những dấy niệm, đừng mắc mứu bởi những hiện tượng luôn đổi thay là chúng ta đã giác ngộ.

Cho nên khi được chỉ dạy được chỗ tốt cùng ấy rồi, vị tăng chẳng còn biết nói gì ngoài tiếng thốt lên: “Chao ôi!”. Để gạn lại, ngài Qui Tĩnh hỏi: “Ông thấy đạo lý gì?”. Nhân đó vị tăng làm bài kệ trình lên sở ngộ của mình.

Giọt mưa mé thềm, rõ ràng từng giọt, đây là giọt mưa của người giác, sống được với tánh nghe của mình. Tôi gọi đây là giọt mưa đập nát cần khôn, nghĩa là đập nát những lầm mê điên đảo chồng chất từ hồi nào cho tới giờ, nên vị tăng liền đó tâm dứt. Tâm dứt là vòng vọng tưởng miên man chạy theo sáu trần dứt. Ngay

đó nhận lại, sống lại với cái chân thật hằng hữu bên mình, đó là giác. Hết mê thì giác, tuyệt đối không có gì khác hơn. Pháp tu của nhà thiền là như vậy, nhận lại, sống lại cái bất sinh bất diệt của chính mình là xem như xong việc tự lợi.

Chủ yếu của việc tu hành là làm sao nhận lại sinh mệnh của mình, ngoài ra các công phu khác như làm lành lánh dữ, bố thí cúng dường... đều là phước đức hữu lậu sanh diệt. Chúng ta tu trong mọi hoàn cảnh, tu trong mọi bận rộn, điều kiện nào cũng tu được, mới gọi là thật tu. Với tâm định tĩnh sáng suốt, người đang khổ, ta đem chánh pháp đến an ủi, giúp người bớt khổ. Pháp tu này thiết thực đối với Phật tử chúng ta, cho đến các hình thức lễ lạy, dâng hương, tụng kinh, sám hối đều có lợi ích hết, nhưng với điều kiện là chúng ta không làm rằng đó chưa phải là mục đích cứu kính, mà chỉ là phương tiện thôi.

Ví dụ xưa nay do không tỉnh, chưa hiểu đạo nên trong cuộc sống mình đã làm gây tạo nhiều tội lỗi, làm cho người ta khổ. Bây giờ được thiện hữu tri thức chỉ dạy, mình biết đó là tội lỗi nên tự khắc tự hứa sám hối gìn giữ không để tái phạm. Đó là những sự hỗ trợ cần thiết, giúp cho chúng ta có sức mạnh để tiến tu. Tuy nhiên còn phải tiến lên nhiều nữa, loại bỏ những nghiệp cũ, loại bỏ các thứ vọng tưởng đảo điên, để cuối cùng nhận lại chính mình mới là điều tối hậu trong đời tu của chúng ta.

Như chúng tôi vào thiền viện, sống theo thanh qui của nhà thiền, có thời khóa, có kỷ luật là vì còn yếu quá, thả lỏng thì con trâu hoang sẽ chạy rong chạy rêu, khó khống chế nổi, nên phải sống trong tăng đoàn, hỗ trợ nhắc nhở nhau tu hành. Bao giờ đã vững chãi, có thể xông xáo vào đời mà không sợ mất mình, giáo hóa chỉ dẫn những kẻ còn mê quay về bờ giác, đó mới là thực hiện đầy đủ sứ mệnh của một người con Phật, tự giác giác tha, giác hạnh viên mãn. Nên nhớ bậc đại tu hành, không chỉ có gõ mõ tụng kinh, ăn chay niệm Phật thôi, mà người sống giữa cõi đời vẫn không nhiễm mùi đời, mới thật là vị chân tu.

Tóm lại, hình thức và thiện hữu rất cần thiết với người mới vào đạo. Trên thì có thầy hiền, dưới có bạn tốt, cuộc sống có đạo lý, việc tu được đảm bảo hơn. Tuy nhiên không thể kẹt mãi trong hình thức, đứng yên trong sự đùm bọc của thầy bạn, mỗi người phải tự nỗ lực tiến lên để đạt đến chỗ giác ngộ giải thoát như đức Phật. Cho nên lý sự cần phải viên dung. Về sự thì cần nương đại chúng, khuyên nhắc tương trợ nhau để tu. Về lý thì phải nhận cho được yếu chỉ, thâm đạt chỗ tột cùng vi diệu. Sự lý viên dung thì kết quả đảm bảo không sai lạc.

Chúng ta chưa phải là người một nghe ngàn ngộ hay vừa thấy liền nhận, nên cần có những cơ duyên, sự nhắc nhở khai thị của thiện hữu tri thức. Nhân những phương tiện chỉ bảo đó, xoay lại mình để thể nghiệm những gì ta học hiểu từ các bậc tôn túc. Chúng ta giác ngộ là ngộ cái của mình chứ không phải nhận cái của người cho là của mình, vì vậy bản thân phải thấu đạt chỗ thật lý. Đây là điều quan trọng chúng ta cần phải cố gắng.

Xưa Tướng quốc Bùi Hưu đến chùa Đại An, xem thấy bức họa cao tăng liền chỉ và hỏi thầy Tri khách: Hình có thể thấy, cao tăng ở đâu?" Nghĩa là hình cao tăng ở đây, mà cao tăng hiện đang ở đâu? Thầy Tri khách ngơ ngác chưa biết trả lời ra sao, Bùi Hưu hỏi tiếp:



- Trong đây có thiên tăng không?

Thầy Tri khách đáp:

- Hồi sáng có vị khách đến đây giống như thiên tăng.

Bùi Hưu liền xin gặp. Đó chính là ngài Hoàng Bá.

Tướng quốc Bùi Hưu vừa trông thấy tướng mạo cao lớn, chững chạc của ngài Hoàng Bá, lòng đã sanh cảm kích. Ông chào hỏi xong, liền thưa:

- Bạch Ngài, tôi có một câu hỏi, nhưng thượng nhân đây khiêm nhường không trả lời. Bây giờ xin được hỏi tôn đức.

Ngài Hoàng Bá nói:- Ông cứ hỏi.

Bùi Hưu chỉ vào bức tranh hỏi:- Hình ở đây mà thánh tăng ở đâu?

Ngài Hoàng Bá liền gọi:- Bùi Hưu !

Bùi Hưu ứng thính:- Dạ!

Tổ hỏi:- Ở đâu?

Ngay đó Bùi Hưu liền tỉnh ngộ.

Đây là cách trả lời mà chỉ có Ngài Hoàng Bá mới dám dùng thôi, trong chùa không ai dám trả lời như thế. Ngài kêu “Bùi Hưu!”, ông ứng thính “Dạ!”, hỏi “Ở đâu?”, Bùi Hưu tỉnh ngộ liền sụp xuống lạy, cầu Tổ làm thầy. Trong sử kể lại, sau đó ông được triều đình bỏ đi trấn nhậm chỗ khác. Đến nơi, ông chuẩn bị một thiên trang rồi đón ngài Hoàng Bá về giáo hóa. Mỗi ngày ông tới lui hầu hạ học hỏi, tham cứu yếu chỉ của thiên gia.

Phương thức giáo hóa của chư Tổ đều giống nhau ở một điểm, đó là đánh thức tánh nghe, tánh thấy, tánh ngửi, tánh xúc của mình. Bùi Hưu muốn thấy cao tăng, Hoàng Bá chỉ cao tăng qua tiếng “Dạ” của Bùi Hưu. Từ đó chẳng những ông biết cao tăng mà còn nhận ra bản mạng của mình từ vô thủy kiếp, như người đã nắm được hòn ngọc quý trong tay, thích thú không gì bằng. Vì sao? Vì nhận ra được bản mạng bất sanh bất diệt rồi thì vòng luân hồi ngang đó dừng lại, kiếp lang thang từ vô thủy chấm dứt. Nhanh không thể tưởng tượng nổi.

Chúng ta có nhận được như Tướng quốc Bùi Hưu không? Ví dụ hôm nào Hòa thượng kêu: “Nhật Quang!”, tôi liền “dạ”, biết đâu chừng tôi cũng ngộ đạo luôn, hy vọng là vậy. Thầy kêu liền dạ, khoảng thời gian tích tắc, không có một niệm nghĩ suy nào lọt vô đó, không có trường lớp nào dạy bảo kịp, mà ta nhận ra được mới thật là của báu nhà mình. Chẳng những thầy kêu mà bất cứ ai kêu, ta liền ứng thanh đáp và nhận ra được sự hiện hữu của mình tức là ta đã ngộ rồi. Nhà thiên gọi cách giáo hoá này là trực chỉ nhơn tâm, kiến tánh thành Phật, nhanh lắm như đường chim bay thẳng tắt, không qua thứ lớp phương tiện nào cả.

Thiền sư Nghĩa Trung có bài kệ như vậy:

Tức thử kiến văn phi kiến văn,

Vô dư thính sắc khả trình quân,

Cá trung nhược liễu toàn vô sự,

Thể dụng hà phòng phân bất phân.

Dịch:

Chính nơi thấy nghe chẳng thấy nghe,

Còn đâu thính sắc để trình anh,

Trong kia nếu liễu toàn vô sự,  
Thể dụng ngại gì phân chẳng phân.

Chính nơi thấy nghe chẳng thấy nghe, tức là ngay nơi cái thấy cái nghe, ta nhận lại chính mình, chứ đừng chạy theo âm thanh sắc tướng bên ngoài. Nên người nói thấy như đui, nghe như điếc. Thật sự không phải đui không phải điếc, mà thấy nghe thì cứ thấy nghe chứ không để tâm chấp trước, không phân biệt phải quấy nên không nhớ không nghĩ đến, vì vậy giống như không thấy không nghe.

Người càng chạy theo thính sắc bên ngoài, chạy theo cái lợi phân biệt thì càng mất mình. Với người tu, thấy như đui nghe như điếc, có nghĩa là thấy mà không bị ngoại duyên dẫn, chỉ hay xoay lại cái hay thấy hay nghe của chính mình. Ví dụ chúng ta ngồi đây vẫn nghe tiếng xe chạy, tiếng người đi, tiếng lá rơi, gió thổi. Nghe hết nhưng ta không quan tâm, không chạy theo bất cứ tiếng nào, nghe chỉ nghe vậy thôi. Thấy nghe như vậy là cái sẵn có nơi mỗi chúng ta, nhưng không thể dùng ngôn ngữ hay phương tiện nào chỉ được, vì nó không hình không tướng.

Cho nên câu thứ hai nói Còn đâu thính sắc để trình anh, người sống được như vậy chỉ hay tự nhận biết, không cần nói gì thêm nữa. Đây gọi là pháp tu trực chỉ nhưng thật ra cũng không thể chỉ được, mà thâm nhận trong tất cả mọi thi vi động tĩnh thôi. Lúc nào cũng như vậy, sáng mai ngủ dậy rửa mặt ngồi thiền, tụng kinh, ăn cơm, tiếp khách v.v... lúc nào ta cũng tỉnh, cũng thấy nghe rõ ràng mà giống như chẳng thấy nghe vậy. Không cần trình mà tự đã sẵn đủ, chỉ những người thông cảm mới có thể thấu hiểu nhau thôi.

Trong kia nếu liễu toàn vô sự, nếu nhận được như vậy, sống được như vậy thì vô sự. Nhà thiền hay nói “làm tăng vô sự đi”. Vô sự đây không có nghĩa là không làm gì hết, chúng ta vẫn sinh hoạt bình thường, làm tất cả công việc trong tỉnh giác, đừng mê chạy theo các cảnh bên ngoài. Cho nên ở trên non tu cũng tốt, ở giữa phố thị tu cũng tốt, trong gia đình ồn ào mà tu được càng tốt hơn. Lưu ý là ở trên non cũng đừng bị mê đắm cảnh non núi u tịch, chìm lặng trong đó. Những chỗ khác cũng vậy, cốt tỉnh giác là trên hết. Thành ra quý Phật tử tại gia tu được là quý nhất đó, tăng ni trong chùa không bì kịp.

Đạo Phật là đạo giải thoát, đạo sống bằng trí tuệ. Những gì không ổn trong lòng buông hết, để tâm luôn hoan hỷ. Tích chứa u uẩn nhiều chừng nào thì mệt chừng ấy, chỉ sanh thêm bệnh chứ có lợi ích gì. Sống an nhàn, sống với tuệ giác của mình có phải khoẻ hơn không, cho nên nói trong kia nếu liễu toàn vô sự, tức là rõ thấu được cái chân thật nơi chính mình rồi thì sống đời vô sự. Vô sự nhưng không dừng dưng với cuộc đời, trái lại rất tích cực làm mọi việc, sống quên mình vì mọi người. Như đức Phật đã nói đạo Phật vô ngã vị tha.

Cuối bài kệ Thiền sư kết lại “thể dụng ngại gì phân chẳng phân”, người sống có trí tuệ là sống được với chính mình, không bị lệ thuộc bên ngoài nữa. Chừng đó đâu có ngại gì sự lý, tức thể dụng dung thông, nên nói “thể dụng ngại gì phân chẳng phân”. Lúc nào cũng sống an nhiên tự tại giải thoát đó là tinh thần của thiền tăng. Cái giải thoát an nhiên tự tại đó có ngay bây giờ, chứ không phải đợi đến bao giờ hết. Đừng để niệm kéo lôi như Tổ Lâm Tế đã dạy thì cây Bồ-đề trước mắt.

Người tu Phật đã thể nhập được trí giác thì làm việc gì cũng sáng suốt, cũng thành công tốt đẹp. Vì tâm tập trung, không tán loạn như người thế gian, tính toán đủ thứ khiến tâm bị chi phối, dễ tán loạn. Tu cũng không thể tu mù tu mờ, học cũng không thể ù ù cạc cạc, mà việc nào cho ra việc ấy thì mới có kết quả. Cho nên thiếu định tĩnh, thiếu trí tuệ sẽ không tu học được tới nơi tới chốn. Lao động cũng thế, ba nhiệm vụ này các thiền tăng ở đây phải áp dụng đúng theo quy chế của thiền viện đặt ra, thực hành trong tỉnh giác, trong trí tuệ. Hòa thượng không chấp nhận bất cứ thiền tăng nào sống mà tu chẳng ra tu, học chẳng ra học, làm chẳng ra làm. Bởi người như thế là người không có tâm định tĩnh, không thể tập trung, nỗ lực giải quyết cho xong việc lớn của mình, nói gì đến lợi ích cho người.

Trong Tập A Hàm bài kinh 97 kể lại, lúc đó đức Phật ở tại Tinh xá Kỳ Hoàn. Sáng sớm Ngài đi khát thực cùng chúng Tăng. Trên đường gặp một Bà La Môn cũng đi khát thực. Thấy Phật, vị Bà La Môn này khởi nghĩ: “Ta đi khát thực từng nhà, Cù Đàm cũng đi khát thực từng nhà, vậy ta và Cù Đàm đều là Tỳ-kheo”. Đức Phật đọc được tâm niệm ấy, nên nói với ông bài kệ thế này:

Gọi là bậc Tỳ-kheo,  
Chẳng phải do khát thực,  
Gìn giữ pháp tại gia,  
Đâu gọi là Tỳ-kheo.

Phật giải thích cho vị Bà La Môn kia hiểu, không phải do khát thực mà thành Tỳ-kheo, phải còn cái gì cao quý hơn nữa. Cho nên ông nghĩ như vậy là lầm rồi. Ở đây Ngài nói thêm, kẻ sống theo pháp thế gian mà đi khát thực, chẳng hạn như ông chỉ gọi là người đi xin ăn thôi, chứ không phải Tỳ-kheo.

Bài kệ tiếp như thế này:

Mọi lầm lỗi đều là,  
Tự tu với chánh hạnh,  
Tâm kia không sợ hãi,  
Đây mới thật Tỳ-kheo.

Phật dạy nếu bậc Tỳ-kheo thì mọi thứ lầm lỗi đều sửa bỏ. Tự tu với chánh hạnh, nghĩa là tu theo phương pháp chân chánh để không tạo thêm tội lỗi gì nữa. Tâm kia không sợ hãi, người tu như vậy luôn luôn tỉnh sáng, không sợ hãi bất cứ việc gì, vì biết mình sống chân chánh, không gây tạo lỗi lầm. Đây mới thật Tỳ-kheo. Đức Phật khẳng định rõ như vậy.

Không sợ hãi là điều hạnh phúc nhất trong cuộc sống. Đạo lý nhân quả là gốc của đạo Phật, tất cả những quả gì có hôm nay là do nhân ta đã gây tạo đời trước hoặc trong đời này. Đã gây nhân thì có quả, dù cho mình có sợ có khổ cũng không tránh khỏi. Nợ đã vay thì người ta đòi là điều dĩ nhiên. Cho nên có thể nói đây là giáo lý cương lĩnh của đạo Phật. Nắm được điều này rồi, chúng ta không còn sợ gì nữa, sống chấp nhận với những hoàn cảnh hiện có.

Tuy nhiên, Phật dạy nhân quả có thể chuyển được, vì vậy người biết tu sẽ thay đổi được nghiệp quả của mình trong cái tương nhân tương duyên thích hợp. Nhân duyên tốt thì quả báo tốt, nhân duyên xấu thì quả báo xấu. Chúng ta cũng nên nhớ điều này, nhân quả không thật, nếu nhận ra được tâm tánh rồi thì có thể

chuyển đổi nghiệp tập từ nhiều đời. Cho nên quan trọng là chúng ta nhận ra được cái chân thật không sanh diệt, là xem như giải quyết được toàn bộ con đường nghiệp quả luân hồi.

Nghe tiếng gọi ta liền ứng thính “dạ” là mình biết mình có cái hay nghe. Cái đó không ai lấy được của mình hết, không ai làm gì được, nên nó mới thật là của mình. Sống được với cái đó thì chúng ta giải thoát an nhiên, tự tại trong nhân quả, sẵn sàng chấp nhận gây nhân thì trả quả, không sợ. Cho nên thiền sư Nghĩa Trung nói tâm kia không sợ hãi. Cuộc đời bấy giờ được xem như một sân khấu đang diễn tuồng, kẻ khóc người cười. Những người có trí biết đó là diễn viên bày trò, chứ không thật nên không khóc không cười theo họ. Chỉ kẻ mê muội hay trẻ con không biết mới vui buồn theo tấn tuồng sân khấu. Tôi nhớ hồi chiến tranh, nhiều bộ phim chiếu cảnh bắn súng, các bà các cô nhát, thấy trong phim bắn súng, ngoài này né. Sợ lạc đạn!

Việc tu hành cũng vậy, nếu chúng ta không nhận ra các pháp duyên hợp đều hư dối thì sẽ khổ vui với sự hư dối đó. Cho nên Phật nói chúng sanh đáng thương là vậy. Chừng nào thấy được nhân quả, các pháp duyên sinh, thì mới không bị động bởi các cảnh duyên bên ngoài. Chỗ tốt cùng của đạo lý rất đơn giản, chỉ nhận ra lẽ thực cái nào giả, cái nào chân thôi. Muốn thế phải có con mắt tuệ mới được. Con mắt đó từ đâu mà có? Từ sự lặng yên các vọng động, để tâm yên định, dần dần trí sáng thì tâm khai mở. Nói rõ hơn là từ công phu thiền định mà có.

Lại một bài kinh nữa cũng trong kinh A Hàm, nói về Niết-bàn hiện tại. Một hôm đức Phật đang ở Tinh xá Kỳ Hoàn, có thầy Tỳ-kheo đến hỏi

- Bạch Thế Tôn, thế nào là Tỳ-kheo đạt được Niết-bàn trong hiện tại?

Phật dạy:

- Đối với sắc sanh tâm yểm ly, ly dục, diệt tận, tịch tĩnh, không khởi các lậu, tâm chánh giải thoát. Đó là Tỳ-kheo đạt được Niết-bàn trong hiện tại.

Đoạn trước nói về tánh nghe, đến đây nói về tánh thấy. Ở đây Phật dạy: “Đối với sắc sanh tâm yểm ly”. Chữ “yểm” là không ưa thích, chữ “ly” là lìa. Các Thiền sư nói đừng chạy theo những vọng niệm của mình và các tướng bên ngoài. Còn Phật dạy nên xa lìa sắc, ý đâu có khác. Con đường Phật Tổ dạy rõ ràng không khác. Chúng ta thường không yểm ly, mà lại thích nhìn ngắm cái này đẹp, cái kia xấu rồi sanh tâm ưa ghét, theo đó mà có khổ vui. Cho nên Phật dạy phải yểm ly tức là chán lìa, đừng màng tới sắc, vì nó sẽ gây hoạn khổ. Kế nữa là “ly dục”, tức đừng ham thích những cái thứ dục như sắc, thanh v.v... Kế đến là “diệt tận”, tức phải bỏ cho hết sạch, phải “tịch tĩnh”, sau khi bỏ sạch rồi, trong lòng lắng yên, tịch tĩnh mới phát sinh trí tuệ. Lời Phật dạy rõ ràng mà giản dị làm sao!

Chúng ta thấy rõ ràng, khi lòng mình không có vấn đề thì nó lặng lẽ bình yên. Còn trong lòng không yên, dù ta có chạy trốn ở đâu cũng vẫn không yên. Ví dụ ở nhà có chuyện buồn, ta chạy tới nhà bà con thật xa, để không nhìn không thấy không nghe chuyện nhà nữa.. Đi cả ngày mới tới nơi, nhưng vừa ngồi xuống thì tâm trạng bứt rứt không yên, y hết hay còn khổ hơn lúc ở nhà nữa chứ. Không buông được tức không yểm ly, không diệt tận thì khổ, đó là chuyện đương nhiên

thôi. Cho nên Phật dạy phải tịch tĩnh, không khởi các lậu, nghĩa là không dấy khởi niệm gì cả mới diệt tận gốc khổ được.

“Tâm chánh giải thoát”, nghĩa là người áp dụng được như thế thì tâm chánh giải thoát, ngay lúc đó liền được giải thoát, không đợi đến bao giờ. Tóm lại, Niết-bàn ngay trong hiện tại là người luôn luôn thấy tất cả cảnh sắc mà sanh tâm yếm ly, ly dục, diệt tận, tịch tĩnh, không khởi các lậu, đó là giải thoát, là Niết-bàn ngay trong hiện tại. Nói dài như vậy, chứ chỉ đừng dính, đừng nghĩ ngợi, đừng phân biệt gì về ngoại cảnh, buông hết để lòng lắng yên, thì sống trong Niết-bàn, chứ không cần tìm kiếm ở đâu xa.

Phật dạy tiếp: “Đối với thọ, tưởng, hành, thức, sanh tâm yếm ly, ly dục, diệt tận, không khởi các lậu, tâm chánh giải thoát. Đó là thầy Tỳ-kheo đạt được Niết-bàn ngay trong hiện tại”. Nghĩa là ngoài sắc ra thọ, tưởng, hành, thức cũng đều như vậy. Người nào đối với năm uẩn quán sát tu tập như vậy là người đạt được Niết-bàn trong hiện tại.

Đề tài chúng tôi nói với quý Phật tử hôm nay là mê và giác. Như đã trình bày ở trên, mê là sáu căn chạy theo sáu trần, giác là sáu căn tiếp xúc với sáu trần mà không chạy theo, không đắm nhiễm. Phật Tổ đều dạy chúng ta như thế, thực hiện được hay không là phần của mình.

Vậy xin chúc toàn thể chúng ta làm đúng như lời Phật Tổ dạy, để đạt được Niết-bàn an vui trong hiện đời.



## TIN MÌNH ĐỂ TU

Người tu nếu không có niềm tin thì việc tu khó đi đến nơi đến chốn. Niềm tin này phải là chánh tín, tin ở chính mình, chứ không phải tin một cách mù quáng hay vì bị bắt buộc phải tin.

Đức Phật đã từng nói: “Nhu Lai không bắt ai phải tin mình cả. Hãy nghe những gì Nhu Lai nói, suy gẫm, thực hành thấy có lợi ích thiết thực rồi hãy tin và đến với Nhu Lai”. Rõ ràng đức Phật không bắt buộc ai tin Ngài và đến với Ngài cả. Nhiều người tin một cách nông cạn, cứ tin càn tin bướng mà không cần suy xét điều mình tin có đúng hay không?

Đạo Phật dạy lý nhân duyên quả báo. Tất cả những gì chúng ta có ngày hôm nay đều từ nhân duyên hoặc đời trước hoặc trong đời này. Không có quả nào mà không từ nhân ra. Cũng vậy, việc tu học của chúng ta cũng không thể do một ai ban cho. Mình tạo nhân lành thì được phúc quả tốt đẹp, muốn chấm dứt mầm khổ đau thì đừng tạo nhân đau khổ. Tu sửa những việc xấu, siêng làm những việc lành, phúc quả tốt đẹp có được từ công phu tu tập, sẽ đem đến cho chúng ta niềm tin, sự hiểu biết và lòng nhiệt thành.

Khi có được niềm tin từ chính công phu của mình rồi, chúng ta mới nỗ lực tiến tu. Càng tu càng chiêm nghiệm giáo pháp thì niềm tin lại càng vững chắc. Vì vậy nếu việc tu học lãng xao, không có kết quả thiết thực thì cũng sẽ không có niềm tin. Trong kinh nói: “Lòng tin là mẹ của các công đức”. Niềm tin chắc thật một khi đã đủ thì không gì có thể làm cho nó khuất lấp hay bị mất được. Cho nên người con Phật chúng ta phải xây dựng, bồi dưỡng thật vững chắc niềm tin đối với đạo. Tin bằng trí tuệ, ta đến với đạo bằng trí tuệ bằng sự hiểu biết. Chưa hiểu mà đến, niềm tin ấy gọi là mê tín.

