

ĐƯỜNG LỐI TU THIỀN

THIỀN TÔNG VIỆT NAM

Thiền viện Trúc Lâm 1997

Hôm nay tôi nói về đường lối chủ trương của Thiền viện Trúc Lâm cho tất cả quý vị hiểu, nắm được vững. Từ đó, quý vị tu và giải thích cho những người cần hiểu biết, không còn ngờ vực về Thiền nữa.

Chủ trương đường lối tu của Thiền viện Trúc Lâm là thế nào? Quý vị nghe bài diễn văn khai mạc lúc đặt viên đá đầu tiên, cũng như bài diễn văn khai mạc làm lễ Khánh thành, quý vị cũng biết đại khái đường lối ở đây rồi. Nhưng hôm nay chúng tôi muốn đi thẳng vào thực tế cuộc sống và đời tu của Thiền sinh, cũng như người Phật tử muốn tập tu theo ở đây biết cho thật rõ, chớ không phải chỉ biết khái quát như trước nữa.

Như vậy đề tài này là Khôi phục Thiền tông Việt Nam hay Làm sống dậy Thiền tông đời Trần. Khôi phục Thiền tông Việt Nam là sở nguyện lâu nay của chúng tôi. Khôi phục Thiền tông Việt Nam tức là làm sống dậy Thiền tông đời Trần. Nguyên trong bài diễn văn chúng tôi đã nói: "Thiền tông đời Trần đủ tư cách đại diện cho Phật giáo Việt Nam". Cho nên chúng tôi làm sống dậy Thiền tông đời Trần tức là khôi phục Thiền tông Việt Nam.

Làm sống dậy Thiền tông đời Trần bằng cách nào?

Trong đây chúng tôi chia làm hai phần:

I- Lý thuyết:

Chúng tôi giảng các tư liệu về Phật giáo Thiền tông đời Trần còn sót lại mà hiện nay chúng tôi có. Đứng về mặt lý thuyết, chúng ta phải hiểu cái nhìn, cái thấy và phần nghiên cứu của các Tổ đời trước như thế nào. Các Ngài đã nói ra hoặc viết lại thành sách vở, nên ngày nay chúng ta lược lật được. Phần đó chúng ta phải hiểu cho thấu suốt. Hiểu cho thấu suốt rồi, chúng ta mới nắm vững được lý thuyết.

Phần lý thuyết, chúng tôi bắt đầu từ vua Trần Thái Tông lần xuống cho tới Tổ Huyền Quang, tức là Tổ thứ ba của Thiền phái Trúc Lâm. Như vậy từ vua Trần Thái Tông, Tuệ Trung Thượng Sĩ, vua Trần Thánh Tông, Điều Ngự Giác Hoàng tức Sơ Tổ, ngài Pháp Loa, ngài Huyền Quang với những tư liệu hiện giờ chúng tôi tìm được, chúng tôi sẽ giảng cho Tăng Ni, Phật tử hiểu, nắm cho vững. Đó là phần lý thuyết.

II- Thực hành:

Về phần thực hành, chúng tôi chia làm hai:

a) Chúng tôi hướng dẫn Tăng Ni ở Thiền viện Trúc Lâm mỗi đêm có một thời Sám hối, gọi là Sám hối sáu căn. Bài Sám hối này do vua Trần Thái Tông soạn, có sẵn trong bộ Khóa Hư Lục.

Trong Khóa Hư Lục, bài Sám hối này chia làm sáu thời. Sáu căn là mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý. Sáu căn đó, ngài Trần Thái Tông chia mỗi căn là một thời Sám hối. Nhưng ở đây thấy Tăng Ni ít thì giờ, nên chúng tôi dồn sáu căn chung lại thành một thời, gọi là Sám hối sáu căn. Đó là phần thực hành về hình thức tụng niệm.

b) Phần thực hành bằng cách tu ở nội tâm tức là giờ ngồi thiền. Hoặc tất cả những giờ chúng ta hoạt động bên ngoài cũng đều phải biết ứng dụng tu. Tôi lấy câu của ngài Tuệ Trung Thượng Sĩ trả lời cho ngài Trần Nhân Tông khi còn làm Thái tử làm chỗ y cứ. Ngài Trần Nhân Tông hỏi về bốn phận và tông chỉ phải thực hành thế nào, ngài Tuệ Trung Thượng Sĩ đáp bằng một câu: "Phản quan tự kỷ bốn phận sự, bất tùng tha đắc". Tức là xem xét lại chính mình, đó là phận sự chính, không phải từ bên ngoài mà được. Chỉ nghe một câu này, Ngài liền ngộ và biết được lối đi, để hướng dẫn toàn thể Tăng Ni thời đó.

Như vậy "Phản quan tự kỷ" là một trọng trách vô cùng to lớn. Do đó hằng ngày chúng ta tu thiền ứng dụng "Phản quan tự kỷ" là phận sự chính, chớ không phải trông cầu cái gì ở bên ngoài. Đó là trọng tâm tu thiền mà Thiền viện Trúc Lâm chúng tôi chủ trương.

Chủ trương đó được căn cứ trên hai phần: Một là phần hình thức tụng niệm Sám hối sáu căn do vua Trần Thái Tông soạn. Hai là phần chuyên tu thiền, ứng dụng câu "Phản quan tự kỷ" là trọng tâm. Đó là đại cương về đường hướng chúng tôi chủ trương.

Kể đến đi sâu vào phần chi tiết. Có người nghe chúng tôi giải thích như vậy liền đặt câu hỏi: Tại sao không Sám hối như từ xưa đến giờ là Sám hối Hồng danh hoặc Từ bi thủy sám, Lương Hoàng sám... mà lại Sám hối sáu căn? Từ trước đến giờ, các chùa chưa có ai ứng dụng lối Sám hối này. Vậy thì lối Sám hối này có gì quan trọng mà Thiền viện chúng tôi ứng dụng tu hành trong mỗi đêm? Đó là một câu hỏi hay một vấn đề mà Phật tử các nơi ngờ vực.

Chúng tôi sẽ giải thích cho quý vị biết Sám hối lục căn quan trọng như thế nào, mà Thiền viện chúng tôi phải ứng dụng. Ở đây, chia làm hai phần:

1. Sám hối sáu căn:

Từ xưa đến giờ chúng ta quen cho rằng những gì người Trung Hoa soạn, dịch hay viết đều là hay là quý. Còn những gì của người Việt Nam soạn hay viết, chúng ta lại xem thường. Đó là tinh thần lệ thuộc ngoại bang khá nặng! Vì vậy tất cả những nghi thức ở Trung Hoa soạn, chúng ta lấy đó làm căn bản để tu. Ngược lại những nghi của các vị ở Việt Nam soạn thì chúng ta lại ngờ vực, không quan trọng.

Đối với chúng tôi, chúng tôi thấy mình là người Việt Nam, tổ tiên mình tu, các Ngài tìm được cái gì hay, thấy cái gì đúng thì mình phải ứng dụng theo, mới thích hợp với tâm trạng của người Việt Nam. Người khác xa lạ thì làm sao đúng với tâm trạng của dân tộc mình. Do đó chúng tôi chỉ lấy những lời soạn hay những bài viết của các Thiền sư Việt Nam để giải thích cho quý vị hiểu và tu tập. Qua đó quý vị tự thấy tầm vóc quan trọng của các vị tiền bối trong Phật pháp như thế nào, đáng cho chúng ta kính trọng hay không. Nhiều khi chúng ta quên đi những cái hay của bậc tiền bối nước nhà, mà lại trông cậy vào nơi khác. Đó là điều không hay.

Nói tới Sám hối lục căn là nói tới Sám hối sáu căn. Tất cả những tội lỗi chúng ta gây ra đều xuất phát từ sáu căn. Cho nên sáu căn là nền tảng tạo thành tội lỗi. Như mắt thấy sắc liền nhiễm sắc. Tai nghe tiếng, tâm phân biệt tiếng rồi buồn, thương, giận, ghét cũng là gốc gây ra tội lỗi. Mũi ngửi mùi, lưỡi nếm vị, thân xúc chạm v. v... tất cả những căn đó đều là mầm để chúng ta tạo thành tội lỗi. Cho nên người xưa nói sáu căn là lục tặc, tức sáu căn là sáu đũa giặc.

