

NHỮNG ĐIỀU CẦN THIẾT TRONG SỰ TU HÀNH

Thiền tự Hỷ Xả – Nam Úc - 2002

Đây là lần thứ hai chúng tôi đến đây giảng Phật pháp. Sau lần này, không biết còn có duyên trở lại nữa không, nên hôm nay chúng tôi nói hết những điều cần thiết trong sự tu hành cho quý Phật tử nghe hiểu và ứng dụng tu.

Nói về những điều cần thiết trong sự tu hành, ở đây tôi nêu ra hai nghi vấn:

Nghi vấn thứ nhất, tại sao trong đạo Phật nhất là Phật giáo Việt Nam hiện nay, đa số các chùa dạy tu Tịnh độ, niệm Phật cầu về Cực Lạc để tu, mà tôi lại chủ trương tu thiền, khó khăn nhọc nhằn?

Nghi vấn thứ hai, thời đại ngày nay thời gian rất quý báu. Một ngày, một buổi, một giờ đều rất quý, thế mà Tăng Ni ngồi thiền ngó xuống im lìm cả một giờ, hai giờ. Như vậy có phí phạm thời giờ không?

Tôi sẽ tuần tự giải thích từng vấn đề một cho quý Phật tử biết.

Vấn đề thứ nhất, hiện nay Phật giáo Việt Nam phần đông đều tu Tịnh độ, phương pháp này rất dễ tu. Tại sao tôi lại dạy tu thiền? Tu thiền khó hay dễ? Lý do thứ nhất, nếu đọc lịch sử đức Phật, quý Phật tử thấy Ngài tu cách nào được giác ngộ thành Phật? Ai cũng biết Ngài tu thiền. Hiện giờ chúng ta nhìn lên tượng Phật Thích Ca, thấy khắc tượng Ngài ngồi thiền. Chúng ta là đệ tử của Phật thì tu theo Ngài là hợp lý. Nếu Phật tu một đường, mình hướng một nẻo thì quả là không trung thành với Phật. Ngài đã ứng dụng tu thiền thành công, đạt kết quả viên mãn, ngày nay chúng ta là đệ tử Ngài, ứng dụng theo con đường Phật đã đi, điều này không ai có thể chối cãi được.

Lý do thứ hai, đệ tử của đức Phật thời Ngài còn tại thế cũng như sau khi Ngài nhập diệt đều cũng đều tu thiền chứng quả A-la-hán. Từ tổ Ca Diếp được truyền tâm ấn mãi cho tới chư Tổ thế kỷ gần đây đều nương pháp tu thiền mà chứng quả, thành Tổ. Ở Việt Nam chúng ta, những bài vị thờ chư Tổ trong các chùa cổ, đều ghi kể thừa các dòng thiền ở Trung Hoa hoặc Việt Nam. Đến cuối thế kỷ XVIII tới thế kỷ XX, Phật giáo Việt Nam bắt đầu chuyển sang tu Tịnh độ. Như vậy đạo Phật có mặt ở Việt Nam từ thế kỷ thứ III đến thế kỷ XIX, tổng cộng mười sáu thế kỷ, chư Tổ đều tu thiền. Chỉ một hai thế kỷ sau này các Ngài mới tu Tịnh độ. Thế thì cái nào gốc, cái nào ngọn? Chúng tôi có bốn phạm hướng dẫn Tăng Ni Phật tử tu, nên khơi dậy cội gốc cho quý vị biết rõ để ứng dụng tu hành, nếu không chúng ta sẽ đi lệch.

Hiện nay, trên thế giới những nước có đạo Phật như Tích Lan, Miến Điện, Thái Lan, Cao Miên đều tu thiền, chỉ có ở Việt Nam tu Tịnh độ. Điều này cũng có lý do, nhưng trong phạm vi bài giảng này, thời gian có hạn, chúng tôi tạm gác qua. Chúng tôi muốn người Phật tử tu theo đạo Phật phải nắm vững cái gốc, biết tốt cái nguồn. Chớ không thể nghe người ta nói liền tin mà không hiểu rõ nguồn gốc tu hành của mình. Vì vậy chúng tôi cố khơi dậy pháp môn tu thiền.

Quý Phật tử thường hoang mang, tu thiền có một phương pháp hay nhiều phương pháp? Nhiều Phật tử nghiên cứu kinh điển Nguyên thủy, thấy dạy tu thiền Tứ niệm xứ hoặc quán hơi thở. Nhưng chúng tôi dạy hơi khác. Tôi sẽ giảng trạch chỗ khác ấy cho quý Phật tử biết rõ.

Khi đức Phật Thích-ca Mâu-ni thành đạo dưới cội Bồ-đề, thời gian đầu Ngài chần chờ không muốn truyền bá giáo pháp. Đến khi chư thiên xuống thỉnh lễ, cầu xin Ngài nên vì chúng sanh mà lập bày phương tiện giáo hóa. Lúc trước đọc sử tới đoạn này tôi hơi ngạc nhiên. Vì đức Phật phát thệ nguyện lớn, thị hiện nơi đời để độ chúng sanh, sao bây giờ thành Phật rồi, Ngài không chịu đi truyền bá chánh pháp, đợi năn nỉ mới chịu thuyết pháp.

Về sau nghiên cứu kỹ tôi mới thấy rõ, quả là chỗ đức Phật thấy, đức Phật được không thể nói cho người thế gian hiểu. Tại sao? Bởi vì chỗ đó ngược hẳn với cái thấy của người phàm tục, nên làm sao nói giảng cho họ hiểu được. Vì vậy Phật không muốn nói. Khi chư thiên nài nỉ Phật dùng phương tiện giáo hóa chúng sanh, từ từ sẽ có người hiểu. Phật xét thấy điều này hợp lý nên kể từ đó mới chuyển bánh xe đại pháp.

