

TU HÀNH PHẢI TINH TẤN

Thường Chiếu - 1994

Hôm nay là ngày đầu của mùa an cư, tôi có vài điều nhắc nhở Tăng Ni để quý vị tu hành được tăng tiến. Trước hết tôi nói về phần an cư, sau nhắc về phần tu hành phải tinh tấn.

Ngày xưa chư Tăng Ni thời đức Phật sau khi học hiểu nơi Ngài xong, mỗi vị đều đi nơi này nơi kia để khất thực giáo hóa chúng sanh, ít khi tụ họp lại một chỗ. Vì vậy có những vị mới thọ giới Tỳ-kheo hoặc còn Sa-di, chưa hiểu đạo lý nhiều, đi nơi này nơi nọ thường xảy ra những điều không hay. Do đó đức Phật lợi dụng ba tháng mùa mưa, kêu gọi tất cả Tăng Ni tụ họp lại từng nhóm ở mỗi bản xứ riêng, cùng nhau thúc liễm thân tâm tu hành. Trong mỗi nhóm có những vị trưởng lão, hoặc Tăng hoặc Ni có kinh nghiệm tu hành dày dặn, chịu trách nhiệm nhắc nhở, dạy dỗ trong nhóm ấy. Làm thế nào sau mỗi mùa an cư, Tăng Ni thêm nhiều công đức, xứng đáng là người xuất gia có đạo hạnh. Vì vậy đức Phật rất quan trọng ba tháng an cư, bởi vì trong một năm Tăng Ni chỉ tụ hội lần này, ở yên một chỗ được nghe nhắc nhở, dạy bảo chăm sóc từng oai nghi cử chỉ nhỏ nhiệm, đó là điều hết sức quý báu. Cho nên sau mùa an cư tới ngày tự tứ tức ngày mãn hạ, chư Tăng Ni mới cầu thỉnh các bậc trưởng lão chỉ dạy những điểm sơ suất của mình, nhờ các Ngài bổ túc cho.

Qua lễ tự tứ chư Tăng chư Ni nhất là hàng Tỳ-kheo, Tỳ-kheo-ni được thêm một tuổi hạ, tức một tuổi công đức. Nếu Tăng Ni nào không được tụ họp một chỗ tu hành trong ba tháng, coi như không có tuổi hạ. Tại sao? Vì đức Phật xem như vị ấy không đủ điều kiện để tu hành tinh tấn nên không được nhận tuổi hạ. Tầm vóc của mùa an cư quan trọng như vậy, do đó ngày nay chư Tăng Ni cũng vẫn theo sự sắp đặt trước kia của đức Phật mà ứng dụng tu tập trong ba tháng an cư. Tuy thực hiện theo nếp cũ của đức Phật, song phần lớn ngày nay chúng ta có nhiều duyên sự phải đi đây đi kia, nên mùa an cư không được an ổn mấy, đó cũng là điều thiếu phước của mình. Vì đi nhiều thì xao động nhiều, xao động nhiều thì sự tu không được đầy đủ, nên khó tiến. Đó là tôi nói ý nghĩa của ngày an cư.

Kể đến nói về ý nghĩa tinh tấn của sự tu hành. Tôi đã nhiều lần nhắc tới nhắc lui với chư Tăng Ni rằng chúng ta đi tu không phải do cha mẹ ép buộc, không phải hoàn cảnh bên ngoài bức bách mà do mỗi người tự ý thức, tự tỉnh giác cuộc đời vô thường, đau khổ mà đi tu. Chúng ta tìm đến với đạo để cầu sự an lạc giải thoát. Thế nên làm sao để được an lạc, làm sao để được giải thoát, đó là hai mục tiêu chính mà toàn thể Tăng Ni, không ai có thể lơ là được.

Trước hết tôi nói về niềm an lạc của sự tu. Tôi còn nhớ những năm ở Chân Không, có một số thầy dòng từ Nha Trang, Đà Lạt vào thăm. Các vị hỏi tôi thế này: “Tại sao gần đây chư Tăng Ni cũng như các thầy dòng tu một thời gian rồi ra đời khá nhiều?” Từ bình dân thường dùng là “người tu rụng như sung”. Vì cây sung khi ra bông ra trái rất nhiều, nhưng thời gian sau nó rụng gần hết. Cũng thế, người vào chùa hoặc nhà dòng nhiều nhưng nửa chừng lại bỏ về không tu nữa, tại sao như thế? Tôi trả lời: “Bởi vì họ không tìm thấy được nguồn an vui trong đạo”.

