

## LỢI ÍCH CỦA TU THIỀN

### Giảng tại Hội Liên Hiệp KHKT - Hà Nội - 1996.

Đề tài chúng tôi nói hôm nay là Lợi ích của sự tu thiền, song chỉ nói hạn chế trong một phần thiết yếu thôi.

Trước khi nói về lợi ích của sự tu thiền, chúng tôi xác nhận lại rõ ràng tu thiền ở đây là tu theo phương pháp của đạo Phật, chứ không phải thiền của các môn phái khác. Nếu chúng ta hiểu rõ và ứng dụng đúng cách, sẽ có những lợi ích như thế nào, đó là chỗ chúng tôi muốn trình bày.

Nói đến lợi ích của tu thiền nghĩa là nói đến lợi ích của đạo Phật. Bởi vì mục đích của đạo Phật là lấy giác ngộ giải thoát làm nền tảng. Các lợi ích khác nếu có chỉ là phần phụ, chứ không phải gốc. Nếu chúng ta tu thiền theo đạo Phật thì phải thấy rõ làm sao đi đến chỗ cứu kính giác ngộ được đạo, thấy rõ chân lý của kiếp người, của chúng sanh. Đồng thời, ta làm chủ được mọi sự trói buộc mọi sự lôi kéo để thành con người tự do giải thoát. Đó là mục đích của đạo Phật.

Trong phần lợi ích phụ, trước tôi nói lợi ích về thân. Tất cả những vị đã có ý chí tu hành, đều biết càng tu càng được sáng suốt, chứ không thể trở thành người bạc nhược yếu đuối, mờ mịt tối tăm. Thế nên người tu Phật thường tránh những thái độ cực đoan, mà phải giữ trung đạo.

Như Thái tử Tất-đạt-đa khi mới đi tu, Ngài học hỏi với những triết gia hay các vị tu tiên, nhưng không thỏa mãn được mục tiêu, bản hoài của mình đã ôm ấp. Vì vậy Ngài tìm đường tu riêng. Trong sử kể Ngài tu khổ hạnh mấy năm liền, đến nỗi thân thể chỉ còn da bọc xương, cuối cùng đi đến ngất xỉu bất tỉnh. Từ đó Ngài mới biết phương pháp khổ hạnh không đem lại giác ngộ và giải thoát sanh tử, nên Ngài từ bỏ khổ hạnh. Sau này, Ngài ăn ngày một bữa và sống bình thường, chỉ cốt tọa thiền sao cho tâm được định, nhờ thế mới đi tới giác ngộ. Vì vậy Ngài dạy người học Phật phải tránh hai thái độ cực đoan: Một là khổ hạnh, hai là hành lạc. Hành lạc nói theo thế gian là trác táng. Khổ hạnh và hành lạc là hai thứ bệnh mà người tu Phật không nên có.

Một số người tu Phật có vẻ kỳ bí thì chúng ta nên xét lại, thật ra họ chỉ mượn tên đạo Phật thôi, chứ không tu đúng tôn chỉ Phật dạy. Thí dụ những vị tu không ăn cơm, chỉ ăn rau hoặc các loại khoai củ, cho đó là tu hay. Có người tu Phật lại tịnh khẩu, không nói chuyện. Nhưng với đạo Phật điều đó không quan trọng. Người tu Phật rất bình dị, biết điều hòa tiết dục để đầy đủ sức khỏe, cuộc sống an ổn bình thường. Không phải tu Phật là không ăn cơm, là tịnh khẩu v.v... những việc ấy không phải

gốc của đạo Phật. Do đó người biết tu Phật hay biết tu thiền, điều kiện đầu tiên là sống điều độ, biết tiết dục. Điều độ là trong cuộc sống ăn, nghỉ chừng mực điều độ, đối với các dục lạc phải hạn chế, không buông lung trác táng. Nhờ thế cuộc sống được tốt đẹp. Đó là lợi ích đầu tiên của người tu thiền.