Tại sao nó là sáu đũa giặc? Bởi vì nó lôi kéo bóng dáng sáu trần vào trong tâm, làm quấy rầy, xáo động tâm thể chân thật của mình. Tâm thể chân thật của chúng ta như một kho báu, như một hạt minh châu. Khi pháp trần xáo động thì hạt minh châu bị che mờ, nên nói chúng ta bị mất đi của báu. Khi đó sáu căn là những kẻ giặc làm mất đi những cái quý báu của mình. Vì vậy mà nói nó là lục tặc.

Nhưng đối với người tu thì sáu căn cũng là cửa ngõ của giải thoát, chứ không phải chỉ là lục tặc thôi. Các Thiền sư thường dạy khi sáu căn thanh tịnh thì nó trở thành lục thông, khi sáu căn ô nhiễm thì nó là lục tặc. Trong kinh Pháp Hoa, đức Phật nói: Nếu người nào sáu căn thanh tịnh thì đầy đủ các công năng như lục thông... Điều đó rất rõ ràng.

Bây giờ tôi dẫn chứng tầm vóc quan trọng của sáu căn, khiến cho người xưa nói nó là sáu cửa giải thoát hay sáu thông. Để cụ thể hơn, chúng tôi sẽ dẫn những bài kinh từ hệ Nguyên thủy cho đến hệ Phát triển, để quý vị thấy rõ tinh thần tu về sáu căn ở đây.

Bài kinh số 88 trong Tương Ưng Bộ tên là Purna, Trung Hoa dịch là Phú Lô Na, có đoạn ghi như vậy: Ngài Phú Lô Na đến trước Phật thưa rằng: "Lành thay! Bạch Thế Tôn, nếu Thế Tôn thuyết pháp vắn tắt cho con, sau khi nghe pháp của Thế Tôn, con sẽ sống một mình an tịnh, không phóng dật, nhiệt tâm tinh cần". Nghĩa là Ngài thỉnh Phật giảng cho một bài pháp rất vắn tắt để Ngài ở chỗ yên tịnh tu hành.

Phật dạy: "Này Purna! Có những sắc do mắt nhận thức, khả lạc, khả hỷ, khả ái, liên hệ đến dục, hấp dẫn. Nếu Tỳ-kheo hoan hỷ sắc ấy, tán dương, an trú, luyến trước, hỷ sanh. Này Purna! Ta nói rằng do hỷ tập khởi nên khổ tập khởi. Này Purna! Có những tiếng do tai nhận thức, có những hương do mũi nhận thức, có những vị do lưỡi nhận thức, có những xúc do thân nhận thức. Này Purna! Có những pháp do ý nhận thức, khả lạc, khả hỷ, khả ái, liên hệ đến dục, hấp dẫn. Nếu Tỳ-kheo hoan hỷ pháp ấy, tán dương, an trú, luyến trước, nên hỷ sanh. Này Purna! Ta nói rằng do hỷ tập khởi nên khổ tập khởi.

Văn Pali dịch hơi dài dòng một chút. Nói đơn giản hơn, sáu căn mà an trú, luyến trước sáu trần thì đó là khổ sanh. Ngược lại Phật dạy: Này Purna! Có những sắc do mắt nhận thức, khả lạc, khả hỷ, khả ái, liên hệ đến dục, hấp dẫn. Nếu Tỳ-kheo không hoan hỷ sắc ấy, không tán dương, không an trú, luyến trước, do vị ấy không hoan hỷ sắc ấy, không tán dương, không an trú, không luyến trước, nên hỷ đoạn diệt. Này Purna! Ta nói rằng do hỷ đoạn diệt nên khổ đoạn diệt. Này Purna! Có những pháp do ý nhận thức khả lạc, khả hỷ, khả ái, liên hệ đến dục, hấp dẫn. Nếu Tỳ-kheo không hoan hỷ pháp ấy, không tán dương, không an trú, không luyến trước, do vị ấy không hoan hỷ pháp ấy, không tán dương, không an trú, không luyến trước, nên hỷ đoạn diệt. Này Purna! Ta nói rằng do hỷ đoạn diệt nên khổ đoạn diệt. Như vậy là hết khổ.

Đây là một bài pháp Phật dạy rất vắn tắt. Ngài Purna chỉ nghe dạy có bấy nhiêu đó mà tới xứ khác an trú tu ba tháng chứng quả A-la-hán. Pháp Phật dạy đây chỉ là sáu căn tiếp xúc với sáu trần không nhiễm trước, không đắm mến thì hết khổ. Hết khổ là Niết-bàn, chứ không có gì xa lạ hết.

Thêm một bài kinh khác. Có vị Tỳ-kheo cũng đến hỏi Phật về phương pháp tu vắn tắt. Phật giảng xong, thầy Tỳ-kheo ấy đúc kết lại như sau:

Bạch Thế Tôn! Lời giảng vắn tắt này của Thế Tôn, con hiểu một cách rộng rãi là: Thấy sắc niệm mê say, tác ý đến ái tưởng, tâm tham đắm cảm thọ, tham luyến sắc, an trú, thọ tăng trưởng, từ sắc sinh tham dục và hại tâm. Do não hại tâm, vị ấy như vậy khổ tích lũy, gọi là xa Niết-bàn.

Thế nên nếu thấy sắc chúng ta có tâm luyến trước, tham ái, đó là đã đi xa Niết-bàn. Nghe tiếng, ngửi mùi, nếm vị... đều như vậy. Cuối cùng Ngài nói: Vị ấy không tham sắc, thấy sắc không luyến ái, không an trú theo sắc ấy. Vị ấy thấy từ cách thọ cảm giác tiêu mòn, không tích lũy, như vậy chánh niệm hành, như vậy khổ không chứa, được gọi là gần Niết-bàn. Gần Niết-bàn, xa Niết-bàn là do cái gì? Sáu căn tiếp xúc với sáu trần mà không dính mắc, không tích lũy, không ưa thích, đó là gần Niết-bàn, rõ ràng như vậy. Đó là tôi dẫn kinh theo hệ Nguyên thủy do Hòa thượng Thích Minh Châu dịch từ chữ Pali.

Trong Tạp A-hàm, có bài kinh này. Một hôm đức Phật nói với các thầy Tỳ-kheo: Ví như một đàn khỉ đi ăn, có một con khỉ không thích theo đàn, nó đi riêng. Tới chỗ người thợ săn để mồi, nó thích quá mà không ngờ miếng mồi có bôi nhựa. Nó nhảy đến chụp mồi thì một tay bị dính vào nhựa. Nó lấy tay kia gỡ nên bị dính luôn. Nó tiếp tục dùng hết chân này gỡ, đến chân kia gỡ nên hai chân cũng bị dính luôn. Nó há miệng cạp thì miệng cũng dính. Sau cùng còn cái đuôi, nó vẫy vô, thế là dính luôn. Như vậy sáu bộ phận: hai tay, hai chân, miệng và đuôi dính chặt vào miếng mồi. Lúc đó chú thợ săn lại nắm cổ lỏi đi, con khỉ không giãy giụa gì được hết.

Qua câu chuyện đó, Phật ví con khỉ bỏ đàn như vị Tỳ-kheo không chịu sống trong đoàn thể, mà lại muốn đi riêng cho tự do, nên gặp sáu trần liên nhiễm. Nhựa là dụ cho sáu trần. Khi dính với sáu trần rồi thì chú thợ săn lại nắm cổ lỏi đi, là dụ cho ma vương nắm cổ lỏi đi, không còn giãy giụa gì được hết.

Như vậy nếu sáu căn dính với sáu trần thì chúng ta rơi vào đường ma, chớ không bao giờ giải thoát được. Ngược lại sáu căn không dính với sáu trần thì chúng ta được tự do, tức là giải thoát. Qua đó, chúng ta thấy tinh thần kinh điển Nam tông hay Bắc tông đều nói một ý giống nhau không khác.

Bây giờ tôi dẫn sang kinh của hệ Phát triển. Như trong kinh Lăng Nghiêm, ngài A-nan bạch Phật: "Bạch Thế Tôn! Cái gì là căn bản của phiền não, cái gì là cội gốc của Niết-bàn?" Lúc đó đức Phật Thích-ca lặng thinh không đáp, bỗng nghe trên hư không cả trăm ngàn đức Phật, khác miệng đồng lời đáp chung câu này: "Này A-nan! Căn bản phiền não là sáu căn của ông. Cội gốc Bồ-đề Niết-bàn cũng là sáu căn của ông".