Một niềm tin không được xây dựng bằng trí tuệ, thông qua cái ngã mà có sự cảm thông, tin kính thì niềm tin ấy dễ bị lung lay lắm. Người thế gian đối với gia đình, bạn bè, mọi người chung quanh, một khi đã bị mất niềm tin rồi thì cuộc sống cũng mất phương hướng. Họ rơi vào tình trạng bất đắc chí, sống không có lý tưởng, mất điểm tựa. Trong đạo Phật không chấp nhận con người sống trong tình trạng như thế. Vì vậy chúng ta phải xây dựng niềm tin của mình thật vững. Niềm tin đó là tin vào chánh pháp, tin ở khả năng có thể thành Phật của chính mình.

Phật dạy tất cả các pháp đều vô thường. Qua học hỏi hiểu biết, qua kinh nghiệm cuộc sống, chúng ta thấy rõ điều đó nên tin chắc như vậy. Quan trọng là do kinh nghiệm bản thân, chúng ta thấy quả thực lời Phật nói đúng nên ta tin, vì chính mình cũng thấy cũng nhận như vậy. Đó gọi là niềm tin chắc thật. Khi đã có sự khẳng định như vậy rồi thì dù trời lay đất chuyển, ta vẫn cứ tin. Người tu nếu không có niềm tin đối với chánh pháp, rất dễ dàng bỏ đạo. Vào chùa nghe quý thầy nói đạo lý thì tin, nhưng lát nữa ra ngoài nghe ai nói cái gì lạ lạ, liền bỏ cái trước chạy theo cái sau. Người đi tới hai ba bước, thụt lùi hai ba bước thì chừng nào mà đến nơi. Đường đạo dài lắm chứ không phải ngắn đâu. Vì vậy Hòa thượng thường nhắc nhở chúng ta, phải phát tâm trường viễn kiên cố mới đi đến nơi đến chốn được.

Lòng tin giống như vọng gác ở một góc thành. Thường thường thành vua hay những cơ quan quan trọng, người ta xây khung thành rào lại, rồi đặt những vọng gác ở góc thành. Vọng gác phải được giữ gìn cẩn mật, kiên cố mới canh chừng kẻ gian xâm phạm vào bên trong được. Nếu vọng gác không đảm bảo, thì những phần tử xấu bên ngoài xâm nhập vào trong phá rối tất cả. Cũng thế, người không vững niềm tin, gặp việc gì cũng chao đảo, không giữ được lập trường nên mất phương hướng và kết quả là dẫn đến sự thất bại.

Trở về việc tu học của chúng ta, nếu muốn làm những việc công đức thì phải tuân theo sự chỉ dạy của Phật, của thầy tổ. Ví dụ như Phật tử tại gia thì quy y Tam Bảo, thọ trì năm giới. Nhờ theo đúng như vậy ta có được kết quả lợi lạc nên cuộc sống an ổn vui vẻ. Từ đó mà công đức và niềm tin phát sanh. Ta đã quyết tâm thực hành như vậy, cứ từng bước bước mà đi. Dù cho chung quanh có chướng ngại, ta vẫn cứ đi, đảm bảo sẽ tới nơi.

Nói đến đạo Phật là nói đến tu tâm, tức là mình tu trong lòng mình, không ai ngăn cản được. Tại mình vọng động, tu không được nên than phiền người này trách cứ người kia, thành ra việc tu tập bị ngăn ngại, chứ có ai nhảy vào lòng mình cản đâu. Nhiều người tu mấy chục năm mà không biết gì hết. Nghe nói tu tâm thì “Ồ, tu tâm”, nghe nói dưỡng tánh thì dưỡng tánh, nghe nói tu thiền cũng tu thiền, ai rủ đi núi đi non cũng cứ đi. Thật ra chẳng biết chi nên chẳng tới đâu hết.

Chúng ta không thể tu hành như vậy được, phải sửa lại. Từng bước từng bước theo dõi quán sát việc tu học của mình trong ba nghiệp. Ý nghĩ gì, thân làm gì, miệng nói gì? Điều ta nghĩ, ta làm, ta nói đó có đúng với chánh pháp hay không, đúng thì tiếp tục làm, không đúng thì bỏ ngay. Phải thực tập từng bước như vậy mới gọi là tu chứ. Giống như ở đây, Hòa thượng đưa Tăng Ni vào trong một cái khuôn, đùm bọc dạy dỗ nhắc nhở, hướng dẫn từng bước một từ chặng đầu cho đến chặng cuối. Mấy chú phải tu như vậy như vậy. Ví dụ người mới ngồi thiền, Hòa thượng dạy ngồi nửa tiếng thôi, rồi tăng dần từ nửa tiếng lên bốn mươi lăm phút, một giờ, một giờ rưỡi, hai giờ. Dẫn dắt từng bước như vậy mới đảm bảo.

Người có quá trình tu tập theo một nền tảng như vậy, chắc chắn sẽ khó bị lung lay bởi những cám dỗ khác. Giả dụ như việc thực tập tọa thiền của mình đã trải qua một quá trình từ lạ đến quen, bây giờ có người tới nói “Tôi ngồi thiền một tiếng đồng hồ có thể bay lên hư không hay biết quá khứ vị lai...” Ta vẫn bình thản, không có gì chao đảo. Vì mình đã trải qua những giai đoạn đó rồi, đã được sự hướng dẫn cận kề của Thầy tổ và đang trong vòng thể nghiệm đây. Nghe thì nghe nhưng không ai làm ảnh hưởng đến việc tu học hằng ngày của ta được. Đó là niềm tin đã vững. Niềm tin này xuất phát từ công phu tu tập mà ra.

Trong nhà thiền, các Thiền sư thường dạy tâm bình thường là đạo. Hỏi đạo là gì? Tâm bình thường. Sinh hoạt đạo lý hằng ngày như thế nào? Đứng để tâm vọng động. Sống trong cái bình thường trong cái hiện tại, trong sự vận hành liên tục của các pháp mà không bị đắm trước, sáng suốt tinh táo, đó là sống đạo. Người sống được như vậy là người có niềm tin vững chắc. Chúng ta cứ tưởng đạo là cái gì ở trên trời trên mây, chỉ có các ông Thánh mới làm nổi, còn mình vô phần. Do đó ta tự đánh mất cái quý giá nhất của mình. Đạo thật ra ở sát một bên ta, nhưng vì

nó quá gần nên mình không thấy, không nhận ra. Như tôi ngồi đây có thể nhìn xa tận ngoài vườn tới mấy chục mét, nhưng cái lỗ mũi trước mắt tôi lại không thấy. Bởi vì nó gần quá, thường quá nên mình đâu có quan tâm.

Phật nói cũng thế, tánh Phật nằm sẵn trong mỗi chúng ta mà mình lại không nhận ra, cứ chạy ngược chạy xuôi, lên non lên núi, tìm thầy tìm tổ ban cho. Đã sai lầm như vậy thì biết đến bao giờ mới nhận được. Cho nên người tu phải tỉnh táo, xoay lại mình đừng phóng ra ngoài nữa, thì mới không mất mình. Nhà thiền nói phản quan tự kỷ, nghĩa là xoay lại xem xét lấy mình. Tu là làm những việc rất bình thường nhưng trong tinh thần tỉnh táo sáng suốt, chứ không mê lầm cố chấp. Bởi thế có khi tôi nói tu rất dễ. Vì ta vẫn làm việc bình thường thôi, chỉ đừng chạy theo các duyên là đủ. Vậy mà mấy ai làm được? Bởi vì mình khinh thường cái hiện hữu gần kề cho nên không quan tâm đến nó, thành ra cuối cùng mất đi.

Ví dụ theo thời khóa, buổi sáng mình ngồi thiền, ăn cơm, làm việc, nghỉ trưa. Chiều học hoặc ngồi thiền, tụng kinh, ngồi thiền rồi nghỉ tối. Rất là bình thường, không khó khăn gì. Nhưng nếu ta không vững niềm tin thì tới giờ tụng kinh mình bận việc, có khách, tới giờ ngồi thiền thấy đau lưng mệt mỏi, thay vì ngồi thiền mình lại nằm thiền. Tới giờ ăn, nói ăn không nổi. Thế là mình làm xáo trộn đi cái bình thường. Cho nên người giữ vững, đều đặn những chuyện bình thường, tới giờ ăn cứ ăn, tới giờ nghỉ cứ nghỉ, đó là người biết hành đạo và gần với đạo. Thế thì đâu có khó khăn gì, phải không? Tại mình bất thường nên mới thấy khó khăn. Vì vậy Tổ Tăng Xán nói: “Chỉ đạo vô nan, duy hiềm giản trạch”, nghĩa là chỗ tốt cùng của đạo không khó, chỉ ngại vì người hay chọn lựa mà thôi.

Những việc cơ bản bắt đầu từ thời bé thơ, mình bước đi chập chững, mẹ mình cũng chỉ hướng dẫn thôi chứ đâu có đi thế mình được, rui ro có vấp ngã thì mình cũng tự đứng dậy. Đó là chuyện bình thường. Cũng thế, việc tu hành đừng trông mong có một thần lực nào luôn bên cạnh, chờ mình té là đỡ. Đừng mong như vậy, mà bằng trí tuệ, bằng đôi tay đôi chân của mình, ta tự đứng dậy. Chỉ có cách đó là bảo đảm nhất.

Trong kinh Phật dạy: “Lòng tin là gốc đạo, là mẹ của các công đức, làm tăng trưởng tất cả các pháp lành, diệt trừ tất cả các nghi hoặc, thị hiện mở bày đạo vô thượng”. Lòng tin là gốc của đạo, là mẹ của tất cả các công đức, như tôi đã nói, làm việc gì mà không vững niềm tin thì chẳng tới đâu hết. Như Phật tử đi chùa nghe pháp, thờ Phật, ăn chay mấy năm rồi nhưng không hiểu biết chính xác gì về đạo. Hôm nào đó nghe người ta nói ăn chay coi chừng bị ung thư, liền hoảng sợ bỏ cuộc. Mình quyết định bỏ cuộc chớp nhoáng như vậy là đã mất mấy năm công phu rồi. Đó là do niềm tin đã bị lung lay. Thế gian vô thường, ta công phu chưa được bao nhiêu mà đã bỏ cuộc thì tu hành không biết đến bao giờ mới xong. Thời giờ qua rồi, không trở lại, việc tu tập nếu không có lòng tin vững chắc thì công đức làm sao có được? Nên kinh nói: “Lòng tin là gốc của đạo, là mẹ của tất cả các công đức”, mất lòng tin là mất tất cả.

Pháp của Phật dạy tuy nhiều, nhưng chỉ cần nắm vững một pháp thôi cũng đủ cho chúng ta tu rồi. Như Thiền sư Pháp Thường ở núi Đại Mai chỉ tin một câu “Tức tâm tức Phật” của Mã Tổ thôi, mà Ngài hoàn thành đại sự, giác ngộ giải



thoát ngay trong hiện đời. Nếu quyết tâm mà làm thì đảm bảo hiện tại không có gì lay chuyển ta nổi. Ví dụ như ta đang tu thiền, nhưng nghe nói tu thiền điên, ta vẫn bình thường. Tại sao mình bình thường? Vì chính mình đang tu thiền đây nhưng có điên đâu. Người tu chân chánh giữ được mức bình thường là người có niềm tin kiên cố, không gì lay chuyển nổi. Vui không quá vui, buồn không quá buồn, ăn không quá no, ngủ không quá nhiều, không nói nhiều, nghĩ nhiều, đi nhiều. Nói nhiều thì tản thần, đi nhiều thì mỏi chân, nghĩ nhiều thì loạn động.

Thường phản quan tự kỷ, soi xét lại mình. Cách tu này, đối với Phật giáo Việt Nam nhất là thời Trần rất được thịnh hành. Phản quan tự kỷ, tức là nhìn lại mình, không bị động, không chạy ra bên ngoài. Xoay lại mình để làm gì? Để thấy cái dở thì giảm lại, bỏ đi. Như bớt nói một chút, bớt dính dáng việc chung quanh một chút, mình sẽ cảm thấy nhẹ nhàng ngay. Nói tóm lại là tự soi lại mình để làm chủ ba nghiệp, đừng phạm lỗi lầm. Như vậy thì không gây tạo nhân khổ, chắc chắn không chuốc quả khổ, rất ráo được an vui.

Đức Phật từng nói trong kinh Pháp Cú “Tự chiến thắng mình là chiến công hiển hách nhất”. Chiến thắng trăm ngàn quân địch chưa phải là chiến công vĩ đại, mà người tự chiến thắng mình mới là người có chiến công hiển hách. Tự chiến thắng mình là chiến thắng cái gì? Chiến thắng những tập khí xấu của mình, những thứ quá đà, phiền não lôi thôi. Nhiệt tình quá cũng đâm ra phiền não, lo lắng quá cũng sanh phiền não. Cái gì vừa phải thì bình thân, muốn thế phải biết chỗ nên dừng. Đó là người biết điều quân ra trận, khi nào tiến khi nào thoái, mỗi mỗi đều nhịp nhàng, hợp thời hợp lúc, gọi là không sa đà thái quá.

Niềm tin tăng trưởng thì tất cả pháp lành sanh, diệt trừ mọi nghi hoặc. Kinh nói “Lòng tin kiên cố, lìa cấu tâm, trừ sạch kiêu mạn, sanh cung kính. Tin là kho báu pháp bậc nhất”. Nghĩa là người nào có lòng tin kiên cố thì tất cả phiền não dứt sạch, sanh tâm cung kính Tam Bảo. Vì thế tin là kho báu bậc nhất. Chủ trương của đạo Phật là tinh sáng, không lậm lẩn và bị kéo lôi bởi những hiện tượng chung quanh. Thành ra người vững niềm tin sẽ giảm thiểu những phiền bực rối rắm, những bất an trong lòng.

Phiền não không phải từ đâu đến, mà từ trong lòng chúng ta dấy khởi. Vì vậy nói tu tâm là mình nhìn thấy rõ ràng sắp xếp ổn định. Nói điều gì gây sự bất ổn cho mình cho người thì ta không nói. Làm điều gì gây ảnh hưởng không tốt cho mình cho người thì ta không làm. Lòng mình cứ bị việc này việc kia xáo trộn thì làm sao trong sáng. Thành ra những gì không đáng, không quan trọng, không phải việc chính yếu của sự tu hành thì gác qua một bên, để tâm định tinh trong sáng, thì phiền não mới không có chỗ cắm dùi được.

Người phát tâm tu hành, trước nhất phải có niềm tin kiên cố. Niềm tin đó từ sự hiểu biết, thể nghiệm đạo lý mà ra, sau đó mới phát tâm tu hành. Tu hành để làm gì? Để thành Phật, để hết khổ được vui. Phật tử nào vô chùa lạy Phật nguyện con tu hành cho phát tài phát lộc là trái với tinh thần đạo lý rồi đó. Phát tâm tu ở đây là phát tâm thành Phật, phát tâm giác ngộ giải thoát. Phát tâm này khó lắm, vì chấp nhận mất tất cả mới nhận lại được ông Phật của chính mình. Khi đã phát tâm lại phải kiên cố trường viễn, chứ không thể dễ dãi được.

Quý vị thấy Tăng Ni vừa phát tâm xuất gia là tóc tai rụng hết rồi. Nhất đao đầu tiên thầy Bổn sư đề lên đầu với lời nhắc nhở rằng tóc này là ô nhiễm, là pháp thế gian, là phiền não cấu trược. Tự con không cạo được, bây giờ thầy vì con mà cạo bỏ cho. Điều đó nói lên ý nghĩa một khi ta đã phát tâm tu thì tất cả những quan hệ thế thường từ gia đình cho đến bạn bè ngang đó cắt hết, không như hồi xưa nữa.

Đến giai đoạn thứ hai, phát tâm cắt đứt tất cả những ân ái ở thế gian. Giai đoạn này bắt đầu khó rồi đó. Sợi dây duyên ái gia đình là một thứ tình cảm rất khó dứt rời. Như người ta nói mẹ sanh ra con là cắt nướm ruột của mình, đau xót lắm. Tình cảm này buộc trói mình từ kiếp nào tới bây giờ, không dễ gì trong giây phút mà có thể cắt đứt được. Đã không cắt được thì cứ buộc ràng quấn quít nhau đời đời kiếp kiếp, cho nên Phật nói chúng sanh trầm luân trong sanh tử là vậy. Muốn thành Phật mà còn đem theo những sợi dây ân ái kiêu này thì luộm thuộm quá, làm rối tung cõi Phật vốn thanh tịnh thì không được đâu. Cho nên xuất gia rồi mà còn dính nhiều quá, chắc Phật phải cấm tóc lại cho mình thôi.

Người xưa thông minh lạ thường. Khi mình quỳ xuống cầu xin phải tóc, các Ngài đã nói đây là việc làm của các ông, tôi vì các ông mà cạo bỏ râu tóc cho, chứ không cưỡng ép. Các ông tự làm thì sau này đừng than, đừng nói tốt nói xấu nghe! Đó là các Ngài răn đe chúng ta hãy giữ vững tâm dũng mãnh ban đầu. Hồi mới tu thì thấy như đứt khoát lắm, được thời gian sau nay đau mai yếu, kiếm chuyện về thăm gia đình. Cứ thế dần dần thói Bồ-đề tâm, thói “tu đâu cho bằng tu nhà, thờ cha kính mẹ hơn là đi tu”. Vậy là xong một đời. Chúng ta có nhiều lý lẽ ma mỵ lắm, vì vậy con đường Phật đạo không khó mà trở thành khó.

Đến giai đoạn kế tiếp, người tu là hàng Thích tử của Như Lai nên phải cắt đứt tất cả những quan hệ trong tam giới, gọi là xuất thế tục gia. Giai đoạn này khó hơn nữa, làm hoài làm mãi, đời này làm chưa rồi, đời sau làm tiếp, làm mãi cho tới chừng nào rồi mới thôi. Nghĩa là bao giờ ta hoàn toàn làm chủ được mình, không còn kẹt trong bất cứ pháp nào, dù là thế gian hay xuất thế gian. Khó thì khó nhưng chúng ta làm được, chứ không phải không làm được. Làm như thế nào? Làm bằng con mắt trí tuệ.

Con mắt trí tuệ là sao? Ví dụ nghe nói người đó đẹp, bây giờ ta không nhìn bằng mắt thường mà nhìn bằng con mắt trí tuệ. Thấy thân người đó được hình thành từ nhiều nhân tố, bên ngoài da phủ mịn màng nhưng bên trong máu huyết tanh hôi, chưa kể đến đờm dãi xú uế thường tiết ra các cơ quan bài tiết. Tìm thử xem cái đẹp từ đâu ra. Càng tìm càng thấy gớm, thì làm sao say đắm thân thể ấy được. Thân người như vậy, thân ta cũng chẳng khác, thế thì chấp nó thật là mình, quý trọng nó ở chỗ nào. Thế là nhờ con mắt trí tuệ, ta thấy rõ bản chất duyên hợp, không thật, bất tịnh của thân mà lìa được duyên ái. Như vậy tu đâu có quá khó!

Rồi bằng con mắt trí tuệ, ta thấy cuộc đời là vô thường, sớm còn tối mất. Mạng người ngắn ngủi, nếu không nỗ lực tiến tu, một mai quỷ vô thường đến đòi mạng, làm sao trở tay cho kịp. Đường trước tối tăm, nghiệp thức mênh mang, chừng đó hận chẳng sớm lo liệu thì đã muộn rồi. Cho nên người có trí tuệ là người có cái nhìn thấu đáo, biết lo xa, chuẩn bị cho mình nơi đi chốn đến an ổn, không

hoảng sợ bất an khi sống cũng như lúc chết. Cho nên nếu khéo biết, thì việc tu có thể thực hiện được tốt đẹp, bằng không biết thì tự mình đưa mình đến nẻo khổ thôi.

Tu là sửa. Sửa cái gì? Ví dụ hồi xưa mình thương nhiều quá, bây giờ sửa lại, thương vừa vừa thôi. Hồi đó mình mê thích cái gì là theo chết cái đó, bây giờ sửa lại thích vừa vừa thôi. Hồi xưa mình ghét cái gì sống để dạ chết mang theo, bây giờ sửa lại ghét một chút thôi. Hồi xưa mình thích nhà cao cửa rộng, ăn sang mặc đẹp, bây giờ sửa lại ở đâu cũng được, ăn sao cũng ngon, càng giản dị càng tốt. Tu tập lần lần như vậy, chắc chắn không sớm thì muộn chúng ta cũng sẽ đến được bờ Niết-bàn giải thoát, không còn chìm đắm trong biển khổ sanh tử nữa.

Sở dĩ chúng ta khổ là vì không buông bỏ được, mà cứ gom góp thêm vào. Ăn một bữa để dành trăm bữa. Gần chết mà của cải tài sản chưa sắp đặt xong thì chết không yên. Phút lâm chung mà tâm vọng động dấy lên thì nó kéo đi liền, trong lúc hốt hoảng, thần thức tối tăm, chui vào da lừa bụng ngựa khổ càng thêm khổ. Trong kinh có kể câu chuyện thế này.

Một hôm Phật đi khất thực, ngang nhà một vị cư sĩ rất giàu có. Chủ nhà ta đi vắng, con chó trong nhà thấy Phật sửa dữ. Đức Phật mới nói: “Người do lòng tham không buông được, mang thân lông lá, nằm giữ của như vậy mà chưa tỉnh, còn làm dữ nữa”. Con chó nghe rồi buồn xo, nằm co lại không ăn uống gì cả. Ông chủ đi về thấy con chó cung của mình buồn xo, hỏi ra mới biết đức Phật là nguyên nhân làm cho nó bỏ ăn bỏ uống. Ông tức quá, liền đi tìm Phật. Gặp Thế Tôn, ông liền lớn tiếng hỏi:

- Sa môn Cù Đàm! Con chó của tôi giữ nhà tốt như vậy, bây giờ ông làm sao nó buồn đến bỏ ăn, tôi bắt đền ông đó.

Đức Thế Tôn để cho ông nói hết, rồi từ tốn giải thích:

- Con chó ấy là mẹ của ông đó. Ngày trước mẹ ông sắp qua đời, còn của cải để trong cái hũ chôn dưới gầm giường, chưa kịp dặn ông. Vì tâm luyến tiếc, một là thương ông, hai là thương của nên bây giờ phải đọa làm thân chó nằm giữ của cho ông. Ông chẳng biết mẹ mình khổ sở tới bực nào, lại còn lớn tiếng với Như Lai! Nếu không tin, ông về đào dưới gầm giường lên sẽ thấy rõ.

Nghe đến đây, ông hoảng quá chạy ngay về nhà, theo lời đức Phật nói, ông đào dưới gầm giường quả thật thấy những hũ vàng vẫn còn nằm đó. Chừng ấy, ông mới đến khóc lóc năn nỉ đức Thế Tôn dạy cho cách cứu mẹ. Đức Phật dạy ông những gì lâu nay buộc thì bây giờ mở ra. Con chó đã được Phật khai thị, nó hiểu ra rồi nên đã thoát kiếp súc sanh. Ông về chôn cất tử tế rồi phát tâm cúng dường, bố thí hồi hướng công đức ấy cho mẹ. Đồng thời cũng mở rộng lòng ra, đừng tham luyến tài sản thế gian nữa, làm lành lánh dữ. Như vậy mới mong sau này không khổ. Từ đó ông Trưởng giả trở thành người Phật tử tín tâm kiên cố và hộ pháp rất đắc lực.

Nhân quả rõ ràng như thế, dấy tâm động niệm không tốt thì sẽ bị buộc ràng trong ba cõi. Cho nên Hòa thượng thường nhắc nhở chúng ta phải ráng tu, phải tin hiểu Phật pháp một cách đúng đắn, rồi từng bước áp dụng vào đời sống tu tập của mình. Áp dụng được, có công phu rồi sẽ được lợi lạc thiết thực, điều này không

nghe. Nói tin hiểu, nói phát tâm, là giai đoạn chuẩn bị, bây giờ chúng ta phải bắt tay vào làm. Muốn hành đạo cho có kết quả phải làm sao? Trong kinh dạy:

“Đạo không hình tướng, biết suông vô ích, cần phải thủ chí tu hành, ví như người lau gương sạch bụi, gương sáng thì liền thấy bóng mình. Người hành đạo mà dốt dục, chứng không, đạo chân thật hiện bày trước mắt”. Đó là những lời dạy hết sức giản dị, mà cũng hết sức thiết yếu. Nói đến hành đạo, Phật ví dụ như lau gương. Gương để lâu rồi, bên ngoài bụi bám dày đặc nên gương bị mờ, bây giờ nói lau gương, thật ra là lau bụi. Người biết hành đạo là người biết lau bụi, tức hằng ngày hằng giờ hằng phút giây lau cho sạch tất cả những bụi bám phiền não bám trên gương tâm. Lau sạch bụi rồi thì gương tự sáng, không thêm gì hết. Thật ra, gương vẫn sáng từ hồi nào đến giờ, nhưng vì bụi bám nên ta không thấy ánh sáng phát ra bên ngoài. Bây giờ lau cho hết bụi thì gương sáng ngay.

Hành đạo cũng vậy, sở dĩ chúng ta niệm Phật, tụng kinh, ngồi thiền là vì giặc phiền não quá nhiều loạn động quá. Muốn nó yên thì phải mượn phương tiện để cột tâm lăng xăng lộn xộn lại, đừng cho nó phóng chạy ra ngoài nữa. Khi các thứ vọng tưởng đã yên rồi, cái chân thật bên trong tự hiện, đâu phải từ đâu đem đến. Tuy nhiên, nếu ta không tẩy rửa phiền não, không để chúng lóng lạng xuống, thì không thể nhận ra mặt mũi thật của mình được.

Chúng ta tu, phát tâm hành đạo thì đừng vướng mắc gì hết. Như đầm nước trong hiện bóng con nhạn bay qua, Nhạn bay thì cứ bay, nó không có ý lưu bóng trong đầm nước. Đầm nước trong hiện bóng nhạn thì cứ hiện, cũng không có tâm giữ bóng chi hết. Như vậy cả đầm và nhạn đều vô tâm. Chúng ta cũng vậy, trong đời sống có vô vàn việc phải làm. Phật Tổ cho phép mình làm nhưng đừng dính mắc với nó. Làm sao lòng mình yên ổn như đầm nước trong, mọi việc đến rồi đi, không lưu lại dấu vết gì. Cố gắng trong hiện tại ta là bầu trời trong, là đầm nước trong, như vậy mình là người có trí tuệ.