Thứ hai là lợi ích của việc ngồi thiền. Người biết ngồi thiền đúng phương pháp sẽ chống được thời tiết thay đổi bất thường, ít bị các bệnh ngoại cảm. Tại sao? Nếu ai có thực tập ngồi thiền sẽ thấy, chúng ta đang hơi cảm, bị lạnh, muốn sổ mũi v.v... nhưng khi bắt chân lên tọa thiền từ một giờ trở lên, chúng ta thấy người ấm lại. Tất cả những triệu chứng ngoại cảm xâm chiếm từ từ tan dần. Đó là một lẽ thật. Ngày xưa, khoảng năm 1970 tôi ở trên núi Vũng Tàu, mỗi khi thời tiết thay đổi, tôi ngồi thiền thì không bị cảm. Từ đó tôi mới thấy mình tu không phải để trị bệnh, không phải để sống dai, nhưng chính nhờ tọa thiền nên bệnh được giảm và mình sẽ không bị thời tiết làm bệnh tật. Đó là lợi ích thiết thực của sự tu, giúp cho chúng ta khỏi tổn sức khỏe, khỏi tổn hao tiền bạc thuốc men.

Thưa thật năm 1961, tôi bị bệnh phổi phải vào bệnh viện điều trị. Bệnh này khi thời tiết thay đổi dễ bị cảm lạnh, mỗi lần cảm là ho. Nhờ tôi lên núi tu thiền nên không có bệnh cảm. Vì bệnh cảm không có nên bệnh phổi từ đó về sau cũng không tái phát, mặc dù chúng tôi vẫn giảng dạy đều đặn như thường. Rõ ràng sức tu giúp cho mình tăng thêm sức khỏe.

Khi bệnh phải siêng tu, phải vui lên mới mau hết bệnh. Bệnh mà buồn thì con người sẽ thấy yếu đuối đã dưng, nên ư nằm. Càng nằm lại càng bệnh, cứ thế sức khỏe suy kiệt dần, bệnh từ nhẹ bước sang nặng. Còn vui thì bệnh có nặng cũng thấy nhẹ. Như khi ta đang bệnh nằm, giả sử có người bạn chí thiết đã lâu không gặp, bỗng dưng về thăm, mình mừng quá nói chuyện một hồi quên đau luôn. Để thấy ta vui lên thì những bệnh nhỏ nhỏ mất hết. Bởi vậy nên nội tâm, nếu bỏ được lo sợ, buồn rầu thì tự giảm được một phần lớn bệnh hoạn. Ngược lại cứ ôm ấp lo buồn, dù bác sĩ hay giỏi cách mấy trị bệnh thì cũng chưa chắc có hiệu nghiệm. Tóm lại về thân chúng ta sanh bệnh do hai lý do, một là thời tiết, hai là tâm lý bất ổn.

Bây giờ người tu thiền nhờ tọa thiền, có sức ấm dưng tan được ngoại cảm, đó là chống được thời tiết. Buông xả tất cả các tâm niệm lo sợ buồn rầu, trong lòng thanh thoi, bệnh cũng không xâm nhập được. Đó là chúng tôi nêu lên hai phần bệnh về thân.

Kế đến nói bệnh về tâm. Thứ nhất là tâm tán loạn, bồn bộn. Ở thế gian có nhiều người khi thích cái gì,

hay bực bội điều gì trong tâm tán loạn, có những ý niệm rất sôi nổi bùng bột, không làm chủ được mình. Do đó họ có những tác động gây tai họa cho mình, cho người không thể lường được. Chúng ta tu thiền cốt làm sao lắng lặng được những tâm niệm tán loạn, bùng bột ấy. Vì vậy đối trên mặt tâm niệm, việc tu thiền có kết quả đầu tiên là dừng lặng bớt tâm tán loạn, tâm bùng bột. Đó là lợi ích thứ nhất về tâm.

Thứ hai, người biết tu thiền sẽ kèm chế được tham, sân và si. Thế gian không có khổ gì bằng nóng giận, đó là sân. Nhưng nóng giận không phải tự nó có, do ta mong muốn điều gì mà không được nên nổi sân. Vì vậy tu thiền, chúng ta sẽ kèm chế được nóng giận, tham lam, và nhất là dẹp được si mê.

Thứ ba, nhân tu thiền mà tâm chúng ta được an ổn, thanh tịnh. Đó là lợi ích lớn của người tu thiền.

Thứ tư, do tu thiền nên trí tuệ càng ngày càng sáng tiến lần tới giác ngộ. Đây chính là lợi ích lớn nhất của sự tu thiền.