Ở thế gian người ta sống vui vẻ là nhờ hưởng thụ dục lạc. Vì đua nhau tìm hưởng dục lạc nên mỗi người nỗ lực cố gắng tạo điều kiện cho có đủ dục lạc để hưởng, do đó họ quên ngày quên tháng, cứ lao mình trong dục lạc. Tuy nhiên, bên cạnh những kẻ chạy theo dục lạc thế gian, có những người thức tỉnh biết dục lạc là tạm bợ, không có giá trị gì, nên họ bỏ đời vào đạo. Vào đạo vì chán cái tạm bợ, đau khổ ở thế gian. Do đó khi vào đạo, lúc nào người ta cũng nghĩ tìm được nguồn an vui. Nhưng rất tiếc vào đạo rồi cũng lẫn lộn trong những hình thức tu hành mà không tìm được chút thú vui đạo lý nào nên sau một thời gian họ thối tâm Bồ-đề. Tìm vui mà không được cái vui trong đạo nên họ trở lại tìm cái vui ngoài đời. Nên tôi nói sở dĩ họ thối tâm là vì không tìm được nguồn vui trong đạo.

Tăng Ni cũng như những người tu đạo khác nửa chừng bỏ không tu nữa, đó là vì đang hứng thú hay đang chán nản, đang buồn tẻ với sự tu hành? Dĩ nhiên đang chán, đang buồn. Bởi chán buồn nên mới bỏ đạo. Người phát tâm tu thì rất đông nhưng đi nửa chừng, hoặc một phần ba, phần tư đường lại thối tâm. Đó là do đâu mà ra? Ở đây tôi tạm kể những lý do thối tâm của một số người tu chúng ta.

Lý do thứ nhất, trong khi tu không tìm được nguồn an vui nào cả. Cứ lẫn lộn hết tháng hết năm không thấy chút vui nên sanh chán nản. Lý do thứ hai, trong sự tu hành đa số nghĩ tu sẽ vui, sẽ hạnh phúc. Nhưng không ngờ vào chùa rồi, lâu lâu huynh đệ cũng xảy ra chuyện phiền não. Hạnh phúc đâu chưa thấy mà thấy phiền não nhiều quá. Người này phiền người kia, người kia trách người nọ, đi tìm hạnh phúc mà trái lại gặp phiền não nên đâm ra chán nản. Lý do thứ ba, trong khi tu thiếu tinh tấn nên việc tu không tiến. Ngồi thiền một hai giờ, tiến đâu không thấy mà đau chân gần chết. Thêm buồn ngủ nữa, cứ gục lên gục xuống hoài cho nên muốn thối lui. Lý do thứ tư, trong khi tu ai cũng nghĩ mình sẽ được thầy, cô hay huynh đệ lớn hơn vuốt ve an ủi, nói lời nhẹ nhàng. Nhưng không ngờ được an ủi ít mà bị rầy nhiều. Mất niềm vui được cha mẹ cưng chiều an ủi, vào chùa trông cậy niềm vui nơi thầy nhưng không được nên thối tâm. Đó là những lý do khiến cho người tu dễ thối tâm.

Khi tu được thầy an ủi, vỗ về hay được thầy rầy la, trường hợp nào dễ tu tiến? Nếu người muốn được an ủi vỗ về thì tôi nghĩ nên ở nhà với má chắc sướng hơn. Vì má lúc nào cũng cưng, cũng an ủi mình. Còn vào đạo là lúc nào cũng sẵn sàng chấp nhận mọi khó khổ để tu tiến. Do đó chuyện an ủi vỗ về đối với người quyết chí tu là bằng thừa. Bởi chúng ta đã can đảm, đã quyết tu thì không như những đứa bé nũng nịu đòi cha mẹ nuông chiều. Trong nhà Phật thường nói người tu là người phi thường, là thượng sĩ xuất trần. Xuất trần là ra khỏi sáu trần, thượng sĩ là bậc, bậc thượng ra khỏi sáu trần. Nói cách khác là Bỏ-tát ra khỏi sáu trần. Đã là thượng sĩ thì đâu thể yếu đuối, đâu thể nũng nịu như những đứa bé con đòi cha mẹ nuông chiều.

Hồi xưa nhiều vị tu vào rừng, lên núi, ăn trái cây, uống nước suối, ngủ dưới gốc cây, chớ không như chúng ta bây giờ. Ăn thì cơm trắng, uống thì nước lọc, ngủ thì mừng mền đảng hoàng. Như vậy đối với người xưa chúng ta hơn các Ngài vật chất khá nhiều, nhưng lại kém tinh thần quá xa. Vậy nên chúng ta nhớ mình đã quyết chí làm người xuất trần thì đừng đòi hỏi, đừng mong muốn những thứ tầm thường theo thế tục. Chúng ta nên mong muốn vị thầy của mình là người hiểu đạo, người thực tu. Có hiểu đạo, có thực tu mới xứng đáng là thầy của mình.

