

NGUỒN AN VUI LÂU DÀI

Sydney - 2002

Hôm nay tôi sẽ nói những gì cần yếu cho Phật tử biết để tu hành. Bài giảng với đề tài là Nguồn an vui lâu dài. Rất đơn giản.

Tại sao tôi chọn đề tài này? Bởi vì tất cả chúng ta ai cũng muốn đời sống được an vui. Đời sống an vui mới có hạnh phúc, con người mới thành thời nhân hạ. Nhưng nếu chúng ta không biết thế nào là an vui lâu dài, thế nào là an vui tạm bợ thì chỉ hưởng được cái vui tạm bợ thôi, không bao giờ thấy được nguồn an vui lâu dài. Vì vậy tôi sẽ hướng dẫn quý Phật tử phương thức đi tìm sự an vui lâu dài.

Những người mới bước vào hoặc mới nghiên cứu đạo Phật thường lầm tưởng đạo Phật bi quan. Tại sao? Vì khi nghe Phật giảng bài kinh đầu tiên ở vườn Lộc Uyển: Khổ đế, Tập đế, Diệt đế và Đạo đế, người ta kết luận Phật bắt đầu giảng đạo là Ngài nói cái khổ trước rồi, đã nói khổ thì làm sao vui được.

Phật nói rõ: “Đứng về thân thì có sanh, già, bệnh, chết. Đó là khổ”. Những người trẻ tuổi chưa thấy già, chưa gặp bệnh, chưa tới chết nên họ nói không thấy khổ gì hết. Song với người già sáu bảy mươi tuổi, cái khổ hiện rõ ràng, không chút ngờ vực. Đó là khổ về thân thể xác. Còn về tinh thần, Phật nói cũng có bốn thứ là ái biệt ly khổ, oán tắng hội khổ, cầu bất đắc khổ, ngũ ấm xí thành khổ. Người thương mà phải xa lìa là khổ. Người oán ghét cứ gặp gỡ là khổ. Làm việc gì mong cầu cho thành đạt, nhưng kết quả không được như ý là khổ. Thân năm ấm lồi kéo, thúc giục là khổ.

Quý vị nào sáu mươi hoặc năm mươi hơn, nghe ai nói anh hay chị năm nay già rồi thì trong lòng đã nghe buồn. Tại sao? Mình không muốn già mà bây giờ nó già tức là trái với mong ước của mình, vì vậy nên khổ. Cái già chưa hoành hành gì mà đã cảm thấy khổ rồi. Tới chừng thật già, đi đứng bất an, bệnh hoạn yếu đuối, sức khỏe ngày càng suy giảm, lúc đó cái khổ hiện tiền. Nói về bệnh khổ, chúng ta thấy dù trẻ dù già, mắc bệnh đều khổ, không ai chối cãi được. Bệnh không qua, cái chết sắp tới, lúc đó có khổ không? Khổ. Sắp tắt thở thân thể hoành hành đau đớn rất là khổ. Một đời người mấy mươi năm kết thúc chỉ toàn đau khổ. Đó là nói khổ về thân.

Ở đời ai không có người thương, người mình quý trọng. Nếu người đó phải rời xa, không gần gũi được thì khổ. Kế đến những việc ta muốn thành công mà nó cứ thất bại, làm chúng ta tán gia bại sản, lúc đó rất khổ. Còn cái khổ này hơi lạ một chút, người mình ghét cay ghét đắng mà sao họ cứ nhan

nhãn trước mặt hoài, đi đâu cũng gặp, có khổ không? Thật khổ. Cuối cùng thân năm ấm này khi hưng thịnh, nó hoành hành ta đủ thứ về thể xác cũng như tinh thần, nhà Phật gọi là ngũ ấm xí thành khổ.

Đã xác nhận cuộc đời là khổ, tại sao tôi lại khuyên quý vị đi tìm vui? Vui ở đâu mà tìm? Đó là điều chúng ta phải lưu tâm, suy gẫm kỹ càng xem thế nào là cái vui của Phật dạy. Người đời ham hưởng thú vui, nhưng thú vui đó chỉ là tạm bợ, qua rồi mất. Hoặc có khi nó lại là trá hình của đau khổ. Ví dụ những người nam vào tiệc rượu, bạn bè chung nói cười vui ha hả. Một lát say rồi thì sao? Lúc đó nói bậy bạ, cãi nhau ầm ĩ, vui trở thành khổ. Đó là chưa kể khi nôi say, ra về quờ quạng lái xe không khéo đụng người ta thêm khổ nữa. Rõ ràng cái chúng ta ngỡ vui lại không thật vui, chỉ tạm bợ thôi.

Bây giờ tìm vui trong đạo Phật là thế nào? Phật dạy người tu có nhiều thứ vui, nhưng ở đây tôi nói giản lược hai thứ thôi. Thứ nhất là vui trong sanh tử, thứ hai là vui trong vĩnh cửu, nghĩa là thoát ly sanh tử. Vui trong sanh tử là vui thế nào? Với cái nhìn của Phật, Ngài thấy trong vòng luân hồi sanh tử có sáu đường: địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh, người, a-tu-la, trời. Ba đường khổ là địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh. Ba đường lành là người, a-tu-la, trời. Người là vui bậc hạ, a-tu-la vui bậc trung, trời vui bậc thượng. Cho nên ai tu nhân đi theo ba đường này là tìm vui trong lục đạo.

