

THIỆN PHÚC  
**ĐẠO PHẬT AN LẠC VÀ TỈNH THỨC**

“Buddhism, a religion of Peace, Joy, and Mindfulness”

Tổ Đình Minh Đăng Quang

---o0o---

*Nguồn*

*<http://thuvienhoasen.org>*

*Chuyển sang ebook 21-7-2009*

*Người thực hiện : Nam Thiên – [namthien@gmail.com](mailto:namthien@gmail.com)*

*[Link Audio Tại Website http://www.phatphaponline.org](http://www.phatphaponline.org)*

Mục Lục

LỜI GIỚI THIỆU

LỜI MỞ ĐẦU

1. THIỀN LÀ GÌ ?

2. THIỀN VÀ THIỀN HỌC

3. VÀO THIỀN

4. THIỀN ĐỊNH CỦA NGƯỜI PHẬT TỬ TẠI GIA

5. THIỀN CHO XUẤT GIA HAY TẠI GIA ?

6. THIỀN ĐỂ CHỨNG ĐẮC CÁI GÌ ?

7. THIỀN VÀ CHẶN TRẦU

8. TU CÁCH NÀO CHO ĐƯỢC ĐỊNH ? THIỀN HAY TỊNH ĐỘ ?

9. PHƯƠNG PHÁP TỌA THIỀN

10. AI CÓ THỂ HÀNH THIỀN ?

11. KHI THIỀN MÀ NƯỚC MIẾNG CỨ TUÔN RA LÀ SAO ?

12. NGOA THIỀN

13. THIỀN TRONG LÚC ĐI

14. THIỀN DÀNH CHO AI ?

15. THIỀN TRONG LÚC ĂN

16. LÀM SAO ĐỂ CÓ CHÁNH NIỆM ?

17. BA CỠI VÀ THIỀN

18. THIỀN VÀ THANH TỊNH

19. NGƯỜI PHẬT TỬ DÙNG CÁI TÂM NÀO ĐỂ THIỀN ?

20. TU TÂM

21. THIỀN VÀ THẾ GIỚI HƯ ẢO

22. TẠI SAO TỌA THIỀN THÌ CÀNG NHIỀU VỌNG TƯỞNG DÂY LÊN ?

23. THIỀN VÀ VÔ MINH

24. THIỀN VÀ CHÁNH NIỆM

25. THIỀN LÀ NÉM BỎ HÀNH TRANG CHO KIẾP LUÂN HỒI

26. NGƯỜI MỚI BƯỚC CHÂN VÀO THIỀN NÊN TU THEO NGÀI THẦN TỬ HAY HUỆ NẶNG?

27. THIỀN VÀ GIÁC NGỘ

28. SỐNG THIỀN THÌ CỠI TA BÀ SẼ THÀNH CỠI NIẾT BÀN

29. NGỒI THIỀN MÀ NIỆM KHỞI LÊN CÓ SỢ KHÔNG ?

30. TRONG LÚC TỌA THIÊN CÓ NÊN SUY TƯ MỘT VẤN ĐỀ GÌ KHÔNG ?
31. THIÊN VÀ SỰ TRI LIỆU TÂM LÝ
32. SỐNG TỈNH THỨC
33. THIÊN VÀ HƠI THỞ
34. THIÊN VÀ SỰ NGỪNG SUY TƯỞNG
35. THIÊN VÀ SỰ CĂNG THẲNG THẦN KINH
36. THIÊN VÀ VÔ TÂM
37. HÃY TÌM HIỂU THÊM VỀ BÀI KỆ CỦA TÔ BỒ ĐỀ ĐẠT MA
38. THIÊN VÀ SỰ KHÔNG DÍNH MẮC
39. THIÊN VÀ SỰ BUÔNG XẢ
40. THIÊN VÀ THẾ GIỚI CỰC LẠC
41. AI CÓ THỂ DÙNG PHÁP ĐỀ ĐÓN NGỘ TRONG NHÀ THIÊN ?
42. PHONG THÁI CỦA NGƯỜI HÀNH THIÊN
43. THIÊN VÀ THA LỰC
44. CÁI NHÌN CỦA NGƯỜI PHẬT TỬ HÀNH THIÊN
45. THIÊN VÀ CHÚNG ĐẮC
46. THIÊN LÀ TÌM TRỞ VỀ VỚI CÁI PHẬT TÁNH SẴN CÓ CỦA MÌNH
47. LÀM CÁCH NÀO ĐỂ TÂM TA LÚC NÀO CŨNG CÓ CHÁNH NIỆM ?
48. KIẾN TÁNH
49. THIÊN VÀ MA
50. THIÊN VÀ TÁM CON ĐƯỜNG CAO QUÝ
51. THIÊN VÀ SỰ CHÚ Ý ĐƠN GIẢN
52. THIÊN VÀ TỬ VÔ LƯỢNG TÂM
53. THIÊN TRONG ĐỜI SỐNG
54. BÀI THIÊN KHÔNG TÊN
55. THIÊN VÀ TÂM
56. LÚC THIÊN CÓ NÊN PHÂN BIẾT NIỆM ĐỀ MÀ THEO HAY KHÔNG THEO?  
NHỮNG BÀI KỆ HAY TRONG NHÀ THIÊN

---o0o---

## LỜI GIỚI THIỆU

Kính thưa chư vị hành giả và thiện hữu tri thức,

Quý vị đang cầm trên tay quyển sách Đạo Phật An Lạc và Tỉnh Thức . Đây là kết quả của một sự cố gắng học hỏi, sưu tập, và tham khảo khá công phu mà đệ tử Thiện Phúc đã và đang thực hiện, với tâm nguyện chia sẻ kinh nghiệm tu và học cùng chư huynh đệ đạo bạn gần xa, đặc biệt là san sẻ nguồn pháp lạc với Đạo Tráng Tu Học Chùa Huệ Quang, thành phố Santa Ana, tiểu bang California, Hoa Kỳ.

Thưa chư vị,

Phật pháp thì vi diệu thậm thâm, trong lúc đó, phàm trí của con người thì quá ư là giới hạn. Do đó, không một ai có thể tự cho mình là thông hiểu đạo pháp một cách tường tận và rõ ràng được. May ra nhờ tinh tấn học hỏi và hành trì những gì Phật-Tổ đã dạy thì chúng ta mới đón nhận được hương vị giải thoát và an lạc được.

Dù tư tưởng và triết lý của Đạo Phật có cao siêu đến đâu đi nữa, nếu nó không đáp ứng được nhu cầu căn bản của con người trong mọi thời đại--giải quyết khổ đau và phiền muộn trong cuộc sống--thì chắc hẳn hôm nay, Phật giáo đã trở thành những món đồ cổ trong các Bảo tàng viện hay những lý thuyết xa vời nặng tính thuần lý nằm trong những pho sách dày cộm ở các thư viện.

Ngược lại, Phật giáo trong hơn hai mươi lăm thế kỷ đã và đang đóng góp cho cuộc sống con người và các thời đại bằng tinh thần đưa đạo Phật vào đời sống của mọi cá nhân, gia đình và xã hội dựa trên căn bản. Tùy duyên mà bất biến và Bất biến mà tùy duyên. Với tinh thần khéo cơ khéo lý đó, các hàng đệ tử xuất gia và tại gia khéo ứng dụng những lời dạy vàng ngọc thiết yếu của Đức Từ Phụ vào đời sống hiện thực, nhằm chuyển hóa con người và xã hội, từ bỏ tham lam, sân hận, si mê, ích kỷ...; đồng thời, quyết chí tu tập các hạnh Bồ thí, trì giới, nhẫn nhục, thiền quán, lợi tha... Nhờ sống và hành trì đúng như giáo pháp mà qua bao thế hệ và thời đại, người Phật tử đã và đang làm vơi bớt những buồn đau thống khổ, những đại đột nhất thời cho mình, cho người và chúng sanh mọi loài.

Cũng chính nhờ khéo tu tập và áp dụng đạo pháp vào cuộc đời mà chúng ta đã và đang làm hiển lộ những giá trị cao đẹp từ ngàn xưa đến hôm nay và mai hậu. Dòng sinh mệnh của Phật giáo tiếp tục không ngừng đem lại lợi ích và an lạc cho chúng sanh không hẳn là nhờ vào giáo lý tuyệt vời mà phần lớn là nhờ vào sự thể hiện giáo lý ấy trong đời sống thường nhật của chúng ta, trong cách sinh hoạt và cư xử từ cái đi, đứng, ngồi, nằm, từ những lời nói và ý nghĩ. Đạo Phật có giá trị, lợi ích và hiện thực hay không là ôu điểm này vậy.

Mặc dầu tập sách này đã được duyệt và bổ chính nhiều phần, tôi thiết nghĩ, nó vẫn chưa phải là một công trình hoàn hảo. Kính mong chư thiện tri thức cao minh chỉ giáo cho để chúng ta cùng học và hành đúng như giáo pháp của Phật.