Trong kinh Trung A-hàm đức Phật dạy, nếu Tỳ-kheo đến trụ xứ nào nương ở tu hành, mà nơi đó thiếu ăn thiếu mặc, thiếu luôn cả giáo lý thì từ giả ra đi, không nên ở lâu. Nếu đến chỗ nào thiếu ăn thiếu mặc mà được sự dạy dỗ, có giáo lý thì cũng phải cố gắng ở lại, không nên đi. Như vậy giá trị của người tu không phải việc ăn mặc mà là giáo lý. Quý vị đã có duyên được đến Thiền viện hoặc ở chung quanh Thiền viện, có cơ hội nghe giáo lý, hiểu giáo lý, nên biết nơi đây là duyên tốt xứng đáng cho mình nương gá. Vì vậy phải tinh tấn tu hành, không nên coi thường. Bởi nhu cầu của người tu không phải ở việc ăn mặc mà là ở chánh pháp. Có chánh pháp chúng ta mới biết được hướng đi, biết đường lối tu hành. Nếu không có chánh pháp thì đời tu của mình trở thành trống rỗng, không lợi ích cho mình, cũng không lợi ích cho ai. Cho nên tất cả quý vị tu hành an ổn là nhờ hiểu được chánh pháp. Hiểu được chánh pháp rồi mà không nỗ lực tinh tấn tu thì thật là đáng tiếc.

Tinh tấn theo tinh thần đức Phật dạy là lúc nào chúng ta cũng phải tinh tấn. Có tinh tấn mới có khinh an. Nếu không nỗ lực, không cố gắng thì khó tìm được sự an lạc cho mình. Thiền sư Hoàng Bá có mấy câu kệ nói về sự tinh tấn rất hay, “Nếu chẳng một phen xương lạnh buốt, hoa mai đâu dễ ngửi mùi hương”. Nếu không một phen chịu cái lạnh buốt của mùa đông thì khó hưởng được mùi thơm của hoa mai. Chịu được cái lạnh buốt của

mùa đông để nói lên sức mạnh tinh tấn khiến cho chúng ta quên đau quên khổ.

Như trên tôi đã nói, ngồi thiền thấy đau nhức mà cứ bắt ngồi hoài nên ngán. Hoặc bị ma quỷ lẩn lướt hay ma loạn tưởng quấy nhiễu liên tục, cứ ngồi hàng phục chúng mãi đâm chán. Hàng phục vọng tưởng vừa yên yên một chút thì gục lên gục xuống. Hết đau nhức tới vọng tưởng, hết vọng tưởng tới ngủ gục, lẩn quẩn có ba chuyện đó thì hết giờ ngồi thiền, thành ra đâm chán. Đó là vì quý vị chưa nỗ lực vượt qua được giai đoạn ấy. Ai có kinh nghiệm trong công phu tu sẽ thấy rõ lý do thói Bỏ-đề tâm chính từ sự thiếu tinh tấn mà ra. Quý vị gắng nỗ lực vượt qua được đau nhức của chân, vượt qua được các loạn tưởng, vượt qua được buồn ngủ, chùng đó sẽ thấy an lạc đến với mình.

Có hưởng được nguồn an lạc này rồi mới thấy thế gian chưa có cái vui nào sánh kịp với cái vui của người tu. Người đã hưởng được nguồn an lạc trong đạo, dù ai níu kéo hoặc cam kết mọi sự an ổn cho họ để ra đời, họ cũng không bao giờ ra. Tại sao? Bởi vì họ đã thấy cái vui của thế gian là trá hình của đau khổ. Chỉ có vui của đạo mới là niềm vui chân thật. Song niềm vui này chỉ đến với những ai tinh tấn tu hành mà thôi.

Quý vị nhớ chúng ta tu là tu cho mình, chớ không phải tu cho thầy. Ngày nay Tăng Ni thường tu giùm cho thầy, cho Phật chớ không phải tu cho mình. Thầy rung chuông kêu dậy thì ráng ngồi dậy tu, chớ thầy đi khỏi là nằm xuống ngủ liền. Tu như thế là tu giùm cho thầy, không phải tu cho mình. Tu kiểu đó dù một năm, hai năm hay cả đời cũng không bao giờ tiến. Nên nhớ tu là phải có sức tinh tấn, vừa nghe tiếng chuông là tỉnh dậy ngay, không chần chờ, không đợi kêu réo gì hết. Đâu có ai rủ hay ép mình đi tu, mà bây giờ phải kêu phải gọi. Có vị nào không lạy lên lạy xuống đòi tu cho được, thì bây giờ phải làm bốn phận của mình chứ!