Khi qui y Tam bảo, kết quả thế này: “Qui y Phật khỏi địa ngục, qui y Pháp khỏi ngạ quỷ, qui y Tăng khỏi súc sanh”. Đó là chúng ta tìm ra một lối để khỏi địa ngục, ngạ quỷ và súc sanh. Muốn ra khỏi ba đường khổ đó không gì hơn là hướng về Phật, hướng về Pháp, hướng về Tăng. Nhưng muốn được làm người, Phật dạy phải giữ gìn năm giới cấm. Giữ năm giới là tư cách một con người tốt, con người sống vui tươi.

Giới thứ nhất Phật cấm giết người, chẳng những không giết người mà những con vật lớn cũng không được giết. Tại sao? Vì chúng sanh không có cái sợ nào lớn bằng sợ chết. Ai cũng sợ chết, con vật nào cũng sợ chết. Dù khổ như trâu bò, chúng vẫn sợ chết. Vì vậy phải biết sinh mạng là trên hết. Chúng ta làm một điều lành là đem lại sự bình an cho chúng sanh. Chúng ta tạo một điều dữ là đem lại đau khổ cho chúng sanh. Bây giờ ta nguyện suốt đời, kể từ ngày qui y Tam bảo cho tới trăm tuổi, không giết hại người và các vật lớn. Tôn trọng sinh mạng của chúng sanh, là ta đã ban cho chúng sanh mạng sống bình an.

Quý vị thử nghĩ nếu mạng sống của mình bị ai đe dọa muốn giết hại thì ta lo sợ biết mấy. Cũng thế,

nếu ta giữ giới không giết hại sinh vật thì những người sống gần ta yên lòng, không sợ bị đe dọa về tánh mạng. Như thế là ban vui cho mọi người. Nếu mình ban sự bình an cho mọi người thì mọi người cũng để cho mình bình an. Đó là điều công bằng.

Giới thứ hai không trộm cướp. Lo sợ thứ nhất là lo sợ mạng sống của mình bị đe dọa. Lo sợ thứ hai là lo sợ của cải tài sản bị cướp giật. Nếu cạnh nhà mình, có kẻ hay trộm cướp quý vị sợ không? Sợ. Như vậy thọ giới không trộm cướp là chúng ta giữ gìn tài sản của những người chung quanh, không làm việc xâm phạm gây tai hại về tài sản của họ. Mọi người được bình an, khỏi lo mất mát, rình rập đó là đem vui cho mọi người rồi. Người ta vui thì mình cũng vui.

Giới thứ ba không tà dâm. Con người muốn gia đình hạnh phúc, sau khi có đôi bạn rồi người chồng hoặc người vợ phải chân thật, không có tâm lang chạ với ai khác. Được vậy bảo đảm gia đình đó sống bình an, vui vẻ, hạnh phúc. Nếu ai cũng nguyện không phạm giới tà dâm thì gia đình mình, gia đình người cũng được vui vẻ, khỏi lo sợ. Đó là đem lại sự bình an cho mình và cho mọi người chung quanh.

Giới thứ tư không nói dối. Nói dối là dối gạt lừa bịp người. Kẻ ưa nói dối, ưa lừa gạt người thì thiên hạ có tin không? Không tin. Đã không tin thì họ sống giữa muôn người cũng lạc loài như sống ngoài sa mạc. Không ai thèm nói chuyện với mình, không ai thèm gần mình, không ai muốn thấy mình. Sống trong chỗ đông đảo mà mọi người đều tìm cách xa lánh, là tự mình làm khổ mình rồi.

Giới thứ năm không được uống rượu. Phần nhiều Phật tử nam khi qui y sợ giới này lắm. Ngày xưa Phật chỉ cấm uống rượu, bây giờ nói đủ hơn là cấm uống rượu mạnh, uống say, hút á phiện, xì ke ma túy. Vì thời Phật không có mấy thứ đó, bây giờ mấy thứ đó nguy hiểm hơn rượu nữa nên phải giữ. Đạo Phật là đạo giác ngộ, nếu chúng ta phạm giới uống rượu say, tâm trí không được sáng suốt, đôi khi trở thành cuồng dại nữa là khác. Uống say thì tội lỗi không thể tránh. Cho nên uống rượu thấy như thường nhưng rất nguy hiểm. Còn những thứ á phiện, xì ke, ma túy càng nguy hiểm hơn.

Chúng ta tu muốn trở thành con người sáng suốt, có trí tuệ hiểu Phật pháp, hiểu cuộc sống thì không được uống rượu. Vì muốn đem lại cuộc sống thanh bình, lợi lạc cho mọi người nên Phật cấm không được uống rượu mạnh, uống say, không được hút á phiện, xì ke, ma túy. Quý vị Phật tử nam vì hoàn cảnh giao thiệp buộc lòng phải uống, thì nhớ uống chút chút thôi, đừng uống say. Vì say là nguy hiểm, rất dễ dẫn đến trường hợp cuồng dại. Hoặc quý vị

sống ở xứ lạnh cũng vậy, có thể uống chút chút cho ấm thôi, đừng để say.

Phật chế giới cấm là vì lợi ích của chúng ta, chớ không phải của Ngài. Đức Phật là bậc toàn giác, tâm hoàn toàn thanh tịnh, thoát khỏi ba cõi đầu cần phải giữ giới làm gì. Phật tử giữ giới không giết hại, không trộm cướp thì khỏi ở tù. Không tà dâm thì gia đình được hạnh phúc. Không dối gạt người thì mọi người tin tưởng, quý trọng mình. Không uống rượu say thì trí tuệ thông minh sáng suốt, được mọi người kính nể. Như vậy vì tư cách của mình, sống xứng đáng là một con người nên chúng ta phải giữ năm giới cấm. Giữ được năm giới thì bản thân mình bình an, láng giềng cũng bình an. Đó là cách tu để đem lại sự an vui cho bản thân, gia đình và xã hội.