Chúng ta tu là sống trở lại phút ban đầu bình thường giản dị khi cha mẹ mới sanh, không tính toán bộn bề trong lòng. Cho nên trong nhà thiền thường nói đến “hạnh anh nhi” là vậy. Đừng dấn trước, đừng vướng mắc, đừng bảo thủ, đừng có cái của mình. Từ chỗ bình thường mà nhìn thấy mọi vật thì chân trời kiến đế mở ra, ta thấy đạo. Đạo lý không ở ngoài những cái thông thường này. Thấy như thế, nói như thế, làm như thế, ăn như thế, nghĩ như thế, đi đứng tiếp xúc ngoại giao tất cả đều như thế.

Sở dĩ mình lắm cảm, lẫn lộn là vì cứ tụng đi tụng lại những hình ảnh bên ngoài. Người tu phải cởi mở, buông hết, không để vướng mắc bất cứ thứ gì. Đó là cách hành đạo hay nhất. Đi biết mình đi, ăn biết mình ăn, thân này có rồi biết sẽ hoại, biết rõ như vậy, không dấn trước, không vướng mắc, không ỷ lại. Biết như vậy là biết đúng chân lý. Điều này không phải ai cho mình, mà tự mình gây dựng, tự mình tu tập, tự mình vững niềm tin, tự mình phát tâm và hành đạo.

Cuối cùng tôi mượn lời Phật dạy để kết thúc bài giảng hôm nay: “Đệ tử ta, dù ở xa ta ngàn dặm, tâm nghĩ đến giới của ta mà tu thì được đắc đạo. Trái lại dù kẻ ở bên cạnh ta mà tâm tà cũng chẳng bao giờ đắc đạo”. Dẫn câu này cho tất cả chúng ta ý thức rằng, dù bây giờ mình cách Phật quá xa, nhưng nếu thực hành

đúng lời Phật dạy thì cũng như gần Phật. Chúng ta vững niềm tin hành đạo thì nhất định sẽ đạt đạo. Đó mới gọi là người biết ơn và báo ơn chư Phật.

Chúc toàn thể quý vị đầy đủ niềm tin vững tiến trên con đường Phật đạo.



## TÂM THIỀN

Khi nói đến tâm thiền tức là nói đến tâm đạo. Các bậc thiện hữu tri thức bảo tất cả chúng ta đều có sẵn tâm đó. Tuy nhiên nó ở đâu, như thế nào thì không ai có thể diễn tả hay chỉ được. Vì sao? Vì tâm này không hình tướng, không chỗ nơi, làm sao tả làm sao chỉ được. Cho nên nói tới tâm thiền là nói tới chỗ tự chứng tự biết, chứ không phải nói để mà chơi.

Cổ đức nói người tu mà không nhận được tâm này thì công phu luống uổng một đời. Sơ tổ Bồ Đề Đạt Ma có bài kệ:

Ngoại tức chur duyên,  
Nội tâm vô đoan,  
Tâm như tường bích,  
Khả dĩ nhập đạo.

Dịch:

Ngoài dứt các duyên,  
Trong không cột trối,  
Tâm như tường vách,  
Khả dĩ vào đạo.

Người tu muốn nhận được tâm đạo của mình, ngoài dứt các duyên, trong tâm không có gì ràng buộc. Người được như thế khả dĩ vào đạo. Qua lời dạy này, chúng ta thấy quả thực đạo không có gì rắc rối, rườm rà. Tổ chỉ thẳng cho chúng ta bên ngoài đời với tất cả các cảnh duyên, đừng chạy theo, dứt bỏ đi. Các duyên này là gì? Là tiền tài, danh vọng, gia nghiệp, vợ con... Bây giờ dứt như thế nào đây? Dứt không có nghĩa là dứt khoát buông bỏ không đoái hoài tới, dứt ở đây tức là đừng bị làm nữa. Ví dụ như hồi trước chúng ta chưa biết nên làm về con người, về các cảnh, chấp cho nó là thật nên khổ vui theo nó. Bây giờ chúng ta đã biết rồi thì không làm nữa, không chạy theo nó nữa nên không vướng mắc, không khổ, được an ổn.

Điều này nói nghe dễ nhưng làm lại rất khó. Trong giấc ngủ, bữa ăn, mọi sinh hoạt lúc nào mình cũng vướng víu cái này, mắc mứu cái kia, bây giờ biểu dứt làm sao dứt. Mà không dứt được thì chưa tu được, chưa sống với tâm đạo được. Tâm đạo tức là tâm giác chứ không có gì lạ. Giác cái gì? Những cái ngày trước mình làm, bây giờ không làm nữa, gọi là giác.

Tổ Bồ Đề Đạt Ma dạy chúng ta muốn nhận được tâm đạo, thì điều kiện trước tiên là dứt các duyên bên ngoài. Dứt được bên ngoài rồi, trong lòng cũng không còn ràng buộc gì hết. Có khi chúng ta quên được những việc bên ngoài, nhưng bóng dáng tồn đọng trong lòng cứ hiện lên hoài, phần này khó hơn phần bên ngoài. Tổ dạy phải buông những bóng dáng bên trong luôn mới được. Chữ “đoan” ( ???có nghĩa là đầu mối, chỗ manh nha của mọi sự kiện. “Vô đoan” nghĩa là tất cả những dây niện, những mối manh ràng rịt trong lòng chúng ta không còn nữa, phải cắt đứt hết cho yên ổn. Hai việc này nếu tu được thì chúng ta mới có thể vào đạo.

Nếu chúng ta còn mơ màng, chưa có thái độ dứt khoát đối với việc tu hành, thì các thứ dây mơ rễ má ấy quả thực không dứt được. Nó thay hình đổi dạng lúc này lúc khác, lúc thương, lúc giận, không khi nào mình sống thực với tâm giác, thì làm sao có được sự an lạc. An lạc thật sự chỉ có nếu ta ổn định, làm chủ được tình hình trong cũng như ngoài, làm chủ được tất cả những dây niệm lăng xăng. Phật nói người tự chiến thắng mình là người có chiến công hiển hách nhất đó. Chiến thắng được những cái bên ngoài, chiến thắng được những bên trong, chiến thắng mọi mặt, tức là ta đã làm chủ hoàn toàn.

Sự nghiệp giác ngộ giải thoát nằm ở chỗ hoàn toàn làm chủ đó. Điều này tự ta sẵn có, tự ta tu tập, tự ta giải quyết ổn định, chứ không phải việc bên ngoài. Cho nên càng hiểu đạo Phật, càng áp dụng đạo Phật vào đời sống, hưởng được chút chút lợi lạc, chúng ta càng thấy phấn khởi, thích thú vì khẳng định được khả năng làm chủ của mình. Đây là một sự trở về để nhận lại kho báu của mình, chứ không phải chạy ngược chạy xuôi cầu cạnh ai hết.

Một khi nhận lại được kho báu nhà mình thì dù ở tại chợ, làm tất cả việc, mà ta vẫn tự tại, giải thoát như thường. Vì vậy dứt các duyên không có nghĩa là vứt bỏ các duyên, đóng tai, đóng mắt, đóng mũi lại. Chính định lực và trí tuệ đưa đến sự giải thoát khỏi các duyên. Ta vẫn sống, vẫn sinh hoạt, vẫn tiếp xúc các duyên bình thường mà không dính mắc, không lệ thuộc nó. Như vậy gọi là dứt. Đó là tinh thần của Tổ Bồ Đề Đạt Ma.

Tinh thần tu tập của Tổ Bồ Đề Đạt Ma còn được xác định rõ hơn nữa ở bài kệ:

Bất lập văn tự,  
Giáo ngoại biệt truyền,  
Trực chỉ nhân tâm,  
Kiến tánh thành Phật.

Đây là bài kệ nổi tiếng, nói lên đường lối tu duy nhất của Tổ chỉ có thể. Ngài dạy một điều mà nó vượt ngoài ngôn ngữ, sách vở, đó chính tâm mình. Nhận lại và làm chủ được tất cả, tức kiến tánh thành Phật, chỉ có thể thôi.

Người có thể vào đạo hay khả dĩ nhận được tâm đạo là người đối với các trần cảnh, cụ thể là sáu trần không dính không kẹt. Tổ dạy “bất lập văn tự, giáo ngoại biệt truyền”, chúng ta có thể áp dụng như sau, trong cuộc sống hằng ngày đối với sáu trần sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp, chúng ta đừng dính mắc, buông hết thì sẽ không bị động bởi chúng.

Ví dụ như đối với sắc trần, những hình tượng thuộc về sắc, chúng ta nhìn chỉ nhìn, chứ không dấy động chạy theo chúng, muốn chiếm hữu gìn giữ. Muốn vậy, ta phải thấp sáng ngọn đuốc trí tuệ của mình lên. Nếu thiếu trí tuệ, thiếu sự tỉnh giác, thì ta sẽ bị nó lôi cuốn ngay. Cho nên chỗ này chúng ta sử dụng trí tuệ, sử dụng sức tỉnh giác thật mạnh mẽ. Dùng được trí tuệ thì mới không bị các giác quan dẫn chạy ngược xuôi theo trần cảnh. Đây mới đích thực là tu, chứ không phải đi chùa, tụng kinh, làm những việc công đức nhiều mới gọi là tu.

Việc chính là làm sao chúng ta đầy đủ trí lực, trí dụng, không bị tất cả các pháp kéo lôi. Các giác quan tự tại, bình thản, sáng suốt trùm khắp, không bị

chươngng bởi một pháp nào. Bị chươngng là sao? Ví dụ như mắt ta nhìn thấy tường vách, vật dụng trong nhà, không làm cái cửa là vách tường, không làm quạt máy là cái cửa, rõ ràng như vậy. Tuy nhiên nếu tôi thích một vật nào trong số đó, thì mắt tôi sẽ dừng ở vật ấy, chỉ thấy vật ấy mà không thấy rõ các vật khác nữa. Đó là bị chươngng. Ngược lại, nếu tôi không để tâm vào một vật nào hết, tôi không bị nó kéo lôi nên mắt có thể nhìn thấy khắp một cách rõ ràng tự tại, đây gọi là không bị chươngng. Mỗi vật mỗi vật ở trong phạm vi của nó, ta không chạy theo nó, nó không chạy theo ta, đây gọi là tâm cảnh nhất như. Người sống được như vậy là người thể nhập pháp giới tánh.

Người có lực lượng như vậy trong nhà thiền gọi là đại định, chứ không phải đợi ngồi mới định. Thiền định trong mọi sinh hoạt, đối với tất cả các cảnh duyên lúc nào cũng thiền định. Chứ nếu đợi đến tụng kinh, ngồi thiền mới định thì một ngày một đêm, ta tu được bao nhiêu giờ? Tu như vậy khiêm nhường quá, nếu không nói là hoang phí thời gian, trong khi mạng sống của mình thật ngắn ngủi mong manh. Nếu trong mọi sinh hoạt, chúng ta không có thiền định thì xem như bị mất mát lớn lao.

Đối với người tu thiền, những gì cần suy nghĩ thì suy nghĩ, những gì không cần thì xin cắt. Tới giờ ăn thì ăn, không phải giờ suy nghĩ. Nếu ta đem những suy nghĩ vô thức ăn thì hóa mình nhai nuốt vọng tưởng, và một miếng cơm là nuốt một miếng nước mắt. Ăn như vậy sớm muộn gì cũng sẽ đau bao tử. Tới giờ ngủ thì ngủ, đem suy nghĩ vào trong giấc ngủ là ta muốn đưa cái đầu vào bệnh viện tâm thần đó. Bởi suy nghĩ thì mất ngủ, mất ngủ lâu ngày thì thần kinh rối loạn, điên là cái chắc rồi. Người tu thiền là người sống bình dị, chất phác, hồn nhiên. Tới giờ ăn thì ăn, ngon dở gì cũng ăn, rất hồn nhiên, rất dễ thương.

Thành ra từ chỗ công phu không ổn định, sẽ kéo theo một lô những bất như ý, rồi từ từ tâm lui sụt, tu hành không được, khổ càng thêm khổ. Ngồi thiền hay tụng kinh, niệm Phật trong lòng yên ổn, thấy nhẹ nhàng từ hơi thở cho đến sự điều hòa trong cơ thể. Tinh thần thoải mái mới có thể ngồi niệm Phật hoặc ngồi thiền một hai đồng hồ mà không mệt mỏi, lại tiến thấy thích thú. Trái lại, trong tâm bức xúc, thở không được, ngồi không yên, việc này việc kia rối tung lên, buổi sáng đó mình định ngồi một tiếng nhưng khoảng mười lăm phút là muốn kéo chân ra rồi. Bởi ngồi như thế không phải ngồi thiền, thì làm sao ngồi yên được.

Ngồi thiền mà nhập được thiền mới an lạc. Trong nhà thiền có từ “thiền duyệt”, tức niềm vui có được từ công phu hành thiền mà ra. Người tu thiền được thiền duyệt, ngồi thiền quên thời gian. Sau khi xả thiền rồi, niềm an lạc đó vẫn kéo dài liên tục. Sử các Thiền sư còn để lại rất nhiều những niềm vui như vậy. Đại sư Thái Hư nghe tiếng chuông báo giờ tọa thiền, Ngài theo chúng tọa thiền đến khi nghe tiếng báo chúng báo xả thiền, Ngài cũng xả thiền. Hỏi ra mới biết, đây không phải tiếng báo xả thiền đầu hôm mà là tiếng báo xả thiền buổi khuya. Nghĩa là Ngài đã ngồi suốt đêm trong an định nên lặng sâu trong đó, thích thú với thiền duyệt. Sau khi xả thiền năm bảy ngày liên tiếp, thiền duyệt đó vẫn còn được triển khai.



Chúng ta ngày nay vừa kéo cái chân lên thì thấy bao nhiêu việc phiền não tới rồi. Ngồi chưa được mấy phút lại phải kéo chân xuống, kéo tú lấy tiền đưa cho người này, sắp đặt cho người kia, đủ thứ chuyện trên đời. Giả như có chút gì an lạc trong khi tu, nhưng nó sẽ mất liền khi ta vừa kéo chân ra. Minh tu như thế thì chùng nào mới thành Phật, chùng nào mới được an lạc giải thoát đây? Cho nên ta tu mà chính mình tự đánh mất công phu của mình, cuối cùng chỉ gánh chịu sự thiệt thòi, trống rỗng. Hiểu như vậy chúng ta sớm quay trở lại, chấn chỉnh việc tu tập thế nào để có được nguồn an lạc ngay trong hiện đời, thì mai sau mới không sợ khổ sanh tử đến.

Chúng ta phải sáng suốt kiểm lại công phu của mình, dứt khoát không để cho đời tu lững lờ trôi qua theo ngày tháng. Chính các Thiên sư cũng đã rơi nước mắt cho việc này. Cứ sáng ra hành hương rồi chiều đốt một nén nhang tọa thiền. Cây hương ban sáng, cây hương buổi chiều đã tàn mà việc tu hành chưa phấn phát. Nghĩ đến thời gian qua suông như vậy mà rơi nước mắt, tự thương cho mình. Như thế thì bao giờ, ở đâu ta mới nhận lại và sống được với tánh giác hay tâm đạo của mình?

Chúng ta có duyên, tuy chưa đạt được tâm đạo nhưng có hiểu, có nhận và có phương pháp để thực hiện việc đó. Vậy thì lúc còn sức khỏe, còn điều kiện để công phu chúng ta không nỗ lực cắt đứt ngoại duyên, mỗi giờ hành trì phải là mỗi giờ làm chủ, không để qua suông bất cứ giây phút nào. Tóm lại chỉ quay trở về tâm ta thôi, không việc gì khác, đừng lãng xăng tìm đâu bên ngoài, mất công vô ích.

Nói đến tu hành chúng ta phải phấn khởi vì biết mình đã có sẵn tâm đạo rồi. Đây là lý nhân quả mà, có nhân thì phải có quả. Đã có Phật chủng thì nhất định sẽ thành Phật thôi, lâu mau tùy mỗi người. Chúng ta không làm nhân quả, nghĩa là tu tập như thế, làm như thế nói như thế, suy nghĩ như thế, sẽ đưa đến kết quả như thế. Cho nên việc làm nào, ý nghĩ nào, ngôn ngữ nào kéo lôi, đưa đẩy ta vào chỗ tầm tối thì nhất định ta không làm. Là người mắt sáng, ta phải chọn tánh giác mà sống, từng bước tu tập để trở về với tánh giác của chính mình. Đó là bước an lạc sơ khởi của người tu nói chung hay người tu thiền nói riêng. Tại sao mình có sẵn của báu mà lại bỏ đi, không thèm đoái hoài tới, lại ngược xuôi theo các thứ giả tạm, không có giá trị gì? Cho nên điều cần nhất trong khi tu hành là chúng ta phải tỉnh, phải nhớ lại gốc gác quê hương của mình. Tỉnh nhớ mới trở về được, không tỉnh nhớ thì biết đâu mà về.

Trong công phu, ta thường nghe nói đến Nhất Hạnh Tam Muội và Nhất Tướng Tam Muội. Nhất Hạnh Tam Muội là gì? Nhất Hạnh Tam Muội là đối với tất cả chỗ không trụ tướng, không dính mắc những niệm yêu ghét, lấy bỏ, được mất... quy lại cũng là thiền. Tam muội là chánh định, được chánh định rồi thì trí tuệ bừng sáng. Sở dĩ trí tuệ chúng ta chưa bừng sáng là vì mình còn ngược xuôi nhiều việc, chưa định nên chưa chủ động. Không định, không chủ động thì bị động thôi, bị động là bị các pháp bức xúc kéo lôi.

Phật dạy tất cả pháp đều không thật, đến thân này cũng là đồ giả, tâm chúng ta đang suy nghĩ phân biệt cũng tâm giả, duyên hợp. Thế mà mình lại bị các thứ hư

giả đó kéo lôi, có phải mê muội không? Bây giờ đừng để các pháp kéo lôi, đừng theo cảnh duyên bên ngoài, người hành trì như thế gọi là nhất hạnh. Ta nghe danh từ Nhất Hạnh Tam muội thì nghĩ rằng khó khăn lắm, phương pháp này chỉ để Phật, Bồ-tát thực hành thôi, chứ mình vô phần. Nếu pháp của Phật chỉ dạy cho người giác ngộ thì quả thật vô lý. Bởi vì nếu đã giác ngộ giải thoát rồi thì đâu cần tu nữa. Người mạnh khỏe đâu cần phải uống thuốc.

Pháp của Phật dạy là nhằm cho những người còn lặn hụp trong khổ đau, trôi giạt trong sông mê bể khổ. Khi được giải thoát rồi ta tự tại rong chơi khắp mười phương, đâu còn lệ thuộc pháp nào nữa. Trong kinh Kim Cang Phật dạy, người đã qua sông rồi mà còn vác thuyền trên lưng là người không bình thường. Qua được sông rồi thì thuyền bè không cần thiết nữa. Chúng ta tu hành chưa an lạc, còn bị bức xúc trong cuộc sống nên mới nương nơi pháp Phật để tu tập. Xong việc rồi thì pháp cũng bỏ, như hết bệnh thì thuốc không còn cần thiết. Nếu hết bệnh rồi mà vẫn tiếp tục uống thuốc thì thành một bệnh khác. Cho nên không nên cố chấp đối với pháp Phật.

Chúng ta dễ bị cảnh giả bên ngoài lôi cuốn, thiếu tỉnh giác nên mất mình. Ví dụ ta đang tụng kinh, bỗng nhiên nhớ cà phê đá. Kỳ thật, lúc này lẽ ra không nên nhớ chuyện đó, mà sao tự nhiên khô cổ quá tụng không được. Cho nên lẽ ra ta tụng đều đều vừa phải, nhưng ly cà phê đá cứ chặn ngay cổ hoài, vì vậy phải đánh mõ tụng rút, tụng cho mau để thưởng thức ly cà phê đá chứ. Các dục là ảo giác, luôn tạo cho mình những cảm giác trong tưởng tượng, nhưng nó có sức thu hút, lôi cuốn rất mạnh. Cho nên đối trước ngũ dục mà ta vẫn bình thản, giữ tâm trong sáng an lạc, không bị động là đã đi được hơn nửa đoạn đường đến Niết-bàn rồi đó. Từng bước như vậy, ta làm chủ được rồi, dần dần mình sẽ làm chủ nhiều hơn trong tất cả các sinh hoạt ăn nghỉ, tiếp xúc, làm việc. Được vậy chắc chắn con đường giác ngộ giải thoát không còn xa.

Kể đến Nhất Tướng Tam Muội là gì? Là các oai nghi đi, đứng, nằm, ngồi, lúc nào mình cũng siêng năng tu tập. Nhất Tướng là thuần một thứ, Nhất Hạnh là thuần một hạnh. Đây là pháp tu hằng ngày của chúng ta. Pháp này chúng ta áp dụng ngay khi làm các công việc, chứ không hạn định trong thời gian nào hoặc trong hình thức nào. Ví dụ mình đang ngồi nghỉ, trước mặt không có vấn đề gì, bên tai không có vấn đề gì và trong lòng cũng không có vấn đề gì, đây mới thực sự là ngồi nghỉ. Chứ nói ngồi nghỉ mà trước mặt nhìn hết cái này đến cái nọ, bên tai thu nhận mọi âm thanh, hoặc trong lòng sắp đặt chương trình nọ kia thì không thể gọi là ngồi nghỉ. Dù cho người đó ngồi cả trăm năm như thế cũng không khỏe được chút nào vì có nghĩ được đâu. Với người tu chúng ta, làm việc gì chỉ biết việc đó thôi, không được tạp loạn.

Nhiều người cho rằng tu là phải lên núi non vắng vẻ, chứ như quý thầy làm rầy làm ruộng, đủ thứ chuyện làm sao tu được? Nghĩ như vậy là chưa hiểu đạo. Tu không có nghĩa là trốn chạy cõi đời hay bó gối ngồi yên. Người xưa lên non lên núi là tùy duyên, tùy hạnh nguyện, chứ các Ngài không nói phải như vậy mới gọi là tu. Song, khi việc mình đã xong các Ngài cũng xuống núi, hòa quang đồng trần tiếp độ chúng sanh, chứ đâu phải chỉ biết yên phận mình thôi. Làm việc mà luôn

tỉnh giác, luôn nhớ ông chủ của mình thì ở đâu cũng tu được, ở đâu cũng là đạo tràng.

Thời đức Thế Tôn còn tại thế, hàng đệ tử xuất gia chứng thánh quả nhiều vô kể. Nhưng hàng cư sĩ mang hình thức thế tục đã đạt được thánh vị không phải không có, như cư sĩ Duy Ma Cật, phu nhân Thắng Man, phu nhân Mạt Lợi... Họ là những vị cư sĩ có quyền chức, phải đảm đang rất nhiều công việc mà vẫn tu và được giải thoát an lạc như thường. Sau này đến thời chư Tô, hàng cư sĩ tại gia chứng đạt được chỗ thâm yếu cũng không thiếu chi, như cư sĩ Bàn Long Uẩn, cô Linh Chiếu, ở Việt Nam ta có Tuệ Trung Thượng Sĩ, vua Trần Thái Tông v.v... Như vậy đủ để chúng ta tin rằng, chỉ cần có ý chí, có trí tuệ thì ai cũng có thể nhận và sống được với tâm đạo của mình.

Đề diễn tả tâm đạo, tổ dạy thế này:

Tâm địa hàm chư chủng,  
Phổ vũ tất giai manh,  
Đón ngộ hoa tình dĩ,  
Bồ-đề quả tự thành.

Dịch:

Tâm địa chứa nhiều giống,  
Gặp mưa đều nảy mầm,  
Đón ngộ tự tâm rồi,  
Quả Bồ-đề tự thành.

Nghĩa là đất tâm của mình có sẵn hạt giống Bồ-đề. Người tu nào nhận được như thế, thì sẽ thành tựu được an lạc, được quả Bồ-đề. Phương pháp tu tổ Bồ Đề Đạt Ma dạy cũng chính là đây. Ngài chỉ thẳng tâm thể cho chúng ta bằng cách ngay trong mọi sinh hoạt, nhận lấy tâm đó. Quả giác đã sẵn trong ta, chỉ khéo nhận và sống với quả giác là chúng ta giải thoát. Lục Tổ Huệ Năng cũng có bài tụng thế này:

Tâm bình chẳng nhọc trì giới,  
Hạnh trực đâu cần tu thiền,  
Báo ân, nuôi dưỡng cha mẹ,  
Nhân nghĩa, già trẻ thương nhau.

Ngài dạy tâm bình thì khỏi phải trì giới. Bình là bằng thẳng, không chao đảo, không méo mó. Tâm chúng ta bằng thẳng không cong vạy thì giới đức tự tròn đầy, không trì vẫn đầy đủ các công đức, oai nghi. Hạnh đã ngay thẳng rồi thì không phải tu thiền. Tức mọi sinh hoạt hằng ngày của chúng ta không bị vướng mắc bởi trần cảnh, tự tại an nhiên thì nói tu nói thiền là dư. Pháp tu thiền nhằm chỉ cho chúng ta cách làm chủ được mình, đi thẳng, nhìn thẳng, nói thẳng, không bị bên đây bên kia kéo lôi. Nếu hạnh đã thẳng rồi thì đâu cần phương pháp tu tập nào nữa, như chuyện uống thuốc tôi đã nói ở trên. Nhưng nếu chưa thẳng thì xin tu dùm cho, phải công phu và công phu liên tục để cho nó được bình được thẳng.