Trước khi kết thúc, tôi xin được phép ghi lại lời dạy của Đức Từ Phụ đã thường khuyên nhủ chúng ta:

*Trong các pháp cúng dường,  
đem thân tâm hành trì Phật pháp,  
không mệt mỏi, không gián đoạn.  
Đó là một trong các pháp  
cúng dường cao cả nhất.*

Với tâm niệm. Kiến hòa đồng giải, tôi xin chân thành giới thiệu tập sách này đến cùng chư thiện hữu tri thức hành giả xa gần. Cầu nguyện cho chúng ta và tất cả chúng sanh tổ ngộ Phật pháp, đồng tu đồng học để thêm vui bớt khổ, nhiều an lạc ít phiền não và sớm trở về với bốn tánh thanh tịnh, giác ngộ và giải thoát như chư Phật.

*Trân Trọng  
Mùa Phật Thành Đạo, California  
Tháng Chạp, năm Bính Tý (1997)  
Tỳ Kheo Thích Vân Đàm*

---o0o---

## LỜI MỞ ĐẦU

Trong xã hội quay cuồng hiện tại, tâm trạng con người, không nhiều thì ít, đều mang những nỗi lo âu sợ sệt. Lo sợ già, bệnh, khổ, nghèo, cơ cực, và nỗi lo sợ to lớn nhất của con người từ xưa đến nay vẫn là cái chết. Chúng sanh đã lăn trôi trong vòng luân hồi sanh tử không cùng không tận cũng chỉ vì những lo sợ này. Vì lo sợ mà cố cưỡng lại luật vô thường. Vì cố cưỡng lại luật vô thường mà mê lầm gây ra các ác nghiệp để rồi từ đó cứ mãi lặn ngụp trong bể khổ sanh tử luân hồi.

Chính Đức Từ Phụ đã nhìn thấy rõ những điều này nên Ngài đã quyết từ bỏ cung vàng điện ngọc, cắt ái ly gia để tìm cho ra con đường giải thoát. Ngài đã khó công tu trì và đạt thành đạo quả Bồ Đề Vô thượng. Ngài đã thấu triệt những nguyên lý của vũ trụ và vạn vật. Ngài đã nhìn thấy trên đường sanh tử của chúng sanh nó trùng trùng điệp điệp những mộng mị, mộng đẹp thì ít mà ác mộng thì nhiều. Chính vì bị những mộng mị chập chùng ấy mà chúng

sanh đã quên mất nẻo về; chúng sanh đã đánh mất quê hương Chân Như, hay nói trắng ra là đã đánh mất chính mình.

Lời dạy của Đức Từ Phụ tuy đã hơn hai ngàn năm trăm năm nay, vẫn là những chân lý hiện hữu tuyệt vời, không thể suy lường và luận bàn được. Dãy Ngân Hà và những Thái Dương hệ cũng như Địa Cầu mà chúng ta đang ôû, có thể một ngày không xa nào đó, sẽ bị nổ tung và tan ra làm từng mảnh vụn, chứ những lời Phật dạy lúc nào cũng là những chân lý bất di bất dịch. Giáo pháp của Ngài chẳng những đã đưa con người của xã hội loạn động tại Ấn Độ thời bấy giờ đến chỗ yên vui, mà còn giúp cho con người của muôn vạn đời sau biết đường biết nẻo mà trở về quê hương của chính mình.

Từ vô thủy chúng sanh đã đi trong bóng đêm dày đặc của vô minh, không biết mình là ai, không biết mình từ đâu tới. Đến đâu và đi đâu cũng không biết nốt. Chỉ biết mượn giả làm chân và cứ mãi làm thân Lữ Khách dừng hết trạm này đến trạm khác. Đức Từ Phụ, vì lòng từ bi mẫn chúng, đã đem hết những gì Ngài liễu ngộ ra chỉ dạy cho chúng sanh, những mong ai nấy cũng đều giác ngộ như Ngài, và những mong cái thế giới Ta Bà uế trước khổ đau này sẽ biến thành một ao sen không lô, ngát hương thanh khiết và an tịnh. Giáo pháp của Ngài tuy có cao siêu vượt cách; tuy nhiên, nó không khó cho những ai thành tâm cầu tu giải thoát, mà nó sẽ khó khăn không cùng cho những kẻ cứ lặn lội trong vòng hí luận của ngôn từ.

Đức Từ Phụ đã ân cần dặn dò chúng đệ tử là đừng phí công biện luận, vì biện luận không khéo sẽ trở thành nguy hiểm. Thí dụ như những ai chưa đầy đủ căn cơ mà còn ăn thịt chúng sanh thì cứ thành tâm mà chấp nhận đi để rồi từ từ chuyển hóa, chứ đừng biện bạch thế này thế nọ, càng biện bạch càng sa lầy. Ngày nào mà chúng ta hãy còn lẩn quẩn trong vòng mê mờ, không nhận ra đường chánh nẻo tà, đem vọng tưởng mà tạo các nghiệp không thiện của việc làm và lời nói, thì ngày đó tâm thức của chúng ta vẫn chưa thực sự trở về nguồn an tịnh. Muốn có được một đời sống an lạc và tỉnh giác thật sự, chúng ta nên nỗ lực thực hành những lời dạy cao quý của Đức Từ Phụ. Nhờ vào công phu tu tập hằng giờ hằng ngày, chúng ta có thể chuyển hóa những hạt giống trong tâm thức của mỗi chúng ta, tham lam ích kỷ thành phóng xả lợi tha, nóng giận sợ hãi thành an nhiên bình tĩnh, mê lầm cố chấp thành sáng suốt hỷ xả. Khi tâm thức chúng ta chuyển đổi trên chiều hướng thượng và giải thoát thì, không những riêng ta được an vui tự tại mà những người chung quanh chúng ta như thân nhân, bằng hữu và xóm giềng xa gần đều được lợi lạc vô cùng do sự học hỏi và hành trì giáo pháp mà mỗi chúng ta đang ngày đêm thực nghiệm.

Nay nhờ sự chỉ dạy của quý thầy và qua tham biện Phật kinh, vì thấy quá lợi lạc cho chính bản thân mình, nên tôi quyết biên soạn lại quyển Đạo Phật, An Lạc Và Tỉnh Thức. Quyển sách nhỏ này không nhằm mục đích nào cao xa, mà chỉ nhằm giúp giới thiệu cho những ai đang mong mỏi được đi trên con đường thanh tịnh mà năm xưa Đức Từ Phụ đã đi. Những lời chỉ dạy của Đức Từ Phụ và quý thầy không phải là những kỹ thuật tầm thường, mà là những kinh nghiệm thực tiễn. Những kinh nghiệm chẳng những đã đưa Phật về chỗ vô sanh mà còn đưa các thầy tổ về chỗ tịnh tịch nữa. Hỡi những ai thực tâm muốn giác ngộ để tu trì giải thoát, hãy vững niềm tin: Phật là Phật đã thành, chúng ta là Phật sẽ thành. Tin như vậy sẽ đưa ta đến chỗ có tâm niệm chân chánh, thực hành đúng phương pháp của Phật dạy, chánh tâm nghiên cứu, và không bao giờ nghi ngờ Phật pháp. Liễu ngộ được như vậy thì cho dù rừng thiên có mênh mông, nhưng nẻo thiên của ta sẽ hiển lộ. Đơn giản thôi, hãy hành trì những gì Phật dạy thì không lo gì không được về quê hương mình. Ví bằng cứ mãi mê chấp thì không sớm cũng chầy sẽ rơi vào tà thuyết mê tín mà uổng cho một đời.

Trong quyển sách này, quý vị sẽ không bao giờ tìm thấy bất cứ cái gì mà không có lợi lạc cho đời sống của chúng ta. Quý vị sẽ không bao giờ tìm thấy bất cứ một công án nào. Quý vị sẽ không cần tới một chút nghi tình nào, hoặc không phải suy nghĩ một chút xíu nào khi hành thiền, mà ngược lại quý vị sẽ chỉ tìm thấy những gì có lợi ích thiết thực. Quý vị sẽ tìm thấy những lời nói đơn giản mà đi thẳng vào nội tâm và quý vị cũng sẽ thấy rằng con đường duy nhất để tìm lại chân tâm là phải tự trỗi về với chính mình, thực nghiệm nơi chính bản thân của mỗi chúng ta.

Kính thưa quý bạn,

Thời gian coi vậy mà sẽ không còn nhiều nữa đâu, thoáng một cái mà ta đâu còn ỗ tuổi hai mươi, rồi thoáng một cái nữa ta đã ba mươi, rồi bốn mươi, rồi năm mươi, rồi hết một đời. Không lẽ ta đến với cuộc đời bằng tiếng khóc, rồi cũng lại ra đi bằng tiếng khóc của triu nặng khổ đau và phiền muộn sao ? Mong cho ai nấy đều sớm quay trỗi về với chính thực tại của mình, sống đời tỉnh thức và thực nghiệm nơi chính bản thân mình để một ngày không xa nào đó Pháp Giới Chúng Sinh đều tìm lại được cái chân như thường hằng miên viễn mà chúng ta đã một lần đại dột bỏ quên.