Vì vậy các Thiền viện, Tăng Ni đều được thực tập tọa thiền, ứng dụng tu đúng với phương pháp Phật dạy để có lợi ích thiết thực. Tu thiền là phải ứng dụng, chớ không chỉ nói suông. Ở đây chúng tôi nói lý thuyết cho quý vị có một cái nhìn đúng đắn về tu thiền, chớ chưa đi vào thực tập, nên cũng chưa thấy kết quả cụ thể.

Có một lợi ích lớn nữa của việc tu thiền, đó là không sợ chết. Tất cả chúng ta ai cũng sợ chết. Chết là cái đáng sợ nhất, nên nó trở thành cái khổ nhất của con người. Người tu thiền, khi đã nhận hiểu được đạo lý, ứng dụng được phương pháp tu rồi, đối với sanh tử sẽ thế nào? Đây là điều hết sức quan trọng. Ở đây tôi xin dẫn một ít câu chuyện nhỏ về việc này.

Câu chuyện thứ nhất của một Thiền sư cư sĩ Trung Hoa là ông Bàn Long Uẩn. Ông là một nho sĩ đời Đường, nhưng lại nghiên cứu về Phật, nhất là thiền. Sau này ông ngộ đạo ở hai vị Thiền sư nổi tiếng là Mã Tổ Đạo Nhất và Thạch Đầu Hy Thiên. Ngộ đạo rồi, nhưng ông không xuất gia, vẫn tu trong hình thức cư sĩ. Ông có hai người con, một trai, một gái và người vợ. Với sự khéo léo giáo dục vợ, con đều biết tu như ông. Mỗi khi gia đình hội họp bàn luận đều đem chuyện đạo đức, tu hành mà nói, chớ không theo thế tục.

Khi gần tịch, ông biết trước nên chuẩn bị sẵn. Hôm đó, ông bảo người con gái là cô Linh Chiếu: Con ra ngoài xem mặt trời đúng Ngọ, vô cho ba hay. Cô Linh Chiếu chạy ra nhìn mặt trời thấy đúng Ngọ, nhưng biết trước ý định của cha nên cô đánh lừa, nói: Thưa ba, mặt trời đã đúng Ngọ nhưng bị nguyệt

thực, ba ra coi. Ông tưởng thật, bước ra ngoài xem. Lúc trở vô, ông thấy cô con gái đã lên ngựa giữa ngòi kiết già nhắm mắt tịch. Ông cười nói: Con gái ta lanh lợi quá, rồi ông lo mai táng cho con.

Sau đó ông báo tin cho bạn bè thân biết bảy hôm nữa ông sẽ tịch. Bảy hôm sau có người bạn thân tới ngồi bàn đạo, hỏi lâu ông nói: Thôi tôi mỗi mệt, anh cho tôi nằm gá trên đầu gối nghỉ một chút. Nói xong, ông liền nằm xuống gá trên đầu gối người bạn, thờ khi một cái rồi tịch luôn.

Người ta chạy báo tin cho bà vợ và người con trai hay. Bà vợ đang nấu cơm, người con trai đang cày ruộng. Khi được tin, bà chạy ra đồng cho người con trai hay: Con ơi, con nhỏ ngu si và ông già vô tri đi rồi. Nghe thế, người con trai đứng tại chỗ tịch luôn. Bà Long Uẩn bèn nói: Cái thằng ngu si này cũng đi nữa. Lo mai táng xong xuôi hết cả nhà, bà từ già làng xóm lên núi tịch luôn. Cả một gia đình muốn sống là sống, muốn chết là chết, tự tại. Nên có một bài sấm viết "In như thiên định họ Bàn thuở xưa" là vậy.

Đó là vị cư sĩ ở Trung Hoa, ở Việt Nam ta có ngài Tuệ Trung Thượng Sĩ. Khi sắp tịch, Ngài bảo đặt một cái giường tại Dưỡng Chân Trang nơi nhà giữa, Ngài ra đó nằm rồi nhắm mắt tịch. Mấy bà thế thiếp hay được, chạy ra khóc rống lên. Ngài ngồi dậy bảo đem nước cho Ngài súc miệng rửa mặt, rồi quở: Chết sống là lẽ thường nhiên, tại sao làm náo động chân tánh ta? Quở xong, Ngài nằm xuống nhắm mắt tịch. Như vậy cư sĩ Trung Hoa, cư sĩ Việt Nam tu hành vẫn tự tại như thường, chớ không luận là người xuất gia.