Hiện tại Phật tử giữ tròn năm giới thì khi sắp ra đi có sợ không? Thật ra nếu chúng ta giữ tròn năm giới thì khi ra đi không có gì phải sợ. Tại sao? Vì giữ giới không sát sanh, đời sau sanh ra tuổi thọ dài lâu. Giữ giới không trộm cướp, đời sau sanh ra có nhiều của cải, không bị hao mất. Giữ giới không tà dâm, đời sau sanh ra gia đình đầm ấm vui tươi, bản thân được đẹp đẽ nữa. Giữ giới không nói dối, đời sau sanh ra nói năng lưu loát, ai nghe cũng tin quý. Giữ giới không uống rượu, đời sau sanh ra trí tuệ sáng suốt. Năm giới này giữ đủ, khi chết rồi sanh trở lại được làm người rất tốt đẹp, rất hoàn hảo. Nhà Phật gọi là tu Nhân thừa Phật giáo.

Chúng ta tu giữ năm giới được trong sạch, khi gần nhắm mắt biết rõ đời sau trở lại làm người tốt hơn đời này. Vì đời này có khi được cái này mất cái kia. Ví dụ được sống dai mà lại nghèo. Hoặc được sống dai, có của nhưng xấu xí. Sống dai, có của, đẹp nhưng nói năng cũng khổ. Hoặc được bốn điều tốt: Sống dai, giàu sang, đẹp, nói năng trôi chảy mà đàn độn, thì đâu rốt đó có vui không? Cũng khổ. Bây giờ ráng giữ tròn năm giới, đời sau sanh ra sẽ được hoàn toàn hơn. Như vậy chết không còn đáng sợ nữa, vì biết mình sẽ được thân sau tốt hơn thân này.

Ví như chúng ta đã để dành tiền kha khá. Bây giờ chiếc xe cũ hư xấu quá, có người hỏi ta tính sao? Dĩ nhiên mình trả lời xe hư xấu thì bỏ, mua xe khác đẹp hơn vì tôi đang có tiền. Cũng thế, thân này là bộ máy, xài một thời gian nó bại hoại, không ai giữ mãi được. Khi bại hoại chúng ta có hướng đi, biết được mai sau mình thế nào, đó là sự an vui, tốt lành. Như vậy nhờ tu năm giới hiện đời mình được an vui, đời sau càng an vui hơn. Người tu khá hơn nữa được sanh vào loài a-tu-la. Nếu tu Thập thiện được sanh lên cõi trời. Đó là kể tìm an vui lâu dài. Nhưng lâu dài này chỉ là lâu dài trong cuộc sanh tử, theo ba đường lành.

Bây giờ nói đến cái vui siêu thoát hơn, vui mãi mãi, vui vĩnh viễn, không bao giờ khổ. Tiến lên chỗ này hơi khó một chút, nhưng ai khéo tu vẫn có thể tiến được. Nhà Phật nói vui ra khỏi sanh tử là cái vui siêu thoát mà người đời ít ai biết đến. Trước khi nói cái vui đó, tôi xin hỏi “Tất cả quý vị thấy thân này phải thật là mình không?” Không. Nếu không thật, có ai bề ngón tay mình nổi giận không? Điều này thật khó nói.

Nhà Phật phân tích thân này do bốn thứ đất, nước, gió, lửa hợp lại thành. Tuy nó có hình tướng, có bao nhiêu thứ tế bào nhưng thật ra cũng không ngoài bốn thứ đất, nước, gió, lửa. Chất cứng trong người là đất, chất ướt là nước, thờ ra thờ vào động là gió, hơi ấm là lửa. Trong bốn thứ không thể thiếu thứ nào hết, nếu thiếu một thứ thì chết ngay. Thân này đã do bốn thứ hợp thành, khi đủ duyên nó còn, thiếu duyên nó hoại. Còn và hoại là theo duyên chứ không phải quyền của chúng ta. Có ai muốn thân này hoại đâu, nhưng hết duyên nó phải hoại.

Thân đã do đất nước gió lửa hợp thành thì có thật không? Không thật. Hiện giờ toàn thể quý Phật tử ngồi đây lỗ mũi đang làm gì? Thở. Thở là sao? Là mượn không khí bên ngoài đem vô. Đem vô rồi trả ra, cứ liên tục như thế. Còn đem vô, còn trả ra thì còn sống, trả ra không thêm đem vô thì chết ngay. Đó là cái thứ nhất không thật. Đất, nước, lửa cũng thế đem vô rồi trả ra. Thiếu nước thì khát, thiếu cơm thì đói, thiếu hơi ấm thì lạnh. Thiếu cái gì cũng khó chịu, cũng khổ. Mượn vô rồi không có điều kiện trả ra lại càng khổ hơn. Như vậy chúng ta sống chỉ bằng sự vay mượn.

Thế thì quý vị định nghĩa hạnh phúc của thân này là gì? Mượn vô tốt trả lại dễ dàng, đó là hạnh phúc. Nếu trả lại trực trặc thì chớ vô bệnh viện liền. Rõ ràng có cái gì là thật mình đâu. Nếu thật thì không mượn, đã mượn thì không thật. Thế mà người thế gian không hiểu, cứ ngỡ thân này là thật, không ngờ chúng ta đang vay mượn để tồn tại trong từng phút giây. Khi sự vay mượn đó dừng, tất cả chúng ta phải ra đi. Cho nên hạnh phúc của cuộc đời như người ta thường mơ ước chỉ là sự tưởng tượng mà thôi. Nếu nói thẳng hạnh phúc của cuộc đời là mượn vô tốt, trả ra dễ dàng.