Bài pháp đầu tiên ở vườn Lộc Uyển là bài Tứ đế, nói đủ là Tứ diệu đế. Lâu nay người học Phật xem đây là chân lý đầu tiên, đức Phật trình bày rất đúng, rất thật. Nhưng đó là phương tiện, chớ không phải chỗ cứu kính chân thật. Nếu quý vị có đọc kinh Kim Cang, kinh Viên Giác sẽ thấy Phật dạy rằng: Pháp của Phật như con thuyền hay chiếc bè đưa người qua sông. Khi lên bờ rồi phải bỏ chiếc bè. Kinh Viên Giác nói, ví như người muốn thấy mặt trăng đêm mừng năm, mừng sáu. Vì nó nhỏ khó thấy, người ấy hỏi bạn mình mặt trăng ở đâu? Người bạn thấy được liền lấy tay chỉ bảo "mặt trăng ở đó". Nương ngón tay người kia nhìn thấy mặt trăng. Khi thấy mặt trăng rồi ngón tay là vô nghĩa. Cũng thế, pháp của Phật dạy là phương tiện, giống như ngón tay để chỉ cho chúng ta đi tới chỗ chân thật. Chỗ chân thật ví như mặt trăng, đạt được chỗ chân thật rồi thì phương tiện phải bỏ.

Chúng ta nên biết pháp Phật là phương thuốc trị lành tâm bệnh cho chúng sanh. Bệnh lành thì thuốc

phải bỏ. Giả sử bây giờ chúng ta bị sốt rét phải uống thuốc sốt rét. Khi bệnh đã lành hoàn toàn, nếu thấy thuốc hay quá tiếp tục uống nữa thì sao? Bệnh trở lại. Cho nên bệnh lành rồi phải bỏ thuốc.

Pháp của Phật dạy là tùy bệnh cho thuốc. Chúng sanh có bệnh nào Phật cho thứ thuốc ấy. Ví dụ người tham ái nhiều, Phật dạy phương thuốc quán bất tịnh. Thấy thân nhơ nhớp quá sanh gớm nên hết tham ái. Người hiểu danh nhiều Phật dạy quán vô thường, danh vọng được rồi sẽ mất, chớ không bền, nhờ quán như thế nên bớt hiểu danh. Từng phương thuốc trị từng bệnh cho chúng sanh. Nhưng tất cả đều là phương tiện chớ không phải cứu kính. Ban đầu Phật dùng phương tiện dẫn dắt chúng ta, từ từ đi tới kết quả là cứu kính. Thế nên muốn đến chỗ cứu kính, trước phải qua phương tiện, nhưng đạt được cứu kính rồi thì phải bỏ phương tiện.

Chúng ta ngày nay cứ đem kinh đọc cho Phật nghe hoài, cho đó là tu kỹ. Ngày nào cũng đem kinh ra đọc mà không hiểu được ý Phật dạy. Học kinh để hiểu, hiểu để tu chớ không phải đem đọc cho Phật nghe. Phật tử chẳng những đọc cho Phật nghe, mà còn tính bộ với Ngài nữa. Quả thật là một sai lầm đáng thương!

Sau một thời gian truyền bá lâu, đức Phật thấy tâm của các đệ tử đã thuần thực. Một hôm trên hội Linh Sơn, Ngài đưa hoa sen lên rồi nhìn toàn thể hội chúng. Các thầy Tỳ-kheo ngơ ngác không biết Phật muốn dạy gì, nhưng khi Phật nhìn tới ngài Ca Diếp thì Tôn giả nhìn lại Phật mỉm cười. Phật liền xác nhận Ngài là người hiểu Phật và truyền tâm ấn của Như Lai cho tức thì.

Chúng ta thấy bài thuyết pháp đó có ngôn ngữ gì không? Chỉ đưa cành hoa thôi, rồi nhìn hết hội chúng không nói một lời. Những người ngơ ngác thì thôi, chỉ có ngài Ca Diếp mỉm cười. Phật biết Tôn giả đã lãnh hội được cái Phật muốn chỉ, nhưng nó không có lời. Từ đó về sau ngài Ca Diếp truyền bá thiền tông ở Ấn Độ, trải qua hai mươi tám vị Tổ. Tổ thứ hai mươi tám là Bồ-đề-đạt-ma, Ngài lại truyền sang Trung Hoa sáu vị nữa. Sau đó người ngộ đạo đông quá nên không truyền riêng nữa, mà mở rộng thiền tông cho nhiều người tu, nhiều người hiểu. Đó là pháp tu đức Phật đã ngộ nhưng không thể nói được. Vì thế Ngài mượn phương tiện giáo hóa, nương nơi đó mà thấy được cái chân thật. Cũng vì “cái đó” khó thấy khó nhận, nên chỉ một ít vị căn tánh nhậm lẹ mới thâm nhập được thôi.

Như vậy pháp ấy khó hay dễ? Tổ Đạt-ma khi sang Trung Hoa có đặt bốn câu kệ, được nhà thiền xem như phương châm để nhắc nhở thiền tăng:

Bất lập văn tự,

Giáo ngoại biệt truyền.

Trực chỉ nhân tâm,

Kiến tánh thành Phật.

Bất lập văn tự là không lập văn tự, chữ nghĩa gì hết. Giáo ngoại biệt truyền là truyền ngoài giáo lý, kinh điển. Trực chỉ nhân tâm là chỉ thẳng tâm người. Kiến tánh thành Phật là thấy tánh liền thành Phật.

Tại sao truyền ngoài giáo lý? Vì giáo lý là phương tiện, mà ở đây không dùng dùng phương tiện, chỉ thẳng thôi. Nên nói trực chỉ nhân tâm, thấy tánh thành Phật. Vì thế các Thiền sư thường chọn những người can đảm, chí khí trượng phu mới truyền tâm ấn.

Ngài Huệ Khả trước tên Thần Quang, tu thiền cũng lâu. Khi nghe Tổ Đạt-ma sang Trung Hoa, ở chùa Thiếu Lâm ngồi xây mặt vào vách núi, mấy năm không nói chuyện với ai. Ngài tìm tới không biết làm sao thưa. Lúc ấy nhằm mùa đông tuyết xuống tới đầu gối, Ngài vẫn đứng thân nhiên từ đầu hôm đến sáng để cầu đạo. Biết được, Tổ xoay lại hỏi:

- Ông cầu cái gì mà chịu khổ hạnh vậy?

Ngài thưa:

- Cúi mong Hòa thượng từ bi mở cửa cam lồ, rộng độ chúng con.