Ngài Tuệ Trung Thượng Sĩ có làm bài thơ "sanh tử nhân nhi dĩ" tức chết sống là chuyện nhân thôi, không có gì quan trọng. Tôi chỉ trích hai câu chốt để chúng ta thấy được tánh cách sanh tử nhân của Ngài. Nguyên văn chữ Hán:

Ngũ nhân điên đảo bố sanh tử,

Trí giả đạt quan nhân nhi dĩ.

Dịch:

Người ngu sống chết mãi lo âu,

Kẻ trí rõ không nhân thôi vậy.

Nghĩa là người ngu điên đảo sợ sanh tử, còn người trí thấu suốt nên nhân thôi vậy. Đối với người liễu đạt được lý đạo, việc chết sống là việc nhân, không có gì quan trọng hết. Chúng ta thấy chẳng phải chỉ giới tu sĩ mới có công dụng tu hành tự tại trong sanh tử, mà kể cả người cư sĩ tại gia, vẫn tự tại trong sanh tử như thường. Điều đó hết sức rõ ràng.

Bây giờ tới một Thiền sư Việt Nam là ngài Pháp Loa. Năm bốn mươi hai tuổi sắp tịch, đồ đệ Ngài đến than thở, yêu cầu xin cho ít lời kệ. Ngài ngồi dậy viết:

Vạn duyên tài đoạn nhất thân nhân,  
 Tứ thập dư niên mộng huyễn gian.  
 Trân trọng chư nhân hựu tá vấn,  
 Na biên phong nguyệt cánh man khoan.

Dịch:

Muôn duyên cắt đứt, một thân nhân,  
 Hơn bốn mươi năm giấc mộng tràng.  
 Nhấn bảo mọi người thôi chớ hỏi,  
 Bên kia trăng gió rộng thênh thang.

“Vạn duyên tài đoạn nhất thân nhân”, tức là muôn duyên cắt đứt một thân nhân. Lúc hết duyên để ra đi, đó là muôn duyên đã cắt đứt. Cắt đứt rồi sao? Chỉ còn một thân nhân. Chữ thân nhân đây đừng nghĩ là thân xác thịt. “Tứ thập dư niên mộng huyễn gian”, hơn bốn mươi năm chỉ là khoảng thời gian như mộng huyễn, không có gì quan trọng. “Trân trọng chư nhân hựu tá vấn”, tức là nói cho mọi người: Thôi đừng hỏi chi nữa. “Na biên phong nguyệt cánh man khoan”. Na biên tức là bên kia, bên kia trăng gió rất mênh mông.

Như vậy việc nhắm mắt đối với Ngài không phải chuyện khổ đau, mà là đang hướng về một nơi an nhàn, thênh thang. Đó là hiện tượng tốt đẹp của các Thiền sư khi ra đi. Các Ngài rất tự tại vui vẻ trước giờ phút lâm chung, không hề có chút sợ sệt. Tại sao? Tôi thường ví dụ như ta có chiếc ô tô cũ nên hay hư, có khi phải đẩy nó mới chịu đi, tìm thợ sửa thật cực nhọc. Chiếc xe hư như vậy, chúng ta không có tiền sắm một chiếc xe mới thật là khổ. Bây giờ mình tích lũy, dành dụm được một số tiền lớn, chiếc xe này hư chúng ta có khả năng mua chiếc xe đẹp hơn, tốt hơn. Đó là việc nên buồn hay không nên buồn? Chiếc xe cũ hư, chúng ta sắm được xe đẹp mới tốt hơn, tại sao lại buồn? Nếu cứ mang xe cũ hoài, nó chạy cực kịch, mình mệt, có phải chán không. Cũng vậy, người biết tu rồi đối với thân này, biết là thân bại hoại không thể giữ mãi. Khi nào còn tốt dùng được thì dùng, khi nào hư thì thôi, không luyến tiếc. Tại sao không luyến tiếc? Vì mình đã biết tu, đã tích lũy những nghiệp lành, giống như người đã tích lũy được nhiều tiền, hư xe cũ sắm xe mới đẹp hơn. Có gì phải buồn? Do đó nên không buồn, không sợ dù biết nay mai ta sẽ chết, nhưng lòng vẫn an nhiên tự tại. Chỉ tích lũy

nghiệp lành thôi đã an ổn rồi hưởng nữa chúng ta tu và nhất là tu thiền.