*Nam Mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật*  
*Viết tại California mùa Hè năm 1996*

## 1. THIỀN LÀ GÌ ?

Nếu những ai cố đi tìm một định nghĩa đặc thù cho Thiền, hoặc những lý thuyết về Thiền, hoặc một công án cho Thiền... sẽ vô cùng thất vọng với quyển sách này vì họ sẽ chẳng bao giờ tìm thấy những điều họ muốn đâu. - đây tôi chỉ muốn nhắc lại những gì mà Đức Từ Phụ cũng như quý thầy đã giảng dạy mà thôi. Vì thấy nó vô cùng lợi lạc cho mình nên bèn đem chia xé cho những ai đang tìm đường nẻo vào thiền. Theo Phật, thiền là thực hành cho bằng được cái nhiếp tâm và giữ ý với lòng từ bi bao la. Chẳng hạn như khi rửa tay, ta biết thứ nhất ta đang rửa sạch những bụi bặm của thế gian; thứ nhì ta nguyện tâm ta cũng được tẩy sạch; và thứ ba ta mong cho ai nấy đều có được đôi tay sạch như ta, ấy là ta đang hành thiền một cách rất ráo. Khi ngồi thiền, lòng ta thanh thản và tĩnh lặng, ta cũng mong cho mọi người được thanh thản và tĩnh lặng như ta. Khi đại tiểu tiện, ta tổng khứ những ô uế bất tịnh, ta nguyện tâm ta cũng tổng khứ những thứ tham, sân, si và chướng nghiệp, rồi ta cũng nguyện cho người người đều tổng khứ đi những ô uế bất tịnh như ta, ấy là thiền. Thiền là cái gì đơn giản và dễ thực hiện vô cùng. Tuy nhiên, thiền cũng là cái gì mà những người hay vắn nan đạo pháp không bao giờ tìm thấy.

Thiền là sự giác ngộ từng giây, từng phút, từng giờ, từng ngày từ cái đi, đứng, nằm, ngồi, ăn, uống, trò chuyện, làm việc... làm cái gì biết mình đang làm cái đó. Thiền là sống tỉnh thức, là hòa hợp cuộc sống hàng ngày của chúng ta vào thiên nhiên, một sự hòa hợp trọn vẹn của cả thân lẫn tâm. Làm những điều trên một cách tỉnh thức là tự tạo cho mình một niềm vui thanh thản tự nhiên và giản dị. Thiền là sự buông xả một cách thoải mái những động tác cũng như ý niệm hằng ngày. Thiền là chú tâm nhưng không hề đè nén. Thiền là biết rõ tất cả những gì đang diễn tiến mà không chạy theo một cái gì cả. Như chúng ta thấy đó, mỗi ngày chúng ta suy nghĩ, ghi nhớ và cảm nhận không biết bao nhiêu thứ; nếu chúng ta chạy theo các thứ ấy thì thời giờ đâu mà theo ? Thân tâm đâu mà chứa cho hết ?

Thiền là bầu trời trong xanh thăm thẳm, không vướng một vầng mây. Mây có kéo đến rồi kéo đi, ta không màng mời nhận, kèm giữ, hay đuổi chúng đi. Thiền là hình ảnh nhận bay qua hồ, nhận không muốn bỏ bóng lại hồ, mà hồ cũng chẳng buồn lưu giữ chi hình bóng nhận. Muốn đạt được tiến trình này đâu phải dễ, chúng ta phải trải qua một sự cố gắng tích cực, chứ đâu phải

vắng lặng tuyệt đối. Vắng lặng tuyệt đối làm sao được khi ta vẫn còn có hồ, có nhận ? Những ai nói rằng họ đã đạt được vắng lặng tuyệt đối là họ chưa bao giờ thiền. Nếu ta quan sát cho kỹ một chút, lắng nghe một chút ta vẫn thấy có nhận bay ngang hồ; hồ đây là hồ tâm, nhận đây là những niệm khôũi lên. Tuy nhiên, nhận không để bóng lại hồ, mà hồ cũng chẳng lưu chi bóng nhận. Lúc đó chúng ta tợ như một bộ máy tinh vi, vẫn hoạt động liên tục mà không hề gây ra một tiếng động nào cả. Khi nói đến thiền là nói đến kinh nghiệm của từng cá nhân; một kinh nghiệm mà không bút mực nào có thể lột trần được. Chính vì vậy mà Tổ Bồ Đề Đạt Ma đã đồng dục tuyên bố: Bất lập văn tự, giáo ngoại biệt truyền, trực chỉ chân tâm, kiến tánh thành Phật.

Nên tu thiền với ai ?

Những người con Phật tu thiền, cũng sinh hoạt bình thường như bao người; cũng đi, cũng đứng, nằm, ngồi, tắm, giặt, ăn, ngủ... Tuy nhiên, điểm đặc biệt là khi đi, đứng, nằm, ngồi... họ biết là họ đang đi, đứng, nằm, ngồi... Nghĩa là thiền đã giúp cho họ giữ được chánh niệm, mà chánh niệm là bí quyết thấp sáng thực tại, tạo nên định lực đưa tới trí huệ. Nếu chúng ta sống mà chúng ta không biết là chúng ta đang sống thì có khác gì chúng ta đang chết đâu ? Thế mà có biết bao nhiêu kẻ đang sống như người chết chung quanh ta, kể cả ta.

Thiền giúp ta tỉnh thức, biết mình đang làm gì, biết ai đang ăn, đang uống, ai đang mê lý luận, ai đang tùm năm tùm bảy để đốt cháy đời mình bằng những thị phi, bằng những quên lãng vô tâm. Với thiền, từ chỗ biết ta đang làm gì, nghĩ gì... ta sẽ có khả năng đánh bật được những đạo quân lạ từ bên ngoài: đạo Phật gọi chúng là Vọng Niệm. Với thiền, ta vẫn sinh hoạt như bình thường, nhưng ta có ý thức rõ rệt về tất cả mọi động tác, cũng như ngôn ngữ và tư tuõng của ta.

Thiền là áp dụng những tư tuõng chính niệm trong mọi cử động và hành vi. Như vậy cái gì của thiền cũng đều liên quan đến kinh nghiệm thực tiễn, chứ không bằng trí năng hay sự nghiên cứu mà có được. Muốn thiền phải dùng trọn bản thân mình và kinh nghiệm làm dụng cụ khảo cứu. Hễ mình hành trì thì chỉ có mình thực chứng, chứ mình không thực chứng được dùm ai, cũng như không ai có thể thực chứng được dùm mình. Như vậy tùm năm, tùm bảy lại để mà thực sự ngồi thiền cũng chưa chắc là đã có kết quả, chứ đừng nói chi tùm lại để bàn chuyện thị phi. Làm như vậy chẳng những phí thì giờ, mà đôi khi còn làm cho mình loạn động thêm. Vì thế Phật tử muốn tu thiền phải nên cẩn trọng, nên tìm một minh sư mà thọ giáo, chứ không nên hời hợt, nay



gia nhập nhóm Thiền Ông Bảy, mai gia nhập nhóm Thiền ông Sáu... thì chỉ phí thì giờ vốn dĩ đã không có nhiều của chúng ta.

Khi nào và ở đâu thì ta có thể hành thiền được ?

Thiền là sự thức tỉnh thì khi nào và ở đâu mà lại không thức tỉnh được? Khi đi, khi đứng, khi nằm, khi ngồi, khi nấu nướng, khi lái xe, khi làm việc... Nhất nhất ta đều tập an trú trong chánh niệm, là thiền. Khi nói chuyện, ta nói vừa đủ nghe, biết ta đang nói gì và đang nói với ai, ấy là thiền. Khi đóng cửa, ta biết ta đang đóng cửa và đóng cho nhẹ nhàng, nhiếp tâm vào chánh niệm trong lúc ta đóng cửa, đừng làm loạn động người khác, ấy là thiền. Người đang tập thiền là người đang tập cho mình được hoàn toàn tự chủ đối với bản thân mình và hoàn cảnh bên ngoài; tập cho mình có đầy đủ đại hùng, đại lực và đại từ bi; tập coi thường những thăng trầm và vui khổ ấy. Một người hành thiền có trình độ sẽ không còn bị sai xử và lung lạc bởi tham dục bên trong, cũng như hoàn cảnh bên ngoài nữa.