Như vậy chúng ta tu ở đâu? Ngay nơi sáu căn của mình. Nếu sáu căn khéo tu thì chúng ta giải thoát được sanh tử. Nếu sáu căn không khéo tu thì chúng ta bị trầm luân trong sanh tử. Không phải tìm kiếm ở đâu xa mà ngay nơi sáu căn, chúng ta biết ứng dụng tu cho đúng, đó là giải thoát sanh tử.

Rõ ràng những kinh thuộc hệ A-hàm cho đến những kinh thuộc hệ Phát triển đều nói một ý không khác. Gần với chúng ta nhất là Lục Tổ Huệ Năng, Ngài ngộ ở kinh Kim Cang câu Ưng vô sở trụ nhi sanh kỳ tâm. Nói cho đủ là nhân ngài Tu-bồ-đề hỏi Phật: Vân hà hàng phục kỳ tâm, vân hà an trụ kỳ tâm? Nghĩa là khi phát tâm Vô thượng Bồ-đề rồi, làm sao hàng phục tâm ấy, làm sao an trụ tâm ấy?

Đức Phật trả lời: Bất ưng trụ sắc sanh tâm, bất ưng trụ thanh, hương, vị, xúc, pháp sanh tâm. Ưng vô sở trụ nhi sanh kỳ tâm. Chúng ta cứ nhớ câu Ưng vô sở trụ nhi sanh kỳ tâm, mà không nhớ câu trước Bất ưng trụ sắc sanh tâm, bất ưng trụ thanh, hương, vị, xúc, pháp sanh tâm... Tức là không nên sanh tâm trụ trước nơi sắc, không nên sanh tâm trụ trước nơi thanh, hương, vị, xúc, pháp; nên không có chỗ trụ mà sanh tâm Vô thượng Bồ-đề.

Như vậy rõ ràng muốn đạt được tâm an trụ Vô thượng Bồ-đề thì đừng trụ trước nơi sáu trần. Không trụ trước nơi sáu trần, đó là an trụ tâm Vô thượng Bồ-đề. Lục Tổ nghe tới đó liền ngộ. Nghĩa là tâm Bồ-đề không phải ở đâu, mà chính khi không dính với sáu trần thì tâm Bồ-đề hiện tiền. Rõ ràng không còn nghi ngờ gì nữa. Từ lời dạy các thầy Tỳ-kheo thời đức Phật cho đến những lời dạy trong kinh lưu truyền về sau này, chư Tổ nghe và ngộ cũng đều từ sáu căn mà ra.

Như vậy Sám hối sáu căn có phải là một phương tiện canh chừng, nhắc nhở chúng ta mỗi ngày phải nhớ đừng để sáu căn dính với sáu trần. Đó là nền tảng Phật pháp từ thời đức Phật còn tại thế cho đến bây giờ. Đây không phải là chuyện ở đâu các Ngài bịa ra để bắt mình theo. Cho nên chúng ta dùng phương tiện, ứng dụng tu mỗi đêm Sám hối sáu căn, để mình nhớ không cho sáu căn đuổi theo và dính mắc với sáu trần. Đêm nào cũng nhắc đi nhắc lại, không cho mất nhiễm sắc, không cho tai nhiễm thanh v. v... Nếu chúng ta nhớ mãi không dính như vậy, đó là cơ duyên tốt để chúng ta tiến tới giải thoát, tiến tới Niết-bàn. Đó là tôi giải thích phần thứ nhất Sám hối sáu căn.

2. Tu Phản quan tự tánh:

Điều này tôi nhắc lại cho thật kỹ. Vua Trần Nhân Tông khi còn là Thái tử, được vua cha là Trần Thánh Tông ủy thác cho Tuệ Trung Thượng Sĩ chỉ dạy, nên Ngài thường đến học đạo với Tuệ Trung Thượng Sĩ. Một hôm Ngài hỏi Tuệ Trung Thượng Sĩ:

- Bồn phận và tông chỉ của người tu thiền là thế nào?

Tuệ Trung Thượng Sĩ liền đáp:

- Phản quan tự kỷ bồn phận sự, bất tùng tha đắc.

Nghe câu đó rồi, Ngài liền lãnh hội và biết lối đi. Giống như ngài Thần Quang nghe Tổ Bồ-đề-đạt-ma nói một câu liền lãnh hội và biết lối vào.

Câu Phản quan tự kỷ bốn phận sự, bắt từng tha đắc mang ý nghĩa gì? Tôi giải thích cho quý vị nghe từng chữ. Phản nghĩa là quay lại. Quan nghĩa là xem xét. Tự kỷ là chính mình. Tự là mình, kỷ cũng là mình, hai chữ ráp lại là chính mình. Xem xét hay quán sát lại chính mình, đó là phận sự chính của người tu thiền.

Ở đây, ngài Trần Nhân Tông hỏi về bốn phận và tông chỉ của người tu thiền. Bốn phận mình là phải luôn luôn xem xét lại chính mình. Đó là bốn phận mà cũng chính là tông chỉ của nhà thiền, không phải từ nơi khác mà được. Tinh thần Thiền tông đời Trần là Phản quan tự kỷ. Ngài Trần Nhân Tông lãnh hội được tinh thần này và từ đó Ngài tu được ngộ đạo. Sau này, Ngài xuất gia làm Sơ Tổ phái Trúc Lâm Yên Tử. Do đó chúng ta thấy tầm vóc quan trọng của câu này đến bậc nào!

Khi còn làm Thái Thượng Hoàng, Ngài có làm bài phú "Cư trần lạc đạo" bằng văn Nôm. Tôi trích một đoạn trong phần thứ sáu:

Thực thể,

Hãy xá vô tâm,

Tự nhiên hợp đạo,

Dừng tam nghiệp mới lặng thân tâm,

Đạt một lòng thì thông được Tổ giáo.

Thực thể tức là thực vậy đó. Hãy xá vô tâm nghĩa là mình phải được vô tâm. Dừng tam nghiệp mới lặng thân tâm, là ba nghiệp dừng được rồi thì thân tâm mới yên lặng. Đạt một lòng thì thông được Tổ giáo tức là đạt được nhất tâm, chùng đó mới thông suốt được giáo lý của Tổ.

Phải làm sao mình mới được vô tâm, làm sao mình dừng được tam nghiệp, làm sao mình được một lòng? Đó đều là lối phải nhìn lại, phải xả bỏ những gì đang làm rối loạn, đang làm điên đảo ở nội tâm mình. Cho nên mình phải hằng quán sát, hằng thấy rõ chính mình, mới được nhất tâm bất loạn. Đó là Tổ giáo, tức là lời dạy của chư Tổ trong nhà thiền.

Sau này, tới đầu thế kỷ thứ 18, Thiền sư Hương Hải khi trở về Bắc được vua Lê Dụ Tông mời đến triều hỏi đạo lý. Vua hỏi:

- Nghe Hòa thượng là người thông suốt giáo lý của Phật dạy, vậy xin Hòa thượng dạy Trẫm phương pháp tu hành.

Ngài liền ứng khẩu đọc bài kệ:

Phản văn tự kỷ mỗi thường quan

Thẩm sát tư duy tử tế khan

Mạc giáo mộng trung tầm tri thức

Tương lai diện thượng đồ sư nhan

Dịch:

Hằng ngày quán lại chính nơi mình

Xét nét kỹ càng chớ dễ khinh

Trong mộng tìm chi người tri thức

Mặt Thầy sẽ thấy trên mặt mình.

Ngài Hương Hải cách đời Trần tới bốn thế kỷ, mà Ngài tự nhận mình thuộc hệ phái Trúc Lâm Yên Tử, tức là con cháu hệ phái Trúc Lâm Yên Tử. Cho nên khi vua hỏi phương pháp tu, Ngài liền đọc bài kệ này. Bài kệ này hoặc là Ngài làm, hoặc là Ngài lược lật của những vị Thiền sư khác, nhưng tinh thần dạy tu đúng là tinh thần của Sơ Tổ Trúc Lâm không khác.

Phản văn tự kỷ mỗi thường quan. Văn là nghe, nghe lại chính mình, thường quán sát như vậy. Nghe đây là nghe, là thấy, là biết lại chính mình.