Ngài nói báo ân là nuôi dưỡng cha mẹ, nhân nghĩa là già trẻ thương nhau, giản dị như vậy. Tổ nói những điều bình thường như vậy để chúng ta ý thức được việc tu hành không ngoài những bổn phận, công việc thường nhật trong cuộc sống.

Phận làm con thì phải biết phụng dưỡng cha mẹ, lo lắng chu toàn mà tâm vẫn thanh thản vui vẻ, không cau có quạo quọ, nay vậy mai khác. Già trẻ biết kính nhường thương mến nhau là sống đúng với đạo lý làm người. Những việc bình thường như thế, nếu chúng ta trôi tròn được trong một tâm an ổn thư thái là ta đã sống đạo.

Thuốc đắng trừ được bệnh khổ,  
Lời ngay quả thực khó nghe,  
Sửa quấy liền sanh trí tuệ,  
Dấu lỗi trong tâm chẳng lành.

Những lời dạy này rất bình thường mà chứa đựng đầy đạo lý. Ngài nói thuốc đắng thì trị tận gốc bệnh. Bệnh của chúng ta là bệnh khổ. Nếu cứ khư khư chấp cái nhìn cái biết của mình là đúng, của người là sai thì nhất định ta sẽ chịu khổ, vì không bao giờ được như ý. Cho nên nói thật thì méch lòng, Phật Tổ bảo cái nhìn của mình không hẳn là đúng, đừng chấp như vậy nữa. Nói thế là va chạm, là thương tổn bản ngã chúng ta rồi. Nhưng chính sự thẳng thắn ấy mới trị tận gốc bệnh cho mình. Thành ra nói thuốc đắng thì trị được bệnh khổ, lời ngay thì khó nghe. Lời nói thẳng thường làm đau lỗ tai, tuy nhiên nếu người chịu nổi, nghe nổi thì mới có thể tiến được.

Sửa quấy liền sanh trí tuệ, dấu lỗi trong tâm chẳng lành. Người chịu sửa những điều quấy của mình là người phát triển được trí tuệ. Ngược lại người dấu những cái dở của mình, người đó không phải người tốt. Pháp tu này rất dễ dàng, nếu chịu áp dụng chúng ta sẽ thấy được an lạc tức khắc thôi. Ví dụ như bây giờ ta biết trong lòng mình còn nhiều bất ổn thì lôi nó ra bỏ đi, đâu phải khó khăn gì. Đừng cho nó hiện hữu trong lòng mình thì sẽ được an ổn, trí tuệ hiện tiền.

Hòa thượng thường dạy chúng ta “Biết vọng không theo”. Nếu chúng ta không biết những dây niệm là vọng, thì không khi nào mình buông được. Đàng này vừa có một dây niệm dây khởi, chúng ta biết nó không thiệt, ta bỏ đi, không chạy theo thì sẽ được an lạc, đó là chúng ta có trí tuệ. Cho nên biết các dây niệm là vọng buông đi thì trí tuệ hiện tiền.

Hằng ngày lợi ích chúng sanh, thành đạo đâu là việc khác. Nếu mình tu tập như vậy tức mỗi ngày tiêu dung hóa giải được những tập khí xấu, những dây niệm lăng xăng, những loạn tưởng điên đảo của chính mình. Như vậy việc thành đạo đâu phải là quá khó, không hề làm được.

Bồ-đề tự nhận nơi tâm,  
Huyền đạo cũng chẳng việc ngoài,  
Người người theo đây tu hành,  
Tịnh Độ ở ngay trước mắt.

Là người tu, nếu chúng ta lăng xăng tìm cầu bên ngoài là sẽ mất mình, tu không được. Người tu nếu không tỉnh giác, không sống được với tánh giác của mình ngay trong mọi sinh hoạt thì không gọi là người tu. Cho nên người tu phải là người tỉnh giác. Đã tỉnh giác rồi, thì mọi hiện tượng chung quanh không còn làm nữa, thấy được lẽ thực của các pháp, tức là có đầy đủ trí tuệ. Người đầy đủ trí tuệ là người sống được với tâm đạo của mình.

Có người hỏi: “Người hay nổi giận tu được không?”, tôi đáp: “Được chứ sao không”. Bởi vì tánh giác không có mù mờ, không có nổi giận gì hết. Vừa có một niệm dấy khởi lên, mình bỏ đi thì yên. Ngay khi giận là tâm vọng động phiền não chứ tánh giác đâu có vọng động phiền não. Vì vậy lúc đó chỉ cần thấy rõ gốc giận không thật, giận tự lặng thì trở về tánh giác thôi. Đó là tu rồi. Ngay cốt tủy ấy mà chúng ta hành, thì luôn luôn trở về tánh giác. Còn đang lúc nổi giận, mà cố chấp những ý nghĩ mình là đúng, người ta sai thì dĩ nhiên sẽ điên lên thôi.

Điểm cuối cùng làm chướng đạo tâm nhất là chấp ngã. Cho nên người tu Phật thì gốc là phải trị chấp ngã. Chấp ta là trung tâm của vũ trụ, là chân lý. Phá được cái chấp này mới mong phát triển được tuệ giác, phát triển được tâm đạo. Muốn phá ngã, chúng ta phải thường xuyên quán sát thân tâm này không thật, thấy rõ tính chất vô thường của nó, dần dần buông bỏ những cố chấp của mình. Công phu lâu ngày ta sẽ phá được ngã và ngã sở.

Nên nhớ tâm đạo là cái sẵn nơi mỗi người chúng ta, nhưng nếu bị lớp bản ngã bao bọc thì không dễ gì ta sống được với đạo tâm của mình. Vì vậy người tu Phật, nhất là tu thiền phải thấy như thật bản chất của các pháp, để từ đó không lầm nhận cái giả cho là thật, không lầm nhận thân tâm này nữa. Được vậy mới mong sống được với tâm đạo của mình. Tâm đạo chính là Tâm thiền.

Cầu mong toàn thể chúng ta nhận lại và sống được với Tâm thiền của mình.



## NHỊN CHỊU ĐỂ TIẾN TU

Hôm nay tôi sẽ nói về sự nhẫn nại trong đạo Phật. Người tu nếu không có sự nhẫn nại thì khó thành công được con đường tu học của mình. Tuy việc tu không phải quá khó khăn, nhưng nếu không có đức nhẫn, chúng ta rất dễ dàng bỏ cuộc.

Nhẫn nhục cũng có nghĩa là hy sinh. Người tu Phật phải có sự hy sinh, đó chính là thể hiện tinh thần vô ngã vị tha của đạo Phật. Chúng ta muốn được giác ngộ, giải thoát nhất định phải tu tập. Trong quá trình tu tập phải chịu đựng, phải hy sinh. Nếu người nhất nhúa, dễ duôi, không chịu đựng được, thì khó thành tựu đạo nghiệp. Người xưa tu hạnh nhẫn nhục, dù thân thể bị cắt từng phần cũng không buồn giận.

Cụ thể trong mùa an cư, Tăng Ni phải tu học với thời khoá khít khao, công phu bái sám nhiều, do đó nếu không có sự siêng năng tinh tấn, cộng với đức nhẫn thì khó theo nổi. Cho nên ba tháng an cư được xem như thời gian thử thách Tăng Ni. Vị nào tu được thì tăng trưởng công đức, tu không được thì xem như việc tiến đạo không xong. Bởi ba tháng mà không chịu nổi, thì làm sao tu trọn cả đời được. Vì vậy, chúng ta đã phát tâm tu học Phật pháp, lúc nào cũng sẵn sàng trang bị cho mình một sức chịu đựng, một tinh thần dũng mãnh để tu cho đến bao giờ viên mãn mới thôi.

Thật ra những buồn phiền, khó nhọc trong mùa an cư chẳng thấm vào đâu so với con đường Phật đạo dài lâu. Phật dạy người tu hạnh nhẫn nhục dù thân thể bị cưa chặt từng phần cũng không khởi một niệm sân hận. Chúng ta đứt tay đứt chân một chút thôi là đã thấy đau đớn, khó chịu rồi, nói gì tới cưa chặt thân thể. Qua đó đủ biết sức nhẫn của mình chưa được gì cả. Nhưng đã lập nguyện tu hành cầu Phật đạo mà không xả bỏ được thân mạng như huyễn thì làm sao thành tựu được. Đức Phật và các bậc Thánh trước đều trải qua con đường này, thực hành hạnh nhẫn nhục Ba-la-mật mới đạt được đạo quả Vô Thượng Chánh Đẳng Chánh Giác.

Trong kinh Kim Cang dẫn chuyện một vị Bồ-tát tu hạnh nhẫn nhục thế này. Một hôm vua Ca Lợi đi săn trong núi, thấy một đạo nhân đang tọa thiền dưới cội cây. Vua dừng lại, hỏi:

- Ông ở đây làm gì?

Bồ-tát trả lời:

- Tôi tu hạnh nhẫn nhục.

Nghe thế, nhà vua truyền lệnh chặt tay Bồ-tát, rồi hỏi:

- Ông ở đây làm gì?

- Tôi tu hạnh nhẫn nhục.

Cứ mỗi lần hỏi và được nghe đáp “Tôi tu hạnh nhẫn nhục” là vua Ca Lợi chặt đứt từng thân phận của Bồ-tát. Từ tay, chân cho đến xẻo mũi, xẻo tai v.v... Cuối cùng khi đã chặt gần hết thân thể mà thấy sắc diện Bồ-tát vẫn bình thường, vua đập Ngài một cái té nhào. Bấy giờ Bồ-tát vận dụng tâm từ vô lượng chan rải lên dãi tâm của nhà vua, rồi Ngài thốt lên lời chúc phúc:

- Cầu xin đức vua được trường thọ.

Với tâm từ bi lớn lao và sức nhẫn chịu phi thường như vậy, khiến vua Ca Lợi bừng tỉnh, sụp xuống sám hối.

Câu chuyện đã cho chúng ta thấy được sức nhẫn của chư Phật và Bồ-tát thật không thể nghĩ lường. Những khó khăn, thiếu thốn, khổ nhọc hằng ngày của chúng ta thật chẳng thấm vào đâu so với các Ngài. Muốn thành đạo, muốn tu tới nơi tới chốn, muốn thấy được giá trị thiết thực của Phật pháp, chắc rằng chúng ta còn phải nếm trải nhiều cam go, khó khổ hơn nữa.

Nói thế để chúng ta chuẩn bị tinh thần sẵn sàng nhận chịu, sẵn sàng chấp nhận để tiến tu. Trên đời này, có người đầy đủ phước duyên, gặp nhiều thuận cảnh cũng như thiện hữu hỗ trợ cho việc tu tập, nhưng lại không thành công. Đó là vì họ thiếu nhân lực, do hoàn cảnh quá thuận tiện nên sanh ra yếu đuối, dễ duôi nên không có sức chịu đựng. Ngược lại có người cả đời phải đương đầu với vô vàn khó khăn mà họ lại thành công. Vì chính những nghịch cảnh đã trui rèn đức nhẫn và nuôi lớn ý chí cho họ.

Là đệ tử Phật, chúng ta đã có phước duyên tốt, bây giờ phải biết chuẩn bị tu tạo thế nào để nuôi dưỡng và làm tăng trưởng phước duyên ấy hơn lên. Dù sao người có phước duyên làm việc gì cũng dễ thành công, nhưng bản thân người ấy cũng phải phấn đấu, cố gắng. Không có một thành công nào mà không đánh đổi bằng mồ hôi nước mắt. Người đời xây dựng sự nghiệp thế gian còn phải trải qua nhiều nhẫn chịu cay đắng, huống chúng ta muốn cầu sự nghiệp giác ngộ giải thoát mà có thể yếu đuối được sao?

Như vậy muốn thực hiện trọn vẹn lý tưởng cao thượng này, nhất định chúng ta phải hy sinh, phải có sức chịu đựng, phải gan dạ. Có gan dạ, chịu đựng, có hy sinh mới có thể nhận lấy kết quả xứng đáng. Học Phật rồi chúng ta biết rất rõ không có một quả nào hôm nay mà không có nhân từ trước. Nhân ấy chúng ta tự tạo, chứ không phải ai khác. Cho nên bây giờ gặp những trường hợp khó khăn, bị người đối xử xấu, chúng ta liền biết đây là sợi dây oan trái mình lỡ cột với người từ trước. Chúng ta đã gây cái nhân làm cho người đau khổ, bây giờ họ đòi lại, đó là chuyện hợp lý thôi, phải chấp nhận thôi. Mình đã nợ thì người ta đòi lại là đúng rồi, sao lại cự nự? Cho nên người con Phật sáng suốt, sẵn sàng trả tất cả những nợ cũ. Có trả mới hết nợ, còn chạy trốn nợ càng chồng chất thêm, không bao giờ yên được.

Cho nên nhân quả là giáo lý cơ bản trong đạo Phật. Một khi chúng ta nhận thấu đáo lý nhân quả rồi, thì sự tu học của mình nó nhẹ nhàng. Dù hiện tại có được sung sướng, tiện nghi hay khốn khó gieo neo, chúng ta cũng vui vẻ an lòng tu hành, vì biết đây là nghiệp quả của mình. Tiện nghi đầy đủ không kiêu mạn, tự phụ; thiếu thốn khó khăn không buồn nản, than van. Với tinh thần như thế, chắc chắn chúng ta là những con người can đảm, có thể sấn bước trên đường Phật đạo, không sợ bất cứ hoàn cảnh và trở lực nào.

Muốn mau thành Phật, thì phải nhẫn chịu, gan dạ khi đối diện với tất cả hiện cảnh, một bề thẳng tiến. Còn chưa chịu thành Phật, thì cứ sa đà ngày tháng buông trôi. Tất cả đều do ta quyết định. Thành ra tốt đẹp hay không tốt đẹp, tiến bộ hay không tiến bộ, nói cho cùng đều do mình, chứ không phải ai khác. Có thể

nói rằng nếu đức nhẫn yếu thì tâm Bồ-đề không phát triển được, chưa nói là sẽ bị thoái thất. Đó là điều cụ thể trong đời tu của chúng ta.

Như Tăng Ni thọ giới tu học, tất cả giới pháp quý vị lãnh thọ, thường không gìn giữ được trọn vẹn. Bởi dù chỉ một điều giới vi tế thôi, nếu chúng ta không thanh tịnh, không có quyết tâm thì không khi nào giữ trọn vẹn. Cho nên khi truyền giới, chư Giới sư thường nhắc: “Dù tan thân mất mạng, cũng không được sai phạm những điều giới đã thọ giữ”. Chúng ta cũng đã hứa như thế. Nhưng hứa thì hứa mà làm không nổi, nên cứ sai phạm hoài.

Các Ngài dạy chúng ta luôn luôn giữ tâm trong sạch, không để cho ý nghiệp, khẩu nghiệp và thân nghiệp dấy khởi tạo tác. Khi ý nghiệp dấy khởi lên những ý niệm không trong sạch, thì sẽ dẫn đến hậu quả không tốt. Khẩu nghiệp, thân nghiệp sẽ theo đó mà gây tạo những nghiệp nhân không tốt. Do đó người đã thọ trì giới Phật, luôn phải đầy đủ hùng lực gìn giữ ba nghiệp của mình cho thật thanh tịnh. Trong từng tâm niệm, chúng ta không nên khinh thường. Vì một ý nghĩ nhỏ thôi nhưng bất thiện sẽ dẫn tới hậu quả xấu. Nên chúng ta phải sáng suốt, gìn giữ đừng để ba nghiệp sai phạm trong mọi sinh hoạt hằng ngày.

Chuyện kể một vị tăng qua đò. Chủ đò là một cô gái có nhan sắc, vì vậy lâu lâu thầy lên nhìn cô một cái. Qua đò rồi, đối với khách thường cô lấy một đồng tiền, riêng vị tăng cô lấy gấp đôi. Thầy hỏi lý do, cô bảo một đồng cho tiền qua đò, một đồng cho tiền nhìn người lái đò. Vị tăng không biết phải nói sao, đành lấy hai tiền ra trả, không ngờ cô gái tinh ý như vậy. Chuyến về, thầy không dám nhúc nhích cựa cựa gì cả, dán mắt xuống lòng thuyền. Đến khi sắp lên thuyền, thầy yên bụng lần này sẽ thoát, nào ngờ cô gái đòi bốn đồng! Quá ngạc nhiên, thầy hỏi lý do, cô gái đáp ngay: “Lần này thầy không nhìn tôi bằng mắt, nhưng đã nhìn bằng tâm, nên phải cao giá hơn”. Vị tăng đuối lý, phải lấy bốn tiền trả cho cái tội không giữ được lòng mình. Khi đã lên bờ thầy cứ cười hoài, dường như rất tâm đắc bài học cô lái đò đã dành cho mình.

Tâm niệm của chúng ta thật khó kiểm soát, nó luôn dong ruổi phóng túng. Nên người tu luôn luôn phải nhìn chừng, đừng để tâm không thật ấy lén lút đi chơi, dạo phố dạo phường. Người mắt thường không thấy tâm ấy, nhưng quỷ thần và những ai tinh ý một chút sẽ thấy được. Cho nên chúng ta phải gìn giữ từng tâm niệm của mình, chứ không khéo mỗi lần vào chợ phải bị trả tiền gấp bốn lần như thế thì khổ to.

Trở lại vấn đề nhẫn nhục hay nhịn chịu. Tôi nhắc lại, người tu không đủ sức chịu đựng những cảnh thuận nghịch thì khó thành công. Vì vậy trong kinh nói nhẫn là mẹ của tất cả các công đức. Có khi trong thời gian dài ta tích lũy công đức, nhưng chỉ một phút không nhịn được đã đánh mất tất cả. Trong kinh Hoa Nghiêm có câu “nhất niệm sân tâm khởi, bách vạn chướng môn khai”, nghĩa là một niệm tâm sân dấy khởi, thì trăm muôn cửa chướng ngại mở ra.

Có câu chuyện giữa hai người, một tên Năng Nhẫn một tên Bất Nhẫn. Hai vị cùng tu một lúc nhưng Năng Nhẫn thành chánh quả, còn Bất Nhẫn không thành. Vì vậy bất Nhẫn cầu xin đức Phật giúp cho được chứng đạo. Phật bảo tâm ông



chưa thuần, dù muốn chứng đạo cách mấy cũng khó thành công. Chỉ có một điều là ông phải cố gắng thôi, tu tập nhẫn nhục mới hy vọng thành tựu đạo quả.

Nghe Phật nói thế, Bất Nhẫn chọn một gốc cây thật to rồi tĩnh tọa dưới đó, định phen này thành Phật, sẽ lập đạo tràng dưới cội đại thụ ấy. Chịu đựng muỗi mòong, mưa nắng mấy sư cũng cam, nhưng cuối cùng chỉ vì hai vợ chồng nhà chim mà sanh sự. Vốn là có hai anh chị chim không biết từ đâu đến, lại rủ nhau đáp trên đầu Bất Nhẫn. Bất đắc dĩ, sư phải chịu đựng hai vợ chồng nhà chim từ khi tụi hần mới quen cho tới lúc lót ổ, thành vợ chồng, đẻ con. Thế là hai đứa thay phiên nhau đi tìm thức ăn về nuôi con. Cứ mỗi lần về là chúng hí hửng um sùm. Thật bực bội.

Hôm ấy đến phiên chim mái đi tìm thức ăn, nó gặp tai nạn sao đó, nên suốt ngày suốt đêm không về được. Ở nhà chim trông chờ đợi quá đổi nên sanh bực tức. Khi thoát nạn trở về, chim mái kể lể sự tình mà chim trống dứt khoát không tin, nên hai đứa cự nự quá chừng. Chúng không biết mình đang phạm thượng trên đầu nhà sư. Cuối cùng Bất Nhẫn chịu không nổi nữa, ông lấy tay gạt một cái, vát xuống đất hét lên: “Đồ khốn! Chỉ có một chuyện đó mà chúng mày làm điếc tai ông từ sáng tới giờ”. Vậy là sau bao phen chịu đựng mọi thử thách, cuối cùng Bất Nhẫn thất bại chỉ vì không nhẫn nổi hai vợ chồng nhà chim.

Sau cái lần thất bại này, Bất Nhẫn gầy dựng lại bằng cách làm người lái đò đưa khách sang sông. Lần này, sư tự dặn lòng phải cố gắng nhẫn chịu, không để thất bại nữa. Hôm ấy gặp mùa nước lũ, có một người đàn bà là vợ quan đi cùng đứa bé. Xuống bến đò, với giọng kẻ cả bà bảo người lái đò phải cẩn thận, không thì ăn đòn. Nghe thế ông lái đò nóng mặt lên nhưng cũng rán nhẫn, đưa hai mẹ con bà qua sông an toàn. Gần đến bờ bà la lên: “Chết chưa, tôi bỏ quên gói đồ trên bờ bên kia rồi, mau trở thuyền lại lấy cho tôi”. Nước đang ngập lụt, qua sông được ai cũng mừng húm, mà bây giờ phải quay trở lại, thật là khó chịu, nhưng không ai dám chống trái, vì bà là vợ quan lớn mà. Bất đắc dĩ ông lái đò phải chèo mui thuyền nhưng trong bụng nực lăm rồi ghen!

Lấy được gói đồ đưa cho bà, tưởng xong chuyện. Nào ngờ bà lại kêu inh ỏi: “Còn đôi giày của thằng bé bỏ quên dưới gầm giường nữa”. Bà vừa dứt lời, Bất Nhẫn liền chỉ vào mặt, nói: “Cút đi! Đồ chó ghẻ, ta sinh ra không phải để hầu hạ mẹ con nhà mày”. Rõ ràng tên Bất Nhẫn rất đúng với con người này. Khi nhà sư phát ra lời ấy rồi, người đàn bà đầu mắt, bỗng thấy Bò-tát Quan Thế Âm hiện ra trên mây trách rằng: “Nhà ngươi không có tâm nhẫn chịu thế thì làm sao tu được”, liền hóa phép Bất Nhẫn thành con tu hú.

Chúng ta thấy sự nhẫn nhục qua nhiều năm trời, nhưng chỉ một phút không chịu đựng nổi thì tiêu tan hết bao công phu từ trước. Cho nên các bậc cổ đức thường dùng hai chữ cố gắng để khuyến tấn chúng ta. Do đó phải nhớ hai chữ này có một giá trị quyết định cho thành quả tu tập của chúng ta. Việc tu hành nếu không liên tục, không kiên toàn và không sáng suốt tinh tảo, thì chỉ một phút giây sai lầm, một giây niệm ta không làm chủ là hỏng hết.

Câu chuyện đã dạy chúng ta một cách tu. Đã phát nguyện tu hành thì phải gìn giữ tâm ban đầu của mình, tức tâm cầu quả vị Vô thượng Bồ-đề. Tâm Bồ-đề có vững vàng thì việc tu hành mới viên mãn. Chỉ cần một niệm nhỏ, một sơ hở

nào ta không kiểm soát được sẽ tác hại đến đời tu của mình. Các tai họa đó có khi trở thành đầu ấu khó phai trong lòng, làm chướng ngại cho việc tiến đạo nghiêm thân. Cho nên các vị có trách nhiệm, luôn luôn nhắc nhở chúng ta phải tu thân, sửa ý. Tức là thường xuyên kiểm tra thân tâm, gìn giữ ba nghiệp hằng thanh tịnh. Như vậy việc tu học mới có thể đưa đến kết quả tốt đẹp.

Đức Bôn Sư Thích Ca Mâu Ni, là vị Giáo chủ của chúng ta từng trải qua ba vô số kiếp tu hành mới được thành đạo. Trong ngàn ấy thời gian, Ngài đã trải qua biết bao khó khổ gian lao, nhưng Ngài chấp nhận hết, không một lời than van hay khởi một niệm chán nản. Còn chúng ta ngày nay chưa gặp trở lực nào đã thối thất tâm Bồ-đề, làm sao đi hết con đường Phật đạo dài lâu?

Trong kinh kể lại có một đoàn vợ chồng tám ngàn con, sống quanh dòng suối rất đẹp, dưới cội xoài trĩu trái quanh năm. Cây xoài này trái rất ngon nên vợ chồng chúa luôn luôn sắp đặt cho đoàn vợ chồng bảo vệ cây xoài cẩn mật. Chúng sống an lành như thế một thời gian rất lâu. Một hôm nước dâng tràn, có một trái xoài nằm gần tổ ong, bầy vợ chồng chưa kịp hái thì gió lay rụng xuống, theo dòng nước trôi đi. Bấy giờ nhà vua cùng các quan chức đi săn gần đó, đang đến chỗ dòng suối để tắm. Bất thần nhà vua lượm được trái xoài và cắn thử, chưa bao giờ vua ăn được một thứ trái cây nào ngon như vậy. Do đó ông ra lệnh quần thần phải tìm xem trái này từ đâu mà có.

Thế là chẳng khó khăn gì, nhà vua đã phát hiện được tung tích của cây xoài và bầy vợ chồng tám ngàn con đang sống thật yên bình ở chỗ đó. Thế là quân nhà vua reo hò ầm ĩ tiến lên. Bấy giờ biết tai họa đang ập tới, vợ chồng chúa liền nghĩ cách đưa toàn bộ bà con dòng họ của mình qua sông, không thể bám ở đây được nữa. Số vợ chồng lớn thì dễ rồi, chúng có thể qua sông được nhưng đàn vợ chồng làm sao đây? Vợ chồng chúa bèn vào rừng tìm những loại dây rừng đánh lại, một đầu cột trên nhánh cây xoài, xong lội qua dòng suối để cột đầu còn lại vào bờ bên kia, làm đường cho bầy vợ chồng chèo qua. Nhưng khi quăng dây thì thiếu một đoạn chốt bằng sắt tay.