Tu thiền là phải nhìn thấy tường tận được cái chân thật của mình. Ngay thân tạm bợ này có một cái chân thật mà chúng ta quên. Bây giờ nhớ lại nhận ra được, thì cái tạm bợ còn mất không quan trọng nên hết sợ. Nếu chưa nhận được thì thân này phải sợ, vì không biết rồi đây sẽ ra sao. Cho nên có câu “Đường trước mờ mờ không biết đi đâu?” Như ngài Pháp Loa đã nói “Bên kia phong nguyệt cánh man khoan” tức là bên kia trăng gió mênh mông, có gì buồn có gì lo.

Thiền sư Nam Tuyên Phổ Nguyên, một hôm có vị cư sĩ là Lục Hoàn Công hỏi:

- Bạch Hòa thượng, có người nuôi con ngỗng trong một cái bình. Lâu ngày nó lớn vừa khít cái bình. Bây giờ muốn đem con ngỗng ra mà đừng đập bể bình, xin Hòa thượng đem ra giùm.

Khi đó ngài Nam Tuyên liền kêu:

- Lục đại phu!

Đại phu ứng thính:

- Dạ.

Ngài nói:

- Ra rồi.

Ngay đó Lục Hoàn công liền tỉnh ngộ. Đây là một thuật khéo trong nhà thiền.

Như hiện giờ tôi đang nói chuyện quý vị có nghe không? Nghe. Nhưng khi tôi im lặng, quý vị có nghe không? Đa số trả lời không nghe. Tôi nói quý vị bảo có nghe, tôi im lặng quý vị bảo không nghe. Như vậy quý vị có lỗi lớn là quên mình theo vật. Tại sao? Khi tôi nói thì có tiếng, quý vị nghe có tiếng. Khi tôi im lặng thì không có tiếng, quý vị nghe không có tiếng, tại sao bảo không nghe? Tiếng là ở tôi, nghe là nơi tai quý vị. Tai quý vị có lúc nào điếc đâu mà bảo không nghe. Nhưng lâu nay chúng ta có bệnh, có tiếng thì bảo có nghe, không tiếng thì bảo không nghe. Đó là quên mình.

Cũng thế ở mắt, ở tai, ở mũi, ở lưỡi, ở thân chúng ta lúc nào cũng sẵn có tri giác. Nhưng những tri giác hiện hữu đó, chúng ta lại quên, chỉ biết khi suy gẫm chuyện gì thì cho cái hiểu biết, suy gẫm đó là tâm mình. Còn cái hằng hữu nghe, thấy, cảm xúc v.v... chúng ta tưởng như không phải mình nên gọi là quên mình. Những suy nghĩ của chúng ta có khi sanh có khi diệt, còn cái nghe, cái thấy của mình đâu có sanh diệt. Có nghe tức là có biết, có thấy là

có biết, cái thấy biết đó không sanh diệt mà chúng ta quên.

Trong kinh Lăng Nghiêm có câu chuyện rất lý thú. Khi đức Phật giải thích về các tánh thấy, nghe... nơi mỗi chúng ta, ngài A-nan hỏi:

- Bạch Thế Tôn, theo lời Phật dạy con mắt luôn luôn thấy, lỗ tai luôn luôn nghe. Vậy người mù không có con mắt, họ có thấy không?

Phật bảo ngài A-nan:

- Ngay bây giờ ông tìm những người mù, hỏi “trước mắt thấy gì”, họ sẽ trả lời “tôi thấy tối đen”. Người mù thấy tối đen và người sáng mắt ban đêm vào căn nhà tối không có đèn, cũng thấy tối đen. Như vậy cái thấy tối đen của người có mắt và người mù khác không? Không khác vì đều thấy tối đen.

Bây giờ khi bật đèn sáng, người mắt sáng liền thấy cảnh vật trước mắt. Phật hỏi:

- Là con mắt thấy hay ngọn đèn thấy?

Ngài A-nan trả lời:

- Đó là mắt thấy.