Thẩm sát tư duy tử tế khan là luôn luôn mình tư duy, xét nét cho kỹ càng, chín chắn. Như vậy việc tu của mình là gì? Là mỗi ngày nghe thấy những gì, mình đều quay lại quán sát ở chính mình, chớ đừng chạy theo cảnh bên ngoài. Hằng quán sát như vậy đó là tu.

Mạc giáo mộng trung tầm tri thức là đừng bảo đi tìm thiện tri thức trong mộng. Nghĩa là tất cả thiện tri thức bên ngoài không thật. Vì các ngài chẳng phải là chỗ cứu kính bất sinh bất diệt của mình. Nên dù các ngài có dạy gì, cũng là dạy ở bên ngoài, mà tướng bên ngoài là tướng sanh diệt, nên nói là trong mộng.

Tương lai diện thượng đồ sư nhan nghĩa là sau này, trên mặt mình nhìn thấy mặt Thầy. Mặt Thầy là Thầy nào? Như vậy chúng ta đi cầu Phật hay đi cầu Thầy ở bên ngoài không bằng cầu Phật cầu Thầy nơi chính mình. Nơi mình mới có ông Thầy thật, ông Phật thật. Tại sao? Bởi vì ngay nơi chúng ta, ai ai cũng có Vô sư trí, là thiện tri thức bất sanh bất diệt. Khi đạt được Vô sư trí đó thì gọi là Phật, chớ không có gì lạ. Cho nên ngay nơi mặt mình mà mình thấy được mặt Thầy, chớ không phải tìm đâu xa. Qua bài kệ này, chúng ta thấy Ngài rất xứng

đáng kể thừa hệ phái Thiên Trúc Lâm Yên Tử của Sơ Tổ Trúc Lâm.

Chúng ta thấy người trước người sau tu, cùng theo nhau trên một tinh thần, chớ không phải đợi ông thầy trao y bát cho đệ tử mới gọi là kế thừa. Chính nơi tinh thần thâm nhập, hiểu thấu đường hướng của người trước, ứng dụng đúng, thì gọi là kế thừa. Người ta nói hệ phái Trúc Lâm ngắn, chỉ có ba đời. Nhưng sự thật cho tới thế kỷ thứ 18 vẫn còn có người kế thừa. Sau này chúng ta nghe Thiền sư Chân Nguyên cũng kế thừa hệ phái Trúc Lâm. Cho tới Thiền sư Minh Chánh thế kỷ thứ 19 cũng kế thừa hệ phái Trúc Lâm. Tuy hệ phái Trúc Lâm có ngắt quãng một giai đoạn dài, nhưng trong đó sự thâm truyền không đứt. Đến ngày nay chúng ta cố gắng ứng dụng theo lối tu ấy, gọi là làm sống dậy tinh thần Thiền tông đời **Trần**.

Tôi sẽ dẫn kinh để minh chứng tinh thần đạo Phật nằm trong mấy chữ Phản quan tự kỷ bốn phạm sự. Nếu quý vị đọc kinh A-hàm thì sẽ thấy những phương pháp dạy tu như Tứ niệm xứ, Ngũ đình tâm, Lục diệu pháp môn v. v... Những pháp đó có phải là phản quan tự kỷ không? Thí dụ như pháp Tứ niệm xứ là: Quán thân bất tịnh, quán thọ thị khổ, quán tâm vô thường, quán pháp vô ngã.

Quán thân bất tịnh là quán ai? Tức là xem xét lại nơi thân mình. Quán thọ là thọ cái gì? Thọ từ nơi sáu căn của mình mà có. Tức là quán những cảm thọ do xúc, con mắt xúc với sắc trần có cảm thọ thích hay không thích. Lỗ tai xúc chạm với thanh trần có cảm thọ ưa hay không ưa. Tất cả những cảm thọ đó đều là khổ chứ không vui. Ví dụ lưỡi xúc chạm với món ăn là vị. Nếu món ăn ngon thì khổ hay vui? Vui, sao Phật nói tất cả cảm thọ đều là khổ? Tất cả chúng ta quen cho rằng những gì hợp với sáu căn gọi là vui, không hợp gọi là khổ. Nhưng ngược lại, đức Phật nói dù cho thích hợp hay không thích hợp đều khổ hết. Nghe thế nhiều người không bằng lòng. Nhưng sự thật là vậy.

Chữ "Khổ" đây đừng hiểu là khó chịu, mà khổ là hoại diệt. Cho nên trong nhà Phật nói vô thường, khổ, không, vô ngã. Dù cho mình có xúc chạm với cái thích hay không thích, thì tướng thích không thích đó chỉ qua rồi mất, không còn. Qua rồi mất tức là vô thường, vô thường là khổ. Như vậy thích cũng là vô thường, không thích cũng là vô thường. Mà vô thường đều là khổ. Cho nên tất cả thọ đều là khổ. Nhưng vì chúng ta tưởng nó thường nên thấy vui, chớ nó có vui thật đâu.

Ví dụ lưỡi vừa xúc chạm thức ăn ngon mấy phút rồi hết. Cái vui đó có trong một thời gian rất ngắn liền mất. Mất tức là vô thường, vô thường là khổ. Nên Phật kết luận những gì vô thường đều là khổ. Nhưng chúng ta bám vào cái vô thường, phân biệt khổ, phân biệt vui rồi đuổi theo nó cho đó là hạnh

phúc hoặc đau khổ. Chớ sự thật tất cả đều là vô thường, nên Phật nói đều là khổ. Quán thọ thị khổ là như vậy.

Quán tâm vô thường, tức là những tâm sở duyên theo sáu trần đều là tướng vô thường. Đó là quán lại nơi tâm mình.

Tóm lại, trong Tứ niệm xứ đều là Phản quan tự kỷ, chớ không chạy tìm kiếm cái gì ở ngoài. Cho tới Ngũ đình tâm, Lục diệu pháp môn đều là xoay trở về mình. Như vậy trong các kinh A-hàm đều có dạy Phản quan tự kỷ, còn những kinh khác thì sao?

Chúng ta hằng đêm tụng kinh Bát-nhã. Kinh Bát-nhã có phản quan không? Chiếu kiến ngũ uẩn giai không, ngũ uẩn của ai? Hằng soi thấy năm uẩn của mình đều không tự tánh, không thật, hư huyền. Kinh A-hàm nói vô thường cho nên đặt nặng khổ, còn kinh Bát-nhã soi thấy năm uẩn đều không tự tánh, duyên hợp không có chủ thể, cho nên nói là không, là hư giả. Cả hai đều dạy quán chiếu lại mình. Như vậy cả kinh A-hàm và kinh Bát-nhã đều soi lại mình, đều là phản quan.

Tinh thần của chư Phật dạy chúng ta tu đều là phản quan lại mình. Chư Tổ chủ trương Phản quan tự kỷ là chủ trương đúng với tinh ba Phật giáo, không sai chạy được. Vì vậy ông Suzuki nói Thiền là cốt tủy của đạo Phật. Người ta không hiểu tưởng đâu Thiền là cái gì xa lạ, nhưng không ngờ Thiền là gốc, là cội nguồn của Phật giáo.

Đó là tôi dẫn Kinh, kể đến tôi dẫn Tổ.

Quý vị nhớ khi ngài Huệ Khả mới đến Tổ Bồ-đề-đạt-ma, Tổ cứ ngồi nhìn vách hoài không thềm ngó ngang gì. Ngài Huệ Khả biết đây là một vị Tổ đặc đạo, nên quyết tâm cầu Tổ chỉ dạy cho được. Vào mùa đông, tuyết xuống tới đầu gối, mà Ngài vẫn khoanh tay đứng suốt đêm ở trước sân chùa Thiếu Lâm. Sáng Tổ Đạt-ma nhìn ra thấy, hỏi:

- Người cầu việc gì mà khổ hạnh như vậy?

Ngài thưa:

- Con vì cầu pháp Vô thượng Bồ-đề cho nên mới khổ hạnh thế này.

Tổ quở:

- Pháp Vô thượng Bồ-đề đâu phải dễ cầu. Diệt đạo Vô thượng của chư Phật, dù nhiều kiếp tinh tấn, hay làm được việc khó làm, hay nhẫn được việc khó nhẫn, còn không thể đến thay! Huống là dùng chút công lao nhỏ này mà cầu được sao?

Ngài liền xuống nhà bếp mượn dao chặt cánh tay dâng lên Tổ để tỏ lòng thiết tha cầu đạo. Tổ khen

"Khá", rồi đặt tên Ngài là Huệ Khả. Huệ là trí tuệ. Khả là khá, là có khả năng.