Ngoài ra người hành thiền có trình độ còn có khả năng nhìn thấy sự thực về bản tánh của nội tâm và thực tại. Chính cái khả năng này nó giúp ta trầm tĩnh hơn, vô úy hơn và sức mạnh tâm linh của ta trở nên lớn mạnh hơn. Tuy nhiên, ta nên luôn nhớ trong đầu rằng cái khả năng thấy biết này không phải là một công trình sưu tầm hay khảo cứu kinh điển nhà Phật, mà chỉ đạt được bằng chính kinh nghiệm hành trì của mình. Chính vì vậy mà có lắm người hành thiền, vì chấp mà diễn dịch sai đi lời nói của Tổ Bồ Đề Đạt Ma: Giáo ngoại biệt truyền, bất lập văn tự. Chứ kỳ thật, thiền cũng do chính Đức Phật đã truyền lại, mà Ngài đã truyền lại bằng chính kinh nghiệm của Ngài, chứ không bằng kinh điển. Theo Tổ Bồ Đề Đạt Ma, thiền không và sẽ không bao giờ được trao truyền bằng cách giảng giải và lý luận. Nó không thể cất chứa được, hoặc nó không thể đi từ kinh nghiệm của người này qua người khác được. Nói tóm lại, những ai mong tìm thiền qua kinh sách, giảng giải, hoặc lý luận... sẽ không bao giờ gặp. Anh uống trà thì chỉ có anh mới thực chứng được hương vị của trà một cách trực tiếp, chứ không ai có thể thực chứng được dùm anh. Ai đó muốn thực chứng hương vị trà thì phải tự nâng tách trà lên mà uống, chứ đừng dài dòng văn tự.

Thiền nhấn mạnh đến sự giải thoát bằng trí huệ, chứ không bằng công đức hay phước đức; tuy nhiên, đừng chấp vào chỗ này mà không đếm xỉa gì đến công đức và phước đức, hoặc giả chê bai những người bòn tu phước đức thì ô hô tự mình dọn đường về địa ngục đây !

Nói đến thiền là nói đến thực nghiệm, chứ không có bút mực hoặc ngôn ngữ nào có thể diễn tả được. Ngôn ngữ và văn tự chỉ là phương tiện hướng dẫn chúng ta phương cách thiền, chứ vào thiền phải bằng kinh nghiệm hiện thực. Tại sao ? Tại vì chân lý của thực tại chỉ có thể thực chứng mà không thể diễn tả được bằng ngôn từ. Vì thế những ai muốn tu thiền phải hành thiền, chứ không phải gia nhập vào một nhóm để chỉ toàn nói về thiền. Xin hãy đừng nói, đừng rằng, mà hãy hành thiền đi. Hành thiền để thực sự trôu về nhìn thấy bản tánh của chính mình, hãy tự mình thắp sáng đuốc mà soi, phải thấy sự hiện hữu của mình, phải sống đời của mình và phải tự trải qua kinh nghiệm của chính mình.

Tóm lại, thiền là cái gì rất đơn giản, rất sống động, trực tiếp, rõ ràng, không khúc mắc, không bí mật... Thiền là cái gì hiện thực, là cụ thể, không trừu tượng. Những danh từ thuật ngữ như Niết Bàn, Chân Như chỉ là những danh từ trừu tượng, chúng không thể diễn đạt hay biểu hiện cho thế giới thực tại sống động từng giây từng phút được. Do vậy, thiền không xem những khái niệm phân biệt hoặc những danh từ trừu tượng là cần thiết và quan trọng. Nếu có chẳng thì cái quan trọng của thiền là sự ý thức về sự hiện hữu của thực tại. Những cái rất đơn giản của thiền rất nhiều khi giúp cho những kẻ đã sống trong quên lãng thác loạn sự bừng tỉnh với chính mình. Đối với thiền, Niết Bàn và Chân Như không phải là Niết Bàn và Chân Như, chúng chỉ là những danh từ trừu tượng. Tuy nhiên, thiền không bác bỏ việc nương vào khái niệm để đạt đến thực tại, nhưng thiền dạy ta đừng để bị kẹt vào khái niệm, mà đánh mất đi thực tại.

Với thiền, thế giới sanh diệt, vui buồn, lo sợ, tốt xấu, còn mất... chỉ là những khái niệm của những người còn mang nặng kiến chấp. Trong thiền, không có phân biệt khái niệm, mà hãy tự trôu về thực nghiệm tự tánh của mình. Đó cũng là con đường duy nhất để tìm lại chân tâm. Cuối cùng, thiền là sự chối bỏ cuộc sống vô hồn, thác loạn và lãng quên, mà tự trôu về với ý thức linh mãnh của chính mình, của thực tại. Sự tỉnh táo hoàn toàn này nếu không được gọi là giác ngộ thì sẽ không còn sự giác ngộ nào hơn nữa.

---o0o---

## **2. THIÊN VÀ THIÊN HỌC**

Người tu thiền nên nhớ sự khác biệt rõ ràng giữa Thiền và Thiên Học. Thiền là trôu về với thực tại, sống thức tỉnh và thực nghiệm kinh nghiệm nơi chính bản thân mình để thấy được tự tánh. Người tu thiền tuy nói là không có văn

tự, nhưng vẫn phải dùng ngôn ngữ làm phương tiện để đưa ta đến chỗ vô niệm. Dùng ngôn ngữ có nghĩa là nương theo ngôn ngữ mà thực chứng, chứ không chấp chặc vào ngôn ngữ. Tu thiền mà chấp chặc vào ngôn ngữ thì không có chút hy vọng gì trôu về với thực tại và tỉnh thức được, chứ đừng nói chi đến tự tánh. Phải không chấp chặc thì thế giới hiện tượng mới từ từ tan biến để nhường chỗ cho thế giới chân như. Hai thế giới ấy chúng quấn lấy nhau, không tách rời nhau; tuy nhiên, hễ thấy cái này thì quên mất cái kia, cũng như gió và không khí. Lúc không có gió thì không khí vẫn có đó, nhưng ta dường như không để ý đến, đến khi có gió thì ta mới đào sâu đến sự hiện diện của không khí. Lúc đào sâu như vậy là lúc ta đang về với thực tại, là ta đang tỉnh thức. Để tới một lúc nào đó, không có gió mà ta vẫn như nhận biết có sự hiện diện của không khí, ấy là ta trôu về với tự tánh của ta. Như vậy thiền chỉ xuyên qua thực nghiệm, không thực nghiệm là không có thiền.

Thế nào là Thiền Học ?

Thiền học chỉ là một môn học như những môn học khác. Thiền học chẳng khác nào những thực đơn của nhà hàng; ai học thiền là chỉ đọc những thực đơn ấy mà thôi. Chừng nào vừa học vừa hành thiền, chừng ấy mới gọi là kêu những món ra để ăn. Như thế rõ ràng Thiền không phải là Thiền Học. Thiền là sống trực tiếp với thực tại mà không cần phải hiểu biết về Duy Thức Học, không cần phải giỏi về lý luận và khái niệm, thậm chí cũng không cần phải biết chữ. Thiền bằng thực chứng, còn Thiền Học phải dùng văn tự, ngôn ngữ và lý luận. Chính vì thế mà có những kẻ đã từng học thiền ba bốn chục năm mà chưa từng thực sự hành thiền ngày nào. Học chỉ giỏi về lý luận và khái niệm, chứ chưa bao giờ thực sự thực nghiệm nơi chính bản thân mình. Thấy rõ như vậy để những ai muốn thực sự hành thiền đừng bị mắc kẹt vào Thiền Học mà phí đi thì giờ vô ích, có khi là cả một đời người.

---o0o---

### **3. VÀO THIÊN**

Trong đời sống hằng ngày, chúng ta đã và đang bị bao vây bởi quá nhiều sự vật và hiện tượng ôu quanh ta. Sự vật thì muôn hình vạn trạng, còn hiện tượng thì muôn mặt khó lường. Chẳng hạn như nhà cửa, xe cộ, núi non, sông ngòi, thành thị, thôn quê, tình bạn, kẻ thù... Chúng ta thường đi lạc vào trong đó như lạc vào một khu rừng vô minh không có lối ra. Trong khu rừng vô minh đó, nhiều khi ta cũng bắt gặp một vài niềm vui nho nhỏ, nhưng chỉ

ngắn ngủi, ngắn ngủi như cái vô thường của sự vật, vì vậy mà ta thường đau khổ và phiền não triền miên. Chính vì nhìn thấy những nỗi đau khổ phiền não của chúng sanh mà Đức Từ Phụ ngoài việc nói pháp ra, Ngài còn chỉ cho chúng sanh làm sao thoát ra khỏi cái vũng lầy đau khổ bằng cách thực chứng nơi bản thân mình. Ngài đã ngồi suốt bốn mươi chín ngày đêm, Ngài đã trở về thực chứng nơi chính mình. Ngài đã không nói: Ta ngồi thiền, vì thiền đã không và sẽ không bao giờ có thể giảng giải được bằng lời. Ngài ngồi đó, hình ảnh Ngài vẫn còn đó như một tấm gương rạng ngời cho muôn đời sau.