Phật bảo:

- Như vậy nếu người mù được mổ, cạo những mây mù, họ sáng ra liền thấy cảnh vật bên ngoài. Đó là cái gì thấy? Nên biết con mắt dù có, nhưng thiếu đèn thiếu ánh sáng cũng không thấy, còn cái hay thấy sẵn có nhưng vì bị mây mù che đậy nên cơ quan ấy hư thì mình không thấy, sửa lại liền thấy. Rõ ràng cái thấy đâu có vắng mặt. Vì cơ quan mắt hư, chớ không phải cái thấy không có.

Như vậy để chúng ta nhận biết rằng nơi mình có một cái hằng tri, hằng giác hiện ở các cơ quan mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý, chớ không phải chỉ suy gẫm mới gọi là có hiểu biết. Cái hiểu biết ấy đã ngầm sẵn trong các bộ phận đó. Khi tu thiền, lặng hết các suy nghĩ lăng xăng rồi, lúc đó chúng ta càng sáng rõ hơn, chớ không phải không biết.

Như hiện giờ chúng ta đứng trên bờ biển nhìn xuống những lượn sóng nổi dưới mặt biển. Có lượn to có lượn nhỏ. Lượn sóng nào quá to có khả năng đánh đắm tàu, nhưng nếu nhìn trên mặt biển lượn sóng ấy chiếm chỉ một tí ti toàn diện tích mặt biển. Khi trăm ngàn lượn sóng như thế lặng xuống thì mặt biển rộng lớn chừng bao nhiêu? Không thể kể được. Những lượn sóng chỉ là tướng chấp chờn khi có khi không mà còn tác dụng phi thường, huống nữa các lượn sóng đó lặng xuống, mặt biển

thênh thang thì diệu dụng của nó thật không thể lường.

Cũng vậy, tâm niệm suy gẫm tính toán của chúng ta sanh diệt từng đợt. Thế nhưng con người đã tạo nên biết bao hiệu dụng lớn lao từ những đợt tâm niệm đó. Có thể nói họ muốn thế giới còn thì còn, muốn thế giới hoại thì hoại. Nếu một ngày nào đó, những tâm niệm lăng xăng ấy lặng xuống hết, chỉ còn một thể tri giác sáng suốt trùm khắp thì chúng ta thử nghĩ xem diệu dụng ấy tới ngần nào.

Cho nên người tu thiền cốt đạt được cái chân thật sẵn có nơi mình, đó chính là mục đích cứu kính, là lợi ích cùng tốt trên đường tu. Do đó chúng tôi thường nói cái thật hiện tiền nơi mình mà mình lại bỏ lơ, đi tìm những thứ gì xa xôi ở đâu đâu. Đó là điều đáng tiếc và cũng đáng trách nhất của con người mê muội.

Vì vậy lợi ích lớn của tu thiền trong đạo Phật, là đem lại sự quân bình cho nhân loại. Điều này rất quan trọng. Nói tới đem lại sự quân bình cho nhân loại, chúng ta phải nhìn hiện giờ nhân loại đang mất quân bình cái gì? Trước hết, hiện tại mọi người đều thấy khoa học kỹ thuật là vạn năng, có thể đem lại cho con người mọi nhu cầu vật chất sung mãn. Nhưng khi con người lao theo hình thức vật chất thì lại quên mất mình.

Ai cũng thế, khi thiếu cái ăn cái mặc, thì cầm đầu lo cho cái ăn cái mặc, nên quên hết mọi thứ khác. Song việc ăn mặc không có giới hạn. Lúc chưa có cơm ta chỉ nghĩ có được cơm là quý rồi, nhưng khi có cơm ta lại muốn có thức ăn ngon. Cứ như vậy muốn thêm, muốn thêm hoài. Tất cả những nhu cầu vật chất không bao giờ thấy đủ. Vì thế con người cứ lao theo vật chất, càng lao theo vật chất thì càng quên mất mình.

Chúng tôi đi ra nước ngoài, thấy có nhiều Phật tử Việt Nam rất đáng thương. Họ kể lại có khi sáng sớm đã phải lo thức ăn đem theo vô sở làm. Làm tới trưa nghỉ được nửa giờ, rồi làm cho tới chiều tối mới về. Ngày nào cũng như ngày nào, đi phải đi sớm, trễ mười lăm phút thì bị đuổi sở. Thành thử ai cũng nơm nớp lo đi làm sớm, về cũng đúng giờ, không được về trước, luôn luôn đi sớm về tối. Vì vậy Phật tử ở nước ngoài hay dùng từ đi cày. Sớm đi tối về như vậy, nên không còn thì giờ nghĩ tới chuyện con cái, chuyện an ổn tâm hồn.