Thân này không thật, đến tâm có thật không? Những nghĩ suy hơn thua, phải quấy, tốt xấu vui buồn là tâm mình phải không? Nhiều Phật tử cả đời không biết tâm mình là gì? Nếu hơn thua, phải quấy, tốt xấu v.v... là tâm mình thì quý vị nghĩ mình có bao nhiêu tâm? Đã nhiều tâm thì cái nào là mình? Chẳng lẽ tôi là trăm thứ sao? Khi buồn nói tôi buồn, khi giận nói tôi giận, khi thương nói tôi thương v.v... cái nào tôi thật? Đó là lầm lẫn về tâm.

Ở đây tôi chỉ nói hai thứ tâm. Một là tâm tạm bợ giả dối, hai là tâm chân thật, danh từ chuyên môn là vọng tâm và chân tâm. Tất cả chúng ta đều có hai thứ tâm, nhưng mình chỉ biết vọng tâm sanh diệt, còn tâm chân thật thì quên mất tiêu. Bởi vậy trong kinh Pháp Hoa đức Phật nói ví dụ, có anh nhà nghèo đi xin ăn gặp người bạn giàu. Sau khi tiệc rượu say sưa rồi, anh bạn giàu lấy một hòn ngọc nhét trong túi áo anh nhà nghèo, nghĩ rằng qua cơn say, anh ta sờ vào túi thấy hòn ngọc, đem đi bán sẽ được giàu sang, hết một kiếp nghèo. Anh bạn nghèo hết say, không thấy chủ nhà cũng từ giả đi luôn và tiếp tục lang thang ăn mày nữa. Qua một thời gian khá dài, anh nhà giàu bắt chợt gặp lại người bạn cũ, thấy vẫn đi ăn mày, tức quá anh hỏi: “Trước tôi đã tặng cho anh viên ngọc nhét trong túi áo, sao tới giờ vẫn còn lang thang vậy?” Nghe thế, anh nhà nghèo mò vô túi được viên ngọc, lấy ra xài, từ đó hết nghèo.

Viên ngọc dụ cho cái chân thật, quý như ngọc báu mà mình quên nên cứ sống lang thang theo tâm sanh diệt, tạo nghiệp luân hồi muôn kiếp. Chúng ta cứ luôn luôn đuổi theo buồn thương giận ghét, đời này khổ đời khác khổ, không biết bao giờ hết. Đó là nghiệp luân hồi sanh tử. Muốn ra khỏi nghiệp luân hồi sanh tử chỉ có tu thôi. Tu bằng cách nào? Là dừng hết những tâm sanh diệt, để tâm chân thật hiện ra, chừng đó mới ra khỏi vòng sanh tử nghiệp báo.

Muốn dừng tâm sanh diệt, trong kinh dạy nhiều cách. Hoặc dùng câu niệm Phật để quên hết những tâm niệm phải quấy, hơn thua. Chừng nào những tâm niệm lắng xuống đó dừng lặng, chỉ còn một tâm chân thật, lúc đó mới thấy Phật Di Đà. Như vậy tu Tịnh độ để đi tới chỗ nhất tâm. Hoặc tu thiền, như đức Phật ngày xưa tu thiền để được định. Tu thiền định thì tâm lắng xuống không còn, tâm lắng xuống không còn thì mới giải thoát sanh tử.

Trong kinh Phật dạy các Tỷ-kheo tu theo thiền Nguyên thủy: từ Sơ thiền, Nhị thiền, Tam thiền, Tứ thiền cho tới Không vô biên xứ, Thức vô biên xứ, Vô sở hữu xứ, Phi phi tưởng xứ, tới cuối cùng là Diệt thọ tưởng định. Diệt là diệt sạch, thọ là cảm giác đối duyên xúc cảnh, tưởng là tưởng tượng, suy gẫm. Vậy Diệt thọ tưởng định hay Diệt tận định là dứt sạch cảm giác đối với sáu trần bên ngoài, lặng hết tâm tưởng bên trong. Diệt tận định rồi chứng quả A-la-hán, được Niết bàn vô sanh. Đó là con đường chư vị A-la-hán ngày xưa tu.

Đọc sử chư Tổ tu thiền ở Ấn Độ, Trung Hoa, Việt Nam, chúng ta thấy các Ngài có một lối đi khác hơn. Không đi quanh co từ Sơ thiền, Nhị thiền... mà đi thẳng gọi là thiền đốn ngộ. Tổ Bồ-đề-đạt-ma sang Trung Hoa, có bốn câu châm ngôn dạy tu thế này:

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

Nghĩa là:

Không lập văn tự,
Truyền ngoài giáo lý.
Chỉ thẳng tâm người,
Thấy tánh thành Phật.

Ngài không nói Sơ thiên, Nhị thiên, Tam thiên, Tứ thiên gì hết. Như vậy con đường của Ngài thế nào? Ở đây Ngài chỉ thẳng một con đường để ra khỏi sanh tử, chấm dứt mọi khổ đau. Giải thoát sanh tử là nguồn an vui vĩnh cửu, không còn phiền lụy nữa. Đó là con đường đến giáo hay nói cách khác là con đường Thiền tông.

Con đường Thiền tông được truyền từ tổ Ca Diếp dài xuống mãi cho tới tổ Đạt-ma. Đó là chư tổ ở Ấn Độ. Đến tổ Đạt-ma, Thiền tông được truyền sang Trung Hoa, rồi tới Việt Nam. Chư tổ ở Việt Nam nhận được yếu chỉ tu hành, các ngài cũng ngộ đạo, cũng được làm Tổ. Thế nên con đường thiền này rất thiết yếu.