Tổ bảo:

- Diệu 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 pháp chân thừa ư?

Nghe thế, Ngài liền đi ra phía sau, mượn cây dao chặt một cánh tay dâng lên Tổ để tỏ lòng thiết tha cầu đạo. Tổ Đạt-ma đồng ý và nhận làm đệ tử, đặt tên là Huệ Khả. Huệ là trí tuệ, Khả là khó. Ý Tổ khen ngài Thần Quang có trí tuệ khó lắm nên mới dám hy sinh như vậy.

Khi được nhận làm đệ tử rồi, một hôm Ngài thưa với Tổ Đạt-ma: “Bạch Hòa thượng, tâm con không an xin Hòa thượng dạy con pháp an tâm”. Tổ Đạt-ma không trả lời thẳng, mà bảo: “Đem tâm ra ta an cho”. Ngài Huệ Khả xoay lại tìm một hòn, tâm bất an mất tiêu, không thấy nó ở đâu. Ngài liền thưa: “Bạch Hòa thượng, con tìm tâm không được”. Tổ bảo: “Ta đã an tâm cho ngươi rồi”. Ngay đó ngài Huệ Khả liền biết đường vào.

Phật tử ai có tập ngồi thiền rồi, mới thấy tâm mình lằng xằng lộn xộn thế nào. Cho nên ngài Huệ Khả xin pháp an tâm là điều hợp lý vô cùng. Chúng ta cũng giống hết vậy thôi. Nhưng câu trả lời của Tổ dường như hơi ngược ngạo, dạy pháp an tâm mà lại bảo “đem tâm ra ta an cho”. Chính chỗ này ngày xưa tôi cứ ngỡ dường như Tổ đùa chơi vậy. Người ta tha thiết học hỏi, mà Tổ lại như đùa, không ngờ ngài Huệ Khả lãnh hội được. Đó là điều chúng ta thấy khó hiểu.

Sau này khi nhập thất tu, chúng tôi đọc lại sử, mới giật mình thấy cái ngu trước. Bởi vì chúng ta bị si mê nên mãi chìm trong sanh tử. Si mê cái gì? Si mê chấp thân này là thật, chấp suy nghĩ lằng xằng là tâm mình thật. Hai cái si mê này khiến chúng ta cứ tạo nghiệp, đi mãi trong sanh tử.

Hiện giờ quý vị đều thâm đồng ý thân này thật nên mới quý, mới lo đủ thứ cho nó. Nếu ai nói không thật quý vị tin không? Chắc khó tin. Ví dụ có hai người đối trước một món đồ giả, một người nói thật, một người nói giả. Vậy trong hai người đó, ai ngu ai trí? Giả mà tưởng thật là ngu, còn giả biết giả là trí. Vậy tôi đặt câu hỏi lại, thân này thật hay giả? Giả. Nếu quý vị chỉ thấy giả theo câu hỏi của tôi, thì khi ra khỏi giảng đường này sẽ thấy nó thật hết. Đó là chỗ mê lầm của chúng ta.

Tôi đơn cử ví dụ thế này, như quý vị đang ngồi nói chuyện chơi với người thân, bất thần người ấy đứt gân máu ngã xuống tắt thở. Khi còn nói chuyện ta gọi đó là thật, đến lúc tắt thở mới biết nó giả. Nếu thật thì lúc nào cũng thật, trước thật sau cũng thật. Mọi người khi còn đi đứng, nói năng đều cho là thật, đến chừng ngã ra chết ai cũng bảo giả hết. Như vậy là sao? Chẳng lẽ nửa thật nửa giả. Thật ra trong giả có thật mà chúng ta không biết, nên làm cho nó hoặc toàn giả hoặc toàn thật.

Chúng ta thử xét lại xem, hiện giờ mình sống đây, lỗ mũi đang thở. Hít vô là mượn không khí bên ngoài vào. Thở ra là trả không khí ra ngoài. Hít vô trả ra đều đều thì sống. Hít vô mà không trả ra không được, trả ra mà không hít vô thì chết. Như vậy thật ở chỗ nào? Nếu thật thì khỏi mượn, đã mượn thì không thật. Một lát mượn tách nước, chút xíu lại trả ra. Đem vô trả ra. Đem vô được mà trả ra không được thì đi cấp cứu. Mượn trả đều đặn thì yên, không đều đặn không yên. Lâu hơn nữa thì mượn chén cơm. Mượn rồi cũng phải trả. Rõ ràng thân này sống bằng sự vay mượn liên tục. Đã vay mượn mà nói thật thì biết trí tuệ chúng ta tới cỡ nào? Chẳng lẽ mình ngu hết sao! Thế mà ra đường ai nói ngu đâu có chịu, trong khi thực sự mình ngu quá chừng? Nói thế để thấy chúng ta đang mê lầm. Từ mê lầm đuổi theo thân, lo cho nó, rốt cuộc rồi cũng mất. Như vậy có đáng thương không?

Đức Phật giác ngộ thấy thân này giả, do đất, nước, gió, lửa hợp lại thành. Chất cứng là đất, chất ướt là nước, động là gió, ấm là lửa. Bốn thứ này cứ đem vô trả ra. Còn mượn còn trả thì còn sống, mượn mà không trả ra thì chết. Như vậy ta có thân này, chẳng qua là cuộc sống vay mượn. Đó là điều thứ nhất.

Thứ hai, quý vị thường cho những suy nghĩ phân biệt là tâm mình. Vì thế buồn, thương, giận, ghét... đều là tâm ta. Nói “tôi buồn quá” thì buồn là tôi. Tôi vui, tôi giận, tôi ghét v.v... tất cả là tôi hết. Cả trăm thứ, biết cái nào là tôi thật? Nên không có cái tôi thật. Như ta đang có chuyện buồn, bất thần một người bạn tri kỷ từ xa về, gặp lại nhau mình vui liền. Như vậy buồn không thật, nếu thật khi vui đến buồn đi đâu? Như vậy vui buồn không phải thật mình, chỉ là cái tạm bợ qua mắt, mà ta lại chấp nó là tâm mình. Từ chấp đó, ta nghĩ việc này phải làm như thế này mới đúng, làm khác là sai. Nếu ai đề nghị khác mình, hoặc phản đối ý kiến nghĩ của mình, ta sẽ nổi nóng liền. Bởi chấp tâm suy nghĩ là mình, nên phiền não phát sinh.