Trong kinh Pháp Hoa, Đức Từ Phụ đã chỉ rõ cho chúng ta về ý nghĩa của Thiền. Thiền là trở về tìm lại kho báu nhà mình. Mình có kho báu, mình có ngọc trân châu mà mình cứ mãi đi tìm ôi đâu đâu. Đức Từ Phụ đã nói về anh chàng cùng tử lang thang nơi xứ người, sống chật vật, nghèo nàn, khổ sở. Rồi một hôm, chàng chợt nhớ quê hương cũ, liền trở về quê. Về quê rồi chàng mới vỡ lẽ ra cha mình là một ông trưởng giả và chàng là người có quyền thừa hưởng kho gia báu nhà mình. Đâu phải Đức Thế Tôn cần ngồi thêm bốn mươi chín ngày dưới cội Bồ Đề thì Ngài mới chứng quả, mà Ngài đã thực chứng tự thuở nào. Sở dĩ Ngài ngồi đó là muốn cho chúng sanh biết rằng pháp giải thoát của Ngài không riêng gì chỉ trong kinh điển, mà cũng là tại cái chỗ ngồi này nữa. Ngài đã ngụ ý rất rõ ràng là chúng sanh phải vừa biết Phật pháp để tiến tu, mà cũng phải vừa thực chứng những kinh nghiệm nơi chính bản thân mình. Kinh nghiệm thực chứng hay là Thiền này chỉ có tự mình thực chứng, chứ không ai có thể làm dùm mình, ngay cả Phật cũng không làm được điều đó.

Theo Phật, ai cũng có hạt châu trong ché áo, có điều là chúng sanh vì mãi dong ruổi trong mê lộ nên không nhận ra là mình có của báu. Bây giờ trở về thực chứng nơi chính bản thân mình thì mới khám phá ra là mình đâu có nghèo hèn mê muội như mình tưởng. Bây giờ đã thấy rõ ràng không lầm lẫn là mình không nghèo thì cho dù có ai chê ta nghèo, ta cũng mỉm cười mà rằng, họ nói gì cũng được, ta không buồn, không vui, không thù, không ghét... đó là cái lợi lạc thực tiễn của thiền đấy. Ngoài ra, vào thiền ta chẳng những tạo cho mình niềm tin vững vàng nơi bản thân, mà còn làm vơi đi hoặc mất hẳn những lo âu phiền muộn trong cuộc sống. Con đường vào thiền là con đường ôi nội tâm, ôi thực nghiệm nơi chính bản thân mình. Đọc sách thiền, bàn luận thiền, lý luận về những khái niệm của thiền sẽ chẳng có ích lợi gì mà chỉ làm cho những buổi trà dư tửu hậu thêm phân loạn động, thế thôi. Muốn thực sự vào thiền, xin hãy tự mình đi, đứng, nằm, ngồi cho mình; đừng kêu ai đi dùm mình, cũng đừng phê bình ai đi thế này,

đứng thế nọ, chỉ thêm vô bổ và chỉ phí thì giờ mà thôi. Kiếp con người không có là bao hết so với thời gian của vũ trụ; mặt trời đã năm tỉ tuổi rồi đó, thì bảy tám chục năm, hoặc một trăm tuổi của ta có là cái gì ? Thôi hãy dẹp đi những buổi trà dư tửu hậu vô bổ, hãy về mà ngồi lại cho chính mình, đừng để cho một ngày một giờ nào trôi qua vô bổ nữa; hãy can đảm lên quý bạn ạ ! Đời người cứ mãi sướng rồi khổ, khổ rồi sướng, có khác chi một quả bóng khi phòng khi xẹp. Như vậy tội nghiệp cho một kiếp con người quá. Hãy trỗi về với thực tại, hãy sáng suốt mà chặt đứt cái phòng xẹp của khổ đau và vui sướng tạm bợ này ngay trong đời này, kiếp này. Hãy cùng nhau vào thiền để có đủ cái bi, trí, dũng của nhà Phật hầu chuyển cuộc sống đau khổ loạn động ra an nhiên tự tại.

Là Phật tử nên luôn chẳng những nhớ lời dạy của Đức Từ Phụ, mà còn phải noi theo những gì Ngài đã làm để ít ra cũng được đi theo dấu chân Ngài, hoặc giả cùng nắm tay Ngài thông dong tự tại nơi cõi không cùng, không tận của thế giới Vô Sanh. Hãy sống đời giản dị cả trong đi, đứng, nằm, ngồi, ăn uống, cách sống, cách làm việc, nghỉ ngơi và suy tư. Hãy quay đầu lại mà nhận diện cho ra lẽ thật ngay nơi mỗi người của chúng ta. Hãy kiên gan bền chí mà buông xả cho được thế gian pháp để trỗi về sống với lý chân thật của mình. Nơi đó không là đồng quê, rừng rậm, thôn quê, thành thị, núi non, đồng bằng hay biển cả, mà là nơi của vô sanh, của thanh tịnh vĩnh hằng.

---o0o---

#### **4. THIÊN ĐỊNH CỦA NGƯỜI PHẬT TỬ TẠI GIA**

Với người xuất gia, trước khi tham thiền nhập định thì phải giữ giới thanh tịnh, ô nhiễm yên vắng, dứt lìa mọi ràng buộc của tham lam, ái dục, và gần gũi thiện tri thức. Phải nương theo giới luật cũng như không tạo ra những tội ngũ nghịch. Phải kiên tâm gìn giữ từ trọng cho đến khinh giới. Phải có đầy đủ niềm tin nơi luật nhân quả luân hồi, phải biết kính sợ và khôi lòng hổ thẹn khi làm việc không đúng... Lúc tọa thiền phải vào nơi yên vắng, không ồn ào, càng cách xa thế tục càng tốt. Chẳng những vậy, người xuất gia còn không tạo ra sự nghiệp thế gian. Ngoài ra còn phải biết xa lìa ngũ dục từ sắc, thanh, hương, vị, và xúc của thế gian. Chính ngũ dục làm cho phàm phu mê đắm. Hình dáng kiều diễm của nam nữ, những âm thanh du dương trầm bổng, những mùi hương, vị ngọt hoặc xúc chạm của da thịt mềm mại chỉ là những vé tàu suốt đưa ta về địa ngục.

Chúng ta lúc nào cũng bị nhiễu loạn và chi phối bởi ngũ dục. Vì ngũ dục mà chúng ta cứ mãi tìm cầu; tìm cầu cái gì chúng ta cũng chẳng biết. Vì ngũ dục mà chúng ta cứ mãi đi sâu góp nhặt những rác rưởi của thế gian; càng tìm góp càng hăng, như lửa được thêm củi. Khi tâm ta được tương đối tịnh, chúng ta sẽ trở nên những người quan sát, chứ không còn bị ngũ dục khống chế nữa. Lúc đó ta sẽ thấy rằng tham, sân, si và dâm dục nó tàn độc lắm. Người chạy theo nó cũng giống như người đạp phải rắn độc, hoặc giả giống như loài kên kên dành thịt thú mà cứ cho là ngon. Chính vì vậy mà trước khi vào thiền ta ngăn che và canh giữ, không cho những tên giặc cướp tham lam và dâm dục vào nhà vì hễ còn ưa thích dục lạc là sống chết vẫn còn chưa đoạn dứt.

Ấy là những bậc xuất gia, còn tại gia mà có lòng phát tâm tu thiền thì sao? Tại gia vẫn có thể tu thiền; tuy nhiên, lời Phật dạy lúc nào cũng là một chân lý: Thứ nhất, hễ còn ưa thích dục lạc là luân hồi sanh tử chưa đoạn dứt. Thứ nhì, giới là con thuyền đưa ta đáo bỉ ngạn; không giữ hoặc phá giới là tự đắm lũng thuyên, đừng nói thiền, cũng đừng nói đến chuyện đáo bỉ ngạn. Như vậy người tại gia khi tu thiền phải vô cùng cẩn trọng vì coi chừng bị ma Ba Tuần nó dắt ta vào ma cảnh và cái trí huệ mà ta có được chỉ là trí huệ của loài ma. Chính vì thế mà ta thấy có hiện tượng Cuồng xây ra cho một số người sau một thời gian tu thiền. Lúc chưa tu thiền thì con người còn điềm điềm, nói năng còn khiêm nhường, nhưng sau một thời gian ngồi thiền thì con người trở nên ngã mạn công cao, đi đâu cũng tự xưng là thiền sư, gặp ai cũng nói chuyện chứng đắc, hết thiền này đến thiền khác. Tội nghiệp thay cho những con bọ hung đang chui rúc trong những đồng phân hôi thúi mà cứ cho là thơm tho. Người tại gia nên thấy đó mà hãy ráng giữ gìn giới luật trước khi vào thiền; đừng tham nhiễm thế lạc; hãy bớt vướng mắc và ham muốn đi thì mới mong vào được trong thế giới của thiền. Nếu không xả bỏ được hoàn toàn những ham muốn của trần tục, thì ít ra cũng giữ được năm giới mà Phật đã dành cho những đứa con tại gia của Ngài.

Tóm lại, người Phật tử tại gia, dù không thực hiện được hoàn toàn những điều mà người xuất gia đã làm, cũng quyết khiêm nhường, quyết nhứt tâm, nhứt ý giảm thiểu những tham lam, dâm dục để khi vào thiền, cho dù chưa đạt được quả vị vô thượng đi nữa, thân tâm cũng an lạc lắm vậy.