Rõ ràng càng đuổi theo vật chất người ta càng dễ quên mình. Mà đã quên mình thì tự nhiên lệ thuộc vào máy móc. Làm gì cũng máy móc điều khiển chớ không phải con người điều khiển máy móc nữa. Giờ nào việc nấy, không sai suyền được. Cho nên cả ngày không có phút giây nào an ổn. Như vậy tuy khoa học vạn năng, nhưng nếu chúng ta cứ đuổi

theo mãi thì sẽ bị quên mất mình. Đó là điều thứ nhất.

Thứ hai, khoa học là môn học rất khách quan. Các nhà khoa học tìm kiếm phát minh cái gì là để cống hiến cho nhân loại, chứ không dành chủ quyền cho riêng mình. Ví dụ phát minh ra nguyên tử, họ đâu có nghĩ rằng mai kia nguyên tử sẽ trở thành những quả bom tiêu diệt nhân loại. Nếu nghĩ như vậy chắc các nhà khoa học không phát minh đâu. Khi phát minh thì cứ phát minh, nhưng lúc sử dụng lại còn tùy thuộc người khác. Người tốt thì đem đến lợi ích cho nhân loại, người xấu thì gieo rắc tai họa không thể lường nổi. Khoa học rất lợi, rất hữu ích nhưng con người dùng nó có khi lợi, có khi hại. Do đó nhiều người nói rằng khoa học là con dao hai lưỡi. Đây là điều chúng ta thấy cần thận, dè dặt.

Nhiều người cho rằng thời văn minh này khó tu. Tại sao khó tu? Vì ngoài việc làm ở sở về, còn bao nhiêu thì giờ bị ti-vi chiếm hết rồi, xem ti vi xong là lăn ra ngủ, đâu có nhớ tới tu. Cứ như vậy ngày qua ngày không có thời gian rảnh rỗi. Gần đây báo chí cho biết hiện nay tình trạng tự tử của người Tây phương có thể nhiều hơn người Á đông. Tại sao? Không phải vì nghèo đói tự tử, mà vì dư thừa quá nên tự tử! Tại sao vậy? Bởi vì khi chưa có ăn thì lo cho có ăn. Nhưng khi ăn mặc thừa rồi thì lại thấy cuộc đời sao vô vị quá, không có gì cao siêu, tự nhiên thấy chán nên không muốn sống nữa. Khi khoa học tiến cao tiến nhanh lại là lúc con người ta thấy hụt hẫng, thiếu một cái gì hết sức cần thiết trong cuộc sống. Thật lạ lùng!

Ở đây đạo Phật quay lại chính mình, giải quyết vấn đề con người, làm sao hiểu được mình là cái gì? Đó là trọng tâm của đạo Phật. Như vậy đạo Phật giúp con người giải quyết được khi bị mất mình, khi thấy cuộc sống vô vị. Nếu biết trở lại mình có cái chân thật rồi thì không còn chán nản cuộc đời vô vị nữa. Như vậy chính đạo Phật đem lại sự quân bình cho con người trong thời đại khoa học kỹ thuật cực tiến này.

Khi khoa học kỹ thuật được nâng cao quá mức, tự nhiên phần tinh thần đạo đức bị suy giảm. Đó là thiếu quân bình. Thiếu quân bình thì đưa tới tai họa bản thân dễ chán nản. Đối với xã hội, nhân loại, dễ gây ra những hiểm nguy bất thường. Do đó có được đạo đức chân thật sẽ giúp cho con người quân bình cuộc sống của mình an ổn. Cho nên điều này hết sức thiết yếu.