Song chúng ta thử hỏi lại, những suy nghĩ của mình có đúng trăm phần trăm không? Nếu ai cũng nghĩ đúng trăm phần trăm thì bây giờ nhà toàn cả chục tầng, chớ không phải một hai tầng. Vì khi nghĩ đúng khi nghĩ trật, nên làm ăn mới thất bại. Nếu nghĩ đúng hết đâu có thất bại. Cuộc đời này thất bại nhiều, thành công ít, chứng tỏ con người nghĩ sai nhiều, nghĩ đúng ít. Vậy mà ai cũng cố chấp cái nghĩ của mình là đúng, rồi sanh buồn giận, thương ghét đủ thứ hết.

Lại nữa, những khi ta khởi nghĩ thì thấy có nó, nhưng khi không nghĩ nó ở đâu? Tìm không ra. Không có chỗ, không có hình tướng nên biết nó không thật. Lúc ngồi thiền, ý cứ nghĩ lằng xằng hoài, ta bực mình nói tâm bữa nay xao động quá. Như thế cho cái nghĩ lằng xằng xao động ấy là tâm mình. Phật bảo đây là kẻ mê.

Vì vậy khi ngài Huệ Khả nói tâm con không an, tổ Đạt-ma biết Ngài đang làm cái suy nghĩ là tâm thật, nên bảo “đem tâm ra ta an cho”. Ngài Huệ Khả tìm lại tâm, giật mình không thấy nó ở đâu, mới thật thà thưa: “Con tìm tâm không được”. Tổ bảo “Ta đã an tâm cho ngươi rồi”. Như vậy an tâm bằng cách nào? Chỉ là nhìn lại tâm bắt an xem nó từ đâu ra. Nhìn lại nó mất tiêu, đó là an tâm rồi. Tổ chỉ thẳng tâm mình, không có phương pháp nào nên gọi là trực chỉ nhân tâm. Cái nào giả biết nó giả, để hiện bày cái thật. Rất đơn giản.

Quý vị ngồi thiền, nghĩ cái này nghĩ cái kia, cho đó là tâm nên bị nó dẫn hoài. Nếu biết những suy nghĩ ấy vốn hư giả, không thêm theo thì nó hết dẫn ta. Như vậy tu dễ hay khó? Rất dễ. Chỉ hết mê là giác.

Biết những gì không thật, chúng ta tỉnh không theo liền hết mê. Tu Phật quan trọng nhất là tìm ra cái không thật. Tìm được cái không thật rồi mới hiển bày cái thật.

Lối dạy này có phương pháp không? Không có phương pháp. Có hợp với kinh điển không? Không có kinh nào nói “đem tâm ra ta an cho” hết. Vì chỉ thẳng nên không đi trong kinh điển, không có một pháp cho người. Tự mình nhìn lại bằng trí tuệ của mình. Nhìn lại để biết cái gì không thật, đừng làm nó nữa. Lâu nay chúng ta cứ nhận hư giả là mình nên Phật gọi chúng sanh si mê.

Khi thấy thân này là vay mượn, nếu bị ai chê anh hay chị xấu, ta không quan tâm nên không buồn phiền. Sở dĩ người bị chê nổi sân đùng đùng là tại cho mình thật, mình quý, nên chê là làm nhục mình. Còn biết rõ thân tâm này không thật thì việc tu không khó.

Chúng ta hiện giờ đang cố chấp, đang mê trong sự sai lầm, vì vậy tu rất khó. Chấp thân thật nên động tới la thôi là la, chấp tâm thật nên gặp điều trái ý nổi giận đùng đùng. Do đó khổ cả ngày. Chừng nào thấy được thân không thật, tâm không thật chúng ta sẽ sống thanh thoi. Mỗi người đều có quyền thấy khác mình, nên ai làm trái ý ta không giận. Hiểu như vậy là giải thoát được nhiều rồi.

Phật thường dạy nếu chúng ta có nghĩ điều gì nên nói “đây là cái nghĩ của tôi”. Đừng nói cái nghĩ của tôi đúng, thêm chữ “đúng” thì có chuyện. Bởi vì hai cái đúng ngược nhau thì đập nhau. Chỉ nói cái nghĩ của tôi, không luận đúng hay sai, dù khác nhau chúng ta vẫn thấy dễ chịu, có khi còn trao đổi ý kiến để rút kinh nghiệm thêm. Sống trên tinh thần ấy thì hay quá. Nên người sáng suốt muốn tìm chân lý phải thấy rõ như vậy. Tâm không thật biết nó không thật, là người trí, người giác rồi. Thế nên biết ngồi yên tĩnh tu không làm gì hết, không phải vô ích, thật ra việc ấy có lợi ích lớn lao vô cùng.

Vì vậy chúng tôi dạy tu thiền, chỉ dẫn quý vị ngồi yên tĩnh nhìn lại xem niệm khởi từ đâu. Nó vừa dấy lên, ta biết vọng tưởng hư dối không theo, cứ thế công phu. Mới nghe thấy đơn giản, không có giá trị gì, nhưng thật ra chúng ta đang làm một việc lớn, đó là phá sai lầm muôn đời của mình. Thấy rõ các tư tưởng sanh diệt liên tục, tạm bợ hư dối, không theo nó thì nó phải chịu thua mình. Đó là pháp an tâm của nhà thiền. Nói pháp nhưng thật ra không có pháp gì cả.

Thiền tông chủ trương không có một pháp dạy người, chỉ dùng trí mình soi lại để thấy cái thật cái hư nơi mình. Đó là điều thiết yếu. Như vậy tôi đã giải quyết vấn đề thứ nhất rồi.

Vấn đề thứ hai, chúng ta ngồi yên lặng có phải vô ích không? Ngồi yên lặng đúng như Phật Tổ dạy có một giá trị phi thường, mà người đời không biết.