Những điều mà người tại gia nên luôn nhớ trong khi tu thiền:

**\*\*Không công cao ngã mạn vì công cao ngã mạn rất dễ bị ma Ba Tuần nó lôi vào ma cảnh.**

**\*\*Luôn biết hãy còn tham lam dâm dục là luân hồi sanh tử vẫn chưa đoạn dứt cho dù ta có tu cả triệu năm đi nữa**

**\*\*Hãy coi tham dục như những con ma Ba Tuần và quyết không làm bạn với chúng.**

**\*\*Sân hận là oan gia của pháp an lạc, là nguồn gốc của ác đạo. Chính cái sân hận nó giết chết sự an lạc và vô ưu của ta. Vì thế ta luôn về nương nơi Tam Bảo, phải chóng tu từ bi và nhẫn nhục.**

**\*\*Không nghi ngờ và vẫn nan Phật pháp. Nếu có điều gì còn chưa thông thì xin gặp minh sư mà hỏi cho thông trước khi nhập vào cuộc tu thiền. Một khi đã nhập vào cuộc thì tâm phải tít. Nếu không thì chẳng những tai hại cho mình mà còn cho người nữa. Nghi mình thì cho dù có thiền hai ba chục năm cũng chẳng bao giờ có định. Nghi thầy sẽ chẳng bao giờ học hỏi được điều hay lẽ thiệt nơi thầy, mà còn nay chỉ trích sư này, mai chỉ trích sư kia. Dưới mắt mình, mấy thầy không giỏi bằng mình. Nghi pháp sẽ sanh tâm phá đạo. Người nghi như kẻ luôn đứng trước ngã ba đường, vì nghi nên không biết lối nào nên đi.**

---o0o---

## **5. THIỀN CHO XUẤT GIA HAY TẠI GIA ?**

Hành thiền ngoài chuyện trôu về với thực tại, sống tỉnh thức, thực nghiệm bản thân để thực chứng chân tâm; thiền còn giúp trị rất nhiều bệnh như cao máu, ép tim, căng thẳng thần kinh, lo âu, phiền muộn... Sự xen kẻ giữa thiền và kinh hành sẽ làm cho máu chạy đều trong cơ thể. Không chỉ tọa thiền ta mới có thể an trú trong chánh niệm, mà ngay cả khi đi, lúc đứng, lúc ngồi, khi làm việc tại văn phòng cũng như trong cơ xưông, hoặc ngoài đồng áng... chúng ta vẫn có thể hành thiền. Phật đã nói: Phật pháp bất ly thế gian pháp, hoặc giả nếu không có đời thì cũng không có đạo. Thiền cũng vậy. Không có sự giác ngộ ngoài cuộc sống thường ngày.

Bấy nhiêu đó đủ cho chúng ta thấy thiền không chỉ dành riêng cho người xuất gia. Người xuất gia dù sao cũng có nhiều điều kiện hơn, không vướng bận gia đình, họ có thể an trú trong một thiền thất ôu nơi vắng vẻ, không bị chi phối nhiều với cuộc sống bên ngoài. Do đó mà công cuộc tiến tu của họ có phần dễ thành công hơn những người tại gia. Tuy nhiên, những người tại gia vẫn có thể nghiên cứu và hành trì thiền, hoặc tại chùa, hoặc tại nhà. Nếu

hành thiền tại nhà, cư sĩ tại gia nên cần được sự hướng dẫn của một minh sư và của một số thiện tri thức thật tâm, thật tình. Nếu cư sĩ tại gia mà đi đúng đường, hành đúng cách, vẫn có thể thiền có kết quả; tuy nhiên, phải cần kiên trì và rất nhiều thời gian.

---o0o---

## **6. THIỀN ĐỂ CHỨNG ĐẮC CÁI GÌ ?**

Thiền là trở về với thực tại, là sống tỉnh thức, là hiện thực kinh nghiệm của chính bản thân mình, hoặc giả chứng nghiệm chân tâm. Như vậy trong thiền không có chứng đắc. Những ai mong cầu chứng đắc không phải là tu thiền. Tại sao vậy ? Tại vì cả thực tại, tỉnh thức và chân tâm ta đều có sẵn, chỉ tại mê mờ mà ta đã lâu dài dốt đánh mất. Nay thiền là tìm lại, chứ chứng đắc cái nôi gì ? Chân tâm, theo Phật dạy, không phải được phát sanh do sự chứng ngộ vì chân tâm không sinh, không diệt thì làm gì do cái này hay cái kia phát sanh được. Chúng sanh cho dù có lăn trôi trong luân hồi sanh tử dưới nhiều hình thức khác nhau đi nữa, chân tâm vẫn vậy, vẫn không sanh không diệt.

Như vậy người tu thiền nên nhớ mà đừng đợi bất cứ cái gì từ bên ngoài, đừng cầu chứng đắc. Có đối tượng đâu mà chứng đắc ? Người tu thiền chỉ nên cố mà Tìm trở về với thực tại, sống tỉnh thức để có thể quay về với cái chân tâm thường hằng bất sanh bất diệt của mình.

Người tu thiền mà sống được như vậy đã là có đời sống giác ngộ của thiền rồi. Hãy dẹp bỏ đi mọi khái niệm, mọi lý luận cho sự chứng đắc. Chừng nào không còn ngôn từ nào nữa mà tự mình quay về với tự thân để nhìn thấy bằng thực nghiệm tự tánh của mình, chừng đó chúng ta đã hoàn toàn quay hẳn về với tự thể chiếu sáng của ta, chừng đó ta không còn bị thống trị bởi thế giới của sinh diệt, của vui buồn, lo sợ, đẹp xấu, mất còn, thương yêu, giận hờn, chừng đó là ta đã thật sự sống trong cái thế giới giác ngộ của thiền.

---o0o---



## 7. THIỀN VÀ CHẶN TRÂU

Vọng tâm là căn bệnh chính gây ra cho con người không biết bao nhiêu là đau khổ và não phiền. Chính cái vọng tâm nó che mờ lương tri và thúc đẩy ta chạy theo những dục vọng. Nó là đám mây đen che phủ sự trong sáng của bầu trời. Vì nó mà cái tâm vốn sáng suốt và tỉnh lặng của ta trở nên u tối và loạn động; cũng chính vì nó mà ta không còn biết đâu là chơn, đâu là giả để phải ôm giả làm thiệt. Vì nó mà ta không phân biệt được đâu là tà, đâu là chánh, đâu là hay, đâu là dở...

Đức Từ Phụ đã dạy rằng muốn cho ta đừng chạy theo dục vọng mà phải lãnh lấy khổ đau thì cách duy nhất là phải chặn đứng vọng tâm. Thế nào là vọng tâm? Tâm là cái gì mà chả bao giờ có ai thấy được nó; tuy nhiên, nó còn cao nặng hơn Ngũ Hành Sơn. Ngũ Hành Sơn chỉ đè Tôn Ngộ Không có năm trăm năm, còn tâm nó đã đè nặng xuống thân phận bé bỏng của con người từ vô thủy. Thế mới thấy Tâm là đầu mối của mọi việc. Chúng ta bắt nguồn từ một cái gì bao la thăm thẳm như bầu trời không một vẩn mây. Thế rồi chính từ Tâm mà ta lạc bước vào những khu rừng vô minh không có lối ra.

Chúng ta lạc hết bước này đến bước khác; đi đến muôn vạn nẻo đường để rồi bây giờ không biết mình là ai. Không biết mình từ đâu tới, tên thật là gì; mình muốn làm gì và muốn đi đâu, mình cũng không biết nốt. Hết ngày này qua năm khác, chúng ta cứ mãi dong ruổi đi tìm, mà tìm cái gì chính mình cũng không biết. Tìm chưa được cái này thì đã mất cái kia... Cái Tâm mà bấy lâu nay dong ruổi, lạc bước để cho ta đến nỗi phải thân tàn ma dại ấy là vọng tâm. Một người khéo tu, đừng dong ruổi nữa, đừng dài dòng biện luận nữa, mà hãy tìm cách kéo nó lại. Tâm ta bấy lâu nay như một loài trâu hoang, đã dậm đạp và phá hại biết bao mùa màng của ta và của người, thế mà ta vẫn vỗ tay đồng tình. Bây giờ tu rồi, thì trâu có đi hoang, ta kéo nó về. Trâu có dậm đạp lúa mạ, ta cột nó lại... Cứ làm và làm mãi như thế cho đến khi trâu thuần mới thôi.