Chúng ta thấy người cầu pháp phải liều chết thì mới được pháp, chớ còn lừng chừng thì không được gì hết.

Khi được chấp nhận làm đệ tử, một hôm ngài Huệ Khả bạch cùng Tổ Bồ-đề-đạt-ma:

- Tâm con không an, xin Hòa thượng dạy con phương pháp an tâm.

Tổ Đạt-ma nhìn bảo:

- Đem tâm ra ta an cho.

Câu này mới nghe như một câu ngớ ngẩn, tâm ở đâu mà đem. Nhưng người học trò đã tha thiết chết sống cầu đạo, thì dù một lời nói tầm thường của ông thầy cũng không dám bỏ qua. Khi Tổ bảo "đem tâm ra ta an cho", Ngài mới xoay lại tìm tâm xem nó ở đâu. Tìm lại thì nó mất tằm mất dạng, Ngài liền bạch:

- Bạch Hòa thượng, con tìm tâm không được.

Tổ bảo:

- Ta đã an tâm cho người rồi.

Ngay đó ngài Huệ Khả liền biết đường vào, tức là biết lối tu.

Tìm lại tâm có phải phản quan không? Trọng tâm nằm ở đó. Tìm lại tâm mình mà tâm mình là tâm nào? Ngài cũng như tất cả chúng ta, lâu nay quen cho cái suy nghĩ lăng xăng là tâm mình, nên lúc nào cũng thấy nó nhảy nhót lăng xăng bất an. Bây giờ muốn được an tâm nên cầu Tổ dạy pháp an tâm. Nhưng Tổ không dạy gì, chỉ bảo: "Đem tâm ra ta an cho". Ngài Huệ Khả tìm lại không thấy, thì Tổ bảo "Ta đã an tâm cho người rồi".

Pháp gì an tâm? Không có một pháp, chỉ là dùng trí tuệ nhìn lại cái mà lâu nay mình chấp là tâm đó, nó có thật hay không? Tìm lại thấy nó không thật, đó là an tâm. Như vậy an tâm mà không có pháp. Từ đó chúng ta nhìn chư Tổ trước ứng dụng tu như thế nào thì các Tổ sau cũng đều như thế ấy. Các Ngài dùng phương tiện để chỉ cho chúng ta thấy cái mà chúng ta gọi là tâm đó, chỉ là cái hư dối vọng tưởng không thật. Lâu nay mình tưởng nó là thật cho nên bị nó lôi cuốn, bị nó dẫn đi. Bây giờ biết nó không thật là đã an tâm. Trọng tâm là tìm lại, là quay lại xem xét tận tình, xem điều đó thật hay không.

Tổ Huệ Khả nhận ra, thấy rõ như vậy nên tâm Ngài an. Từ đó về sau Ngài thấy rõ được cái gì là hư dối

không làm, nhận chân được cái thật của chính mình, gọi là ngộ đạo.

Tổ thứ ba là Tổ Tăng Xán, trong bài Tín Tâm Minh của Ngài, chúng ta thấy cũng là lối phản quan. Đại đạo vô nan, duy hiềm giảng trạch. Đại đạo không khó, khó là tại mình hay phân biệt, hay chọn lựa. Nếu không phân biệt, không chọn lựa thì tự nhiên mình bạch. Cho nên kết thúc Ngài chỉ nói: Tín tâm bất nhị, bất nhị tín tâm. Nghĩa là tin được tâm mình thì không thấy có hai, còn thấy có hai là chưa tin được tâm mình. Hai tức là niệm này, niệm kia. Còn niệm này, niệm kia tức là chưa thấy được tâm mình. Thấy được tâm mình thì hai niệm không còn. Như vậy cũng là xoay lại thấy rõ mình.

Còn Tổ Huệ Năng chủ trương ba trọng tâm: Vô niệm vi Tông, Vô tướng vi Thể, Vô trụ vi Bản. Làm sao biết mình vô niệm? Tức là cũng phải phản quan, thấy được mình có dấy niệm hay không dấy niệm. Vô niệm đây không phải đè tâm, mà theo Lục Tổ dạy: Vô niệm là khi đối với cảnh, đối với trần mà không có tâm dính mắc gọi là Vô niệm. Ngài ngộ như thế nào thì Ngài dạy lại đúng như vậy. Đối với pháp trần, thấy tâm niệm mình không còn bị kẹt, không còn bị dính, đó là được Vô niệm. Vô niệm là chủ của tu thiền. Quý vị thấy từ chư Tổ trước cho đến chư Tổ sau, hướng đi không hai.

Chúng ta tu, trong nhà Phật thường hay dạy làm sao đừng để cho tâm mình chạy theo, dính mắc với trần cảnh, làm mờ tánh giác của mình. Cho nên trong nhà Phật cũng như trong nhà Thiền thường dạy phải "Bối trần hợp giác". Nếu "Bối giác hợp trần" là chúng sanh, nếu "Bối trần hợp giác" là Phật, là Tổ.

Sao gọi là Bối trần hợp giác, sao gọi là Bối giác hợp trần? Bối có chỗ đọc là Bội, nghĩa là ngược lại, trái lại. Thường thường ban đêm đốt đèn, chúng ta nhìn thấy ánh sáng ở trước. Nếu cứ như vậy mà đi thì càng đi càng gần ánh sáng. Còn nếu chúng ta xây lưng lại đi, thì càng đi càng tối. Ánh đèn ví dụ cho tánh giác. Đối với tánh giác mà chúng ta hướng về thì chúng ta gần với tánh giác. Còn nếu đối với tánh giác mà chúng ta xây lưng đi, thì càng đi càng xa tánh giác.

Trần là gì? Là sáu trần: sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp. Nếu hằng ngày tâm chạy theo, dính mắc với sáu trần thì gọi là bối giác hợp trần, tức chúng ta là phàm phu. Chúng sanh hằng ngày, sáng mờ mắt ra thì nghĩ kiếm gì ăn lót lòng cho ngon. Nghĩ ăn lót lòng cho ngon là bối gì hợp gì? Lưỡi xúc chạm vị mà thích ngon là thích vị ngon, đó là hợp trần. Tim tiếng gì nghe cho êm tai cũng là bối giác hợp trần. Muốn nhìn cái gì cho đẹp đẹp một chút, cũng là bối giác hợp trần. Cả thế gian có ai không như vậy đâu. Sáng ra cứ chạy theo trần, dính với trần, thì đâu có nhớ tánh giác. Đây chẳng khác nào như người

quay lưng với ánh sáng mà đi mãi về phía tối, đó gọi là Bối giác hợp trần.

Ngược lại Bối trần hợp giác, nghĩa là đừng cho sáu căn dính với sáu trần. Con mắt có muốn nhìn cái gì đẹp không? Lỗ tai có muốn nghe tiếng hay không? Lỗ mũi có muốn ngửi mùi thơm không? Hay là sáng thức dậy biết rằng mình chỉ được một bữa cơm với tương thôi, nhiều lắm là hai món rau luộc, nước tương hoặc đồ kho với cơm. Mấy trần đó tuy không được thích lắm, nhưng mình vẫn nhận. Đó là gỡ được một chút rồi. Nhạc cũng không nghe là gỡ được một chút nữa. Chỉ con mắt thích nhìn mấy cảnh hoa đẹp. Hoa đẹp thì ít hại, người đẹp mới hại hơn. Gỡ từ từ, lấy cái này thế cái khác. Những gì có tính hấp dẫn nhiều, chúng ta bớt. Bớt tức là gỡ lẩn. Gỡ lẩn lẩn tức là Bối. Nếu bối trần là trở về tánh giác.

Như vậy chúng ta tu là Bối trần hợp giác, còn người không biết tu là Bối giác hợp trần. Tôi dẫn một bài kệ của vua Trần Nhân Tông, khi Ngài còn là một cư sĩ:

XUÂN VẤN

Niên thiếu hà tăng liễu sắc không

Nhất xuân tâm sự bách hoa trung

Như kim khám phá đông hoàng diện

Thiền bản bồ đoàn khán thụ hồng.

Dịch:

Thuở bé chưa từng rõ sắc không

Xuân về hoa nở rộn trong lòng

Chúa Xuân nay bị ta khám phá

Chiếu trải giường thiền ngắm cánh hồng.