Khi còn học ở trường tới đoạn tổ Đạt-ma sang Trung Hoa gặp tổ Huệ Khả hỏi đạo, tôi lắc đầu vì các Ngài dạy thiền giống như đùa cợt chơi vậy, không có gì để cho mình hiểu. Nhưng tới khi tu rồi tôi mới thấy đó là một lối chỉ tuyệt diệu, khó ai khéo hơn các Ngài. Sau khi ngài Huệ Khả được tổ Đạt-ma nhận làm đệ tử rồi, một hôm Ngài thưa:

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

Tổ Đạt-ma nhìn thẳng vào mặt ngài Huệ Khả nói:

- Đem tâm ra ta an cho.

Lời của Tổ, Huệ Khả không dám xem thường, nên Ngài nhìn lại xem tâm bất an ở đâu. Càng nhìn, nó càng mất dấu mất hình, tìm không ra. Ngài thật thà thưa:

- Bạch Hòa thượng, con tìm tâm không được.

Tổ bảo:

- Ta đã an tâm cho người rồi.

Ngay câu đó, ngài Huệ Khả có chỗ vào. Vậy Ngài vào đường nào? Đó là điều dường như bí ẩn. Nhưng khi khám phá được rồi, chúng tôi thấy tuyệt diệu, phi thường. Con đường không phải người thường tình tìm được. Bảo “ta đã an tâm cho người rồi” thì ngài Huệ Khả biết được lối vào. Lối vào ở đâu?

Một thời gian sau, ngài Huệ Khả thưa:

- Bạch Hòa thượng, con đã dứt hết các duyên.

Tổ Đạt-ma liền nhìn thẳng nói:

- Coi chừng rơi vào không.

Ngài Huệ Khả trả lời:

- Rõ ràng thường biết, làm sao không được.

Ngay đó Tổ ấn chứng:

- Ông như vậy, Ta như vậy, chư Phật cũng như vậy.

Đơn giản làm sao! Công phu nhiều ít? Thiền vốn không có nói. Nhưng tôi nghĩ ở thời đại này, nếu không nói thiền sẽ bị chìm vào quên lãng luôn, chứ không có người ngộ hiểu như ngày xưa. Thế nên tôi gượng nói yếu chỉ rất tài tình của Tổ.

Thường chúng ta hay cho những nghĩ tưởng suy tính theo duyên, theo cảnh là tâm mình. Ngồi lại thấy chạy hoài, hết chuyện này tới chuyện kia, nằm trên nằm dưới, nhớ đủ hết do đó tâm bất an. Bây giờ muốn an nó phải làm sao? Tổ nói tâm lăng xăng đó là tâm hư dối, không thật. Cho nên Ngài bảo “đem tâm ra ta an cho”, tức bắt phải nhìn lại xem nó ra sao, ở đâu? Nếu nó có thật thì đem ra ta an cho. Tìm không ra thì biết nó không thật.

Lâu nay chúng ta mê lầm nhận cái hư ảo đó là tâm mình thật. Từ nhận lầm nên cứ theo nó tạo nghiệp. Nó buồn, nó thương, nó ghét, nó giận, đủ thứ chuyện để tạo nghiệp. Tạo nghiệp thì đi trong luân hồi sanh tử. Bây giờ quay lại tìm xem nó ở đâu, có thật hay không? Quả tang nó mất tằm mất tích, tức là không thật, không thật thì có gì đâu phải an. Cho nên khi Huệ Khả tìm tột cùng thấy không có, ngài nói “con tìm tâm không được”. Tổ bảo “ta đã an tâm cho người rồi”. Tìm không thấy biết nó không thật, đó là chỗ an tâm.

Nhà thiền sau này dùng từ “Phản quan tự kỷ”, tức xem xét lại chính tâm mình. Tìm là chiếu soi lại, xem tâm bất an đang chạy đi đâu? Quay lại tìm tức là xem xét lại chính mình. Khi xem xét lại thì nó mất. Tôi thấy các Thiền sư Trung Hoa rất hay, các Ngài diễn tả đường lối tu này bằng hình ảnh mười mục chần trâu. Mục đầu là tìm trâu. Tìm trâu là tìm ai?

Là tìm tâm lắng xăng đó, thử coi nó đang ở đâu. Tìm thấy nó không thật, nhưng vì nó cứ lải nhải hoài nên phải chinh phục, phải đánh đập, lần lần mới điều phục được nó.

Chúng ta vì mê lầm chấp thân hư giả làm thân thật, chấp tâm hư giả làm tâm thật của chính mình. Trọn cuộc đời đi trong mê lầm, rồi tạo nghiệp hư giả, sanh tử không cùng. Bây giờ tu theo Phật là phải trở lại, phải thấy đúng như thật thân này hư giả, tâm vọng tưởng không thật. Phật thường nói thân tạm bợ vô thường, duyên hợp hư giả mà chúng ta thấy thân này thật nên quý nó, khổ vì nó.

Phật thấy rõ được lẽ thật nên Ngài là bậc giác. Còn chúng ta thấy mê lầm nên làm chúng sanh hoài. Vì bảo vệ thân tâm hư giả này mà con người tranh giành với nhau, rớt cuộc cả đời đau khổ dồn dập. Người biết thân hư giả, tâm hư giả không thật là tiến được bao nhiêu bước? Nếu ai thật sự thấy thân này rõ ràng hư giả tạm bợ, sống mượn nó để làm những điều tốt đẹp, ích lợi cho đời thì được. Dùng tâm hư giả để phượng tiện giúp đỡ người thì được. Ngược lại nếu ai bảo vệ nó vì tưởng nó là mình thật, là chân lý thì sai lầm.