Mục đồng chặn trâu bằng dây vàm xỏ mũi, bằng những tiếng la hét, hoặc bằng những ngọn roi không nương tay. Còn ta chặn tâm bằng gì? Tâm chẳng phải ôu trong, chẳng phải ôu ngoài. Mồ mắt ra cũng không thấy, mà nhắm mắt lại thì càng không biết nó ôu đâu. Tâm không có thực thể, không có hình tướng. Tâm chẳng phải là sự va chạm bên ngoài, mà cũng không phải là sự suy nghĩ bên trong. Mắt thấy, tai nghe cũng không phải là tâm vì những người mới chết, mắt và tai họ vẫn còn đó, nhưng họ có thấy và có nghe được đâu? Nếu nói rằng sự hiểu biết phân biệt là tâm thì khi rời cảnh

vật hiện tiền, có còn sự hiểu biết phân biệt nữa không ? Nếu không thì sự hiểu biết phân biệt cũng chẳng phải là tâm. Nói đến tâm, càng nói càng khó hiểu. Nếu ta đi sâu vào tâm thì không một bút mực nào có thể diễn tả cho cùng tột. Vậy thì ta cứ tạm gọi tâm là cái Thấy biết chơn thật đi. Cái thấy biết chơn thật này nó không cùng, không tận. Nó như bầu trời trong, xanh thẳm, không một vẩn mây. Nó không giả, không thật, vì hễ nói có thật ắt có giả. Cái thấy cùng với cảnh vật bị thấy cũng lại như vậy, đều là thể tánh của chân tâm. Trăng chỉ có một, không thật, không giả. Nếu ai vẫn còn chấp có cái thấy và cái bị thấy, ấy là vọng chấp. Cái chơn tâm này không tự nhiên mà có, cũng không do nhơn duyên mà sanh ra. Nếu phàm phu chúng ta để tâm suy nghĩ và dùng lời để bàn luận về tâm thì chẳng khác chi những người quơ tay chụp bắt lấy hư không, chỉ thêm một chữ có bắt được gì đâu ? Có ánh sáng hay không có ánh sáng thì cái tánh thấy biết chơn thật nó vẫn còn đó; ta vì vọng chấp mà cho là không thấy biết, thể thôi. Chính cái chỗ khó phân biệt này mà đa phần phàm phu chúng ta cứ mãi nhận giả làm chơn, rồi cứ tiếp tục lăn trôi trong dòng sanh tử luân hồi.

Thay vì thẳng đường đi, chúng ta không làm, mà chúng ta dùng hết trạm này đến trạm khác, góp nhặt hết rác rưởi này đến rác rưởi khác. Theo Đức Phật thì tâm là cái gì vẫn thường còn khi rời cảnh vật hiện tiền. Phải hiểu cho rõ lời Phật dạy thì ta mới có cơ trụ nó lại được. Lời Phật dạy rất đơn giản và dễ hiểu: Cái gì vẫn thường còn khi rời cảnh vật hiện tiền, cái đó là tâm. Như trên đã nói, mục đồng chăn trâu bằng giây vằm xỏ mũi, bằng những tiếng la hét, hoặc bằng những ngọn roi không nương tay... Ta cũng phải chăn giữ Tâm ta bằng những cách tương tự, cũng không nương tay bôui vì hễ hờ ra một chút là nó vuột chạy.

Chúng ta lấy gì để chăn giữ Tâm ?

Theo Đức Phật thì con đường duy nhất để phát trí huệ rồi từ đó nhận biết được chơn tâm là phải trì giới và thiền định. Không trì giới thì đừng nói đến chuyện thiền và chuyện định. Làm sao mà định cho được khi con vợ vẫn còn chuyên hết từ cảnh này qua cảnh khác? Như vậy người Phật tử, dù xuất gia hay tại gia, muốn chăn giữ Tâm mình cho chuyên chính phải hội đủ ba điều kiện cần yếu:

1. Dùng giới luật nhiếp phục tự tâm;
2. Phải giữ giới tâm mới sanh định;
3. Phải có định thì tâm mới phát trí huệ.

Biết rõ như vậy, nếu thấy tâm chúng ta vẫn còn tham lam, dâm dục thì khoan hẩn ngồi thiền vì cho dù có thiền vạn kiếp đi nữa thì luân hồi sanh tử vẫn còn đó. Tu hành là quyết chí buông bỏ trần lao, mà hãy còn tham lam dâm dục tức là chưa buông bỏ. Theo Đức Từ Phụ thì những ai một mặt muốn tu, mặt khác vẫn còn tham lam dâm dục thì cho dù có phát trí huệ cũng sẽ bị đọa vào ma đạo. Đối với loại người này trí huệ càng cao thì ma phẩm càng cao. Ma chúa chẳng hạn; nếu thấp một chút thì làm ma dân. Chính vì vậy mà trước khi nhập diệt, Đức Từ Phụ đã ân cần dặn dò Ngài A-Nan rằng: Vào thời mạt pháp, chúng ma rất thịnh trong thế gian, ưa làm việc tham dục, xưng là thiện tri thức của chúng sanh, nhằm lôi kéo chúng sanh thay vì bước nẻo Bồ Đề, lại đi vào hầm tà kiến, để rồi cuối cùng phải cùng đi vào địa ngục với chúng. Như vậy nếu tu thiền mà không đoạn lòng tham lam dâm dục thì cũng như người nấu cát mà muốn cho thành cơm thì cho dù có đời đời kiếp kiếp cũng không thành. Dem tâm dâm dục tham lam ra mà cầu quả Phật thì chỉ có lờ đờ những ai nhẹ dạ, chứ làm gì ra khỏi được tam giới và luân hồi sanh tử; mà vẫn còn ôm cái gốc của luân hồi sanh tử thì đừng nói chi đến chuyện Niết Bàn. Như vậy, trước khi muốn thiền định, hãy đoạn trừ tham lam, dâm dục; đoạn từ thân đến tâm; đoạn cho tới lúc chỗ nào cũng tinh khiết rồi hẩn tính chuyện thiền, hay là Bồ Đề Phật quả... Khi dạy A-Nan những lời này Phật không có ý làm nản lòng nản chí những ai muốn phát trí huệ bằng con đường Thiền. Tuy nhiên, Phật muốn cảnh tỉnh chúng sanh đừng để bị lọt vào lưới rập của bọn Thiên Ma Ba Tuần. Phật muốn chúng sanh đừng phí thời giờ dong ruổi thêm nữa, hãy bắt đầu từ trì-giới, hãy dùng tường vách của giới luật mà giữ Tâm ta lại rồi hẩn nói đến chuyện thanh tịnh, hoặc Niết Bàn.

---o0o---

## **8. TU CÁCH NÀO CHO ĐƯỢC ĐỊNH ? THIỀN HAY TỊNH ĐỘ ?**

Tu cách nào cũng được định, miễn ta nhiếp tâm tu là được định, chứ không nhưt thiết phải tu theo thiền hay tịnh độ. Tuy nhiên, thiền giúp chúng ta biết chúng ta đang làm gì, thấy gì và nghĩ gì... tức là chúng ta được yên ổn phần nào mặc dù chỉ yên ổn trong động, nhưng cũng làm cho chúng ta thấy cuộc sống của chúng ta có phẩm chất hơn và có ý nghĩa hơn.

Tại sao chúng ta phải định ? và định cho ai ?

Cuộc sống hằng ngày của chúng ta tùy thuộc rất nhiều ôu môi trường chung quanh và chịu hoặc bị ảnh hưởng từ nếp sống gia đình đến xã hội. Nếu chúng ta quay cuồng trong đó, thì tâm của chúng ta vốn dĩ đã động, sẽ động hơn. Nếu chúng ta không quay cuồng trong đó, thì ta sẽ bị nó đào thải. Vậy chúng ta phải làm sao ? Câu trả lời duy nhất là hãy đạt cho được sự tương đối thanh tịnh trong cái loạn động đó. Muốn được như vậy, chúng ta phải làm gì ? Muốn được như vậy, chúng ta hãy đem thiền vào cuộc sống hằng ngày của chúng ta.

Thiền là gì ? Đã có quá nhiều định nghĩa cho thiền. - đây chúng ta không muốn đóng góp thêm chỉ một định nghĩa nữa, mà chúng ta muốn nói lên cái gì đơn giản nhất, thế thôi. Thiền là sống với chánh niệm, đơn giản như vậy đó. Thiền là trôu về với thực tại, là sống tỉnh thức, là thực nghiệm chính nơi tự thân mình để tìm về tự tánh. Thiền là biết rõ ràng ta đang làm gì và không vương mắc bôui những ý nghĩ không ăn nhập gì đến chuyện ta đang làm. Thiền là sự an lạc thật sự cho tâm hồn. Lúc thiền, cả ý nghĩ, lời nói và hành động đều được kiểm soát. Thiền là mầm tạo ra niềm vui, niềm an lạc và xóa đi những mầm gây ra đau khổ. Thiền là trôu về tìm cái đẹp nơi chính ta. Thiền và chánh niệm là hai người bạn đồng hành, luôn sát cánh bên nhau để tạo nên sự tỉnh thức tuyệt vời. Nếu nói tu thiền mà tâm không chánh niệm, còn vọng động, không biết mình đang làm gì, ấy không phải là tu thiền, mà có thể là tu ma cũng không chừng. Tổ Bồ Đề Đạt Ma đã khẳng định: Ợ Bao giờ không có chánh niệm, bao giờ không có ngộ, bấy giờ không có thiền. Ợ

Như vậy lúc thiền, không cần rườm rà thêm thắt, chỉ cần tĩnh lặng trong tâm là đủ. Từ tĩnh lặng ta mới có sự tỉnh thức và từ đó ta mới có đủ sáng suốt để mà tự tại. Từ đó ta mới có khả năng an nhiên. Niệm tới, cứ để chúng tới, ta không mời, không thỉnh, không chạy theo; niệm đi, ta cứ để chúng đi, chứ không buồn cầm giữ, mà cũng không đuổi. Nói thì nói vậy, trên lý thuyết thì dễ, chứ thực hành cho được như vậy quả là thiên nan, vạn nan. Tâm ta nó như con vượn chuyền cây thì làm sao mà ngồi yên cho được ? Nếu như tâm nó không chịu ngồi yên thì hãy cho nó làm một cái gì đó để nó đừng chạy đông, chạy tây nữa. Chẳng hạn như kêu nó kiểm soát hơi thổi, hít vào thổi ra, hoặc đếm số từ một đến mười, rồi lại tiếp tục đếm ngược lại từ mười đến một, cứ thế mà làm, thì nó chạy đi đâu ? Thế là thiền đã dẹp tan những Ợ vọng tương, Ợ cái bịnh chung của chúng sanh. Tuy nhiên, có người cho rằng thiền phải là cái gì cao siêu cơ, chứ ngồi đếm hơi thổi, hoặc ngồi đếm số thì dễ quá. -, thì dễ nói, nhưng không dễ làm đâu các bạn ạ !