Bấy giờ tình hình quá khẩn cấp, không còn cách nào khác nó phải dùng thân mình để thế cho phần dây còn thiếu. Hai tay của nó bám đầu sợi dây thật chặt, còn hai chân thì nắm vào gốc cây trên bờ. Nó liền ra lệnh cho tất cả bầy vợ chồng đều phải qua sông hết. Theo lệnh của vợ chồng chúa, tất cả đều qua sông. Trong số đó có những con vợ chồng không tốt bụng, nó nhảy thật mạnh cho vợ chồng chúa đứt tay. Dù đau đớn nhưng vợ chồng chúa đã gắng hết sức, bằng mọi cách đưa đàn vợ chồng của mình qua sông cho thật an toàn. Cuối cùng khi đàn vợ chồng đã qua sông hết thì vợ chồng chúa kiệt sức hoàn toàn nên ngã gục. Vừa lúc đó quân nhà vua tiến tới, chứng kiến một cảnh tượng đau lòng và đầy cảm động như vậy, vua bừng tỉnh và rất thán phục tấm lòng cao cả của vợ chồng chúa. Thay vì giết nó, vua đã ra lệnh chăm sóc cho vợ chồng chúa lành bệnh trở lại.

Phật bảo vợ chồng chúa thưởng nợ chính tiền thân của đức Thế Tôn.

Câu chuyện nói lên tinh thần hy sinh rất cao quý của vợ chồng chúa. Tu hành cũng vậy, nếu không có sức chịu đựng thì nhất định chúng ta không làm gì được. Trong quá trình tu tập dài lâu, chúng ta luôn gặp những hoàn cảnh xấu, đối diện với điều bất như ý. Như tấm lòng của vợ chồng chúa trải thân vì đồng loại, mà vẫn có

những con vượn xấu muốn hại như thường. Nếu không có sức chịu đựng, vượn chúa đã không hoàn thành nỗi đại nguyện đại hạnh của mình. Từ đó cho chúng ta một kinh nghiệm trong việc tu học.

Ở đây tôi muốn nhấn mạnh đến đức hy sinh, dù bị thiệt thòi hay phải mất mạng, vẫn cứ hy sinh. Có hy sinh, có quyết tâm như vậy mới thực hiện đến nơi đến chốn đạo hạnh, viên thành Phật đạo. Sở dĩ chúng ta chưa thành Phật, cũng vì chưa có đức hy sinh, tâm Bồ-đề chưa vững mãi. Người tu không thể nhút nhát, bạc nhược, mà phải là người lạc quan, có sức chịu đựng mới được. Phật Tổ đã để lại những tấm gương sáng cho chúng ta, các Ngài không phải là người nhút nhát, dễ cười, dễ khóc, mà là những người anh hùng gan dạ, quyết tiến chứ không bao giờ lùi trên con đường Phật đạo.

Hình ảnh tổ Huệ Khả đến cầu pháp với tổ Bồ Đề Đạt Ma đã ghi lại đậm nét ý chí cầu đạo của người xưa. Cả đêm đứng trong tuyết, đến đổi tuyết chôn chân tới đầu gối, vậy mà vẫn chưa được Sơ tổ chấp nhận. Cuối cùng Ngài chặt tay dâng lên, Tổ Đạt Ma thấy tấm lòng can đảm và sức chịu đựng như vậy mới thuận nhận làm đệ tử. Chúng ta là đệ tử Phật, không noi theo những tấm gương sáng ấy thì đâu thể gọi là đệ tử Phật.

Cho nên người tu không được than van sầu muộn những chuyện đã qua. Không nóng nảy mong cầu những điều chưa đến. Phải bình tĩnh, phải sáng suốt tu tập đúng chánh pháp, kết quả tốt đẹp tự nhiên sẽ đến. Hãy tập trung tâm tư vào hiện tại, nếu thấy mình có khuyết điểm, cố gắng khắc phục. Nếu được một vài thành công nho nhỏ, không nên lấy đó làm đủ, cần phải khiêm hạ cầu tiến hơn lên. Đó là công phu tu hành cần thiết mà chúng ta phải để tâm.

Mục đích cứu kính của chúng ta là giải thoát sanh tử, cho nên mọi dây mơ rễ má buộc ràng, khiến mình không tự tại, không giải thoát đều cắt đứt hết, không cù cừa dây dưa. Việc tu không phải ngồi đó cầu nguyện, mà phải bắt tay vào việc điều phục chính mình, chiến thắng các thứ tham dục. Tăng Ni gầy dựng được công phu thiết thực, không để duyên trần bu bám thì đảm bảo tương lai sáng rõ, giải thoát trở thành hiện thực, chứ không phải là ước mơ nữa.

Nếu hiện tại lúc nào mình cũng tỉnh táo sáng suốt thì mọi ham muốn, mong cầu đều được lắng yên, ý chí vững mạnh. Người này gọi là người hội đạo, đắc đạo. Chúng ta kiểm lại xem tất cả những niệm lăng xăng, những mộng mơ gì đó mình đã buông bỏ được bao nhiêu rồi? Qua đó có thể biết được ngay trong hiện tại, ta là người tỉnh, sáng hay còn si mê. Bản thân người tu hành không mong gì hơn là làm chủ được mình, lòng lắng yên các niệm tưởng lăng xăng, trí tuệ sáng ngời. Muốn thế trong từng phút giây chúng ta phải nỗ lực quán chiếu lại mình, vượt qua mọi chướng duyên thử thách. Việc tu học phải được thực hiện từng bước như vậy mới mong viên thành Phật đạo.

Việc tu học không dành riêng cho ai, người xuất gia hay tại gia đều có thể tu được hết. Đây là tinh thần bình đẳng, tự do nổi bật trong đạo Phật. Tôi nhớ câu chuyện vua Ưu Điền có một người con gái đức hạnh nét na, biết quy y Tam bảo nhưng lại mồ côi mẹ sớm. Vì vậy bao nhiêu tình thương vua dồn hết cho cô con gái yêu của mình. Một hôm, công chúa muốn đi hành hương, đoàn thị nữ chuẩn bị

thật chu đáo, số hộ tống công chúa cũng rất đông đảo. Sắp khởi hành, các thị nữ bàn tán với nhau, hôm nay đức Thế Tôn cùng các thầy Tỳ-kheo cũng đi khất thực trên tuyến đường này, vậy chị em chúng ta chọn con đường khác đi. Vì quý thầy quá đông, họ ngại phải xá chào khi gặp nhau giữa đường.

Tuy nhiên công chúa lại nhất định đi con đường đó để gặp đức Phật và các vị Thánh đệ tử, đánh lễ và cúng dường. Quả nhiên, vừa ra khỏi cổng thành chẳng bao lâu đoàn công chúa gặp đoàn Sa môn của đức Phật. Công chúa xuống xe, mọp đầu sát đất đánh lễ đức Phật và từng vị Tăng đi qua. Các thị nữ rất bực mình, nhưng công chúa vẫn bình thản đánh lễ đến vị tăng cuối cùng trong đoàn.

Nhờ tâm thành kính ấy, về sau cô được đức Phật độ làm Tỳ-kheo Ni. Sau khi xuất gia rồi, công hạnh của cô là phát tâm nuôi dưỡng, bảo hộ, gần gũi những người bị bệnh lây nhiễm, phải sống cách ly với đại chúng, như bệnh cùi bệnh lao chẳng hạn. Trong suốt thời gian phát tâm làm việc này, cô không hề tỏ vẻ nhõm góm hay nhảu nhó trước bệnh nhân, lúc nào cũng vui vẻ dịu dàng, chăm sóc từng người một thật ân cần chu đáo. Tâm hạnh này đến tai Phật, đức Phật khen ngợi Cô vô cùng. Chẳng bao lâu, vị Tỳ-kheo Ni này chứng quả A-la-hán, cùng các thần thông tự tại vô ngại.

Trong ca dao Việt Nam chúng ta, có câu:

Dù xây chín bậc phù đồ,

Không bằng làm phúc cứu cho một người.

Câu này nghe giản dị làm sao, nhưng có khi cả đời chúng ta không làm được. Xây chín bậc phù đồ tức là xây chùa tháp cao rộng, đôi khi lại dễ làm hơn. Vì sao? Vì công việc ấy tuy to tát nhưng với người đầy đủ điều kiện, họ chỉ cần bỏ tiền ra thôi. Còn làm phúc cứu người, như trường hợp cô Tỳ-kheo Ni trong câu chuyện trên, đòi hỏi phải có tấm lòng hy sinh vô bờ bến mới làm nổi. Ví dụ huynh đệ chúng ta sống chung với nhau đây, hay tin có người bị lao phổi chẳng hạn, có ai dám đứng ra đảm đương chăm sóc không? Hay là bàn tán nên đưa vị đó đi nơi khác, chứ để ở đây lây cả đám. Huynh đệ đồng tu mà ta còn không thương nhau, thì còn nghĩ đến ai nữa. Lẽ ra trong trường hợp ấy, mình phải gần gũi an ủi, động viên cho huynh đệ tự tin, lạc quan lên để điều trị mau lành bệnh. Như vậy mới đúng với tinh thần vô ngã vị tha của đức Phật. Việc này thật khó lắm. Phải phá được bản ngã mới có thể xả thân vì người.

Chính bản ngã đã ngăn cách chúng ta với mọi người và ngăn cách cả mình với bản lai diện mục của mình. Con người khổ là vì bản ngã, nó hại ta điều đứng hết đời này đến đời khác, nhưng lúc nào ta cũng quý trọng và luôn tìm cách bảo vệ nó. Thành ra quên mình vì người là tinh thần tu tập của Bồ-tát đạo, chứ không phải thường.

Có những việc làm tuy không lớn, nhưng lại rất có ý nghĩa. Đây là một yếu tố tác thành Phật đạo cho mình, nhưng chúng ta ít quan tâm đến. Điều này nếu có trách thì ta tự trách mình, vì chưa thực hiện đúng lời Phật dạy, chứ không phải tại tác nhân bên ngoài. Với hoàn cảnh hôm nay, Tăng Ni đầy đủ phúc duyên được chư vị tôn túc thương tưởng, lo lắng mọi điều. Chúng ta chỉ cần chuyên tâm tu học thôi, mà không làm được nữa thì thật là đáng trách.

Để kết thúc buổi nói chuyện hôm nay, chúng tôi mong toàn thể Tăng Ni ý thức được trách nhiệm của mình, làm tròn bổn phận của người tu sĩ, tu học cho được viên mãn. Muốn tu học viên mãn thì quý vị phải kiểm điểm ba nghiệp, giữ thân tâm thanh tịnh. Tất cả mọi sinh hoạt hằng ngày phải được nuôi dưỡng bằng chánh niệm, tỉnh giác. Như vậy mới không cô phụ tấm lòng từ bi thương tưởng của các vị tôn túc, không phụ ơn đàn na thí chủ và bản thân chúng ta cũng không đánh mất nhiệm vụ thiêng liêng cao cả nhất là tự giác, giác tha, giác hạnh viên mãn.

Xin chúc toàn thể Tăng Ni hiện diện trong mùa an cư này thực hiện được trọn vẹn những điều như tôi đã trình bày và mong mỏi.



## ĐƯỜNG XƯA

Hôm nay ngày Rằm Thượng ngươn tức Rằm tháng giêng. Thiền viện Thường Chiếu chúng tôi cũng thể theo tín ngưỡng dân tộc cúng Rằm. Nhưng ở đây cúng Rằm rất đơn giản, quan trọng là nói chuyện đạo lý cho quý Phật tử hiểu, để áp dụng vào đời sống của mình. Hiểu và áp dụng được Phật pháp tức là chúng ta đã dâng lễ cúng Rằm cho Tam Bảo.

Ở đây chúng tôi muốn nêu lại phương hướng giáo dục của người xưa nên buổi nói chuyện hôm nay lấy tên là Đường Xưa. Tại sao tôi chọn đề tài đó? Vì tôi thấy người xưa không rườm rà như chúng ta. Giáo dục, đời sống, tư cách... mọi thứ về con người đều không màu mè như chúng ta bây giờ, nhưng phẩm chất bên trong lại rất tốt. Ngày xưa nói tu thì có người đạt đạo ngay trong đời này. Đạo mang lại một lợi ích lớn lao thiết thực cho những ai thực sự dụng công tu tập, do đó đạo pháp đóng góp được rất nhiều việc công ích cho xã hội, cho con người.

Phật giáo đã truyền vào Á Đông qua các thời kỳ và có được những kết quả ngày hôm nay, phần lớn do sự sáng suốt linh động của các bậc cổ đức. Việt Nam chúng ta qua những thời kỳ đạo Phật du nhập cũng đã có những thành quả đáng kể đối với tổ quốc và dân tộc mình. Tăng Ni Phật tử thời ấy nói tu tức là có kết quả, có phẩm chất tốt đẹp. Nói học đạo, hành đạo là thật sự có học có hành, chứ không phải nói suông. Chính bản thân họ hưởng được giá trị đó và tích cực đóng góp cho xã hội cho nhân loại.

Trong hoàn cảnh chúng ta bây giờ, việc học đạo và hành đạo tuy không thể giống hệt như người xưa, nhưng cần phải noi theo tinh thần của các Ngài. Điều này sẽ un đúc cho chúng ta thành một Phật tử xứng đáng. Bởi vì một người tu trong bất cứ hoàn cảnh nào, nhất định cũng phải có phẩm chất, để từ đó tỏa ra một đạo đức mang lại sự ích lợi cho đời.

Như tôi đã nói, các bậc tiền bối đi trước chúng ta có một đường hướng giáo dục quả thật giản dị, không rườm rà như mình, mà thành công rất lớn. Như trong sách ghi lại, một Thiền tăng rất bình thường, ăn mặc giản dị, có thể là hơi quê một chút. Buổi sáng nọ Thầy đi ngang cánh đồng quê, thấy một ngôi miếu khói hương nghi ngút, thiện nam tín nữ đông đảo, ai nấy đều mang hương quả, nhang đèn tới dâng cúng. Vị Thiền tăng này cũng đến đó xem thử, Thầy chẳng thấy gì ngoài ba viên gạch kê lại. Đúng là miếu ông Táo rồi.

Thầy bước vào trong, lấy gậy gõ vào ba miếng gạch nói: “Chỉ ba viên gạch nung kê lại, linh hiển ở chỗ nào?”. Nói xong, ba viên gạch ấy đổ sụp xuống. Thầy liền rảo bước đi. Đi một đoạn, Thiền tăng thấy một người mặc y phục chỉnh tề, đẹp đẽ, đến trước thưa: “Kính bạch Ngài, Ngài đã vì con ban cho bài pháp “phá ngã” khiến con đạt được lý vô sinh, thoát khỏi kiếp Táo chôn vùi trong ba viên gạch đó. Con xin được đánh lễ tạ ơn Ngài”.

Bài thuyết pháp của vị tăng nghèo này là gì? Ngài không thăng tòa cũng không nói kinh điển gì lạ, chỉ gõ vào ba viên gạch nói: “Chỉ là ba viên gạch kê lại, linh hiển ở chỗ nào?” Nếu không linh hiển, tại sao dân làng hương khói lễ cúng như vậy. Chính câu nói của Thiền tăng khiến cho chủ nhân ba viên gạch đó nhận

ra sự mê muội của mình, nhận ba viên gạch tạm bợ chẳng ra gì là “Ta”, rồi lại chấp giữ, theo đó ra oai tác quái khiến mọi người nể sợ. Vì vậy khi nghe linh hiển ở chỗ nào, thần Táo liền tỉnh. Từ lời khai thị độc đáo đó, thần Táo nhận ra lý vô sinh. Các pháp vốn đã như thế, cái gì là linh hiển, ba viên gạch linh hiển hay cái miếu linh hiển? Quả thật nghiệm cho cùng chẳng có gì thật hết. Đã thế, bám vào đó làm gì?

Chúng ta cũng vậy, gá vào thân tứ đại giả tạm mà lại chấp cho là mình, ai đụng đến cũng không được. Ôm giữ chấp chặt như vậy từ đời này sang đời khác, kẹt vướng quay cuồng trong đó không thể thoát ra được. Chúng ta thử nghiệm xem thân này là thật, tâm này là thật? Hoàn cảnh, danh vọng, tiền tài là thật? Cái gì là thật? Đã không có cái thật, tại sao chúng ta lại chết ở trong đó? Sao không biết mình còn có một cái chân thật thênh thang rộng lớn hơn nhiều, chứ không phải một chút nhỏ nhoi hư giả ấy.

Nếu thấy được cái không thật, cái rỗng không của các pháp, chắc rằng chúng ta không còn bị ràng buộc gì nữa, ta sẽ giải thoát, đi lại thênh thang tự do không vướng mắc bởi bất cứ thứ gì. Trái lại nghe người ta nói lời biếm nhẽ mình tức giận buồn phiền, rồi toan tính trả thù thế này thế nọ là tạo khổ cho nhau. Hoặc nghe người ta ca tụng mình thấy sung sướng, vui thích dù lời ca tụng ấy không hẳn là đúng. Từ đó người ta tìm cách tăng bốc mình lên, để cuối cùng chỉ là lợi dụng lẫn nhau thỏa mãn lòng tham thôi. Thế gian này khổ là vì bao nhiêu đó việc.

Cho nên Phật nói chúng sanh khổ là do khởi niệm, do lầm nhận các pháp. Người con Phật phải bình tĩnh khi bị hủy nhục cũng như được ca tụng, ta luôn giữ tâm bình thường. Nếu người ta hủy nhục đúng thì đó là những bài học quý báu để mình phấn đấu, cố gắng khắc phục những cái dở, vươn lên cao đẹp hơn. Còn những điều hủy nhục đó là xuyên tạc thì ta nắm chắc không đúng sự thật, buồn giận làm chi cho tổn tâm thể? Biết tu như vậy thì trở về với chính mình không khó.

Pháp tu này giản dị, không có gì rườm rà, không văn từ ngôn ngữ cao siêu khiến ta bận lòng suy nghĩ. Chỉ thẳng lẽ thật giản dị như vậy. Cho nên trong công phu tu tập, càng bớt những hình thức rườm rà càng gần với đạo. Tinh thần giáo hoá của người xưa như thế đã giúp hành giả nhận ra lẽ thật rất mau chóng. Nhận được thì nhận, không nhận được thì thôi; không cò kè thêm bớt hay lý luận giải bày gì cả. Vì vậy hành giả khỏi phải nặn đầu bóp trán, bởi càng vận dụng não bộ thì càng suy nghĩ. Càng suy nghĩ thì càng xa. Điều này đối với người tu thiền rất cấm kỵ, không cho suy nghĩ. Bởi suy nghĩ là loạn tưởng điên đảo, chứ chẳng phải chân lý.

Chân lý Phật dạy phải được thể nghiệm bằng trực giác, trong đi đứng nằm ngồi, nói năng động tịnh, chứ không phải trong luận bàn đúng sai. Nghĩa là khi tâm ta chưa yên thì những sắp đặt, suy nghĩ, nói năng đều không đúng lẽ thật. Thiên hạ lại chấp cho cái suy nghĩ của tôi là đúng, ai đụng tới không được. Đây chính là nguyên nhân phát sinh sự tranh đấu. Bởi ai cũng chấp giữ cái nghĩ, cái thấy của tôi là đúng nên rồi công kích lẫn nhau để bảo vệ cho “cái của mình” đó.

Hiểu như vậy, chúng ta có thể thu ngắn lại con đường tu đạo của mình, không mất thì giờ mà kết quả lại nhiều. Ta chỉ xoay lại mình, chỉnh đốn những sai

lầm, tăng trưởng những điều tốt đẹp đúng chánh pháp. Rọi ra ngoài làm chi, mất thời giờ, hao tổn khí lực vô ích, có lợi lạc chi đâu. Chúng ta tu hoài không thành Phật lỗi tại hướng ra ngoài lo chuyện thiên hạ, trong khi chính mình, mình lại không biết. Có đáng trách không? Phật tử chân chính là dừng tâm hướng ngoại, mà soi lại chính mình xem dở chỗ nào, cần phải khắc phục, phải tu tiến ra sao. Lục Tổ ngày xưa đã dạy “Nhìn thấy lỗi người là lỗi của mình đã bên cạnh”. Phương pháp này ở đâu chúng ta cũng có thể áp dụng được, không đợi phải đến chùa mới tu được. Áp dụng như vậy quý vị sẽ thấy mình tu được một giờ thì an ổn một giờ, tu được một ngày thì an ổn một ngày.

Nếu Phật tử nặng về hình thức cầu cúng bên ngoài, thì kết quả chẳng được bao nhiêu, nếu không nói là dễ rơi vào tà kiến. Trong kinh dạy: “Đản tình bất phụ vật, vật khởi ngại nhơn” nghĩa là nếu tình không gá vật thì vật há ngại người. Nếu ta không dấy khởi loạn tưởng lăng xăng, đặt vấn đề thế này thế nọ, thì các pháp tự nó như thế, không có gì trở ngại đến ta. Sở dĩ nó trở ngại mình là do ta bám vào nó. Ví dụ như đêm tối nhá nhem, quý vị đi trên đường thấy một vật dài dài nằm dưới đất. Nếu bình tĩnh nhìn kỹ thấy đó là sợi dây thừng thì không có chuyện gì xảy ra. Nhưng vì không bình tĩnh cộng thêm vọng tưởng, quý vị tưởng đó là con rắn nên hốt hoảng la toáng lên. Rồi thì nào là nó le lưỡi, chốc đầu, phóng mỏ vào mình... nghĩ tưởng một hồi bất tỉnh nhân sự luôn. Té ra chỉ là sợi dây thừng! Rõ ràng chỉ đổi một cái nhìn là toàn bộ cuộc diện thay đổi hết. Cho nên các Thiền sư bảo phải nhìn thấu lẽ thực mới có thể sống thực được.

Đạo là chân thật, chúng ta tô vẽ nhiều lớp xanh đỏ quá thành ra mất đạo. Làm việc chi mà không tinh táo sáng suốt thì trước sau gì cũng thất bại. Vì lầm mà thất bại. Ở đây Phật dạy: Cảnh duyên không tốt xấu, tốt xấu ở nơi tâm. Tâm nếu không dấy động, yêu ghét do đâu khởi? Cảnh duyên thật sự không có tốt xấu. Như cây tùng nó không tự nói tôi là loài tùng quý, cũng không bảo ta phải trồng, phải quý trọng nó. Nhưng tự mình phân loại, cây tùng này đem từ bên Tàu bên Nhật về, quý lắm. Phải trồng trên cao nguyên xứ lạnh mới xứng với nó v.v... Thế là đủ chuyện vẽ vờ. Người học đạo không nên như vậy, làm sao thấy được thật chất của các pháp. Thành ra nói cảnh duyên tự nó không có tốt xấu gì hết, tốt xấu là do nơi tâm của con người.

Chúng ta tu là trở về tâm thể của mình, cho nên ta thường nghe nói tu tâm. Nếu tâm mình còn lăng xăng thì phải dừng lại, tâm mình còn nghĩ xấu nghĩ tốt về thiên hạ thì phải bớt đi, tâm còn vương mắc những cảnh duyên bên ngoài thì nên dứt bỏ. Nói tóm lại tâm chưa yên thì phải làm cho yên. Tâm yên tức là Đạo hiện tiền. Vì tâm là chúa tể, là chủ muôn pháp. Nhưng đôi khi có ai hỏi “Tâm là cái gì”, tôi cũng không biết. Làm sao nói được cái không hình không tướng đó!

Người nào chạy ra ngoài thì không sống được với tâm đó. Người nào không gá nương, không mắc kẹt các cảnh duyên, thì sống được với tâm ấy. Tức là sống được với cái linh thể sáng suốt, cái bản lai diện mục của chính mình. Đó mới là cái chân thật. Nếu tâm đừng dấy khởi, đừng vương mắc, đừng gượng ép... thì yêu ghét từ đâu mà có? Ví dụ như ta nhìn một vật gì hay một đối tượng nào đó, ta thấy thích hợp với mình liền khởi niệm thương hay thích, muốn cái đó thuộc về mình.



Đó là khởi tâm ái. Tâm này đã khởi, nó sẽ không để mình yên đâu. Bởi khi muốn điều gì, ta nhất định phải làm cho được. Do đó phải toan tính, sắp đặt thế nào để có được và giữ được những gì mình thích. Khổ lắm!

Phật nói chưa được muốn cho được nên khổ, được rồi giữ cho đừng mất nên khổ, khi mất không còn giữ bên mình được nữa nên khổ. Như vậy cả ba thời đều khổ. Làm sao sống được với tâm tĩnh, giác tuệ của chính mình, an ổn thực sự mới không khổ. Các pháp bản vị của nó là như thế. Cái cây như thế, cái nhà như thế, con người như thế, sự sống như thế, ta đừng chen vào đó mà tự chuốc lụy. Được vậy dù không muốn an ổn ta vẫn an ổn như thường. Nói thì dễ nhưng làm rất khó, cần phải bền lòng vững chí lắm mới được.

Quý vị thấy trong Thiên viện rất nhiều cây cảnh, phải không? Chúng đâu phải từ trên trời rớt xuống đây với những hình dáng như thế, cũng phải có công phu chú. Chúng tôi đào tìm ở nơi khác đem về trồng, rồi phải tưới, phải săn sóc, phải giữ gìn nó mới được như thế. Việc tu cũng vậy, phải có công phu. Công phu một cách liên tục và đúng đắn. Mảnh đất tâm tuy đã sẵn, nhưng nếu chúng ta không chăm bón, để cỏ rác lấp đầy thì làm sao phát sanh hoa trái được.

Thiền chính là một phương thức sống không vướng mắc bên ngoài, không ngược xuôi theo tâm tưởng viển vông, mà sống lại với chính mình, với tâm an ổn thực sự. Nên người xưa nói: “Tâm tự nhiên chẳng bôn ba theo cảnh, thì cảnh tự nhiên chẳng lôi kéo tâm đâu”. Câu nói thật giản dị. Tâm mình nếu không bôn ba chạy theo các cảnh duyên bên ngoài, không vướng mắc vào đó, thì làm gì cảnh duyên bên ngoài kéo lôi được tâm mình. Khi ta nói “tu khó quá” là biết mình còn vướng mắc, còn chạy ngược xuôi ra ngoài, nên mới tu không được.