Vì vậy nếu chúng ta là người chân chánh xuất gia, quyết tâm cầu giải thoát thì phải nỗ lực, không được chần chờ, không đợi kêu mời, nhắc nhở, phải tự cố gắng nỗ lực. Có vị thầy nào muốn quở phạt đệ tử hoài đâu. Sở dĩ thầy quở phạt là vì mình chệnh mảng, không muốn học, không muốn làm, không muốn tu. Ngủ kêu không muốn dậy, không rầy sao được. Đó là những điểm yếu dở, nhưng thường chúng ta không chịu nhận lỗi của mình, cứ trách tại sao thầy rầy mình, phạt mình? Ông thầy thâm đệ tử đâu phải để rầy phạt, mà thâm đệ tử vô để hướng dẫn tu hành cho được kết quả tốt, mai sau nối tiếp ngọn đèn chánh pháp của Phật tổ. Đâu ai muốn thâm đệ tử để rầy, rầy chi cho sanh phiền não.

Mục đích ban đầu của chúng ta quá cao thượng, nhưng tới khi thực hành lại lệch bết, lồi thối, buộc lòng người lớn có trách nhiệm phải rầy phải phạt. Bị rầy phạt mình đâm ra chán, nghĩ sao vào đạo không thấy vui, cứ nghe rầy phạt hoài. Đó là lỗi tại mình mà ra. Nếu một vị tăng hay ni nào vừa nghe tiếng kiểng liền trở dậy súc miệng rửa mặt, chuẩn bị ngồi thiền ngay, thử hỏi thầy nào rầy được? Khi ngồi thiền đỉnh đạt ngay thẳng, tinh táo suốt giờ. Lúc công tác, sai đâu làm tròn đó, bảo đảm trăm phần trăm không ai rầy mình hết. Vì chúng ta không cố gắng, không tinh tấn nên thầy mới quở phạt. Quở phạt mình, thầy cũng đâu có vui.

Như vậy chữ tinh tấn mà chúng tôi đề ra là tinh tấn trong mọi trách nhiệm thầy giao phó, chúng ta phải cố gắng làm tròn. Tinh tấn trong giờ tu, tinh tấn trong giờ học, tinh tấn chinh phục phiền não nữa. Nghĩa là vừa có một niệm buồn niệm chán dấy lên, phải tinh tấn hàng phục liền. Hàng phục bằng cách nào? Nếu khi đang tu mà gặp duyên gì hơi buồn chán, ta nghĩ thôi trở về ở với ba với má khỏe hơn, lúc đó phải thế nào? Phải tự hỏi lại ai bắt mình đi tu? Hỏi đi ba má khóc không cho, đến khi vô chùa rồi lại muốn trở về. Tại sao lúc trước anh hùng, bây giờ lại thành kẻ bại trận? Như vậy mình đâu xứng đáng là người quyết tâm đi tu. Nhờ tự nhắc như thế, nên trong lòng mạnh mẽ lên, ta cố gắng vượt qua được tâm trạng buồn chán.

Sự cố gắng có được là do ta biết chinh phục phiền não. Nhiều người ở ngoài xã hội có địa vị chút chút, khi vô chùa tu thấy sao không ai quý mình. Vì tu sau nên bị những người nhỏ tuổi hơn nhưng tu trước chỉ bày quở trách thì nản, tự nghĩ sao đi tu ai cũng xem mình thấp. Đó là điều sai lầm. Đi tu là xả phứ cầu bần, xả thân cầu đạo. Tất cả những thứ giàu sang của thế gian, ta đều bỏ để trở thành một bàn tăng hay bần ni. Xả thân cầu đạo là quên thân để cầu đạo. Chúng ta ngày nay ăn rau luộc với nước tương lâu lâu, đã muốn làm reo rồi. Ăn như vậy sao chịu nổi, sao tu được. Như vậy đã quên thân vì đạo chưa?

Thân này không có nghĩa lý gì, dù chúng ta yêu quý nó bao nhiêu, có ngày cũng sẽ bại hoại. Cưng chiều trong sung túc, nhưng rồi cũng đưa tới kết quả tan hoại. Dùng thân bại hoại để cầu cái bất hoại, đó là mục đích chủ yếu của người xuất gia, còn quý thân bại hoại đuổi theo nó mãi sẽ không bao giờ đạt được cái bất hoại. Bại hoại là luân hồi sanh tử, bất hoại là Niết-bàn, vô sanh. Chư Tổ ngày xưa dám hy sinh thân bại hoại này để cầu đạo giải thoát, chớ không quý chuộng nó như chúng ta bây giờ.