Hiện giờ người Tây phương đang bị mất lòng tin về đạo đức cổ truyền, cho nên họ rất hụt hẫng. Người Đông phương có phước là còn được nền đạo đức vững chắc. Nếu người Đông phương vừa giỏi khoa học vừa vững đạo đức thì thật là lợi ích, chẳng những cho xứ sở quê hương mình mà cho cả nhân

loại nữa. Chúng ta phải thấy rõ lợi ích của khoa học và thấy rõ lợi ích của đạo đức. Cả hai không thể thiên lệch một bên, mà phải nâng đều như nhau. Một con người đầy đủ tình thương, đầy đủ trí tuệ mà lại có nhiều phương tiện thiện xảo thì xã hội đẹp không thể tưởng được. Đó là điều chúng tôi hằng mong mỗi dân tộc mình đạt được, như thế xứ sở ta dân nhân ta có cuộc sống hay đẹp biết chừng nào!

Thiền sư Hương Hải ở Việt Nam chúng ta, Ngài tu theo hệ Trúc Lâm Yên Tử nhưng cách khá xa thời Tam tổ Trúc Lâm. Khi vua Lê hỏi Ngài:

- Trẫm muốn được Hòa thượng dạy một đường lối tu cụ thể.

Ngài liền nói bài kệ:

Phản văn tự kỷ mỗi thường quan,

Thẩm sát tư duy tử tế khan.

Mạc giáo mộng trung tâm 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 dạy muốn tìm cái hay của đạo Phật thì phải “Phản văn tự kỷ mỗi thường quan”, tức là phải luôn luôn nhìn lại mình cho thật tường tận. Mỗi ngày, mỗi tháng, mỗi năm hay mỗi phút mỗi giây, ta thường xem xét lại mình, đó là điều thiết yếu. “Thẩm sát tư duy tử tế khan”, tức là phải xét nét, tra cứu kỹ càng việc đó. Như vậy sự tu của đạo Phật, trọng yếu là quán sát lại mình.

Quán sát lại mình có hai trường hợp: Một là quán sát để thấy mình đang nghĩ tốt hay đang nghĩ xấu, đang làm lành hay đang làm dữ. Biết như thế rồi kèm chế việc xấu dở và nuôi dưỡng việc hay tốt. Tu là phải luôn luôn quán sát, thấy được tâm niệm hành động của mình tốt hay xấu. Nếu tốt thì chúng ta nuôi dưỡng, nếu xấu thì chúng ta tiêu diệt.

Xa hơn nữa, nhờ quán sát như thế chúng ta thấy được nơi mình có cái gì thật, cái gì hư. Đó là bước tiến thứ hai. Quán sát lại mình rồi kết quả sẽ ra sao? “Mạc giáo mộng trung tâm tri thức, tương lai diện thượng đồ sư nhan”, đừng ở trong mộng tìm tri

thức, sau này sẽ thấy mặt thầy ngay trên mặt mình. Có nhiều người mơ ước trong mộng gặp thầy tới dạy đạo cho mình. Đó là tri thức trong mộng, không phải thật, không phải chân lý. “Tương lai diện thượng đồ sư nhan”, nghĩa là sau này ngay trên mặt mình đã thấy mặt thầy rồi. Thầy ở sẵn nơi mình chớ không phải từ ngoài đến.

Người tu Phật chân chánh phải quay lại, tìm kiếm, rèn luyện, gọt dũa chính mình chớ không trông chờ cái gì bên ngoài đến. Phật giáo Thiên tông là Phật giáo tự tánh mãnh liệt. Nhờ sức tự tánh đó chúng ta mới có thể cố gắng vươn lên và đạt được kết quả mỹ mãn. Nếu tất cả chúng ta ai cũng tự tin như thế, hiểu rõ việc nào nên làm, việc nào không nên làm, việc nào tà việc nào chánh, việc nào đúng, việc nào sai, đó là người trí tuệ văn minh. Ngược lại, ta không biết mình chỉ nghe ai bảo sao làm vậy hoặc xu hướng theo những chuyện lạ lùng bên ngoài là mất mình. Chẳng những mất mình mà còn đem tai họa đến cho mọi người nữa.

Hôm nay chúng tôi nói sơ lược một số lợi ích của người tu theo đạo Phật, nhất là tu thiền cho tất cả quý Phật tử thấy rõ mục đích của đạo Phật. Qua đó, chúng ta biết thế nào là lợi ích chánh, thế nào là những hiệu năng phụ của việc tu thiền. Nhờ thế mới không lầm lẫn khi áp dụng tu tập, đồng thời biết được kết quả thiết thực của việc tu Phật.