Bây giờ ta dừng lại, đừng vướng mắc, đừng chạy ra ngoài nữa tức là tâm an ổn. Như thế tu đâu có khó, chỉ tại mình không quyết tu thôi. Hiện nay chúng ta sống bằng tâm vọng, tâm phân biệt thế này thế kia. Nhưng đó đâu phải là tâm ta. Khi biết mình đã lầm thì phải chỉnh tu ngay, sống trở lại với tâm thật của mình chứ. Đây là việc chính của người Phật tử muốn tu học chánh pháp. Vì vậy chúng ta phải nỗ lực, gắng tinh gắng sửa đổi những sai lầm của mình. Có thể việc tu tập mới mong đạt được kết quả tốt.

Tổ Đạo Tín lúc còn nhỏ theo Tam Tổ Tăng Xán cầu pháp môn giải thoát. Tổ Tăng Xán không dạy gì, chỉ hỏi: “Ai trói buộc ngươi?” Ngài Đạo Tín sựng lại, thưa: “Bạch Hòa thượng, không ai trói buộc con”. Tam Tổ bảo: “Vậy cầu giải thoát làm gì?” Ngay đó ngài Đạo Tín liền ngộ đạo.

Quý vị thử nghiệm xem ai trói buộc mình? Quả thực không ai trói buộc mình, tự mình trói buộc mình thôi. Thành ra vừa nghe câu hỏi này là ngài Đạo Tín có tỉnh rồi. Nên khi Tam Tổ nói: “Cầu giải thoát làm gì?” Ngài liền ngộ đạo. Ngộ rồi thì rõ biết tâm vốn rộng rang sáng suốt, không gì có thể trói buộc được. Do tâm rộng rang sáng suốt nên ta đến với mọi người dễ dàng, không còn bị thử ta người nữa. Bây giờ cảm thông được với tất cả các cảnh duyên và chứng nghiệm thấu đáo vạn pháp nhất như, tất cả đều không ngoài bản tâm thanh tịnh bất sanh bất diệt.

Cho nên khi liễu ngộ rồi, tự nhiên tâm lượng bao dung, không còn chấp nê, không còn thương người này ghét kẻ kia. Đến đâu, lúc nào, ta cũng cảm nhận

được sự chan hòa giữa mình và mọi người, mọi cảnh vật chung quanh. Đây chính là lối sống của các Thiền sư. Tôi nói như vậy để chúng ta cố gắng, nhưng đừng nghĩ chỉ có Thiền sư mới sống được như thế, còn mình vô phần. Đức Phật đâu không nói: “Tất cả chúng sanh đều có Phật tánh”, vô phần sao được? chỉ tại mình không dám nhận lấy, nên mất lòng tin và khiếp nhược như vậy.

Ở đây, chư Tổ dạy thật ngắn gọn mà cũng thật thấu thoát. Một khi học nhân nhận được rồi thì muôn đời không quên. Các Ngài cũng là con người, cũng có sự sống như mình, cũng đi học đạo nhưng sao lại mau chúng ngộ? Đó là vì Thầy trò người xưa đều giản dị, không rườm rà như chúng ta hôm nay. Cho nên Tổ Tăng Xán nói: “Chí đạo vô nan, duy hiềm giản trạch” (Tín Tâm Minh), nghĩa là chỗ tột cùng của đạo không khó, chỉ ngại vì giảng trạch nhiều quá nên không thấy được đạo. Một câu nói này, một bài thuyết pháp giản dị như vậy thôi cũng đủ cho các Ngài ngộ đạo rồi. Điều này chúng ta phải tự nhắc nhở lấy mình.

Chuyện kể về một chàng thanh niên đến thưa với Thầy mình:

- Ông già con năm nay bảy mươi ngoài rồi, mà không hiểu sao ông mê tiền kinh khủng. Chúng con khuyên: “Ba già rồi bỏ hết đi, lo niệm Phật cho khỏe”. Ông bảo: “Niệm Phật mà té tiền té bạc thì tao mới niệm. Còn không thì thôi, đừng nói với tao chuyện đó nữa”. Cúi xin Thầy chỉ dạy làm sao để ba con tỉnh tâm tu hành.

Vị Thầy bảo anh chàng tìm cách dẫn ông già đến gặp mình. Quả thật, anh ta dẫn được ông già đến. Thầy hỏi:

- Ông còn thích chuyện làm ăn chứ?

Ông già đáp:

- Phải rồi, tôi còn sống thì còn phải ăn uống nọ kia, bao nhiêu thứ chi xài. Không làm ăn tiền đâu mà xài.

Thầy nói:

- Được rồi. Bây giờ mỗi ngày ông niệm Phật, cứ một chuỗi là một quan tiền, được bao nhiêu chuỗi ghi vào sổ. Chiều đem đến đây cho tôi xem, niệm được bao nhiêu tôi sẽ trả tiền bấy nhiêu, chịu không?

Ông già vui vẻ:

- Vậy thì được, tôi sẵn sàng.

Hai bên trao đổi với nhau đâu đó đàng hoàng, thế là ông già bắt đầu niệm Phật mỗi ngày, không cần con cháu nhắc nhở chi cả. Ban đầu ông đến chùa lãnh tiền đều đặn, từ từ thưa dần. Người con lấy làm lạ thưa với Thầy mình:

Sao lúc này Ba con ít đến Thầy nhận tiền nữa?

Vị thầy bảo:

Không sao đâu. Con cứ yên tâm.

Thời gian sau, ông vẫn ngồi niệm Phật nhưng không còn đến Thầy nữa. Chàng thanh niên hoảng sợ, không biết ông già có trục trặc gì chẳng, liền chạy đến cầu cứu Sư phụ. Thầy anh bảo: “Con đưa thầy về nhà gặp ông cụ đi”. Thế là hai thầy trò dẫn nhau về nhà. Tới nơi, nhìn thấy thân sắc ông già tươi nhuận nghiêm chỉnh, đôi mắt khép hờ, thân bất động, hơi thở điều hòa. Vị Thầy vui mừng nói với đệ tử: “Ba con đã nhập chánh định, an trụ trong chánh niệm, không còn gì có thể

kéo lôi ông được nữa, huống chi là tiền! Thôi, thầy về đây”. Người con vui sướng khôn tả, đánh lễ tạ ơn Sư phụ đã độ được ba mình.

Quả thật sau một thời gian miên mật niệm Phật, ông già đã đạt được trình độ nhất tâm. Chúng ta mới thấy người xưa đã khéo dùng mọi thủ thuật để độ người, mà không cần phải lý giải dài dòng gì cả. Phương thức giáo dục của các Ngài giản dị như vậy, từ ngay những nghiệp tập, những thói quen bình thường mà các Ngài hướng dẫn, chuyên hóa hành giả vào Đạo. Ông già bắt đầu dĩ ngộ nhập được niệm Phật Tam muội, thế là tiền tài danh lợi đồng một lúc biến thành tro bụi. Ông đã thực sự an ổn.

Trở lại việc học đạo, hành đạo của chúng ta ngày nay. Qua những câu chuyện trên, chúng ta học được điều gì? Người xưa nói: “Học đạo là học lối mòn của vọng tâm, của ý niệm Ngã và ngã sở”. Sở dĩ có Ngã và có “của ngã”, là vì có những vọng động, lăng xăng, vướng mắc ngược xuôi, cho nên ta mới học đạo. Bây giờ tất cả những thứ đó lắng hết, như ông già khép mắt, yên ổn trong tư thế thực sự thoải mái, hơi thở điều hòa, mọi thứ ràng buộc từ lâu nay được buông xuống hết, thì việc học hành đạo cũng không còn nữa. Từ đây về sau có thứ gì kéo lôi ta nổi nữa mà phải dụng công đuổi trừ. Cho nên khi vị Thầy nhìn thấy ông già ở trong trạng thái thân an tâm lạc, là biết nhiệm vụ của mình đã xong, nên Ngài nói: “Thôi, thầy về đây”.

Học đạo đến được chỗ này thì khỏi phải cứng rằm nữa, khỏi phải đốt hương lạy Phật gì hết. Bởi đâu còn gì vướng mắc trong lòng, đâu còn bất an bất ổn nữa mà cầu cúng! Bây giờ ta là Phật rồi, lại đi cầu Phật cúng Phật nào nữa? Sở dĩ chúng ta còn ngồi Thiền là vì mình chưa Thiền, chứ nếu đã chứng Thiền hết không nhất thiết phải ngồi. Đi đứng động tịnh gì cũng là Thiền cả. Vì ta chưa bình ổn nên mới có các thứ pháp môn tu tập để khép mình tĩnh lặng. Chứ tâm đã an rồi thì lúc nào mà chẳng tự do tự tại, đâu có gì trói buộc, nên khỏi phải cầu giải thoát, thiền định chi cả. Cho nên pháp tu của nhà thiền là tu ngay vọng tưởng, phải từ những ý niệm lăng xăng, chấp trước điên đảo của mình mà chuyển hóa, cho chúng lặng xuống, trở về chánh niệm.

Phật tử cần hiểu rõ điều này để giảm bớt những hình thức rườm rà, chúng ta đi thẳng vào vấn đề, tu học phải như vậy. Tâm mình chưa bình tĩnh, chưa sáng suốt thì phải tu trong lúc đang phiền não. Nhìn thẳng vào phiền não xem nó từ đâu đến, nó là gì. Nhìn thấu được là ta đã có tuệ, có định. Định Tuệ hiện tiền thì không còn làm nữa. Không làm bởi những ý niệm lăng xăng của mình, là chúng ta đã giải thoát phần nữa rồi đó. Ví dụ ta ngồi đây làm việc mà nghĩ tưởng việc hôm qua rồi buồn rồi tức, thế là trong một lúc ta làm hai việc: ngồi tại đây mà có một sân khấu cho riêng mình và một sân khấu cho hiện trường. Như vậy làm sao an ổn được. Vì sự sống đã bị chia cắt bởi ý niệm, ý thức.

Trong kinh ví ý thức như con khỉ, không khi nào ngồi yên. Hết gãi đầu tới gãi bụng, bứt lông bứt tóc, móc tay móc chân, con mắt lảo liên không yên. Tình cảnh sống của chúng ta cũng vậy, những tâm niệm, những ý thức dấy khởi liên tục, hết bám cái này tới vướng cái kia, tư tưởng mông lung, đủ thứ chuyện tào lao trên đời hết. Như vậy mà lạy Phật, xin Phật cho con yên có phải làm khó cho Phật

không? Phật có bắt nó nhảy hồi nào đâu mà bây giờ xin Phật cho được yên. Tự ta dấy động thì tự ta dừng, chứ Phật đâu thể đưa tay chân của Ngài vào thân ta được, làm sao yên giùm mình đây?

Chỉ cần dừng lại, đừng múa máy quay cuồng nữa thì con khỉ của ta tự yên, đâu cần phải xin Phật. Như khi ngài Đạo Tín thưa với Tổ Tăng Xán: “Xin Hòa thượng ban cho con pháp môn giải thoát”, Tổ hỏi: “Ai trói buộc ngươi?” tức là chỉ thẳng vậy. Khi ta nhận lại thì biết chính con khỉ ý thức của mình trói buộc mình chứ còn ai nữa. Biết được thủ phạm rồi thì ngay thủ phạm mà trừ thì được an ổn thôi. Thành ra nói đến tu là nói đến sự sáng suốt, bình tĩnh, không còn lầm mê vướng mắc bởi ý niệm và các cảnh duyên bên ngoài.

Chúng ta cũng nên lưu ý khi nói đến hành đạo là phải thực hiện ngay, chớ đừng hẹn lần hẹn lượt ngày này ngày nọ. Đừng nguyện với Phật: “Năm nay con ráng làm ăn khấm khá, rồi năm tới sẽ tu”. Không được đâu. Biết bao giờ khấm khá cho vừa túi tham, đó là chưa kể quý vô thường hỏi thăm sức khỏe bất cứ lúc nào. Có ai nguyện mà được đâu? Ít lắm. Cho nên mình nói tu là phải tu ngay bây giờ, sửa đổi những điều dở trong ngay trong cuộc sống. Nhớ là sửa của mình thôi, chứ đừng sửa của người khác.

Mỗi lần nghe những điều trái tai gai mắt, ta vẫn bình thường tức là đã có sức mạnh. Mỗi lần như vậy là mỗi lần tăng thêm sức mạnh. Luôn quán sát lại mình, chỗ nào sai thì sửa đổi, không sai thì thả nhiên, không phiền giận. Như vậy lúc nào ta cũng tu được hết. Đó chính là tư cách của người con Phật.

Thật ra, với người đã hiểu Phật Pháp thì những tranh đua, lợi lộc, tiền tài thế gian không còn hấp dẫn nữa. Ví dụ hồi hai ba mươi tuổi mình ăn nhiều, ngủ nhiều, đi chơi nhiều không thấy mệt. Nhưng đến ngoài năm mươi rồi, một đêm mất ngủ là trong người quạ quọ, hoặc vả có chuyện vui cũng ngủ không được rồi sanh mệt. Tóm lại, không có cái nào yên, buồn đã khổ mà vui cũng không xong. Rõ ràng tuổi đó là tuổi sức khỏe nó không còn cho phép mình nữa. Đó là bức thư thứ hai thứ ba của Diêm Vương gửi tới báo cho mình biết sắp đoàn tụ với tử thần rồi. Thấy rõ như vậy còn gì nữa mà ham thích.

Trong sự tu hành cần phải dứt khoát, đừng để công việc bu bám hoài, làm sao tu được? Cả đời buông xuôi như vậy thì uổng lắm. Trong từng phút giây ta áp dụng pháp tu, hoàn cảnh nào cũng tu. Lâu ngày công phu tự nhiên nhuyễn, chạm duyên xúc cảnh chúng ta có đạo lực hồi nào không hay. Như trước kia ta chưa biết gì về Phật Pháp, gặp việc trái ý, sân giận bực tức không kèm chế nổi. Nhưng từ khi biết Phật pháp, quy y Tam Bảo, ta thay đổi dần. Bây giờ gặp việc bình tĩnh hơn, dễ buông bỏ tha thứ hơn. Đó chính là do công phu tu tập mà ra. Học hiểu Phật pháp rồi, chúng ta biết hóa giải phiền não chính là phương pháp chuyển nghiệp. Nghe tiếng chửi như uống cam lồ, hớp từng ngụm thấy ngon, như vậy là tự tại đi trong cuộc đời được rồi. Được thế, quý vị khỏi phải tới chùa hỏi thầy: “Không biết con tu tiến không?”

Phật tử chúng ta phải làm sao bỏ những hình bóng giả tạm bên ngoài, quay về sống thực với cái thật của chính mình. Sống thực được rồi có người hỏi: “Tu thiền thế nào?”, ta cười thôi. Tất cả những bài kinh đều nằm trong cuộc sống của

mỗi người, tự chúng ta chiêm nghiệm lấy mà thôi. Không cần nói tu thiền phải bình tĩnh, sáng suốt, đừng vướng mắc cảnh duyên v.v... Thiền chính là cuộc sống tỉnh thức của chúng ta.

Vận dụng được những phương thức giản dị của người xưa là lối trở về với chính mình nhanh nhất. Cho nên chúng ta học những kinh nghiệm quý báu của các Ngài để có một phương hướng tu tập tốt. Tuy nhiên học không chưa đủ mà từng bước quay về ứng dụng cho bản thân mới là điều tối quan trọng. Một lần nữa, chúng tôi xin nhắc lại, người con Phật chân chính phải làm sao phát huy được trí tuệ của mình, luôn định tĩnh, sáng suốt để thực hiện được đạo lý sống, làm chủ bản thân và các pháp. Đó là cách tu hành cụ thể nhất để có được sự an lạc ngay hiện đời.

Tu hành không phải khó, cũng không phải dễ. Khó hay dễ tại nơi chúng ta thôi. Có hai điểm cần nhớ: Thứ nhất thân là gốc khổ, tâm sanh tử là vọng tưởng điên đảo, không chạy theo nó nữa. Muốn vậy phải nhận cho được bộ mặt thật của nó, tức những suy nghĩ lăng xăng xuôi ngược hằng ngày, nó không thật, không phải là tâm của mình. Thứ hai, ngay nơi thân tâm giả dối này, còn có một cái tâm chân thật không sanh không diệt. Nhận lại và sống được với tâm này là chấm dứt đau khổ, vĩnh viễn thoát kiếp trầm luân.

Buổi nói chuyện hôm nay với đề tài Đường Xưa, chúng tôi muốn nhắc nhở toàn thể quý Phật tử cũng như bản thân mình, hãy theo dấu người xưa, sống trở về với mình bằng con đường giản dị nhất. Thanh tịnh và giải thoát ngay trong hiện đời, chẳng ở đâu xa, nếu chúng ta biết phản bản hoàn nguyên, trở về cái đơn sơ ban đầu, không phân biệt suy tư. Sống như thực, sống bằng chính cái thấy biết hằng hữu nơi mình.

Xin mời tất cả hãy cùng chúng tôi cất bước lên đường.



## GIÁC NGỘ

Buổi sinh hoạt đạo lý hôm nay tôi nói về sự giác ngộ. Như chúng ta đã biết tu hành có công phu thì sẽ được giác ngộ. Tuy nhiên giác ngộ là một cách nói, chứ thật sự ngay khi chúng ta đang công phu là đã có giác ngộ rồi, giác ngộ từng phần, chứ không phải đợi đến xong việc mới gọi giác ngộ.

Trước nhất muốn được giác ngộ, chúng ta phải nỗ lực phấn đấu trong công phu của mình, không phút giây lui sụt. Nếu hằng ngày có được sự nỗ lực như vậy thì nguồn an lạc trong cuộc sống là kết quả thiết thực nhất mà mỗi hành giả nhận được. Muốn nỗ lực cần phải có sự kiên định. Kiên là cứng, định là quyết định, nghĩa là khẳng định một cách chắc chắn, không gì lay chuyển được. Con đường đi đến sự giác ngộ thật ra rất giản dị, chứ không quá rườm rà như chúng ta tưởng. Chỉ cần chúng ta quyết tâm, vững chí thì không việc gì chẳng thành tựu.

Nên biết việc tu tập chính yếu là ở nơi mình, công phu để đi đến giác ngộ càng đòi hỏi sự nỗ lực tự thân nhiều hơn nữa. Tha lực chỉ là phần phụ, chủ yếu vẫn là chính ta. Nói như thế không có nghĩa là ta phủ nhận sự hỗ trợ của các bậc thiện hữu, nhưng chớ ỷ lại vào sự hỗ trợ này mà ta phó thác ký gởi việc tu tập của mình cho các Ngài được. Hỗ trợ kinh nghiệm của người đi trước là yếu tố đáng trân trọng, cần thiết cho việc tu hành, nhưng đó không phải là yếu tố quyết định cho sự giác ngộ của mình, nếu ta chưa đủ năng lực.

Ví dụ bây giờ chúng ta niệm Phật, cầu vãng sanh về thế giới Cực Lạc của Phật A Di Đà. Ngài và chư vị Bồ-tát ở cõi này từ bi vô lượng vô biên, nhưng nếu ta không giác ngộ thì các Ngài cũng không rước mình về bên đó đâu. Nếu muốn được Phật Bồ-tát tiếp mình về thế giới an lạc, không sự khổ đau thì bản thân chúng ta phải giác ngộ, phải không gây tạo nhân khổ đau mới được. Vì vậy người cầu về cõi Cực Lạc phải khẩn thiết niệm danh hiệu Phật A Di Đà, hoặc danh hiệu Bồ-tát Quán Thế Âm, Bồ-tát Đại Thế Chí đến chỗ nhất tâm, không dính mắc đối với tất cả các trần cảnh thì mới được đức Phật A Di Đà và chư vị Bồ-tát đến rước. Phật tử nên nhớ đức Phật đón chúng ta không có nghĩa là đón cái thân này, đón những vọng tưởng điên đảo của mình mà đón tâm thanh tịnh giải thoát. Bởi vì chỉ có tâm ấy mới khế hợp tương ưng với tâm Phật và Bồ-tát.

Hiểu như vậy chúng ta mới thấy dù tu pháp môn nào, nhất là tu thiền, nếu chưa nỗ lực, chưa khẳng định việc tu hành của mình theo tinh thần giác ngộ giải thoát thì khó có thể đạt được mục đích ta mong muốn. Người tu thiền thì phải kiến tánh hay là ngộ. Ngộ cũng có đi từ tiểu ngộ, giải ngộ cho đến triệt ngộ hay là giác ngộ viên mãn. Cho nên giác ngộ là điều tối quan trọng đối với người tu thiền. Chúng ta ngày hôm nay có đầy đủ phước báu gặp nhiều thiện duyên trong việc tu hành, chứ có người dường như cả đời không đủ phước duyên, gặp nhiều trắc trở bất an bất ổn, thiếu thốn từ vật chất cho đến tinh thần. Người thiếu thốn về vật chất thường hay khó tiến đạo, từ đó sanh ra buồn chán dễ thôi thất. Người này phải hiểu được luật nhân quả mới có thể tu được.

Phật đã dạy, những gì hiện có đây là quả báo của những đời trước, tuy nhiên tất cả đều tạm bợ, không thật. Nếu ta chuyên hoá thì nó sẽ thay đổi. Nhìn

hiện tại đời này mình biết nhân đời trước đã gây tạo, nên chấp nhận hiện cảnh, không than oán than trách ai. Từ đó mà tránh tạo nhân xấu để đời sau không bị đau khổ. Còn người đầy đủ điều kiện tu hành tốt thì biết đời trước đã sâu trồng căn lành, nên bây giờ cố gắng giữ gìn và phát huy nhiều hơn nữa.

Chúng ta nắm vững luật nhân quả như thế thì việc tu không khó nữa. Hiện thời đầy đủ tươi tắn, không có việc nợ việc kia, tu tốt, ta nên phấn đấu nhiều hơn nữa. Hoặc hiện đời bị nhiều chướng duyên thì ta vui lòng trả hết những nhân xấu đời trước của mình, cố gắng phấn đấu quyết liệt để bù đắp vào chỗ khuyết cũ mà vươn lên. Ý nghĩa tu hành hay ở chỗ đó. Vì vậy người Tây phương hay nói muốn là được quyết là thành và có sự thành công nào mà không đánh đổi bằng mồ hôi nước mắt.

Việc tu hành của chúng ta cũng vậy, sáng thời kinh chiều ít câu niệm Phật, rồi đi đông đi tây hoặc lo chuyện nợ chuyện kia, như vậy muốn thành Phật sao được? Bản thân ta tự lừa dối mình còn không thể chấp nhận, huống là lại lừa dối Phật. Muốn hết khổ được vui thì phải kiên quyết tu tập mới được chứ! Những gì không cần thiết dẹp qua một bên, giữ tâm thuần không tạp mới có thể thành công.

Có vị Thiền sư diễn tả phương thức hành thiền của mình qua hình ảnh người thợ rèn. Người thợ rèn khéo tay muốn làm một con dao thuần thép thật bén thật tốt, thì phải lọc hết những cặn bã ra, rồi bằng thủ thuật của mình nấu luyện cho đến nơi đến chốn, bấy giờ mới được một con dao tốt như ý mình muốn. Việc tu hành cũng vậy, trước nhất phải loại tất cả những tư tưởng tạp loạn, sau mới lắng tâm chuyên sâu vào thiền định. Tâm thái an nhiên, không tạp loạn mới nhập định dễ dàng. Ngồi thiền cũng chỉ một việc duy nhất là phấn đấu loại bỏ các thứ vọng tưởng. Tâm kiên định chuyên nhất như vậy mới có thể thành công.

Thường thì nói đến tu thiền là nói đến kiến tánh. Kiến tánh là thấy tánh. Tánh gì? Tánh chân thật của chính mình. Nếu người thấy tánh, xem như đã đi được nửa đoạn đường giác ngộ rồi. Tuy nhiên kiến tánh mà không chịu tu thì cũng sẽ không bao giờ được giác ngộ. Điều này chúng ta đọc trong kinh Pháp Hoa thấy rõ ràng, chính đức Thế Tôn đã nói, Ngài thành đạo với tất cả công đức viên mãn từ sự tinh tấn vượt bậc trong quá trình công phu của Ngài.

Vì vậy đối với người tu thiền, kiến tánh rất quan trọng. Giai đoạn kiến tánh, công phu thường lóe lên những tiểu ngộ, dần dần sâu hơn và sẽ đi đến đại ngộ, tùy mức độ dụng công của mỗi hành giả. Tiểu ngộ thuộc về giải ngộ, ngộ này rất nhiều. Đại ngộ và triệt ngộ thuộc về chứng ngộ, đại ngộ thì đôi ba lần còn triệt ngộ là cái ngộ rốt ráo, viên mãn. Đôi khi không để ý nhưng thực sự trong cuộc sống hiện tại, nếu có tu hành chúng ta cũng đã từng giải ngộ, tiểu ngộ. Mỗi lần như thế ta vững niềm tin hơn đối với pháp tu và đối với chính mình.

Ví dụ lúc trước ta chưa hiểu đạo, gặp một sự đổi thay nào ta cũng dễ bị sốc. Nhưng khi đã hiểu đạo rồi, biết cuộc đời vốn vô thường nên gặp những thay đổi bất thường ta ít khổ, ít mất bình tĩnh hơn trước. Hôm nay người thương, ngày mai lại ghét đối với ta cũng là chuyện thường tình, bởi tâm không thật, vốn luôn thay đổi thì có gì phải đau khổ oán trách. Như vậy là ta đã giải ngộ rồi. Chỉ mới giải ngộ thôi cũng đã thấy giải thoát biết bao nhiêu.