Trong giáo lý căn bản của nhà Phật nói các pháp vô ngã. Vô ngã tức là không chủ thể. Muôn pháp đều từ duyên hợp, nên không có cái gì là chủ thể.

Thân này cũng do duyên hợp nên không có chủ thể. Đã là vô ngã duyên hợp thì làm sao giữ mãi được? Hiểu được vậy, chúng ta tranh thủ dùng thân tạm bợ vô thường để cầu cái xuất thế chân thường. Trên đường tu chúng ta nỗ lực dù khó khăn mấy cũng không nản, không chán, miễn sao mỗi ngày đều được an ổn tu hành, mỗi ngày đều có tiến.

Bước tiến tuy thẳm lạng bên trong nhưng mình có thấy có biết, chớ không phải căn cứ trên những hình thức bên ngoài. Ví dụ ngày xưa quý vị chưa biết đạo, nghe người ta nói nặng một câu thì phiền não cả ngày. Bây giờ mình biết tu rồi, nghe nói nặng một câu, ta cũng có phản ứng nhưng biết kềm hãm lại, không để nó lôi kéo mình mất nhiều thì giờ, sau đó buông xả đi. Người biết buông xả lạ làng mau chóng, đó là người tu tiến nhanh. Còn người nghe những điều trái tai tuy không nói ra, nhưng ôm ấp ngày này tháng nọ để buồn bực, than phiền, khóc lóc thì tu không tiến chút nào. Vì cái đáng xả lại không xả, đáng vượt lên lại không vượt lên.

Ai tu rồi mà vẫn còn cố chấp những lời của thầy rầy hay những phê bình của huynh đệ, ôm ấp buồn tủi mãi là duyên cớ để loạn tâm, dẫn tới thói Bò-đề tâm. Vì vậy người biết tu là phải biết xả, xả những phiền não đến với mình, vừa đến liền xả. Đó là tinh tấn. Còn nếu ôm ấp chứa giữ mãi, đó là không tinh tấn. Tinh tấn của người tu có những điểm như sau:

Thứ nhất, tinh tấn để khắc phục thói quen lười nhát của bản thân. Đang ngủ mà nghe kiểng thức chúng ta trở dậy liền. Giờ ngồi thiền dù đau nhức cũng phải cố gắng, nghĩa là thân luôn luôn khắc phục. Đừng để ma ngủ làm chủ, đừng để sự đau nhức chi phối. Chúng ta nhớ phải làm chủ nó để vượt lên. Đó là tinh tấn thuộc về thân.

Thứ hai là tinh tấn thuộc nội tâm. Nội tâm chúng ta thường có những điểm yếu tùy theo mỗi người. Các phiền não dư sót lại chúng ta cố gắng bỏ hết, gạt qua một bên, đừng nuôi dưỡng, đừng chứa chấp chút buồn phiền nào trong lòng, tâm hồn sẽ trong sạch. Mà trong lòng không buồn bực thì ngồi thiền tâm rất nhẹ nhàng, thanh thản. Ngược lại nếu buồn giận ai, ngồi thiền rất nặng nề. Một giờ ngồi thiền là một giờ vật lộn với bao nhiêu vọng tưởng. Tu như thế rất mệt, làm sao có niềm vui nổi.

Ngồi thiền mà tâm chưa an ổn thì chạy theo vọng tưởng hết giờ không hay. Bữa nào ít vọng tưởng thấy thời gian dường như kéo dài, vì chưa quen với sự vắng lặng. Chỉ người ngồi thiền tâm được an định vững vàng, sâu lặng mới thấy thời gian ngắn, mới đó đã tới giờ xả thiền rồi. Kinh nghiệm cho thấy người nào ngồi thiền cứ nhìn đồng hồ hoài, đó là sức an định chưa nhiều. Ngồi thiền tính giờ để trả nợ, giống như người đi làm thuê, dòm xem hết giờ chưa đặng vác cuốc về. Quý vị ngồi thiền cũng vậy,

trông cho hết giờ để xong một buổi trả nợ cho thầy, cho Tổ.

Nếu ngồi thiền tinh tấn khắc phục được mọi thứ phiền não, buông xả hết loạn tưởng điên đảo, chỉ còn một tâm an ổn thanh tịnh, được vậy sẽ thấy thời gian qua mau. Buổi ngồi thiền trở thành khinh an, nhẹ nhàng. Tu như vậy mới vui, mới ham tu chứ!