Trước hết chúng ta ngồi nhìn lại từng tâm niệm của mình. Nếu chưa dẹp hết những tâm niệm lăng xăng, ít nhất vừa khởi nghĩ xấu nghĩ bậy, chúng ta biết đây là “nghĩ xấu nghĩ bậy”, bỏ. Còn nghĩ tốt lúc đầu chưa bỏ, từ từ chúng ta cũng bỏ luôn, để đi tới chỗ vô tâm mới hợp với đạo.

Miệng chúng ta nói, thân hành động gốc từ ý nghĩ mà ra. Khi biết ý nghĩ xấu bậy ta dừng, thì miệng không nói xấu, thân không làm bậy nữa. Đó là ta chặn ngay từ manh mối ban đầu. Để nói thành lời rồi xin lỗi cũng muộn màng quá. Ngồi lại để gạt lọc nội tâm mình, những gì xấu dở buông bỏ, đó là việc rất có lợi. Chúng ta học những bài luân lý hay mà không thấy được mình, khi làm quấy, nói quấy rồi hối hận cũng đã muộn.

Người vừa nghĩ điều vô ích, bậy bạ liền chừa bỏ. Làm chủ được như vậy chắc không bao giờ đau thần kinh. Sở dĩ con người đau thần kinh là vì nghĩ miên man, dùng không nổi. Loạn riết thành đau. Bỏ được loạn tưởng, sức mạnh tinh thần ngày càng cứng cõi hơn. Đó là chúng ta làm chủ được một phần tâm niệm của mình.

Thời này người bệnh tâm thần nhiều ít? Khoa học càng tiến bộ, bệnh tâm thần càng nhiều. Tại sao? Vì khoa học tinh vi quá, người ta đuổi theo mãi thành ra rối cái đầu, nên sanh loạn là lẽ thường. Chúng ta biết chặn những cái nào không cần thiết, đừng để nó xảy ra, đó là lợi ích lớn. Nên nhớ khoa học là con dao hai lưỡi, nó có thể giúp được mình rất nhiều, nhưng cũng đem đến tai hại cho con người không phải nhỏ.

Nếu con người không kềm chế được tâm hay tinh thần vững vàng, thì khoa học sẽ trở thành mối hiểm nguy lớn. Hiểm nguy cho bản thân, hiểm nguy cho cả nhân loại nữa. Vì vậy khoa học càng tiến, việc làm chủ tâm mình lại càng cần thiết hơn. Vì vậy thời này tu thiền là điều rất thiết yếu, chớ không phải chuyện thường. Đó là nhu cầu không thể thiếu. Cho nên ở đây chúng tôi dạy tu từ gốc. Ý niệm tốt càng ngày càng tăng trưởng, đó là chạng thứ nhất.

Kế đến, khi chúng ta buông bỏ được vọng tưởng, lúc đó mình có làm chủ không? Tuy thời gian ấy rất ngắn, nhưng ta có làm chủ. Người không biết tu, niệm dấy lên cứ chạy theo hoài, đến lúc nằm xuống ngủ cũng không yên, hết nhớ chuyện này tới nhớ chuyện kia. Chúng ta biết chặn đứng ngay khi niệm vừa dấy lên là làm chủ được nó. Thường ta làm chủ người ngoài dễ hơn làm chủ mình. Đối với người ngoài mình có thể lực mạnh hơn thì làm chủ được họ. Còn tâm dù ta là ông lớn cỡ nào, làm chủ cũng không được. Vì vậy phải làm chủ mình trước. Phật dạy: “Thắng một vạn quân không bằng thắng mình. Thắng mình mới là chiến công oanh liệt”. Thắng mình là thắng những tâm niệm lăng xăng dấy khởi. Còn thắng người ngoài thấy như mạnh, nhưng rốt cuộc không hơn ai. Đọc truyện Tàu, ta thấy Từ Hải rất mạnh, vậy mà thua Thúc Kiều. Cho

nên thắng được mình mới là người làm chủ tất cả. Làm chủ như vậy mới xứng đáng là người hoàn toàn sáng suốt trên thế gian.

Chúng ta tu thiền là tập làm chủ mình từ từ. Ban đầu không thể lặng được các vọng tưởng, nhưng ta biết chặn nó, không theo nó, lần lần ta sẽ làm chủ được phần nào. Đó là chỗ thiết yếu. Khi ngồi thiền, vọng tưởng khởi lên ta biết có vọng tưởng, vọng tưởng lặng xuống ta biết vọng tưởng lặng. Vậy cái gì biết vọng tưởng? Vọng tưởng không phải mình, là cái bị mình biết.

Trong mười mục chần trâu, mục thứ nhất tìm trâu, thừng chần với con trâu là hai. Khi bắt được trâu rồi, dẫn co với nó là nói lên hình ảnh khi chúng ta biết nhìn lại nội tâm, những thứ lâu nay ta cho là tâm mình, bây giờ nó bị ta biết hết. Vậy ai biết? Chính cái hay biết luôn nằm sẵn bên trong mà ta quên, chỉ nhớ những nghĩ suy nổi trôi trôi. Đó là vì chúng ta quên gốc chạy theo ngọn.

Phút giây nào ngồi thấy được niệm khởi, phút giây đó ta thấy rõ ràng có hai bên: một bên bị thấy và một bên hay thấy. Bị thấy là khách, hay thấy là chủ. Khách, chủ rõ ràng mà ta chỉ nhớ khách quên chủ, có phải si mê không? Như vậy để thấy việc tu thiền đem lại một sự thức tỉnh mạnh mẽ cho mọi người.

Trong lúc ngồi phản quan nhìn lại mình, đã có cái hiện tiền nên mới thấy được cái giả. Cái giả hết nổi lên lại lặng xuống. Nổi lên là sanh, lặng xuống là diệt, cứ sanh diệt liên miên. Nhưng thấy được cái sanh diệt đó, cái thấy này không có sanh diệt. Như vậy chúng ta có một cái chân thật mà mình bỏ quên hoàn toàn. Bây giờ có thời gian nghiệm lại, chúng ta mới biết lâu nay mình mê muội.