Niên thiếu hà tăng liễu sắc không: Hồi còn trẻ đâu từng rõ lý sắc không. Bởi không rõ lý sắc không cho nên Nhất xuân tâm sự bách hoa trung. Một mùa Xuân tới trăm hoa đua nở, lòng mình cũng rộn theo. Hoa này đẹp, hoa kia xấu, theo đó mà phân tích, theo đó mà rộn ràng. Đó là lúc Ngài còn mê chưa hiểu lý sắc không, cho nên những gì đẹp, những gì lạ thì tâm Ngài cũng duyên theo, rộn rã theo, không an.

Như kim khám phá đông hoàng diện: Như ngày nay khám phá ra bộ mặt thật của chúa Xuân hay nói rõ hơn bộ mặt thật của chính mình. Thấy được mặt thật đó rồi thì Thiền bản bồ đoàn khán thụ hồng. Ngồi trên giường thiền nhìn thấy từng cánh hoa rơi rơi tả tả mà tâm lặng, không rộn rã như ngày xưa nữa.

Như vậy khi còn mê thì trái tánh giác chạy theo trần. Cho nên trần cảnh đẹp xấu, hay dở v. v... mình đều bị nó chi phối, bị nó dẫn chạy luôn luôn. Khi biết mình có cái chân thật, biết các pháp là hư dối, không thật, chừng đó mình mới ngồi trên giường thiền nhìn thấy trăm hoa rơi rụng mà không một chút xao xuyến, tức là lòng mình lạnh với sáu trần. Bối được sáu trần là hợp với tánh giác. Nếu dính với sáu trần là quên tánh giác, nên nói tánh giác bị sáu trần cướp đi.

Người xưa cũng như mình, có những lúc còn mê thì bị sáu trần chi phối, nhưng khi tỉnh rồi thì lạnh nhạt với sáu trần. Khi lạnh nhạt với sáu trần là lúc đó trở về với tánh giác. Như vậy mê với ngộ không phải tìm kiếm ở đâu xa. Chỉ đối với sáu trần mình say mê, đó là mê; đối với sáu trần mình lạnh nhạt, đó là tỉnh. Dễ quá! Như trở bàn tay, bên này là xấp, lật lại là ngửa, chớ không có gì xa lạ hết. Nhưng chỉ vì chúng ta không chịu lật lại, cứ để úp hoài úp mãi thành ra mê tánh giác. Đó là bệnh của chúng sanh.

Như vậy Thiền tông đời Trần rất phù hợp với tinh thần kinh điển Phật dạy và chư Tổ trước kia đã dạy. Chúng ta tu theo tinh thần Thiền tông đời Trần, không phải vì tính cố chấp dân tộc riêng tư, mà do các Ngài nhận ra đạo lý một cách đúng đắn, hợp với lời Phật dạy, đúng với tinh thần Tổ dạy, cho nên chúng ta hướng theo để ứng dụng tu.

Ngày nay tại Thiền viện Trúc Lâm, chúng ta phải tu như thế nào? Đó là trọng tâm tôi muốn nói.

Như trên chúng tôi đã nói rõ. Thứ nhất, mỗi đêm Tăng Ni ở đây đều làm lễ Sám hối lục căn. Đó là tôi muốn cho Tăng Ni luôn luôn gỡ những dính mắc đối với sáu trần, những gì lâu nay chúng ta quen bị nó cột trói, bây giờ gỡ lẩn, đừng để cho dính mắc nữa. Làm sao sáu căn chúng ta đối với sáu trần đừng dính, không còn bị nó lôi kéo, đó là chúng ta đã thành công. Cho nên mỗi đêm quý vị đừng sợ đau gối, rón quì Sám hối, đem hết tâm thành của mình Sám hối cho tha thiết. Sám hối để hổ thẹn, biết rõ điều đó là xấu, là tội lỗi mình chưa tránh, đừng cho dính mắc. Nếu không dính mắc sáu trần thì tâm dễ an vô cùng. Còn dính một trần nào cũng đều là bất an hết. Đó là gốc của sự tu.

Phần thứ hai, Phản quan tự kỷ bằng cách nào? Ở đây chúng tôi chia ra làm hai phần:

1. Dành cho những người sơ cơ:

Người sơ cơ mới bước vào đạo, muốn tu thiền mà chưa biết gì hết, chúng tôi dạy họ tu phương pháp Sổ tức quán. Sổ là đếm. Tức là hơi thở. Sổ tức là phương pháp đếm hơi thở. Đếm bằng cách nào? Ngồi yên hít vô cùng, thở ra sạch. Khi biết cùng và biết sạch là tâm mình đã duyên theo hơi thở. Hít vô cùng thở ra sạch, đếm một. Hít vô cùng thở ra sạch,

đếm hai. Đếm tới mười, bỏ. Đếm lại một, hai, ba cho tới mười; cứ đếm như vậy hoài. Nếu đếm tới sáu mà lỡ quên thì đếm lại từ một, chớ không cho đếm tiếp tục. Quên là do tâm mình nhớ chuyện khác. Tâm không thể nghĩ một lúc hai việc. Nếu nhớ hơi thở, nhớ số thì không nhớ chuyện thế gian. Vừa nhớ chuyện thế gian thì quên số, quên hơi thở. Cho nên khi lộn là mình đã nhớ chuyện thế gian, đã phóng tâm rồi. Vì vậy mình phạt nó, bắt nó phải nhớ hơi thở, nhớ số trở lại từ đầu.

Ứng dụng nhớ hơi thở, hít vô cùng thở ra sạch, đếm từ một đến mười là chúng ta làm hai việc một lượt: Nhớ hơi thở và nhớ số. Thời gian sau thuần thục, chỉ nhớ hơi thở và nhớ số thôi, không nhớ chuyện thế gian nữa. Cho đến nửa giờ đồng hồ ngồi thiền không nhớ chuyện gì. Do không nhớ chuyện gì nên không lộn. Ngang đó chúng ta dừng bớt một phần. Hai phần mà bớt một phần, tức là dừng phần đếm mà chỉ nhớ hơi thở. Hít vô cùng thở ra sạch, hơi thở tới đâu tâm mình duyên theo tới đó. Chuyên nhớ hơi thở, không nhớ chuyện khác. Nếu nhớ chuyện khác thì quờ rầy, trở lại nhớ hơi thở. Nhớ như vậy tới bao giờ ngồi nửa tiếng đồng hồ chỉ nhớ hơi thở, không bao giờ quên thì đó là thành công chặng thứ hai. Hai chặng đó là hai chặng dành cho người sơ cơ.

2. Dành cho người tu đã thuần thục:

Qua hai chặng ở trên rồi, đến đây là không còn nhớ hơi thở, mà khi hít vô thở ra cũng duyên theo hơi thở. Nhìn thấy tâm mình có niệm khởi thì biết có niệm khởi, không theo. Không có niệm khởi thì biết không có niệm khởi. Cứ nhìn vậy thôi, không những nhìn trong lúc ngồi thiền, mà lúc nấu cơm, lật rau, bữa củi, cuốc đất... việc nào chúng ta cũng như vậy hết. Vừa thấy niệm khởi là buông.

Chuyên tu không phải chỉ giới hạn vào ngồi thiền, mà mọi giờ mọi phút mọi giây đều tu. Cho nên chư Tổ thường nói đi, đứng, nằm, ngồi đều là Thiền hoặc hái rau, bữa củi đều là Thiền. Thiền là vậy đó, nghĩa là bất cứ trường hợp nào vừa thấy niệm khởi liền buông. Đây là giai đoạn rất thiết yếu. Niệm khởi tức là vọng tưởng. Tôi thường dùng hai chữ vọng tưởng để phá cái chấp cho niệm là niệm thật. Trong nhà thiền, đệ tử của Mã Tổ là ngài Vô Nghiệp, khi gặp Thiền tăng hỏi câu gì, Ngài cũng đều trả lời "Chớ vọng tưởng". Chỉ một câu đó là sự nghiệp cả đời của Ngài. Thấy niệm khởi biết nó hư dối không theo, đó là "Chớ vọng tưởng".

Như vậy nếu cả ngày không vọng tưởng thì mình thành gỗ, thành đất vô tri phải không? Nhiều người không biết, họ suy lý rằng: "Mình có nghĩ có suy tính thì mới biết, không nghĩ không suy tính thì đâu có biết gì, như vậy là gỗ là vô tri". Đó là tại họ chưa tu. Nếu quý vị ngồi nửa tiếng đồng hồ không khởi một niệm nào, gió thổi qua nghe mát, có ai động ở

đằng trước mình nghe tiếng động, có ai đi ngang mình thấy. Thấy người đi ngang, nghe tiếng động, biết xúc chạm, đó là vô tri hay tri? Tri nhưng mà không động.