Trong nội tâm chúng ta có những thứ phiền não rất sâu, muốn khắc phục nó thật khó chứ không phải đơn giản. Những phần nổi cạn, mình dễ thấy nên dễ buông bỏ, phần chìm sâu khó thấy nên khó buông bỏ. Ví dụ như đang ngồi yên, bất chợt những niềm vui nỗi buồn tích lũy đâu năm mười năm về trước bỗng trỗi dậy. Đây là những hình ảnh tiềm tàng trong tâm thức chúng ta từ lâu nên rất khó buông. Bỏ cái này nó dẫn tới cái kia, nhiều khi mệt mỏi ta đâm ra chán nản.

Ngoài ra về bản thân như ngủ thiếu, ăn thiếu chúng ta cũng cảm thấy khó chịu. Những nhu cầu đòi hỏi của thân, đôi khi làm phiền chúng ta không ít. Vì vậy Phật dạy người tu phải xem thường những đòi hỏi của thân, thấy không có gì quan trọng hết mới thắng được nó. Tăng Ni nên quán chiếu mọi thứ đều là tướng vô thường, bại hoại, có gì phải quan tâm. Đừng để những chuyện băng quơ giết mất thì giờ quý báu trong lúc tọa thiền.

Nhiều vị xem buổi ngồi thiền như bị bắt buộc phải làm, chứ không thấy đó là thời gian quý báu vô cùng. Thật ra giờ ngồi thiền là giờ quý báu vô cùng, vì đó là giờ để chúng ta nhận lại cái chân thật của mình, nhận lại hòn ngọc vô giá có sẵn từ lâu, nhưng ta đã bỏ quên. Thấy như vậy mới trân quý, mới nỗ lực trong giờ tọa thiền. Còn ngồi cho rồi, không phải ngồi để thắng được nội tâm của mình, thì sẽ không bao giờ tiến.

Nhớ tới giờ ngồi thiền là chúng ta nhớ tới giờ phút linh thiêng. Cả ngày đêm hai mươi bốn tiếng đồng hồ, ta chỉ được có mấy giờ quý báu đó nên phải rất trọng, rất quý nó. Qua một phút là tiếc một phút. Bởi vì khi làm việc nhọc nhằn, chúng ta khó làm chủ được, mắt thấy tai nghe đủ thứ nên tâm luôn xao động. Chỉ có giờ ngồi thiền là không nhọc nhằn về thể xác, không thấy nghe những chuyện bên ngoài, ta làm chuyên một việc là chinh phục nội tâm thôi. Nên giờ đó hết sức quý báu, quý vị đừng xem thường, đừng để mất đi. Người nào biết trân quý giờ ngồi thiền, tự nhiên sẽ thấy giá trị và kết quả của ngồi thiền, còn vị nào cho đó là giờ trả nợ, sẽ không bao giờ thấy được giá trị và kết quả của ngồi thiền.

Muốn chinh phục mình, làm sao đừng để nội tâm có những niệm sai lầm, đừng nghĩ giờ này là giờ bị

bắt ngồi thiền. Phải biết đó là giờ phút quý báu dành cho mình tu. Nhất là buổi khuya ngủ dậy tỉnh táo, khí hậu mát mẻ, ngồi thiền là cơ hội hết sức tốt để nhận lại cái mình sẵn có. Người dồn hết tâm lực trong sự tu, nhất định sẽ đạt kết quả không nghi. Còn người cảm thấy mình bị bắt buộc tu thì ngàn năm cũng không tiến. Do thấy giờ ngồi thiền quý báu nên chúng ta không dám xem thường, nhờ đó lúc nào cũng nỗ lực tinh tấn. Nếu không thấy như vậy sẽ dễ thôi tâm, để lùi bước trên con đường đạo. Đó là lẽ thật.

Nên biết tinh tấn là sức mạnh của người tu, bởi vì có cố gắng chúng ta mới vượt qua được những khó khăn. Vượt qua được khó khăn gian khổ, mới có an lạc. An lạc từ thân cho tới tâm. Như Thiền viện qui định mỗi buổi ngồi thiền hai giờ đồng hồ, nhưng người mới vào chùa ngồi hai giờ khó hay dễ? Chắc không dễ. Nó đau thấu xương. Kinh nghiệm của Tăng Ni tại Trúc Lâm, có vài vị tới giờ sau, ngồi khóc thút thít tại chỗ. Lấy làm lạ tôi hỏi, quý vị không dám nói nhức quá khóc, sợ huynh đệ cười yếu đuối, nên nói “Con nhớ má”. Tôi bảo “nhớ má thì về”.