Khi biết rõ vọng tưởng hư dối, từ từ ta bớt say mê theo nó, như mục đồng chần trâu, cầm roi đánh vào mộng nó vậy. Ở đây làm sao đánh vào tâm được, nên ta chỉ quở: “Vọng tưởng không thật”. Quở vậy để mình đừng làm theo nó nữa. Khi vọng tưởng từ từ thưa dần, ông chủ sẽ hiện ra từ từ. Như vậy muốn thấy mặt thật của chủ, phải đuổi hết khách. Ví dụ tôi ngồi trong thất, có hai ba chục vị khách tới thăm. Khi tiếp khách thì chủ khách nói chuyện lộn xộn khó phân. Nhưng một lát khách về hết, còn người ngồi lại là chủ chớ ai.

Cũng thế, chúng ta điều phục được vọng tưởng lặng hết thì ông chủ hiện ra, đâu còn nghi ngờ gì. Như vậy có một cái thật ở trong mà ta quên, cứ chạy theo cái giả nên rồi điên đảo suốt đời. Dùng trí tuệ thấy đúng như thật, thì trên đường tu không khó. Nếu người uyển chuyển khéo tu, những vọng tưởng hư dối từ từ thưa dần, bấy giờ cái chân thật lóe ra từ từ. Ta không tìm kiếm cái gì khác, cũng không mượn pháp nào. Đó là trực chỉ nhân tâm. Khi thấy cái thật của mình rồi, các thứ giả tan hết, gọi là nhận ra bản tánh sẵn có từ muôn đời, gọi là kiến tánh thành Phật. Đơn giản, thật là đơn giản.

Bởi thế đường lối tu này gọi là đốn giáo. Tức đi thẳng, không qua thứ tự phương tiện. Đi thẳng thì ban đầu rất khó, nhưng tiến vô được rồi mới thấy việc làm không còn ngờ nữa, mà tin chắc.

Tin ta có cái thật sẵn nơi mình là tin ở khả năng giác ngộ của mình. Thế mà Phật tử có ai dám nói tôi tu để giác ngộ thành Phật đâu. Chỉ nghĩ tu để đời này có phước, đời sau sanh ra đẹp hơn, sung sướng hơn. Hải lòng ngang đó chớ không mong tu giác ngộ thành Phật. Đó là quý vị tự đánh mất khả năng giác ngộ của mình rồi.

Biết mình có khả năng giác ngộ là một lẽ, nhưng phải làm sao mới giác ngộ? Chỗ này nhiều người hay nghi, sợ tu lâu trở thành người ngu. Vì các Thiền sư thường hay nói “như ngu như ngơ”. Một Thiền sư Việt Nam đã nói:

Kinh điển lưu truyền tám vạn tự,

Học hành không thiếu cũng không dư.

Đến nay tưởng lại chùng quên hết,

Chỉ nhớ trong đầu một chữ Như.

Quên hết, chỉ còn một chữ “Như”, thế thì tu hay hay tu dở? Khi buông hết suy nghĩ vọng tưởng, thấy mình như ngu như ngơ, tưởng là ngu nhưng đó như như lạng lẽ, chớ không phải ngu.

Tất cả chúng ta ngày nay ai cũng đua đuổi theo học vấn. Người nào hiểu học thì được khen, được quý. Học càng nhiều càng trở thành học giả, bác học nên người ta thích lắm. Song đặt câu hỏi lại, tất cả những sở học đó có là chân lý chưa? Như khoa học, những phát minh trước kia với phát minh bây giờ giống nhau không? Không giống. Như vậy phát minh hồi xưa tới bây giờ bị bỏ mất, không dùng nữa. Thế thì biết đâu những gì mình học được ngày nay, mai kia cũng bỏ luôn. Cho nên ta lược lặt các kiến thức bên ngoài, tới chừng nó lạc hậu phải bỏ, học cái khác nữa. Như vậy học chừng nào rồi? Tới chết cũng chưa rồi, vì người ta cứ phát minh hoài. Đó là nói về khoa học.

Nói về Triết lý. Những triết lý ngày xưa có còn hợp với triết lý ngày nay không? Nói gần nhất như Khổng Tử là vị Thánh mà tổ tiên chúng ta kính thờ. Nhưng nếu bây giờ Khổng Tử có mặt ở đây thì thuyết khuê môn bất xuất của Ngài, mấy cô có chấp nhận không? Không. Thế là ngài trật rồi. Mỗi thuyết được ở lúc kia mà không được ở lúc này. Triết lý thế gian cũng vậy, tùy theo nhu cầu của thời đại mà nó được chấp nhận hay bị bác bỏ. Như vậy học tới đâu mới rồi? Ta thâu cử thâu vô rồi bị lỗi thời, chớ không là chân lý muôn đời.

Ngược lại nhà Phật tu thì bỏ ra. Hành giả là bỏ ra chớ không thâu vô như học giả. Cho nên người tu là hành giả chớ không phải học giả. Đức Phật ngồi dưới cội Bồ-đề bốn mươi chín ngày đêm, Ngài học với ai? Không học với ai hết, chỉ thiền định cho tâm

yên, dẹp hết tất cả suy tư nghĩ tưởng. Khi tâm yên định, trí tuệ phát sinh Ngài giác ngộ hoàn toàn. Giác ngộ rồi những gì thấy biết, Phật nói ra muôn đời không sai.

Trong kinh kể khi giác ngộ viên mãn, đức Phật có đầy đủ Tam minh, Lục thông. Tam minh là: Thứ nhất Túc mạng minh, tức Phật thấy biết vô số kiếp về trước của mình cũng như của chúng sanh như chuyện mới xảy ra hôm qua.

Thứ hai là Thiên nhãn minh, thấy suốt những vật hết sức xa và hết sức nhỏ. Như trong hư không Phật thấy thế giới nhiều như cát sông Hằng. Lời nói ấy tới ngày nay khoa học, thiên văn học mới tìm được phần nào thôi, chớ chưa thấy hết. Nhìn vào một bát nước Phật nói có vô số vi trùng. Vì thế có câu: Phật quán nhất bát thủy, Bát vạn tứ thiên trùng. Nghĩa là Phật nhìn trong bát nước, thấy có tám muôn bốn ngàn vi trùng. Hồi đó không có kiến hiển vi mà Ngài vẫn thấy, tới bây giờ không hề lạc hậu. Nhìn vào thân này, Phật cũng bảo có vô số vi trùng. Nguyên chữ Hán là: “Nhân thân chi nội hữu vô số vi trùng, tại trung vi trú”. Tức trong thân này có vô số vi trùng. Những tế bào là vi trùng chớ gì, nó sinh hoạt trong thân mà mình có biết gì đâu.