Biết mà không động, không suy nghĩ, thì cái biết đó mới không có phân biệt, hằng biết mà không động. Còn cái biết do nội tâm suy nghĩ là cái biết dấy động. Dấy động cho nên sanh diệt vô thường. Mình bám vào cái dấy động vô thường cho là tâm mình, nên mình cứ chạy trong vòng luân hồi sanh tử. Nếu biết rõ khi những niệm dấy động yên rồi, chỉ còn cái hằng tri hằng giác, cái đó không động. Không động mà tri thì cái tri giác đó mới thật là tâm mình. Nhận cái không sanh không diệt, hằng tri hằng giác là mình, thì mình có bị luân hồi sanh tử không? Cái gì động thì vô thường sanh diệt, còn không động thì không vô thường sanh diệt. Không vô thường sanh diệt là Niết-bàn. Niết-bàn tức là Vô sanh.

Chúng ta tìm Niết-bàn ở đâu? Chỉ buông xả các niệm vô thường sanh diệt, sống bằng cái hằng tri hằng giác, bất sanh bất diệt, đó là chúng ta sống Niết-bàn, tìm đâu cho xa. Cho nên nói "Ngay nơi mặt mình có mặt Thầy", đừng kiếm ở đâu xa. Đó là chủ trương mà tôi hướng dẫn Tăng Ni, Phật tử tu để cầu giải thoát, chớ không phải tìm kiếm ở nơi nào huyền bí xa xôi.

Chúng ta không cần cầu được lục thông, không cần cầu được những gì huyền bí mà chúng ta chỉ cần đừng dính với sáu trần. Chúng ta chỉ cần tâm niệm vọng tưởng lặng yên. Cả hai: đừng dính sáu trần, tâm lặng yên thanh tịnh mà biết cái chân thật hiện tiền, đó là gốc của sự tu.

Vừa rồi tôi có giải thích cho một số Tăng Ni lý do tại sao tôi bắt ngồi thiền nhiều. Ở đây, tôi nói lại cho quý vị nghe thật kỹ, để thâm hiểu được ý nghĩa mà chúng tôi bắt quý vị phải thực hành. Có nhiều người đặt câu hỏi: "Tại sao các nơi dạy tu, đi đứng nằm ngồi cũng Thiền, cần gì một ngày một đêm Thầy bắt ngồi tới sáu tiếng đồng hồ, đau chân gần chết". Quý vị thử ngồi hai tiếng xem có ê ẩm không? Vậy mà cứ cách khoảng vài tiếng ngồi hai tiếng. Ngồi một ngày ba lần, nhiều người trình với tôi là ngồi sưng chân. Phải chăng tôi dùng phương tiện hành phạt để quý vị khổ sở vô ích? Chính vì vậy tôi phải giải thích cho Tăng Ni, Phật tử hiểu chủ trương của tôi.

Sở dĩ chúng tôi bắt quý vị ngồi nhiều là vì trong nhà thiền, chư Tổ dạy: Trong bốn oai nghi đều là Thiền, nhưng ngồi là thù thắng hơn hết. Vì ngồi mới đủ sức mạnh để nhận ra và điều phục những vọng tưởng. Còn đi đứng ở ngoài, nó yếu lắm. Khi vọng tưởng dấy lên nhẹ nhẹ mình bỏ qua, không để ý. Khi ngồi mọi thứ đều lặng, đều vắng, chỉ có một việc là soi chiếu lại mình. Cho nên vọng niệm vừa nháng lên là thấy liền, mình điều phục nó dễ hơn.

Cái thù thắng nhất thì mình phải thực hành nhiều chứ! Cho nên một ngày một đêm hai mươi bốn tiếng, tôi bắt quý vị dành sáu tiếng, tức một phần tư của ngày để ngồi thiền.

Ngồi thiền là một phương tiện thù thắng nhất, bởi vì sáu căn tiếp xúc sáu trần, cái gì mạnh nhất? Con mắt thấy sắc, lỗ tai nghe tiếng. Con mắt thấy sắc không chưa nên tội, lỗ tai nghe tiếng không chưa nên tội. Có cái gì nữa mới thành tội? Có ý phụ họa theo nữa mới thành tội. Thấy sắc rồi liền dấy niệm phân biệt đẹp xấu nên thành tội. Nghe tiếng rồi ý phụ họa theo, nói hay dở nên thành tội. Như vậy tuy nói sáu căn dính theo sáu trần, nhưng thật ra cái dính theo là ý. Ý là chủ động để dính. Nếu không có ý thì không dính gì hết. Ý là chất keo, hướng theo cái gì thì dính mắc cái đó.

Bởi vậy mình phải thấy chú "Ý" là rất quan trọng. Quan trọng cho nên mình phải dùng phương tiện hành hạ, đánh đập chú cho chú khờ đi mới được. Trong nhà thiền gọi là "Chấn trâu". Phải có roi, có dây hành chú. Và chỉ có giờ ngồi thiền hành mới mạnh, còn đi ở ngoài hành không mạnh bằng. Vì vậy khi ngồi thiền, con mắt không thấy gì, lỗ tai không nghe gì... lúc đó dồn hết tâm lực đánh chú "Ý" cho chú phải khờ, phải yếu đi. Tôi nói giờ ngồi thiền là giờ rất quan trọng, vì quan trọng nên chúng ta phải ứng dụng nhiều.

Tất cả những người xuất gia hay Phật tử tại gia, đều nghĩ mình tu theo Phật là cốt giải thoát sanh tử, nhưng hỏi sanh tử từ đâu mà ra? Sanh tử là do nghiệp dẫn, nghiệp lôi. Nghiệp dẫn lôi cho nên mình đi trong sanh tử luân hồi. Muốn hết sanh tử chúng ta phải hết nghiệp. Nghiệp từ đâu ra để mình tiêu diệt cho hết? Ai cũng biết nghiệp từ thân, khẩu, ý. Ba chỗ đó là chỗ tạo thành nghiệp. Tạo thành nghiệp rồi thì nghiệp dẫn đi trong sanh tử.

Thân, khẩu chưa đến nỗi nào tạo nghiệp nặng mà chỉ có ý. Nếu ý nghĩ lành, thân khẩu làm lành là thiện nghiệp. Nếu ý nghĩ dữ, thân khẩu làm dữ là ác nghiệp. Thiện nghiệp thì đi ba đường lành: trời, người, a-tu-la. Ác nghiệp thì đi ba đường dữ: địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh. Như vậy tất cả những gì ý tạo ra; lành là giúp người cứu vật, dữ là hại người hại vật; đó là tạo nghiệp lành nghiệp dữ.

Bây giờ không giúp người cũng không hại người mà chỉ nhớ Phật thôi. Niệm Phật tức là nhớ Phật, nhớ Phật có khởi niệm không? Khởi niệm nhưng đó là tịnh niệm. Tịnh niệm thì sanh cõi Tịnh, là cõi Phật A Di Đà. Tất cả những nghiệp đó đều là hưởng sanh: sanh cõi lành, sanh cõi dữ, sanh cõi Tịnh... đều là sanh. Còn sanh thì chưa phải Niết-bàn. Vì Niết-bàn là vô sanh.

Muốn cho không còn đi đâu hết, được vô sanh, thì phải làm sao? Thì ý phải lặng, phải đi tới vô niệm.

Vô niệm tức là Niết-bàn. Muốn vô niệm thì cái gì do ý dấy động mình đừng theo, để cho nó cùn mẫn đi, trụ hết đi. Đừng cho nó còn cánh tay nào bám vào sáu trần hết thì ý lẩn lẩn lạng. Cho nên ngày xưa thời đức Phật còn tại thế, các Tôn giả như ngài Xá-lợi-phất thường ví dụ cho chư Tăng nghe, Ngài nói tâm Ngài bây giờ giống như con trâu không sừng. Con trâu không sừng thì nó khỏi báng ai hết, nếu còn sừng thì nó báng người ta. Cũng vậy, chúng ta tu chừng nào ý không còn dấy động, không chạy đâu nữa thì chừng đó mới thật thanh tịnh.