Điều đó không có gì lạ. Bởi vì thời gian đầu đa số người chưa được thuần thục, nên tôi phải đi giám thiền. Tôi giám thiền không ai dám xả chân nên ngồi tới chịu không nổi mới khóc. Khóc như vậy, lẽ ra thầy từ bi đỡ hoặc cho xả chân một chút, nhưng tôi lại làm ngược, không thêm nói tới, khóc bao nhiêu thì khóc. Mới nghe qua thái độ đó, quý vị cho rằng tôi tàn nhẫn, nhưng thật ra không phải. Như tôi đã nói tu là xả thân cầu đạo, đã xả thân thì mọi khó khổ mình phải vượt qua, chứ khó một chút, khổ một chút cần được vuốt ve an ủi thì xả cái gì. Nhiều khi càng vuốt ve cái ngã càng to, nói gì đến xả thân. Thế nên tôi hay làm lơ trước những thử thách khó khổ của quý vị.

Thấy một đứa bé khóc tôi không nỡ bỏ, nên đến an ủi vuốt ve nó, tại sao thấy thầy cô khóc tôi lại làm thính? Cho nên quý vị phải hiểu cái làm thính ấy. Vì đứa bé không nguyện xả thân, còn thầy cô nguyện xả thân. Vì thế tôi phải tạo điều kiện cho quý vị xả thân chứ. Nếu vuốt ve là làm tăng trưởng bản ngã, chẳng những không giúp mà còn gây chướng ngại thêm cho quý vị. Hiểu vậy mới thấy cái tàn nhẫn trong nhà thiền có một ý nghĩa rất trọng đại, giúp cho hành giả thực hiện được bản nguyện của mình, chứ không phải chuyện thường.

Từ sự đau nhức chúng ta chiến thắng được, mới thấy an ổn, sau đó ngồi lâu vẫn bình thường, không khó khăn như buổi đầu. Nếu không cố gắng vượt qua giai đoạn thử thách này thì công phu không làm sao tiến được. Có qua khó khổ rồi mới tới bình yên, không bao giờ mới ngồi kéo chân lên liền được an vui suốt thời. Không có chuyện đó, tất cả đều phải qua giai đoạn khó khổ.

Hôm rồi tôi có hỏi chú thị giả:

- Đố chú tu là khổ hay vui?

Chú đáp:

- Bạch Sư ông, tu là khổ.

- Tại sao khổ mà chú vẫn cứ tu?

- Bạch Sư ông, vì trước khổ mà sau vui.

Trả lời như vậy là cũng thông minh. Bởi thật ra không ai mới tu mà vui liền được, nhất định trước phải khổ. Từ khổ chúng ta cố gắng vượt qua, sau này mới có nguồn vui. Không có chuyện an ổn sung sướng trước mà đi tới kết quả thành đạo. Điều đó đã được thể hiện rất rõ qua hình ảnh của đức Phật. Ngài là một vị Hoàng tử, mà khi đi tu rồi nhất định một mình tay không vào rừng, không nghĩ tới ngày mai đói rét, hiểm nguy thế nào. Bây giờ quý vị đi tu xách theo một đũa tương đối kha khá, vô chùa lại có Phật tử ủng hộ cơm nước không thiếu chi. Chỉ gặp một hai chuyện phiền toái còn con thôi, chịu còn không muốn nổi.

Đức Phật nhờ liều chết mới tìm được đạo. Nhưng đâu phải tìm là thành Phật liền, phải qua năm năm tầm đạo, sáu năm tu khổ hạnh, những gì đau khổ Ngài đều nếm trải hết. Khổ hạnh tới phải ngất xỉu dưới đất. Một Hoàng tử cầu đạo xả thân như vậy, còn chúng ta là gì, ông hoàng hay ông nông phu? Vậy mà đi tu còn đòi cái này cái kia đủ thứ hết, thiếu một chút không chịu. Như vậy ý nghĩa xả thân ở chỗ nào? Do đó tu hoài cũng không tới đâu.

Khi qua Ấn Độ, tới cội Bồ-đề, tôi hỏi tường lại thấy quả thật đức Phật gan cùng mình. Cây Bồ-đề ở giữa rừng, không có nhà cửa xóm làng. Xứ Ấn Độ lại nhiều rắn độc, Ngài quyết định ngồi dưới cội Bồ-đề đến khi nào thành đạo mới thôi, chết sống gì cũng không dèi chỗ. Từ sự xả thân đó đức Phật mới đạt được đạo. Phải chi Ngài cắt cái thắt trong hoàng cung, có người hầu hạ cơm nước đầy đủ, tu ba tháng thành Phật, thì bây giờ chúng ta đòi hỏi tiện nghi là điều hợp lý. Viện lý do có người phục vụ sung mãn tôi tu mới thành đạo. Chính đức Phật đã hy sinh xả thân cầu đạo nên mới đạt đạo, tại sao ngày nay chúng ta lại không hy sinh, không gắng sức bỏ thói quen tật xấu của thế gian, để tìm cái cao siêu trong đạo?