Tổ Đạt-ma chỉ nói “đem tâm ra ta an cho”, chứ không nói hư giả. Tự mình tìm không được, chừng đó sức tỉnh biết nó là hư giả, ngay đó giác ngộ thân tâm hư giả. Có phải là kỳ diệu không? Nên tôi nói các Ngài có thủ thuật độ người hết sức kỳ diệu. Tất cả chúng ta muốn tu được giải thoát phải thấy đúng như thật. Đó là giác ngộ về thân, giác ngộ về tâm. Chúng ta giác ngộ thân tâm đúng như thật rồi, mới bước sang lãnh vực khác. Cho nên chúng tôi thấy rõ con đường Thiền tông tu rất đơn giản, mà kết quả hết sức lớn lao, hết sức thiết thực.

Chúng ta tu là cốt giác ngộ. Khi nào tâm hư giả lặng sạch như tổ Huệ Khả nói “con dứt hết các duyên”, tức là đối với sáu trần không dính mắc nữa. Tổ Đạt-ma sợ ngài chấp không nên gạn lại “coi chừng rơi vào không”. Ngài trả lời “rõ ràng thường biết, làm sao không được”. Không dính với sáu trần mà tâm vẫn hằng tri, hằng giác nên đâu phải không ngộ hay không có tâm.

Như khi chúng ta ngồi chơi dưới gốc cây, nếu không nghĩ gì hết, gió thổi vẫn nghe mát, chim kêu vẫn nghe tiếng, người đi vẫn thấy bóng... Rõ ràng đang thấy, đang biết chứ đâu phải không biết gì hết. Tâm lắng xăng là hư dối không thật lặng rồi, tâm chân thật hằng ở bên mình. Nhưng vì chúng ta bỏ quên nó, cứ chạy theo cái giả dối nên khổ. Vì vậy Phật nói: “Chúng sanh mê lầm chìm trong sanh tử khổ đau”.

Bây giờ trở về với tâm thật thì hết khổ đau. Đó là cứu khổ. Sống với tâm chân thật, không còn giành

hơn thua, phải quấy thì ngay đời này hết khổ rồi. Mai sau khi bỏ thân này được giải thoát sanh tử, đó là vui vĩnh cửu, chứ không phải vui thường. Phật dạy chúng ta tu là tìm đến chỗ vui vĩnh cửu, đó mới thật là người biết đạo, biết cầu giải thoát. Cho nên tìm về với tâm chân thật là gốc của sự tu.

Trong lời tựa Thiền Tông Chỉ Nam, vua Trần Thái Tông đã tả lại cảnh nhà vua lên núi Yên Tử gặp Quốc sư Đạo Viên và được Quốc sư chỉ dạy điều cốt yếu của việc tu thiền thế này: “Thấy Trẫm, Quốc sư mừng rỡ. Người ung dung bảo Trẫm: Lão tăng ở chốn sơn dã đã lâu, xương cứng mặt gầy, ăn rau răm, nhai hạt dẻ, uống nước suối, vui cảnh núi rừng đã quen, lòng nhẹ như đám mây nổi, cho nên mới theo gió mà đến đây. Nay Bệ hạ bỏ địa vị nhân chủ mà nghĩ đến cảnh quê mùa rừng núi, hẳn là muốn tìm cầu gì ở đây, cho nên mới đến phải không?”

Đọc qua đoạn này chúng ta hình dung rõ một Thiền sư ở núi. Lão tăng ở chốn sơn dã đã lâu tức Ngài nói mình ở núi rừng đã lâu. Xương cứng mặt gầy, ngài ốm nên xương cứng mặt gầy. Ăn rau răm, nhai hạt dẻ, uống nước suối. Hạt dẻ ở Việt Nam khác hạt dẻ ở đây, nó chỉ bằng ngón tay út thôi mà cứng lắm. Ăn rau răm, uống nước suối, chứ không uống nước lọc như bây giờ. Sống trên rừng núi đạm bạc như vậy. Vui cảnh núi rừng đã quen, ở núi rừng quen vui với cảnh núi rừng. Lòng nhẹ như đám mây nổi, nên mới theo gió mà đến đây, diễn tả tâm hồn Ngài không vướng bận gì, như mây trên trời nhẹ nhàng, thông dong. Bởi hai chữ mây nổi này mà người sau gọi Ngài là Quốc sư Phù Vân.

Nay bệ hạ bỏ địa vị nhân chủ mà nghĩ đến cảnh quê mùa rừng núi, hẳn là muốn tìm cầu gì ở đây cho nên mới đến, phải không?

Bấy giờ vua Trần Thái Tông nói:

Trẫm nghe lời thầy hỏi hai hàng nước mắt ứa ra, liền thưa với thầy rằng: Trẫm còn thơ ấu, đã sớm mất mẹ cha, trở vợ đứng trên sĩ dân, không có nơi nương tựa. Lại nghĩ rằng sự nghiệp đế vương đời trước hưng phế bất thường, cho nên mới vào đây, chỉ muốn cầu thành Phật, chứ chẳng muốn tìm gì khác”.

Quốc sư dạy:

Trong núi vốn không có Phật, Phật ở trong tâm ta. Nếu tâm lắng lặng trí tuệ xuất hiện, đó chính là Phật. Nếu Bệ hạ giác ngộ được tâm ấy thì tức khắc thành Phật ngay tại chỗ, không cần đi tìm cực khổ ở bên ngoài”.