Cái luôn đổi thay mà ta muốn cố định hoài mới khổ. Ví dụ mình muốn ai đã thương mình thì phải thương đời đời, không được thương người khác. Chuyện đó không đúng lẽ thật. Bởi thế gian là vô thường, làm sao không thay đổi được. Chính những sự việc thông thường như vậy làm cho người ta đau khổ điều đúng. Sự đổi thay là quy luật tuần hoàn, luôn luôn như vậy. Cho nên tu là tu ngay trong những đổi thay, trong cõi giả tạm luôn biến chuyển này. Chính trong những hoàn cảnh không thuận lợi, ta giữ vững công phu liên tục thì sẽ có nhiều cơ hội để giải ngộ, tiểu ngộ và đôi khi là đại ngộ nữa. Đây là điểm người tu thiền cần phải biết và vận dụng vào công phu của mình.

Sau khi đã được như vậy, tất cả những ham muốn bất thiện sẽ không còn tác động được chúng ta nữa. Đến đây niềm vui trong lòng tràn đầy. Nếu những giải ngộ, tiểu ngộ liên tục, ta dễ nhập định, những vọng tưởng điên đảo bên trong và các cảnh giới bên ngoài đều bị ta nhiếp phục. Đó là giai đoạn thứ nhất.

Cứ thế ta tiếp tục nuôi dưỡng phát triển công phu này thì bước tiếp theo là trạng thái giác quán sáng suốt. Giác là rõ biết, quán là trí quán. Có giác có quán thì định tuệ tròn đủ. Đến giai đoạn này tâm sáng suốt, niềm vui của công phu tu hành lưu xuất từ bên trong, mọi thứ bên ngoài không thể tác động đến hành giả được. Nếu để ý, quý vị sẽ thấy mình ngồi thiền một tiếng hai tiếng đồng hồ được yên tĩnh thì mọi đau nhức, nóng bức đều tan biến. Trong Thiền viện chúng tôi có những vị ngồi thiền cả ngày hoặc hơn nữa vẫn thấy bình thường. Ngồi được như vậy nhất định phải có sự an lạc lớn lao lắm mới được.

Thành ra từ chỗ khó khăn kém cỏi, chưa làm chủ được, chưa khắc phục được mình, nhưng nếu cố gắng từng bước vươn lên, dần dần chúng ta sẽ điều phục được thân tâm này. Trong nhà thiền có từ trường dưỡng thánh thai, nghĩa là nuôi dưỡng nội tâm của mình ngày một vững chãi, không tính đến thời gian bao lâu. Muốn thế, khi dụng công tọa thiền, hành giả cần phải tỉnh giác cao độ, không để ma ngủ dẫn vào hang tối hay vọng tưởng kéo chạy tận trời đông trời tây.

Hôn trầm và vọng tưởng là hai bệnh khó trị nhất đối với người tu thiền. Ở trên bờ đoàn trang nghiêm như thế, có những câu thơ hồi xưa của ai không biết bây giờ kéo về, nó nói là của mình. Thế là ta bắt đầu dật lên dật xuống, ý tứ phát ra câu thứ nhì, thứ ba cho tới câu kết. Bài thơ thứ nhất xong rồi, hay quá là hay, nên bài thơ thứ hai hiện ra tiếp. Một tiếng rưỡi, hai tiếng đồng hồ hết bị tứ cú này tới lục bát kia, cũng có người nhập định trong trường hợp như vậy. Nhập định kiểu này thì ta có rất nhiều tập thơ, đủ thứ chuyện trên đời, chỉ một chuyện đó không thôi là ông Phật của mình đâu mất tiêu. Trường hợp thứ hai làm cho chúng ta bị loãng công phu là hôn trầm, tức ngủ gục. Một khi ma ngủ đã dẫn đi thì rất khó cưỡng lại. Hành giả tu thiền nếu không chân chính, để ngủ gà ngủ gật thì việc tu tập như đi vào hang tối. Cho nên trong nhà thiền thường nói bị ma hôn trầm đưa vào hang quỷ, khó có thể thoát ra được.

Hai trường hợp vọng tưởng và hôn trầm đều phá hủy hết công phu tu thiền của chúng ta. Nhưng chúng lại là hai căn bệnh phổ thông mà hầu hết những người tu thiền đều bị vướng phải. Cho nên phải có sức giác quán mạnh mẽ, liên tục mới công phá nổi hai thứ chướng ngại này. Đây là giai đoạn thứ hai.



Kể đến là giai đoạn nội tĩnh. Sau khi đã được định thì phần nội tĩnh hùng mạnh hơn. Nội tĩnh là năng lực cơ bản bên trong, có nội tĩnh rồi thì sức định càng vững chắc hơn và nguồn an lạc bây giờ vượt hơn trạng thái an lạc ở giai đoạn trước. Đến đây rồi hành giả bình thân, an nhiên, tự tại, siêu việt các pháp, hoàn toàn làm chủ được thân tâm và ngoại cảnh. Tuy nhiên nếu không giữ gìn, không nuôi dưỡng liên tục, chỉ lóe lên rồi mất, sau đó lại bị cảnh duyên bu bám, làm gián đoạn công phu thì chỗ yên định ấy cũng không còn. Đó là khiếm khuyết thường mắc phải của những người tu thiền.

Giai đoạn này như Hòa thượng Viên trưởng nói là nhận ra tánh giác. Nhưng sống được với tánh giác mới là thuần thực. Bảy giờ giấc thể trùm khắp, không phải khởi dụng gì nữa. Người được như vậy khởi phải nhập thất, khởi công phu, khởi tụng kinh ngồi thiền nữa, mà nhậm vận tùy duyên, luôn sống được với ông chủ, tánh giác lúc nào cũng hiện tiền. Đến đây là giác ngộ gần được viên mãn rồi.

Giai đoạn cuối cùng mọi cảm thọ khô vui đều không còn nữa. Hành giả thể nhập bản tâm hoàn toàn thanh tịnh. Giai đoạn này dành cho hành giả tự chứng tự biết, chứ không thể diễn tả được. Các Thiền sư luôn nhắc nhở người tu thiền, gặp những cảnh duyên thuận nghịch, không tự chủ được, thì hoặc là bị ma hoan hỷ nhập, hoặc ma sầu bi nhập. Tóm lại người tu không có nội tại vững chắc, siêu vượt tất cả thì dễ mắc kẹt bên này bên kia. Đó là do công phu chưa thuần, con đường đi đến giác ngộ giải thoát còn xa.

Đỉnh cao của người tu Phật là giải thoát. Tất cả những gì giả tạm trói buộc đều phải được cởi bỏ hết. Có khi ta ngồi chơi yên lặng bình thường, gió thổi, chim kêu, xe chạy... mọi thứ sinh hoạt đều nhận biết rõ ràng, tâm bình thân, không vướng mắc vào thứ gì hết. Đây chính là phút ta sống với cái chân thật của chính mình. Cho nên chỗ rốt ráo của đạo không khó, chỉ vì chúng ta quen chạy theo các cảnh duyên bên ngoài, vì vậy bị làm qua mắt. Một khi trí tuệ mở khai, quày đầu trở lại, thì ta hiện sờ sờ ra đó thôi.

Có một Thiền sư lâm bệnh ngặt, Ngài nguyện thế này: “Nếu ngay bây giờ con chết, vì nghiệp tập nhiều đời nếu phải đọa vào trong địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh, con sẵn sàng trả. Trong thời gian trả đó con chỉ có một nguyện duy nhất là chủng trí Bát-nhã không mất. Từ trí tuệ Bát-nhã này cộng thêm sự hỗ trợ của mười phương các bậc hiền thánh, con trả hết những nợ nần cũ rồi, được nương tuệ Bát-nhã tu hành, không mong gì khác”. Nhờ quyết tâm như vậy, cơn bệnh của Ngài giảm dần, từ từ lành hẳn. Rõ ràng đạo lực mạnh mẽ thắng được nghiệp lực cũ của Ngài.

Người tu đứng trước cái chết khác hơn người đời. Càng nghĩ đến chết thì càng xem thường thân mạng, chỉ lo tập trung nuôi dưỡng đạo lực kiên cố, để khi xả bỏ thân mạng, thọ thân sau tiếp tục việc tu hành nhiều hơn trước. Còn sợ chết tức là đạo lực chưa vững. Chỉ nên sợ đạo lực của mình chưa vững, công phu tu hành chưa tròn đầy, chứ không nên sợ mất thân này. Mất thân này, thọ thân khác tốt hơn thì vẫn tu được, sao lại sợ? Người tu đối với việc sống chết phải có cái nhìn như thế. Được như thế mới mong tiến trên con đường giác ngộ giải thoát.

Thần thông của người làm chủ được mình chính là đứng đi tự tại, chứ không phải bay trên trời trên mây. Gặp việc tùy duyên ứng phó, lòng thanh thản nhẹ nhàng, không bị thứ gì cuộc trôi chính là thần thông. Cho nên người càng ở sâu trong thiền định càng sáng suốt chứ không ngu độn. Bởi vì tu thì mọi thứ lãng xăng buông hết, tâm rỗng rang sáng suốt, chứ không thể ngu độn được. Đây chính thần dụng của một trí tuệ đã tròn đầy.

Phật tử tu thiền nhưng có biết Thiền là gì không? Thiền tiếng Phạn nói đủ là thiền na, Trung Hoa dịch là tĩnh lự, tức dứt tất cả niệm lự ngược xuôi, không vướng bên này không kẹt bên kia, rỗng rang sáng suốt. Ví dụ khi cuốc đất, ta chú tâm vào mỗi lưỡi cuốc hạ xuống mảnh đất, hết cuốc này đến cuốc khác, chỉ biết một việc cuốc, tâm không duyên theo chuyện khác. Đó là tu thiền. Cuốc đất trồng khoai, nấu cơm, làm tất cả các công việc mà không vướng mắc, không phan duyên thứ khác đều gọi là tu thiền, chứ không phải lên bờ đoàn ngồi nhìn xuống mới gọi là tu thiền. Trong tất cả việc làm đều có sự tỉnh giác, tức đều có ông chủ hằng thấy hằng biết, không bị quên mất, đó là hành thiền. Việc ngộ đạo thường phát sinh từ những việc như thế.

Trở lại vấn đề giác ngộ. Chúng ta tu để được giác ngộ, nhưng phải biết giác ngộ cái gì? Giác ngộ lý vô thường, thấy được thực chất của các pháp. Như lâu nay Hòa thượng dạy chúng ta, người tu phải thấy tận căn để các pháp. Như đức Phật khi đã chứng đạo, Ngài thấy đây là khổ, đây là khổ tập, đây là khổ diệt và đây là con đường diệt khổ. Đó là thấy được lẽ thực của các pháp. Như chúng ta có tu chút ít, khi thấy cái đồng hồ đẹp mọi người muốn tranh giành nó về phần mình. Nhưng nhờ biết tu, ta thấy cái đồng hồ ấy không thật, chỉ tạm dùng trong một giai đoạn thôi, có gì phải tranh giành cho nhọc. Nhờ thế ta không có tâm tranh hơn thua được mất, có cũng tốt không có cũng tốt. Đó là mình đã ra khỏi sự cố chấp, buộc ràng vào cái đồng hồ, là giác ngộ một phần nên khỏe được một phần.

Người thế gian khổ là tại cố chấp mà ra. Những gì của tôi mà ai đụng đến là có chuyện ngay. Mầm mống của tất cả sự tranh đấu cũng từ đây mà phát sinh. Phật bảo đó là gốc của vô minh. Muốn giải thoát khỏi vô minh chỉ có thấp lên ngọn đuốc trí tuệ thôi, không có cách nào khác. Cho nên có trí tuệ thì mới nói đến giác ngộ giải thoát. Người không có trí tuệ thì việc tu không đi tới đâu. Cho nên Hòa thượng thường dạy phải dùng trí Bát-nhã nhìn các pháp mới có thể thấu suốt được bản tánh của nó. Cái nhìn đó là cái nhìn của người kiến tánh, từng bước tiến trên con đường giác ngộ giải thoát.

Chúng ta có tu thì ít nhiều gì cũng có giác ngộ, nên đối với tất cả các pháp, cũng thấy được phần nào thực chất của nó. Thấy được như vậy là đã ra khỏi phần sự trôi buộc của các pháp. Quý vị nghiệm lại nơi mình sẽ thấy rõ điều này. Như ngày xưa gặp cảnh duyên gì trái ý nghịch lòng, chúng ta rất khổ sở, rất bức xúc và khó quên khó nguôi ngoay được, nhưng bây giờ nhờ có tu ta biết tất cả đều hư dối giả tạm, ôm giữ phiền não trong lòng có ích gì ! Nhờ thế ta mau xả bỏ, không cố chấp như xưa nữa. Đó là đã giải thoát phần nào rồi.

Các pháp duyên sinh, thế gian có hợp có tan là lẽ thường tình. Thấy được như vậy gọi là thấy bằng trí tuệ. Theo trí tuệ mà nỗ lực, quyết tâm thì chắc chắn có

ngày chúng ta được giác ngộ giải thoát trọn vẹn. Đây là giai đoạn cuối cùng, chúng ta không gây thêm nghiệp tập mới để luân hồi trong sanh tử nữa. Cho nên trong kinh có chỗ định nghĩa Niết-bàn là củi hết lửa tắt, bây giờ công phu cũng không còn. Sống được với giác tâm thanh tịnh thì ở đâu cũng là đất Phật, chúng sanh nào ta cũng thương, không thù hận oán đối. Như vậy không giải thoát là gì?

Phật nói tất cả chúng sanh đều có khả năng giác ngộ như nhau, chỉ vì mình không chịu tin, không chịu nhận lấy và phát huy thôi. Nắm chắc điều đó rồi, chúng ta cứ vững tiến trên con đường tu tập của mình, chắc chắn có ngày sẽ thành công.



## QUẢ GIÁC CỦA NGƯỜI TU PHẬT

Tinh thần giác ngộ giải thoát của đạo Phật tức là nhận và sống lại với quả giác của mình. Nói thì dễ nhưng chúng ta phải công phu như thế nào mới đúng với tinh thần giác ngộ của đạo Phật? Đó là vấn đề chúng tôi muốn nói hôm nay.

Trong giai đoạn đang công phu từ lúc mới thực hiện cho đến khi hoàn toàn viên mãn, dĩ nhiên phải trải qua quá trình nhiều gian khó, thử thách. Tuy nhiên đây không phải là điều chúng ta không làm được. Tùy từng người, từng hoàn cảnh, sự quyết tâm của mỗi hành giả mà có được những kết quả khác nhau. Nhiều lần chúng tôi đã nói không ai tu mà không có kết quả. Nghĩa là nếu chịu khó trau dồi, gìn giữ, bảo vệ hành trình đi đến quả giác, đừng để thối thất lui sụt thì đều được kết quả xứng đáng.

Theo tinh thần thiền thì việc tu hành chỉ là phương tiện, cứu kính vô đắc vô chứng, vì tâm chân thật ấy sẵn có, không phải do tu mà được. Nhưng đó là giai đoạn đã xong việc, còn trong lúc đang tu không thể nói như vậy. Tâm của chúng ta một khi đã hoàn toàn sáng suốt, sống với tánh giác thuần tịnh thì tự đầy đủ tất cả, không cần phải nói gì thêm. Còn bây giờ thì chưa, bởi vì trong lòng chúng ta còn nhiều việc lăng xăng lộn xộn quá, tánh giác bị chìm ẩn bên trong. Ta chưa nhận lại được tánh giác nên phải gạn lọc những thứ tạp loạn kia mới hiện bày cái chân thật của mình.

Với nghiệp tập lâu đời, ta quen phóng tâm chạy theo các cảnh giới bên ngoài. Bây giờ muốn quay đầu cũng phải dụng nhiều công phu. Nếu lúc nào chúng ta cũng là Phật, cũng hoàn toàn giác thì cửa thiền viện không có đóng có mở hay cũng không cần cửa nẻo làm gì. Bởi chưa hoàn toàn, lúc vậy lúc khác nên Hòa thượng mới làm cổng, đóng kín lại nhốt mấy con trâu hoang. Thành ra còn cổng còn Thiền viện thì biết ở trong đó còn đang công phu. Điều này chẳng những ở Thiền viện, mà ngay trong sinh hoạt gia đình của từng người Phật tử cũng thế. Nếu hằng ngày chúng ta soát xét lại, biết được phiền não nhiều hơn tâm an định thì gắng gổ hóa giải. Sự bảo vệ công phu hằng ngày có tính quyết định đến quả giác của chúng ta rất lớn.

Nói đến quả giác hay nói đến Bồ-đề là nói đến một quá trình, công phu tu hành. Thời gian thực hiện quá trình đó phải qua giai đoạn học quả, tức người đang thực hiện tu tập trong từng phút từng giây gọi là học quả. Quá trình này hầu hết chúng ta đang áp dụng như vậy. Mỗi lần chiêm ngưỡng tôn tượng đức Phật, mỗi lần dâng hương là mỗi lần chúng ta dâng lòng mình lên ngôi Tam Bảo, nguyện cùng hướng về Phật, hướng về quả giác. Và như Phật đã dạy chúng ta gieo nhân gì thì sẽ được quả nấy, ta hướng về Tam Bảo nguyện thực hành theo giáo pháp Như Lai, nhất định ta sẽ được thành Phật.

Kinh nói: “Người thực hành đạo Bồ-đề tuy chưa đầy đủ, chưa viên mãn mà tâm không thoái chuyển là điều rất đáng quý”. Nghĩa là chúng ta đang tu, tuy chưa hoàn toàn viên mãn, nhưng tâm không thoái chuyển là điều rất đáng quý. Chúng ta hành trì tu tập không bị thoái chuyển, khư khư khẳng tâm quyết định một mực tiến tới thôi, nếu được như thế thì chắc chắn quả giác Bồ-đề không lệch đàng nào.

Ngày xưa Hòa thượng Viên trưởng có kể câu chuyện “nhân hoa quả cỏ” thế này. Có một thời gian Ngài nhập thất trên cao nguyên, mấy Phật tử đem giống hoa Đà Lạt đến cúng dường, Ngài gieo chung quanh thất định có hoa cho vui. Gieo rồi Ngài cũng tưới tắm đàng hoàng, nửa tháng sau thấy lên xanh rì, Ngài đến gần xem thử, hóa ra toàn là cỏ! Ngạc nhiên sao nhân hoa mà quả cỏ, Ngài mới bươi sâu xuống đất, té ra kiến đã khiêng hạt hoa đi đâu hết rồi. Nhân đó Ngài viết bài “Nhân hoa quả cỏ” để nhắc nhở một kinh nghiệm cho việc tu hành của chúng ta.

Như tôi nói hằng ngày chúng ta soát xét lại xem công phu tu tập của mình tăng tiến hay lui sụt, gìn giữ sao cho đúng như trường hợp nhân hoa mà quả cỏ. Người con Phật trong từng phút giây phải tỉnh sáng, thực hiện đúng theo điều Phật dạy. Bởi tâm ta dong ruổi khó kiểm soát, khó kèm chế lắm, nó có đủ lý do để gạt mình vướng đầu này bá đầu nọ. Cho nên nếu không kiểm soát kỹ nó sẽ dẫn chúng ta đi khắp hang cùng ngõ hẻm, không dừng được. Đã thế thì quá trình tu tập bị trở ngại, quả giác không mong gì đến được.

Có nhiều kết quả ngoài sự sắp đặt của chúng ta. Như trường hợp tôi có người huynh đệ, anh rất quen thuộc đường đi từ Thành phố Hồ Chí Minh ra Vũng Tàu. Hôm đó có việc phải đi Vũng Tàu, vì quá quen thuộc bên xe, nên lúc lên xe anh không thèm để ý, cứ theo thói quen lên những xe đậu khoảng đó. Thế là anh yên chí, vui vẻ trò chuyện với những người chung quanh. Đi cả tiếng mấy đồng hồ, anh nghĩ bụng bữa nay xe chạy lâu quá, chừng coi lại là gần tới Bình Dương. Anh la lên: “Ủa sao tôi đi Vũng Tàu mà lại tới Bình Dương”, bác tài nói tại anh lên xe Bình Dương thì tới Bình Dương chứ sao. Thế là anh phải xuống xe, trở lui về Thành phố Hồ Chí Minh, rồi đón xe đi Vũng Tàu, mất hết một ngày đường.

Có khi chúng ta lẩn quẩn như vậy, thừa quí vị. Chính vì mình xem thường những thứ xoàng xĩnh quen thuộc, nên gây ông mới đập lưng ông như thế. Chỗ này Hòa thượng dạy phải hằng tỉnh hằng giác trong mọi động tịnh thi vi. Nói nặng suy nghĩ hành động, mọi thứ đều phải tỉnh. Tỉnh để làm gì? Để đừng lầm lẫn, đừng vì một việc không cần thiết mà phải mất thì giờ quý báu. Theo tinh thần thiền thì làm việc gì chỉ biết việc ấy, tâm không phóng túng buông lung, không tính toán do dự. Người như vậy không bao giờ phạm phải những sai lầm.

Một phen đi lệch, có thể chúng ta sẽ đến bên bờ vực thẳm khó quay đầu trở lại. Cũng như người tu khi đã bị thoái chuyển rồi thì rất mệt mỏi, khó tăng tiến công phu lắm. Phải năng nỗ, khẳng định, quyết tâm mới ổn định được công phu hằng ngày của chúng ta. Nhà thiền nói khi chăn trâu rất kỹ để trâu nhắm nháp lúa mạ của người. Chăn trâu mà gặp con trâu như vậy thì phải làm sao? Roi, quí vị nhớ. Đừng có tha cho mình, tha cho người thì được, chứ tha cho mình là hỏng. Phải ra roi, phải quất mạnh cho nó quay đầu trở lại.

Người tu phải có giới luật, phải có công phu miên mật mới không thoái chuyển. Các Thiền sư Việt Nam thời Trần và gần đây đều chủ trương phản quan tự kỷ, nghĩa là soi lại chính mình. Soát xét lại xem mình còn điểm nào yếu dờ, có thoái chuyển vướng mắc gì thì phải đã thông ngay. Con trâu mình liếc ngó hai bên thì quất, roi phải sẵn trong tay, dây phải nắm thật chặt, hai con mắt không được lim dim, mới mong đi đúng đường.

Trong một ngày, nếu soát xét lại chúng ta có nhiều cái lầm lẫn. Từ ý nghĩ, nói năng cho đến hành động đều bị sai lầm. Song con người ít khi nào chịu tự sửa, tự sám hối những lỗi lầm của mình. Người tu Phật không nên như thế, biết lầm biết dở thì phải sửa. Biết mình còn yếu, còn thoái chuyển nên cố gắng khắc phục, phải ép mình trong quy củ mới có thể hoàn thiện chính mình. Người xưa nói: “Nhìn ra thì phải khoan hồng, xét lại thì nên khắc kỷ”, câu này rất hay. Đối với những vọng tưởng điên đảo, lăng xăng, chúng ta phải quyết tâm, phải có phương thức sửa đổi.

Thời khóa tu tập cần phải được giữ đúng, không vì lý do này nọ mà bỏ qua. Như thế lâu ngày công phu thất thoát, đạo tâm sẽ thoái chuyển. Hằng đêm quý Phật tử tụng kinh, ngồi thiền nhưng tới giờ có khách khứa hay công việc nên bỏ qua. Như vậy không được, phải chỉnh lại. Chúng ta sắp xếp thời khóa biểu rồi thì phải đúng theo đó mà hành trì. Nếu đã có quyết tâm tu, phải lấy việc tu tập là trên hết, gác qua mọi chuyện khác. Làm việc gì cũng phải chuyên tâm thành ý mới có thể thành tựu được, thì việc tu lại sao lại có thể chệnh mảng? Cho nên không tu thì thôi, đã tu thì phải dứt khoát như thế.

Trong quá trình công phu không thoái chuyển thì quả giác hay Bồ-đề hiện rõ ràng. Dừng lại là thoái chuyển, chứ không đợi thụt lùi mới gọi là thoái chuyển. Nhiều vị cho rằng tu dễ gì thành Phật, mờ mịt xa xôi lắm. Thật ra dù công phu hành trì chưa hoàn bị, nhưng với quyết tâm không thoái chuyển, chúng ta tin chắc mình sẽ đạt đến quả giác. Bây giờ làm sao thân tâm chúng ta đừng bị lôi cuốn bởi cảnh duyên. Nếu người tu được như thế, thì không luận là các vị ở chùa hay đang làm việc ngoài xã hội đều tiến đến quả giác, chắc chắn như vậy. Thành ra trước là không thoái chuyển, sau là đừng bị lôi cuốn.

Ở đây, Hòa thượng dạy chúng ta phải tỉnh, thấy tất cả cảnh duyên đều là giả, không thật thì làm gì bên ngoài lôi cuốn mình được. Chỉ khi nào ta thấy cái đó là thật, là quý là đẹp ta mới thích mới chạy theo. Nếu không chạy theo mình cũng bị vướng mắc mơ tưởng đến nó. Đẳng này mình hoàn toàn tỉnh, thấy cái đó không là gì thì làm sao nó lôi cuốn mình được. Người tu rất cần trí giác này, nó sẽ bổ sung để hình thành học quả hay quả giác của chúng ta.

Nếu hành trì theo sự hướng dẫn của Phật Tổ dạy là chúng ta đang sống trong tinh thần giác ngộ của đức Phật. Kinh Pháp Hoa nói những đồng tử bé thơ giỡn chơi đắp cát làm thành hình tượng Phật, miệng niệm Nam Mô Phật cũng được Như Lai thọ ký sau này sẽ thành Phật. Huống là chúng ta học Phật tu Phật, thực hiện trọn vẹn đời sống của người Phật tử, làm sao không thành Phật được! Nhưng bây giờ mình còn là chúng sanh vì mỗi người mỗi duyên, còn dong ruổi theo nghiệp tập của mình. Kẻ thì bận rộn ở phố thị, người thì chìm đắm nơi núi rừng, chưa ra khỏi sự trói buộc của các pháp.