Đức Phật như thế, chư Tổ cũng như thế. Chúng ta thấy như tổ Huệ Khả chặt tay, tổ Huệ Năng giã gạo, tổ Trúc Lâm tu hạnh đầu-đà... Tất cả quý Ngài cầu đạo đều phải xả thân hết. Tổ Huệ Khả cầu đạo đứng suốt đêm dưới tuyết mà tổ Bồ-đề-đạt-ma mặt lạnh như tiền. Tổ ngồi xoay mặt vào vách, người ở ngoài đứng khoanh tay chờ, Tổ có biết không? Làm gì không biết. Biết mà vẫn thản nhiên, có phải tàn nhẫn không? Nhưng như thế cũng chưa tàn nhẫn lắm, tới khi Tổ xoay ra thấy tuyết lên gần tới đầu

gối mà Ngài vẫn thản nhiên nói “muốn cầu đạo vô thượng Bồ-đề, đầu thể dùng chút ít khổ hạnh như vậy mà được ư?”

Còn Lục Tổ tới Huỳnh Mai hỏi đạo, qua cuộc đối đáp ban đầu, Ngũ Tổ thấy có khả năng lãnh hội giáo lý nên Ngài mới bảo xuống nhà trừ công quả. Xuống nhà trừ không biết ông trưởng nhà trừ có ý gì không mà bắt Ngài giã gạo suốt tám tháng. Lúc đó vì quá ốm yếu, Ngài đứng trên cái chày nhưng không đủ sức cho chày cất lên. Nếu là mình, ta sẽ khiếu nại xin thêm người phụ, phải không? Nhưng Ngài thấy mình không đủ lực làm cho cái chày cất lên, thì cột thêm cục đá ngang lưng để đủ sức cất chày, chớ không khiếu nại. Treo đá giã gạo như vậy lâu ngày, sợi dây xiết vô da thịt lở loét tới có vòi mà ngài vẫn không than một tiếng. Tổ vì cầu đạo đã xả thân như thế. Khi Ngũ Tổ xuống thấy liền nói: “Con vì cầu đạo mà quên thân đến thế sao?”

Quý vị ngày nay tới Thiền viện, nhiều lắm là lạy vài ba lạy xin xuất gia. Nếu năn nỉ không được thì thôi về quách cho rồi, tu hành gì mà khó quá! Hoặc hôm nào thầy Tri sự sắp cho công tác hơi nặng, huynh đệ khác làm nhẹ hơn là bắt bình ngay. Khiếu nại Tri sự bắt công quá, bắt tôi làm cái này nặng gần chết, mấy người kia làm nhẹ... Mấy huynh đệ có ai bị thúi thịt như Lục tổ chưa? Chắc chưa. Vậy mà còn thối tâm thay, huống nữa là có!

Chúng ta mới thấy người xưa vì đạo quên thân, bởi quên thân nên mới đạt đạo. Còn mình bây giờ quý thân quá nên khó đạt đạo. Thật ra đạo không phải khó tìm mà vì mình quý thân, trọng bản ngã quá cho nên không thấy đạo. Chúng ta đã quyết tu thì phải nhờ gương của người xưa nỗ lực tinh tấn tu hành, đừng yếu đuối, đừng chần chừ, đừng chệnh mảng, mất bao nhiêu thì giờ quý báu. Đó là điều hết sức thiết yếu.

Tinh tấn trong đạo là quên thân cầu đạo, quên tất cả những thứ vui buồn phiền não. Xả bỏ hết cho thân tâm thanh tịnh thì trí tuệ mới sáng suốt. Còn thân tâm bị xáo trộn chao đảo hoài, trí tuệ không bao giờ sáng được. Vì vậy làm sao trong mùa an cư, mỗi vị đều nỗ lực tinh tấn tu hành cho trọn mùa an cư. Sức tinh tấn ấy phải được thực hiện liên tục, không ngừng nghỉ thì mới thấy được kết quả phi thường của nó. Được vậy tôi tin chắc nguồn an lạc sẽ đến với quý vị, từ đó công phu không bao giờ thối chuyển.

Đó là lời nhắc nhở của tôi nhân ngày đầu mùa an cư. Mong tất cả Tăng Ni cố gắng nỗ lực tu hành để khỏi uổng phí một đời xuất gia cao cả của mình.