Câu chỉ dạy hết sức đơn giản: Phật không có trên núi, chỉ ở trong tâm. Tâm mình là Phật. Đó cũng

chính là chủ trương của Mã Tổ ngày xưa “tức tâm tức Phật”. Phật là gì? Phật là giác ngộ. Mà giác ngộ là tâm mình giác, chứ cái gì giác. Đi tìm chỗ nào cũng không có giác ngộ, vì giác ngộ chính ở nơi tâm mình. Như vậy muốn tìm Phật thì phải soi lại tâm mình, dẹp những lăng xăng cho nó yên rồi thì trí tuệ sáng, đó là giác ngộ.

Nếu tâm vắng lặng trí tuệ xuất hiện, đó chính là Phật. Tâm vắng lặng phản quan nhìn lại, bấy giờ cái tâm lăng xăng im đi thì trí tuệ sáng. Phật đâu phải ở chỗ xa thẳm mà tìm không được, Phật ở nơi tâm mình. Như vậy mới thấy tinh thần Thiền tông rất phi thường, không nói quanh co khó tìm khó thấy, mà nói thẳng.

Nếu bệ hạ giác ngộ được tâm ấy thì tức khắc thành Phật ngay tại chỗ, không cần đi tìm cực khổ ở bên ngoài. Nếu giác ngộ nơi mình có tâm chân thật, thì thành Phật tại chỗ, khỏi đi tìm kiếm ở đâu.

Đó là một thiền sư Việt Nam nói thẳng cho chúng ta biết. Ở Trung Hoa các Ngài còn nói ẩn, chớ ở Việt Nam Thiền sư nói thẳng, chỉ thẳng cho chúng ta thấy tu thiền là tìm Phật ngay nơi tâm mình, chớ không tìm Phật ở đâu khác. Đó là một đoạn tôi thấy thiền sư Việt Nam đã chỉ rõ tinh thần tu thiền cho chúng ta.

Sau khi nghe lời Quốc sư Phù Vân, vua Trần Thái Tông theo Trần Thủ Độ trở về triều. Ngài trở về với tâm tư tỉnh táo sáng suốt, đó là tâm tư giác ngộ nên sau này Ngài có những lời thật hay, thật khéo. Chúng ta nghe tiếp một đoạn Ngài nói về sắc thân:

Các ông nên chính chắn xem, chỉ sắc thân này khi chưa vào bào thai thì nơi nào được có. Bởi do niệm khởi duyên hội, năm uẩn hợp thành, thể mạo vọng sanh, hình dung giả có. Quên thật quên gốc, hiện giả hiện dối, hoặc nữ hoặc nam, hoặc đẹp hoặc xấu. Trọn lòng buông tâm chạy đi, toàn không một bước trở về, chạy rong trên đường sanh tử, mắt tuốt “bản lai diện mục”. Do đó, gương mắt nhìn bên ngoài, ai biết xoay đầu ngó lại bên trong. Khi lại, sanh là hóa sanh; nơi đến, trong mộng nói mộng. Lăng xăng lộn xộn, vội vội vàng vàng, lấy giả làm chân, trái không đến sắc. Đầu sọ khô cài hoa giắt ngọc, túi da hôi ướp xạ xông hương, cát lụa là che đậy máu tanh, giò son phấn át thùng phân thối. Trang sức như thể trọn là gốc nhớp. Không thể nơi đây tự thẹn, lại hưởng trong ấy mến yêu.

Làm vua cung phi mỹ nữ rất đông mà ngài không làm. Ngài thấy tường tận đó là tướng giả, không đáng gì phải bận tâm. Chúng ta bây giờ giả còn thêm lớp giả nữa. Cứ vậy mà chồng chất hết lớp giả này đến lớp giả khác, rồi gạt lừa nhau, đủ thứ chuyện khổ sở. Người tu thấy đúng như thật về thể thân, đúng như thật về tâm là đã giác. Nhưng đó

chỉ mới giác phần đầu thôi, còn phải tiến lên buông xả, không cho niệm chạy theo cảnh, lần lần nhận ra cái chân thật của mình.

Kế tiếp là đoạn Ngài khuyên phát tâm Bồ-đề:

Ở đời cái quý tốt chỉ là vàng ngọc mà thôi. Nhưng xét kỹ chỗ quý tiếc ấy chẳng bằng thân mạng. Ví như có người giàu sang được phong làm đại tướng, dùng vàng ròng làm giáp để che đỡ cho thân. Đến khi lâm chiến binh đao bị thua, hoặc cỡi giáp ném gươm mà chạy, mong được thân mạng an toàn mà thôi, giáp vàng ròng đầu rảnh nghĩ tiếc. Mới biết cái quý vàng ròng chẳng bằng cái quý thân mạng, đây là thực vậy.

Ngày nay thì không thể, trái lại quý vật kia mà khinh thân này. Chẳng biết thân này khó được có ba. Thế nào là ba?

1. Trong lục đạo chỉ có người là quý, đến khi nhắm mắt rồi, mờ mờ mịt mịt chẳng biết chỗ đến. Hoặc vào đường địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh, a-tu-la, chẳng được làm người. Đây là cái khó được thứ nhất.

2. Đã được làm người, lại sanh nơi mọi rợ, tằm thì đồng sông, ngủ thì chung giường, trật tự tôn ty không có, nam nữ lẫn lộn, chẳng được phong tục nhân thuần, chẳng nghe chư Thánh giáo hoá. Đây là cái khó được thứ hai.