Trong Tứ Thập Nhị Chương có một bài kinh, Phật bảo: "Tỳ-kheo các ông không nên tin ý mình. Chừng nào các ông chứng được A-la-hán mới tin được tâm mình". Như vậy còn ở trong niệm khởi thì nó chuyển biến không dừng. Giờ này tốt, giờ thứ hai chưa chắc nó tốt. Còn sinh còn khởi thì không bảo đảm trước sau như một. Chỉ bao giờ ý niệm lặng mới là vô sanh, là Niết-bàn, lúc đó mới tin. Còn dấy động là chưa tin, bởi vì nó có thể tạo nghiệp lành, tạo nghiệp dữ, tạo nghiệp tịnh tùy theo duyên của nó.

Cho nên chúng ta tu nhất là tu thiền, phải biết rõ ý niệm không thật, ý niệm là gốc rễ sanh trong các cõi. Chúng ta tu muốn giải thoát sanh tử thì phải đừng theo ý niệm. Chúng ta buông, chúng ta xả ý niệm, chừng nào hoàn toàn lặng lẽ, hằng tri hằng giác là không dấy niệm. Chừng đó chúng ta mới thấy Niết-bàn hiện tại, không còn đâu xa nữa. Đến chỗ cuối cùng đó là chỗ mà chư Phật, chư Tổ hằng dạy chúng ta phải đến.

Như vậy muốn giải thoát sanh tử không phải cầu đời này đời kia, mà ngay trong đời này cũng được. Nếu chúng ta sạch hết những niệm khởi chạy theo các hướng thì tâm mình hằng thanh tịnh. Mà hằng thanh tịnh thì còn gì tạo nghiệp lôi kéo đi nơi này nơi nọ. Tất cả chúng ta tu hiện giờ là cốt đi tới chỗ cuối cùng, làm sao cả ngày cũng ăn, cũng nói, cũng đi, cũng làm mà vẫn an nhiên tự tại, không có niệm nào quấy rầy mình hết. Người đó tuy hình thức là sống ở cõi trần gian mà tâm đã vào Niết-bàn.

Quý vị nghĩ chư vị A-la-hán thời Phật còn tại thế, được Niết-bàn sau khi chết hay lúc còn sống? Chúng A-la-hán là được Niết-bàn, mà các Ngài vẫn giảng, vẫn làm Phật sự. Như vậy Niết-bàn không phải đợi chết mới có, mà ngay trong cuộc sống này nếu chúng ta thật sự làm đúng như lời Phật dạy thì chúng ta sống Niết-bàn.

Khi không khởi niệm, lúc đó buồn hay vui? Có niệm mới có vui có buồn, không niệm còn gì buồn còn gì vui. Buồn vui trong nhà Phật nói đều là khổ vì nó vô thường. Không khởi niệm, không buồn không vui thì khổ hay không khổ? Vô thường là khổ, không vô thường là không khổ. Niết-bàn nghĩa là an tịnh, lặng lặng nhẹ nhàng. Nói vui đó là gượng nói, vì có

vui là có khổ, đối đãi. Vì vậy tới chỗ đó thì rõ ràng là tịnh lạc. Hằng giờ hằng phút hoạt động mà tâm mình lúc nào cũng an tịnh thì không còn buồn vui, tâm an nhiên tự tại, đó là giải thoát hiện tiền.

Buồn vui là cái cột trói lôi kéo, mà bây giờ mình không buồn vui, cái gì cột trói, cái gì lôi kéo? Thì ngay cuộc đời là tự tại giải thoát. Cho nên đi sâu trong đạo rồi mới thấy nghĩa giải thoát của Phật pháp rất cụ thể, rất thực tế, chứ không phải chuyện tưởng tượng, chuyện mơ ước.

Vì vậy ở đây chủ trương khi những niệm trong tâm không còn dấy động, không còn sanh diệt để dẫn mình đi trong luân hồi sanh tử, thì lúc đó ngay nơi đây hết sanh tử. Tôi nghĩ Tăng Ni và Phật tử chịu khó ứng dụng tu, quyết tử tu thì chắc chắn thành tựu không nghi. Quyết tử với ai? Quyết tử không phải là tranh đấu với người khác mà là mình liều chết để tu. Tại sao tu "khỏe gần chết" mà nói liều chết? Quý vị hiểu nghĩa "khỏe gần chết" không? Bởi vì "chết" hết những tâm niệm lăng xăng thì lúc đó "khỏe". Khỏe vì các tâm niệm của mình đã chết hết rồi, chứ còn tâm niệm lăng xăng thì mệt ghê lắm.

Khi nào chúng ta ngồi thiền mà tâm niệm cứ chạy ngược chạy xuôi hoài, thì bữa đó mệt muốn xuất hạn mồ hôi. Còn ngồi thiền mà tâm nhẹ nhàng, lâu lâu có một hai dấy động nhỏ thôi, thì hôm đó nhẹ nhàng thanh thoi. Tu như vậy mới thấy nguồn an lạc của sự tu. Nhưng chúng ta phải can đảm quyết tâm thì mới đi tới chỗ đó, chứ không thể chần chờ lười thôi mà có kết quả được.

Chúng ta thường có hai thứ bệnh:

1.Chấp thân: Quý thân lắm! Ai moi móc chê trách thân mình; ví dụ mình xấu mình đen, mà ai nói mình xấu mình đen thì bản ngã nổi dậy liền, bảo vệ cho mình là hơn hết. Còn mình xấu mình đen mà ai nói mình đẹp thì mình chịu lắm. Người ta bảo vệ cái ngã tối đa, đó là ngã của thân.

2.Chấp tâm: Tức là cái suy nghĩ, kiến chấp của mình. Mình suy nghĩ gì thì đều cho đó là chân lý. Ai nói trái điều mình nghĩ là mình giận liền. Cái gì mình nghĩ, mình muốn bảo vệ. Bảo vệ cái nghĩ của mình là bảo vệ tâm. Như vậy bảo vệ thân đã tạo bao nhiêu thứ nghiệp, bây giờ bảo vệ tâm nữa. Cái gì mình nghĩ, cái gì mình suy tính cũng đều là chân lý hết. Ở nhà hay trong chùa, huynh đệ nào cãi lại ý của mình thì mình nổi sân lên liền. Đó là bảo vệ tối đa bản ngã của nội tâm. Cho nên chúng ta tu phải xả bản ngã của tâm nữa.

Cả hai thân và tâm đều quên đi. Chê cũng được, khen cũng được, chửi cũng được, không có gì quan trọng hết. Tứ đại này khi rã ra còn thua đất bên ngoài nữa. Đất bên ngoài người ta còn dám

hốt vô đồ nền nhà, chứ còn tứ đại của mình rã ra có ai dám hốt đồ nền nhà đâu. Như vậy tại sao mình chấp? Khi nó tạm kết hợp lại thì nó tạm đi đứng nằm ngồi, nói năng. Khi nó rã ra thì không có giá trị gì hết. Cái không ra gì mà chấp là si mê. Cái nghĩ của mình chắc gì đúng. Nó khởi nghĩ lăng xăng, nay nghĩ vậy mai nghĩ khác. Cái nghĩ sau lại chê cái nghĩ trước. Có khi mình vừa nói với ai câu đó, một lát không bằng lòng, mình rút lời nói hồi nãy lại. Như vậy cái nghĩ không thật, nó đổi dời, hư dối mà chấp làm gì.

Chúng ta vì si mê quá trầm trọng cho nên bám vào bản ngã hư dối, bám vào tâm tưởng hư vọng cho là mình, cho là ta. Cứ như vậy mà đau khổ, tạo nghiệp luân hồi. Bây giờ mình biết tu, thì hai thứ ngã của thân, ngã của tâm phải xả bỏ. Đừng quan trọng, đừng cố chấp, buông hết, xả hết thì nhất định người đó sống với đạo. Còn ai bám chặt vào hai thứ ngã đó thì đừng mong đạt đạo.

Hôm nay là buổi nói chuyện đầu tiên tại Tham vấn đường Thiền viện Trúc Lâm, tôi mong quý vị rán đem hết tâm thành suy gẫm những lời nói này để ứng dụng tu cho được kết quả tốt. Tôi đặt sở nguyện vào ngày mai kia sẽ có những người sáng được đạo, để thay thế tôi gánh vác Phật sự sau này. Mong tất cả quý vị cố gắng.