Kinh nói trong kiếp số thứ nhất, hành giả còn do dự, chưa hoàn toàn ổn định được tâm mình, ngược xuôi theo các vọng tưởng đảo điên nên công phu gián đoạn, đạo lực chưa đủ để được quả giác. Giống như con khi nhốt trong cái lồng có sáu cửa. Bên ngoài cũng có một con khi, nó tới cửa này kêu “chóe chóe”, con khi ở trong cũng đáp lại “chóe chóe”. Nó tới cửa kia kêu “chóe chóe”, con khi bên

trong cũng đáp lại “chóe chóe”. Nghĩa là con khi bên ngoài kêu thì con khi bên trong đáp lại. Chỉ trừ khi con khi trong lòng ngủ, thì con khi bên ngoài có kêu mấy, nó vẫn nằm im.

Chúng ta tu cũng thế, làm sao cho con khi bên trong ngủ đi, đừng bị động, đừng thèm nghe, đừng thèm để ý gì bên ngoài thì mọi việc yên ổn. Pháp tu này thật ra không phải là khó đâu. Chỉ vì chúng ta quen chạy theo các cảnh duyên, nên không nhớ dừng lại thôi. đừng nghĩ dừng lại khó, chỉ cần ta nhớ là được. Cho nên Hòa thượng thường nhắc phải tỉnh, phải sáng đừng lầm chạy theo các cảnh duyên bên ngoài. Chúng ta đừng cho những hiện tượng bên ngoài là thật thì con khi bên trong sẽ ngủ yên. Con khi ấy ngủ rồi thì khỏe khoắn lắm thừa quý vị. Nó nhẹ nhàng, an nhiên, giải thoát. Cho nên giải thoát có được là từ chỗ con khi ý thức bên trong ngủ, không lăng xăng, không bị động hay dính mắc bởi cảnh duyên bên ngoài. Còn bị động còn dính mắc thì chưa yên, mà chưa yên thì nói gì giải thoát.

Muốn thế tâm chúng ta phải vững vàng, rỗng rang sáng suốt mới làm chủ được con khi ý thức bên trong, tức là sống được với tánh giác của mình. Mỗi người đều có tánh giác, nhưng mình chưa sống được với tánh giác là vì bị động bởi cảnh duyên bên ngoài. Bây giờ muốn giải thoát phải làm sao? Như tôi đã nói chỉ cần con khi bên trong ngủ yên là giải thoát thôi. Học quả hay quả giác cũng na ná với giải thoát vậy. Trên hành trình tu tập, chúng ta không thoái chuyển, không bị kéo lôi, không còn do dự trong lòng, khẳng định một hướng như vậy thì quả giác tròn đầy. Nên giai đoạn thứ nhất là đã thông sự do dự, ổn định được công phu của mình.

Đến giai đoạn thứ hai, mặc dù đã thông được những do dự rồi, nhưng chưa hoàn toàn làm chủ được tất cả các cảnh duyên, nên còn bị động. Lúc này, nếu ta không soát xét lại mình, chạy ra ngoài một thời gian sẽ quên hết. Đa số có thói quen rọi soi bên ngoài, mà ít khi nào quay về rọi soi lại chính mình. Thấy người này xấu người kia tệ, cuối cùng mình lăng xăng, lộn xộn nhất mà không hay. Đó là cái thất bại lớn của chúng ta. Vì thế phải chuyên tâm gìn giữ công phu.

Chưa thành Phật cũng giống như người lên non chưa tới đỉnh, đừng bao giờ dừng dọc đường hóng gió ngắm trăng, hoặc nhìn ngó hai bên khe núi, coi chừng chẳng những không tới đỉnh mà đôi khi trượt chân té nhào xuống núi. Nếu có mỗi chân, nghỉ một chút thôi, rồi chống gậy đi tiếp. Bao giờ ngồi trên đỉnh cao rồi mới hóng mát bốn phương gió lộng. Dù trong lúc công phu, ta có được lợi lạc chút chút, nhưng nhớ những lợi lạc đó chẳng tới đâu. Nhất là người tu thiền, tâm hơi yên thì thấy vô vàn hiện tượng thù thắng. Nhưng những cái ấy chưa phải là kết quả cuối cùng, đó chỉ mới là tiểu ngộ thôi, còn phải tiến lên nhiều hơn nữa.

Có những Phật tử đi chùa lâu năm, học đạo, tọa thiền thấy an lạc nên thích thú quá. Ngồi được một tiếng rười hai tiếng an lạc, liền kể cho bà con nghe, nay kể, mai kể, kể riết mất hết không còn thấy gì nữa. Cho nên giả như được vậy ta cũng biết nó không thật, bỏ qua, không bận tâm, cứ tu tiến tới. Nên nhớ Niết-bàn hay quả giác của Phật là Ngài sống được với tánh giác của mình. Tánh giác ấy vốn rỗng rang sáng suốt, không có cái gì trong đó. Cho nên để bảo vệ công phu tu hành,

lúc nào ta cũng vững tiến, đến khi con trâu của mình thuần rồi, thấy lúa mạ người không quan tâm nữa, bình thản đi thẳng, thì mới yên được.

Người thật tâm tu hành không nói đắc không nói chứng, nhưng từng ngày từng phút công phu hành trì thấy có lợi lạc. Con trâu ngày xưa hung hăng phải nắm dây giựt vằm, đến lúc nó đã thuần rồi, mục đồng ngồi nghỉ nó cũng nằm chơi, hoặc có thể cỡi trên lưng trâu thổi sáo, mặc tình ngắm trời nhìn mây, không sợ nó nổi khùng nổi điên. Còn bây giờ chưa được, thì giữ công phu như người lên núi, một bề thẳng tiến, không ngó tới ngó lui.

Trong quá trình công phu phải phá được tâm tham sân điên đảo của mình, đồng thời hướng dẫn mọi người đều như thế. Đó là ý nghĩa tự giác và giác tha tròn đầy để đưa tới quả giác viên mãn. Tự giác là tự giác ngộ cho mình, giác tha là giúp đỡ, tạo điều kiện cho mọi người chung quanh cũng được giác ngộ như mình. Tham sân điên đảo là những thứ luôn ngủ ngầm trong chúng ta. Có khi ngay lúc mình tu, nó cũng ló mũi lên nữa. Lạy Phật, tụng kinh hay tọa thiền mà có việc gì trắc trở, mình nổi nóng lên liền. Nghĩa là tham sân, điên đảo loạn tưởng luôn chực chờ bên cạnh, có cơ hội là nó tấn công ta ngay.

Thêm một điều nữa, trong công phu không nên buông lung. Ở trên là không thoái chuyển, không có do dự, đến đây là không buông lung. Buông lung là thả trôi, mặc tình cho thân tâm, ý tưởng lang thang dong ruổi, sa đà khắp nơi. Người tu không thể nào chấp nhận những thứ này hiện diện trong sinh hoạt tu tập của mình được. Chúng ta buông lung tức là chằng những con khi bên ngoài kêu chóc chóc, con khi bên trong đáp lại chóc chóc, mà đằng này ta mở cửa cho con khi bên trong nhảy ra gặp con khi bên ngoài luôn, thì thôi tối trời tối đất.

Chúng ta cũng vậy, nếu buông lung mặc tình mặc ý thì nói gì tu nữa, đủ thứ chuyện xảy ra trên đời. Sở dĩ chúng ta còn tu được là nhờ còn giới luật, không chế bệnh buông lung của mình. Phật chế giới là từ kinh nghiệm của người xưa. Sống không buông lung, có kỷ luật, có đạo đức, có phương thức tu tập rõ ràng mới đảm bảo được công phu tu hành của chúng ta đi đến quả giác. Không chỉ thời chúng ta, mà ngay cả lúc đức Phật còn tại thế, những Tỳ-kheo buông lung đều không tu tập được, thói thất tâm Bồ-đề phải hoàn tục. Do đó, đức Phật đã khuyến cáo điều này rất nhiều, Tăng Ni chúng ta cần phải nắm vững để có hướng tu tập vững chắc.

Người tu thiền quan trọng nhất là thực hành. Có ngồi thiền mới biết thế nào là lợi lạc khinh an. Ở đây không nói tâm bất động gì gì, nếu ta không sợ đau, buông bỏ được những lăng xăng, sắp đặt ổn định thời khóa tu tập rồi, cứ y như vậy mà tu. Đầu đêm, giữa đêm, cuối đêm ngồi yên ổn, chắc chắn nguồn an lạc chỉ có ta mới nếm được một cách trọn vẹn thôi. Nhà thiền thường nói tới đó nóng lạnh tự biết, chứ không thể nói ra cùng người. Thành ra các bậc cổ đức chỉ khuyến khích động viên chúng ta cố gắng đến đó thì sẽ được như thế, chứ cũng không thể diễn tả được nó. Bởi nó có hình tướng gì đâu mà nói mà tả. Tùy duyên, tùy nghiệp tập của mỗi người mà chỗ thân chứng có những kinh nghiệm và nguồn vui khác nhau, không ai giống ai cả.

Phật dạy trong khi tu hành, chưa đã thông nổi những hình thức hạn hẹp thì gọi là học, trái lại gọi là học quả. Người tu muốn được giải thoát phải mở tung tất



cả thắt gút, không còn bị kẹt vướng bởi bất cứ hình thức nào, mới có thể mở ra chân trời thênh thang giải thoát. Điều này trong kinh Tứ Thập Nhị Chương Phật đã nói: “Như trên một dòng sông có khúc gỗ đang trôi. Khúc gỗ này sẽ về tới bên bãi nếu đừng bị tấp bờ bên đây, vướng bờ bên kia, đừng bị rễ mọc tại chỗ, đừng bị người khác vớt lên. Đầy đủ những điều kiện đó, đảm bảo khúc gỗ sẽ trôi về đến bờ đến bến”. Giải thoát hay chỗ cứu kính của người tu Phật cũng vậy, đừng mắc bên thật, đừng kẹt bên giả, đừng hư giữa đường, đừng bị ma ôp thì đảm bảo tới được học quả.

Làm sao trong lòng được rỗng rang, đây là chuyện khó chứ không phải dễ. Rỗng là trống không, rang là thênh thang, rỗng rang là thênh thang trống không, không vướng mắc vào bất cứ thứ gì. Làm sao lòng chúng ta được như vậy? Sáng sớm mở con mắt ra là bao nhiêu suy nghĩ toan tính, cái nào làm được, cái nào chưa làm được. Cái này vướng cái nọ, dính chùm trong quá khứ hiện tại vị lai. Việc gia đình việc xã hội tùm lum, giải thoát làm sao được. Các pháp thế gian tuy huyền giả nhưng nó có một năng lực trói buộc rất lớn. Muốn giải thoát khỏi nó, phi trí tuệ thì không có cách gì tháo gỡ nổi.

Cho nên người tu phải có trí tuệ, có định lực mới bình tĩnh nhìn thấy rõ các pháp không thật, thì tự nhiên giải thoát thôi. Tinh thần giải thoát của đạo Phật không phải thực hiện ở một cảnh giới nào khác, cũng không đặt định riêng cho ai. Trong cuộc sống bình nhật, đối duyên xúc cảnh tham sân điên đảo không dấy khởi là giải thoát. Gặp cảnh tham đừng tham, cảnh sân đừng sân, sống bình thản như vậy là giải thoát. Tới giờ ăn thì ăn, tới giờ làm thì làm, tới giờ nghỉ thì nghỉ, tinh táo sáng suốt, không lẫn lộn việc nọ xọ việc kia là giải thoát. Ta cứ nghĩ ngợi xa xôi, nào là nhiều đời kiếp làm tạo nghiệp nhân trong trầm luân sanh tử, gây vô vàn ràng buộc vướng mắc, bày biểu giải thoát làm sao giải cho nổi. Nghĩ như vậy là sai lầm, là tự mình đánh mất mình, đánh mất sự an lạc giải thoát vốn có sẵn bên ta.

Trong kinh kể lại, có một thiên tử dùng thần lực bứng hai cây ngô đồng thật đẹp, dâng cúng đức Thế Tôn. Phật bảo:

- Buông!

Vị ấy buông cây thứ nhất xuống. Phật bảo:

- Buông!

Vị ấy buông cây thứ hai. Phật lại bảo:

- Buông!

Vị ấy ngạc nhiên thưa:

- Con có hai cây ngô đồng dâng cúng Thế Tôn, Phật bảo buông hai lần con cũng đã buông hết hai cây. Bây giờ Như Lai bảo buông nữa, con không biết buông cái gì?

Phật nói:

- Ta đâu có bảo ông buông cây ngô đồng. Lần thứ nhất ta bảo buông là buông sáu trần. Lần thứ hai ta bảo buông là buông sáu căn. Lần thứ ba ta bảo buông là buông sáu thức. Ông không hiểu điều này nên cứ mãi đi trong trầm luân sanh tử, không thể giải thoát được.

Đến giai đoạn thứ ba này, chúng ta còn điều gì trong lòng xin đề nghị “Buông”, thì mới giải thoát. Nhưng nếu thấy không còn gì thì đừng buông, không khéo ta lại mắc kẹt nơi chữ “Buông” nữa thì nguy. Thành ra làm sao đã thông được những vướng mắc chung quanh, không mắc mứu gì hết, quả thực mới nhẹ nhàng thanh thoi. Cho nên Niết-bàn của Tâm Tông là Niết-bàn từ tâm. Ví dụ nói tất cả chúng sanh đều là Phật, nên biết đây không phải là Phật với ba mươi hai tướng tốt, thân thông hiển hách, mà đây là Phật giác, khả năng thành Phật của mỗi chúng sanh.

Có thể chúng ta mới hân hoan, phấn khởi tu tập. Chứ còn nghe trải qua ba vô số kiếp tu hành gian khổ mới thành tựu quả giác, thì thật tình ngán quá. Nhưng thật ra khi đã thấu rõ tánh không của các pháp, thấy thời gian không gian không thật, thì con số ba vô số kiếp cũng không thật, nói gì ngán với không ngán. Cho nên quan trọng là chúng ta phải có trí tuệ, thấy các pháp như thật, thì việc tu tập không còn khó khăn nữa.

Phật dạy tinh thần của Đại thừa tâm tông là mỗi người đều có khả năng thành Phật. Như Lai trải dài những kiếp số công phu như vậy và bây giờ đã viên mãn, các vị nếu bắt tay vào công phu thì đừng tính kể thời gian năm tháng, khi nào đầy đủ công đức quả giác tự tròn đầy. Đã có gốc giác sẵn ta cứ yên tâm tu tập, nó nằm đó chứ không mất đi đâu mà sợ. Chỉ sợ mình không muốn bật gốc ấy lên thôi.

Sống được với tánh giác rồi, thì không sợ gì ma quái nữa, không sợ kẹt bên đây bên kia hoặc giữa đường bị các thứ cảnh duyên kéo lôi. Dù chúng ta chưa làm chủ hoàn toàn, nhưng biết mọi thứ đều giả tạm, không mê đắm theo nó là chúng ta có thể bảo vệ được tánh giác của mình rồi. Giống như mặt trời mặt trăng luôn hiển hiện trong hư không, nhưng bị áng mây che khuất nên ta không thấy rõ ánh sáng. Tuy thế ta biết chắc rằng khi mây tan, ánh sáng sẽ hiển hiện tròn đầy, không phải sợ tối tăm, bởi mặt trời mặt trăng vẫn còn đó, chứ có mất bao giờ. Tánh giác của chúng ta cũng vậy, khi con khí ý thức lặng đi, tâm định tĩnh trong sáng, không do dự, không thoái chuyển thì tánh giác sẽ hiển lộ. Sống như vậy là chúng ta sẽ dần dần thể nhập được tâm rộng rang sáng suốt của mình.

Chúng ta nên biết không phải nói giác ngộ, dùng một cái được như vậy. Nhận rồi còn phải trải qua giai đoạn công phu nữa. Người xưa nói “Đốn ngộ tuy đồng Phật, đa sanh tập khí thâm”, nghĩa là chóng ngộ tuy đồng với Phật, nhưng nhiều đời tập khí sâu. Do đó cần phải dũa mài tập khí mới được. Chúng ta thấy một bậc Bồ-tát thị hiện như Lục Tổ Huệ Năng còn phải chịu bao nhiêu hoạn nạn nghèo khó. Khi gặp được Phật pháp thầy tổ rồi, được truyền y bát mà phải ở ẩn trong thợ săn mười mấy năm trường, gian lao điêu đứng vô cùng. Đâu phải nói thành Phật thành Tổ là hào quang sáng lên như bật công tắc đèn chớp nhoáng. Công phu phải trải qua những quá trình như thế, để gạn lọc sạch những thô lậu nhiều đời. Chùng ấy quả giác mới thuần nhất không tạp, trang nghiêm thanh tịnh được chứ.

Trong khi tu, chúng ta thực hành phương pháp Phật dạy, cố gắng bảo vệ công phu của mình, đồng thời không quên tinh thần vô ngã vị tha của Bồ-tát. Tinh thần vị tha vô ngã đó có thể thực hiện được ở mọi nơi, nhưng với điều kiện là

chúng ta phải biết tùy thời, tùy cảnh. Ví dụ đi trên sông biển, mình rất sợ nước vì không hề biết lội. Bấy giờ có một người bạn rớt xuống sông, mình nhảy xuống được không? Được thì được đó, nhưng chắc hai đứa nắm tay đi thăm bà thủy luôn. Nhưng không nhảy xuống ngồi yên đó nhìn được không? Trong tình huống này chúng ta phải xử trí thế nào cho thích hợp. Thôi thì thế này, ta không biết lội thì la báo lên cho mọi người chung quanh biết có người đang chết đuối, ai có khả năng bơi lội thì cứu vớt giùm.

Chúng ta phải có tinh thần tương trợ nhau trong đời sống tu học, chứ không nên đóng cửa tu một mình. Đi chùa nghe thầy dạy phải tu, vậy là đóng cửa không tiếp ai hết. Cứ ở trong đó gõ mõ lốc cốc Nam Mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật, ai gõ cửa liền nói tôi mắc niệm Phật. Quý vị thấy tu kiểu đó có chứng thiên hạ không? Thời buổi khoa học kỹ thuật này, con người phải tích cực đóng góp sức lực trí tuệ cho xã hội tiến bộ văn minh, mà mình tu như vậy, e là ta tự đào thải lấy mình thôi. Mỗi ngày cứ mở cửa quét dọn, đi chợ nấu ăn, tiếp khách bình thường, nhưng tu trong lòng ai biết được, ai cảm cảm? Đó là chân tinh thần tu tập của người Phật tử. Trong bất cứ thời điểm nào, tinh thần mình vì mọi người cũng được nêu cao. Cho nên đạo Phật rất chan hòa với xã hội, với đời sống con người, thể hiện rõ nét qua tinh thần vô ngã vị tha. Ai sống ngược lại điều này thì không phải là Phật tử vậy.

Trong sinh hoạt cộng đồng, tinh thần tương thân tương trợ không thể thiếu, nhất là với bạn hữu đồng chí hướng tu hành. Chúng ta không thể nào đóng cửa, chỉ lo riêng mình mà luôn có sự quan hệ, thắt chặt với xã hội. Giáo lý “trùng trùng duyên khởi” của Hoa Nghiêm đã nói rất rõ về mối tương quan tương duyên này. Trong cái riêng có cái chung, trong cái chung có cái riêng, đó là quy luật hình thành vũ trụ và con người.

Như ta đến một khu vườn, thấy trong đó nhiều loại cây cảnh, bông hồng bông trắng, có đá có nước, có người có thú, khung cảnh thiên nhiên hòa lẫn với bàn tay uốn nắn của con người, tạo nên một khu vườn đẹp. Nếu không đầy đủ các yếu tố đó thì không có khu vườn đẹp. Chúng ta cũng vậy, đối với xã hội mình là một nhân tố trong cộng đồng, nên phải góp sức vào sự tồn tại và phát triển của xã hội mình đang sống. Phật dạy người Phật tử giữ năm giới, Quy y Tam Bảo là làm tròn nhân cách, bổn phận của một con người trong xã hội cho thật hoàn bị. Tôi dám nói rằng một xã hội mà trong đó tất cả công dân đều tin kính Tam Bảo, giữ năm giới thì xã hội đó tốt đẹp văn minh bậc nhất. Cho nên việc giữ giới đã mang tính chất tự lợi và lợi tha rồi.

Nói thế nhiều Phật tử hỏi tại sao trong Thiền viện tổ chức nhập thất, không tiếp xúc với ai hết. Đây lại là trường hợp khác. Tăng Ni sắp xếp thay phiên nhau nhập thất, nhằm tạo điều kiện cắt hết các duyên, chuyên tâm vào một việc để công phu thăng tiến. Song không phải nhập thất mãi như vậy, sau một thời gian quy định, vị ấy ra thất hòa đồng cùng cuộc sống đại chúng, hỗ trợ nhau tu hành. Như vậy đâu có gì là trái với cuộc sống cộng đồng.

Trong nhà Phật còn nói đến năm thứ triển cái là tham, sân, trạo hối, thù miên, nghi. Năm thứ này luôn ngăn che chân tánh chúng ta. Tham là tham dục, sân

là nóng giận, trạo hối là lao lự và hối hận, nghi là nghi ngờ. Các Thiền sư thường nói làm sao trong mười hai giờ, nhắm mắt mở mắt, gặp cảnh tham đừng tham, gặp cảnh sân đừng sân là có công phu. Các Ngài không nói Phật pháp nhiều, không bắt tụng kinh ngồi thiền, chỉ trong mọi thời mọi khắc đối duyên xúc cảnh đừng để lòng tham dấy lên thì chân tánh hiện bày.

Đa số chúng ta khi gặp cảnh nghịch thường hay nổi sân, mà nổi sân thì trí tuệ bị lu mờ. Cho nên ta thường nghe nói khi nóng giận mất khôn. Người tu theo đạo Phật là người tập sống với trí tuệ của mình, cho nên phải điều phục tham sân. Điều này khó chứ không phải dễ. Tập khí của chúng ta là quen nổi nóng, bây giờ muốn chuyển lại phải có nội lực. Nghĩa là phải thường xuyên tập quán sát lại chính mình, biết lúc nào đang sân, lúc nào đang tham để điều phục sửa đổi nó. Hình ảnh Bò-tát Quan Thế Âm rưới nước cam lộ trên đánh đầu chúng sanh, để nói lên ý nghĩa chúng ta phải dùng nước từ bi rưới lên tâm sân hận oán thù, có như vậy nghiệp chướng oan khiên mới có thể giải trừ. Người tu Phật đối với tất cả cảnh tham cảnh sân, cảnh thuận cảnh nghịch, cảnh vui cảnh buồn gì cũng mát rượi hết, mới là người có trí tuệ chân thật.

Ngủ nghỉ cũng là việc che chướng rất nặng. Ngủ nghỉ nhiều thì đầu óc tăm tối vì lúc nào cũng lờ mờ. Người mắc bệnh này phải phấn chấn lên cho tỉnh táo. Muốn công phu tu hành đi đến quả giác thì không được say sưa trong ngủ nghỉ. Còn trạo hối cũng thế, nó càng lầy lùng thì càng che chướng công phu của mình. Người điềm tĩnh, không lao lự tính toán, không phạm những sai lầm thì không bị hối hận. Cho nên người tu điềm tĩnh thì trí tuệ luôn sáng suốt, mới có thể giải quyết sự việc một cách dễ dàng. Còn cứ lằng xằng lộn xộn, tâm thần không ổn định thì thấy nghe không rõ ràng, làm sao giải quyết được gì. Nên biết điềm tĩnh chỉ là một hạnh nhỏ thôi nhưng không thể thiếu đối với người tu chúng ta.

Đến nghi ngờ cũng cần phải phá tan mới tiến đạo được. Pháp môn của Phật dạy một khi ta đã nắm vững rồi thì cứ như vậy mà làm. Một niệm nghi ngờ mở ra là chần lỏi tiến đạo. Vì vậy người con Phật phải triệt để phá tan nghi ngờ, công phu mới không bị đình trệ. Giả dụ như bây giờ có đấng nào đó nói ta có pháp môn hay hơn pháp của đức Phật Thích Ca, tu theo ta rất mau thành tựu, chúng ta tính sao? Nếu ta khởi tâm lung lay theo người đó là lòng tin chưa vững, là trong lòng có nghi ngờ rồi. Như vậy rất khó tiến đạo.

Để kết thúc buổi nói chuyện này, tôi dẫn chuyện Thiền sư Đại Mai Pháp Thường thế này. Ngài đến chỗ Mã Tổ, Mã Tổ nói: “Tức tâm tức Phật”, ngay đây Ngài nhận được yếu chỉ liền đến trụ ở núi Đại Mai, không học thêm gì nữa. Thời gian sau, Mã Tổ sai người đến nghiệm xét xem thế nào. Vị tăng hỏi:

- Ngày xưa ở chỗ Mã Tổ, Ngài học được cái gì mà về ở núi?

Ngài Pháp Thường nói:

- Ta khi ấy nghe Mã Tổ nói “tức tâm tức Phật” liền về ở núi đến nay.

Vị kia bảo:

- Bây giờ Mã Tổ không nói “tức tâm tức Phật” nữa, mà nói “phi tâm phi Phật”.

Ngài Đại Mai liền hạ ngữ:

- Mặc cho ông già ấy dối gạt người trong thiên hạ, ta chỉ biết “tức tâm tức Phật” thôi.

Vị tăng ấy về trình lại với Mã Tổ như thế. Mã Tổ liền nhóm chúng nói: “Trái mai đã chín”.

Đó là câu chuyện tôi mượn để kết thúc buổi nói chuyện hôm nay. Mong toàn thể quý Phật tử cùng chúng tôi tận hưởng được hương vị “Trái mai đã chín” của Thiền sư Pháp Thường năm xưa.



## MỤC LỤC

- ❖ Lời Đầu.
- 1. Sống Tỉnh Thức.
- 2. Chuyển Tâm Mê.
- 3. Quán Niệm Cuộc Đời.
- 4. Mê Và Giác.
- 5. Tin Minh Để Tu.
- 6. Tâm Thiền.
- 7. Nhịn Chịu Để Tiến Tu.
- 8. Đường Xưa.
- 9. Giác Ngộ.
- 10. Quả Giác của Người Tu Phật.