3. Đã được sanh nơi phồn thịnh mà sáu căn không đủ, thân thể tật nguyên, mù, điếc, câm ngọng, què, thọt, còng, gù; miệng mũi hôi tanh, thân hình như nhóp. Thầy chẳng được gần, chúng chẳng được thân. Tuy ở nơi phồn thịnh dường thế ở ngoài quê vắng. Đây là cái khó được thứ ba.

... Rõ ràng thời gian trăm năm, toàn ở trong sát na, thân huyền tú đại đầu thể lâu dài. Mỗi ngày chìm đắm trong trần lao, mỗi lúc nghiệp thức càng menh mông vô tận. Chẳng biết một tánh viên minh, luống theo sáu căn tham dục. Công danh cái thế cũng chỉ là một trường đại mộng, phú quý kinh nhân khó khỏi vô thường hai chữ. Tranh nhân tranh ngã rốt cuộc thành không, khoe giỏi khoe hay cứu kính chẳng thật.

Đây là những câu Ngài giải thích cho chúng ta thấy rõ thân này không thật, nhưng trong cái không thật đó có một hòn ngọc quý, mà chúng ta bỏ quên, chạy theo công danh phú quý. Công danh cái thế cũng chỉ là một trường đại mộng, phú quý kinh nhân khó khỏi vô thường hai chữ. Thiền sư Minh Chánh nói: “Công danh cái thế màn sương sớm, Phú quý kinh nhân giấc mộng dài”, hai ý này giống nhau, diễn tả công danh sự nghiệp ở đời không có gì thật.

Chúng ta kiểm nghiệm lại bao nhiêu người của đầy kho rồi cũng chết. Khi chết, của đó thuộc về ai? Dù lúc sống được chức to, của nhiều, cuối cùng cũng không giữ được. Cho nên Ngài thức tỉnh chúng ta bằng hai câu thơ:

Gió lửa khi tan không già trẻ,

Núi sông bại hoại mấy anh hùng.

Gió lửa một khi đã tan, không phân già trẻ. Ai tới thời kỳ đó thì tự tan. Có mấy kẻ anh hùng gìn giữ được núi sông mãi mãi? Tới lúc nào đó cũng phải bại hoại thôi.

Đầu xanh chưa mấy lúc tóc bạc đã sớm điểm sương; ngày vui vừa đến thì ngày điếu cũng đi theo. Một bao máu mủ nhiều năm khổ luyện ân tình, bầy thược hình hài buồng lòng tham mê tài bảo. Thở ra khó mong được hít vào, ngày nay không bảo đảm ngày mai.

Sông yêu chìm nổi lúc nào thôi,

Nhà lửa đốt thiêu bao giờ tắt?

Qua những lời nhắc nhở của Ngài, chúng ta thấy công danh, phú quý chỉ là tạm bợ, hư ảo. Ngồi trên địa vị ông vua có chức vị nào hơn, mà ngài vẫn coi nó như trò chơi, như mộng ảo.

Đầu xanh chưa mấy lúc tóc bạc đã sớm điểm sương. Quý vị rờ trên đầu xem có điểm sương chưa? Chẳng những điểm sương mà nó muốn thành thúng bông nữa. Mới ngày nào đó mình còn trẻ, ngày nay đã già rồi. Nhớ lại khác nào giấc mộng, có gì quan trọng. Ngày vui vừa đến thì ngày điếu cũng đi theo, nghĩa là ngày sanh thì vui mừng nên gọi là mừng sinh nhật. Nhưng thời gian sau ngày chết sẽ đến, người ta đi điếu. Bởi có sanh thì có tử. Một bao máu mủ nhiều năm khổ luyện ân tình, thân này chỉ là một da chứa đầy máu mủ, thịt xương, vậy mà cứ thương cứ ghét, nên nhiều năm phải chịu khổ sở. Bầy thược hình hài buồng lòng tham mê tài bảo. Mang thân bầy thược mà cứ đắm mê tiền của không dừng. Bầy thược đây là bầy thược xưa. Thở ra khó mong được hít vào, ngày nay không bảo đảm ngày mai. Nhà vua mà thấy như vậy thì thật là phi thường.

Sông yêu chìm nổi lúc nào thôi,

Nhà lửa đốt thiêu bao giờ tắt?

Chúng ta cứ chìm đắm trong sông yêu và nhà lửa. Cứ theo đuổi nhau trong đau khổ không biết chừng nào ra khỏi. Vì vậy Ngài chỉ ra lẽ thật, muốn cho mọi người đều thấy, đều biết để rồi chúng ta thoát khỏi những nỗi khổ đó.

Như vậy người tu muốn ra khỏi vòng luân hồi sanh tử phải làm sao? Phải phá chấp thân thật, phá chấp tâm suy nghĩ là tâm mình thật. Khi thấy thân không thật, tâm không thật thì bớt dính với ngoại cảnh, lúc đó tâm mới yên. Tâm yên rồi thì trí tuệ sáng, đó là đi tới giác ngộ.

Thế nên giác ngộ không phải là chuyện ở đâu, mà là chuyện sẵn nơi mình. Tâm ta giác đó là giác ngộ, tâm ta mê đó là chúng sanh. Nếu ngay trong cõi đời này chúng ta nhận ra được cái thật của mình, thì không còn làm các pháp ở thế gian nữa. Nhờ thế sống tự tại, ra đi cũng an lành, không sợ sệt gì cả. Còn không nhận được như vậy, khi mất thân sẽ hoảng hốt, không biết ra sao? Đó là cái đau khổ triền miên của con người.

Vì vậy tu là để giác ngộ, để đi tới chỗ cuối cùng là giải thoát sanh tử, an vui vĩnh viễn; chớ không phải chỉ tìm nguồn an vui lâu dài trong sanh diệt mà thôi.