Như vậy cái thấy, cái biết từ sự buông hết loạn tưởng, tâm hoàn toàn an định gọi là tuệ. Đây là trí tuệ chớ không phải là trí thức. Trí thức là những gì chúng ta học được từ bên ngoài, còn trí tuệ là cái sáng suốt phát sinh từ bên trong, do thiền định mà có.

Thứ ba là Lưu tận minh. Tức đức Phật thấu suốt được nguyên nhân nào chúng ta phải đi trong luân hồi sanh tử, làm cách nào để chúng ta thoát khỏi sanh tử. Nên bài pháp Tứ đế, Ngài nói rõ nguyên nhân và kết quả sanh tử, nguyên nhân và kết quả của giải thoát sanh tử.

Trong nhà Phật dùng từ trí vô sự, tức trí không có thầy. Trí đó là tánh giác của mình, nhưng vì ta vô minh nên nó bị khóa lấp từ lâu. Bây giờ lóng sạch hết những vọng tưởng lăng xăng, không còn gì che lấp nữa thì nó sẽ sáng lên. Các nhà bác học khi muốn nghiên cứu một vấn đề gì, họ phải dồn hết tâm lực vào đó, có khi quên cả ăn ngủ, quên cả vợ con. Nhờ tập trung như vậy mới phát minh được việc này việc nọ. Thử hỏi lúc đó họ học với ai? Chỉ chú tâm vào một vấn đề, buông hết mọi chuyện chung quanh, tâm trí tự sáng lên. Cũng thế, trí vô sự có sẵn nơi mình, nhưng ta không dùng được là tại không biết phát huy.

Đạo Phật đúng ra không phải là một tôn giáo, một triết học, mà là một đạo giác ngộ. Phật là bậc giác ngộ, đạo là phương pháp đưa chúng sanh tới giác ngộ. Đến với đạo Phật không phải từ lòng tin, mà từ trí tuệ. Tin mới gọi là tôn giáo, tín ngưỡng. Còn triết lý do suy luận mà hiểu, có lúc sẽ lỗi thời. Đạo Phật dạy chúng ta giác ngộ, từ thâm tâm sáng lên

thấy đúng như thật. Nên người học Phật là người tìm đến chỗ cứu kính như thật. Muốn tới chỗ cứu kính đó phải quên những vụn vặt lăng xăng, trí tuệ mới phát sinh. Rõ ràng trí tuệ ấy không phải từ đâu tới, nó có sẵn nơi mình rồi nhưng tại ta bỏ quên.

Tôi thường ví dụ, chúng ta múc nước đục đổ vào khạp. Ban đầu nước đục không xài được. Ta chịu khó lóng phèn hoặc để nó yên lắng một thời gian, nước trong trở lại mới dùng được. Tại sao nước đục? Tại có chất như bùn, đất bụi hòa tan trong đó nên nó đục. Những chất ấy lắng xuống, chìm lắng hết thì nước trở thành trong. Khi nước đục thì vô dụng, lúc thành trong là hữu dụng. Đục và trong, công dụng khác nhau. Thử hỏi nước trong từ đâu tới? Ngay trong nước đục có, chớ từ đâu. Nước đục mà khéo lóng thì thành trong.

Cũng thế, tâm chúng ta lăng xăng là đục, bao giờ nó lắng được thì thành trong. Mà trong là sáng, nhà Phật gọi đó là tánh giác. Tánh giác từ đâu tới? Chỉ sạch đi căn bã vọng tưởng thì nó hiện ra. Tánh giác sẵn có nhưng vì lâu nay bị những thứ khác hòa tan, khuấy nhiễu làm cho nó đục. Bây giờ muốn nó trong trở lại, thì chỉ cần lắng hết tất cả vọng tưởng tức là định, định rồi phát tuệ. Đó là một lẽ phi thường. Phi thường mà rất bình thường.

Người ta cứ nghĩ tánh giác và mê lầm, hai cái khác nhau. Nhưng thật ra không khác. Mê vì loạn, bây giờ bỏ hết loạn thì trở thành giác. Giống như nước trong là từ nước đục lóng xuống mà có. Như chúng ta thấy sóng biển vỗ ầm ầm, chú ý nhìn từng lượn sóng nổi lên lặn xuống, nổi lên lặn xuống. Lúc đó biển chỉ bằng lượn sóng, vì ta thấy có lượn sóng thôi. Nếu không chú ý vào từng lượn sóng thì thấy biển mênh mông. Tâm mình cũng vậy, khi ta chạy đuổi theo những lăng xăng thì thấy tâm chỉ là cái vui buồn thương ghét. Bao giờ lắng hết những lăng xăng kia ta mới thấy nó thanh thang, bình ổn.

Có cái chân thật mà chúng ta cứ đuổi theo cái hư dối và hài lòng thỏa mãn với nó, thì đáng thương không? Với mình, thấy không đáng thương vì ta đang giẫy giụa trong đó. Với Phật, Ngài thấy thật đáng thương, cho nên Phật thương chúng sanh là vậy. Vì vậy đạo Phật lấy giác ngộ làm gốc, xem phương tiện không quan trọng.

Nhiều người thắc mắc các tôn giáo khác có tổ chức rất tốt, thường làm việc bố thí. Còn Phật giáo lơ mơ quá, không đề tâm nhiều tới công tác từ thiện xã hội, chỉ đi giảng dạy. Có nhiều Phật tử mặc cảm đạo Phật lười thôi, Thầy Cô cứ ngồi yên ngó xuống! Bởi vì quý vị không hiểu việc ngồi yên ngó xuống này không phải việc nhỏ. Trong khi bố thí, giúp người v.v... chỉ là các công việc tốt mang tính tạm thời thôi. Chừng nào tìm ra cái thật của mình, chỉ cho mọi người cùng tìm được, đó mới là trên hết, là tối quan trọng trong kiếp sống con người. Hiểu rồi mới thấy giá trị của đạo Phật, không hiểu tu Phật lâu dễ thấy chán.

Người ta cứ tưởng tới chùa tụng kinh cầu an, cầu siêu là tu theo đạo Phật. Đó là phần phụ thôi, không phải việc chánh của đạo Phật. Đạo Phật dạy phải tu cho tâm lặng xuống, bao nhiêu phiền não lắng sạch, chừng đó trí tuệ phát sáng, mới giác ngộ. Tu theo đạo Phật là đi trên con đường giác ngộ, người không giác ngộ không thể gọi là tu theo đạo Phật.

Tới đây quý vị nghĩ tu theo Phật khó hay là dễ, mau hay chậm? Đa số ai cũng bảo khó. Tại sao khó? Phải chỉ bảo chúng ta cầu thần thánh ở đâu đến giúp thì khó. Đàng này Phật dạy bỏ những niệm lâng xảng, là quyền của mình, có ai rầy phạt đâu, tại sao lại khó. Trong kinh Phật có nói: “Sự tu hành nếu thấu suốt được rồi, thấy dễ như trở bàn tay, không có gì khó”. Đó là điều thứ nhất.

Thứ hai, tu Phật mau hay chậm? Trung Hoa có kể câu chuyện về chú đồ tể, làm thịt heo bán. Hôm đó, được Thiền sư chỉ dạy, sau một thời gian tu bỗng dựng chú giác ngộ, làm bài kệ:

Tạc nhật Dạ-xoa tâm,
Kim triều Bồ-tát diện.
Dạ-xoa dữ Bồ-tát,
Bất cách nhất điều tuyền.

Nghĩa là:

Ngày hôm qua tâm Dạ-xoa,
Bữa nay mặt Bồ-tát.
Bồ-tát với Dạ-xoa,
Không cách một đường tơ.

Giác là Bồ-tát, mê là Dạ-xoa. Ngày hôm qua mình thấy thân này thật, vọng tưởng thật, đó là Dạ-xoa. Bữa nay biết thân này giả, vọng tưởng hư dối, liền thành Bồ-tát. Như vậy Bồ-tát với Dạ-xoa cách bao nhiêu? Một sợi tơ. Như tay tôi úp xuống là úp, lật lên là ngửa, chỉ một cái xoay thôi. Mê cũng mình, mà giác cũng mình, chỉ chuyển cái tâm.

Cho nên đường đạo rất gần, rất gần, chỉ tại ta lơ mơ, cứ thả trôi hoài nên kéo dài tới ba vô số kiếp mới thành Phật. Bây giờ chúng ta tỉnh giác, giả biết giả không nghi ngờ, chắc chắn sẽ mau đạt đạo. Đó là điều tất cả Phật tử nên nghiền ngẫm mới thấy giá trị của người tu Phật.

Đức Phật đã nói: “Ta là Phật đã thành, các người là Phật sẽ thành”. Ai cũng có Phật tánh hết, chỉ khác nhau ở chỗ mê với giác thôi. Nếu trên đường tu chúng ta nỗ lực tiến tới thì con đường Phật đạo không xa. Nói nỗ lực chớ thật ra không có gì phải nỗ lực. Chỉ cần đổi cái nhìn thôi, thấy giả với thấy thật có tốn bao nhiêu mồ hôi đâu. Vậy mà chúng ta làm không nổi, thật cũng không biết nói sao!

Phật đạo là con đường hết sức gần, hết sức gần. Nhưng vì chúng ta chưa nỗ lực, chưa quyết tâm

nên lặn đạn lao đao, chìm nổi trong vòng luân hồi không có ngày ra. Đó là tại vì mình không can đảm. Nếu can đảm đổi cái nhìn thì mê biến thành giác ngay, không có gì xa lạ hết. Trong kinh Pháp Bảo Đàn, Lục Tổ nói: “Có một trăm chúng sanh thì có một trăm ông Phật”, đâu có lỗi, đâu có thiệt thời gì. Một trăm chúng sanh bị nhìn, nó mất thì một trăm ông Phật đang giác hiện ra.

Vọng tưởng dấy lên ta nhìn nó, biết là vọng tưởng không theo. Chú khác dấy lên cũng thế. Ngồi một giờ thấy một trăm lần như vậy cũng hoan hỷ như thường, bữa nay mình thắng trận chớ không thua. Ngày xưa vọng tưởng ta làm cho là tâm mình, bây giờ vọng tưởng biết vọng tưởng, đó là đã thắng nó rồi. Ta điểm mặt nó rồi, nó đâu còn quyền làm chủ mình nữa. Cho nên thấy được vọng tưởng là từng bước ta đang chiến thắng, đừng buồn, đừng nản. Đó là điều thứ nhất.

Thứ hai, quý vị nhớ người tu thiền lâu hay quên, nhưng đừng sợ quên. Quên là vì chúng ta không muốn nhớ, chớ không phải quên của người điên. Pháp tu này nhẹ lắm, chỉ buông thôi, không kèm chế nên không sợ quên. Tôi thường ví dụ, như sáng chúng ta đi chợ định mua mấy món đồ. Hồi khởi sự đi tính năm bảy món. Từ nhà ra chợ hơi xa một chút, trong đầu lại không muốn nhớ, nên tới chợ quên món này, món khác. Quên là tại vì mình không muốn nhớ.

Cũng vậy vọng tưởng dấy lên ta buông, buông riết phải quên thôi. Đó là một lẽ thật. Nhiều người không biết hoảng sợ, nói sao năm nay tôi ngu quá. Tưởng thế nên hết dám tu. Đầu đuôi gốc ngọn của sự tu rõ ràng như vậy. Hiểu rồi trên đường tu quý vị yên lòng, không có gì khó khăn.

Quý vị nghe rồi khéo nhìn, khéo ứng dụng sẽ có lợi lạc lớn. Nếu nghe mà không làm thì việc tu không tiến bước nào. Đó là điều đáng buồn. Người nào ứng dụng được, tôi tin rằng trên đường tu vị đó sẽ có bước tiến nhiều hơn mình mong mỏi.

Đó là những lời tha thiết của chúng tôi, gởi gắm lại cho tất cả quý vị.