Kiểm ai để dẫn dắt ta trên bước đường hành thiền ?

Hãy tìm đến các vị thầy hoặc sư cô đã có nhiều thực nghiệm về thiền để nhờ dẫn dắt và chỉ cách cho thiền. Tuy nhiên, ông thầy quan trọng nhất vẫn chính là ta. Nếu ta chịu khó trôu về với chính ta, không sớm thì chầy chúng ta cũng sẽ an lạc. Tại sao vậy ? Tại vì chịu trôu về với chính ta thì nhứt định ta sẽ nhận ra được cái tâm chân thật của chính mình, mà cái tâm chân thật là gì nếu không phải là Phật tánh ? Đã thấy và hằng sống với cái Phật tánh thì Phật quả là chuyện không xa. Hãy luôn nhớ lời dạy của Tổ Bồ Đề Đạt Ma: ỒThiền là bất lập văn tự, giáo ngoại biệt truyền, trực chỉ chơn tâm, kiến tánh thành Phật.Ồ Nghĩa là trong thiền chỉ có thực nghiệm, chứ không có biện giải. Những ai đi tìm thiền trong kinh điển, hoặc lý giải, hoặc biện luận, đều là những người điên đảo. Đó chính là thâm ý của Tổ. Ngài nói như vậy để chúng ta đừng nên phí thêm thì giờ với khái niệm và lý luận; chứ làm gì có chuyện ngoài giáo lý của Phật Đà, vì nếu ngoài thì đã là tà ma ngoại đạo rồi còn gì. Thiền chỉ cho ta thấy đạo qua mọi phương tiện; đừng mắc kẹt vào phương tiện mà sẽ không thấy được đạo. Kinh điển như tấm bản đồ vẽ dấu chân và hướng đi của con voi, nếu ta nương theo đó mà tìm đến voi thì được, ví bằng chỉ biết tấm bản đồ thì sẽ không bao giờ tìm được đến voi, hoặc giả không nhờ đến bản đồ thì cũng không tìm được voi. Hiểu như vậy thì ta nên dung hòa, đừng quá chấp vào phương tiện, cũng không nên đả phá phương tiện. Không có phương tiện thì sẽ không có Niết Bàn; ví bằng đã đến Niết Bàn rồi mà còn ôm chặc phương tiện thì sẽ khổ sở hơn là lúc chưa tới.

Tâm ta đầy đầy những niệm, vọng niệm cũng có, mà chánh niệm cũng có. Chúng khôũ lên rồi bời, mà chúng ta lại lầm chấp chúng là cái tâm của ta, cho nên có khi nào ta thấy tâm ta an đâu. Bôũ tâm không an, nên ta mới tìm cách làm cho nó an. Vấn đề ôũ đây là chúng ta có cái gọi là ỒTâmỒ hay không ? Tổ Bồ Đề Đạt Ma đã nói : ỒHãy nhìn thẳng lại nó, thử xem nó có thật hay không cái đã, rồi hãy cầu an cho nó. Nếu nó không thật, hãy để tự nó tan biến, ấy là an, là định.Ồ Chỗ niệm không khôũ là Ồvô niệmỒ hay là Ồkhông tâm.Ồ Bôũ thấu triệt được cái lẽ ỒKhôngỒ mà Lục Tổ Huệ Năng đã bước vào cửa này bằng bài kệ:

Bồ Đề bốn vô thọ  
Minh cảnh diệc phi đài  
Bản lai vô nhứt vật  
Hà xứ nhạ trần ai.

Bồ Đề vốn không cội, gương sáng cũng không đài, xưa nay không một vật, chỗ nào dính trần ai ? Tuy nhiên, bước vào và giải thoát là hai chuyện hoàn toàn khác nhau. Phạm phu chúng ta, có khi cũng bước vào vậy, có khi cũng

ngộ vậy, nhưng nay ngộ, mai mê. Như thế thì làm sao mà giải thoát ? Muốn giải thoát thì trước tiên biết mình cũng có tánh giác và phải biết rằng tánh ấy vốn thanh tịnh, không sanh, không diệt, tự nó đầy đủ, tự nó không dao động... Mà đã từ muôn ức kiếp, chúng ta quên bằng nó, rồi cứ đi lang thang khắp nẻo luân hồi, tạo nghiệp ngập trời, thọ vô tận khổ. Hãy can đảm lên mà bước theo con đường của Đức Từ Phụ; hãy đi như người thức tỉnh, nhớ tới đường về quê, không còn lê bước lang thang. Đó là hình ảnh giác ngộ để đi đến giải thoát của đạo Phật.

---o0o---

## 9. PHƯƠNG PHÁP TỌA THIÊN

Tại sao lại tọa thiền ? Nói cho đúng ra đi, đứng, nằm, ngồi cũng đều thiền được cả. Tuy nhiên, tọa thiền vẫn được dùng hơn vì tọa thiền dễ đi vào định hơn cả. Chính Đức Phật đã tọa thiền mà thành đạo, và sau khi thành đạo rồi, Ngài vẫn tiếp tục tọa thiền. Tọa thiền chẳng những giúp ta đi đến thanh tịnh, mà nó còn giúp ta điều hòa khí huyết trong thân thể nữa.

Trước khi ngồi thiền, đi đứng nằm ngồi đều thông thả, nhẹ nhàng và buông xả. Tâm không nên phiền não hay bức tức về bất cứ chuyện gì. Muốn tọa thiền, trước nhất phải có tọa cụ, tức là gối để ngồi, đường kính khoảng ba tấc, bề dày khoảng một tấc. Nếu không có tọa cụ, có thể xếp mền làm tư lại mà ngồi. Khi ngồi chỉ để phân nửa, hoặc một phần ba bàn tọa lên gối. Có thể hơi ngả về phía trước một chút; đường xương sống cho thật thẳng đứng. Chỗ ngồi thoáng, không lộng gió mà cũng không bí bưng. Hơi thoáng một chút là được. Nhiệt độ không quá lạnh, mà cũng không quá nực vì ta ngồi thiền chứ đâu phải hành xác. Ánh sáng vừa đủ, sáng quá thì dễ bị phân tâm, mà tối quá thì dễ bị buồn ngủ.

Lúc ngồi nên để cho xương cùn ôu ngay giữa tọa cụ vì cả trọng lực của ta sẽ tì lên đó. Sau khi an vị rồi nên nghiêng qua nghiêng lại cho yên chỗ mới bắt đầu nói rộng dây lưng và cổ áo rồi kéo chân ngồi. Có thể ngồi:

1. **Bán già**, chân trái để lên đùi phải và bàn chân phải đặt dưới đùi trái (kiết tường); hay chân phải để lên đùi trái và bàn chân trái để dưới đùi phải (hàng ma) cũng được; lúc nào hai đầu gối cũng nên chạm sàn nhà.



2. Nếu **ngồi kiết già**, chân trái đặt lên đùi mặt và bàn chân mặt trên đùi trái; hoặc chân mặt kéo lên đùi trái và chân trái để trên đùi phải; nên kéo sát vào thân; hai đầu gối nên chạm sàn nhà.



3. Ngồi theo **kiểu Thái Lan**, hai chân không chéo lên nhau, mà chân này đặt trước chân kia, cả hai đầu gối đều chạm sàn nhà.



4. Ngồi theo kiểu cổ truyền của Nhật Bản, hai đầu gối chạm sàn nhà, hai bàn chân đặt dưới tọa cụ, tọa cụ ép giữa hai mông và hai bàn chân, sức nặng toàn thân sẽ giảm nhiều với tư thế ngồi này.

5. Ngồi trên một cái ghế thấp, hai chân lòn dưới ghế, thế ngồi này sẽ thoải mái cho những ai hơi nặng kí lô.



6. Ngồi trên ghế cũng được, nhưng vẫn phải có tọa cụ, xương sống phải thẳng, hai chân nên buông thẳng.





Thế ngồi đã xong, giờ lấy bàn tay phải để lên bàn tay trái, hoặc ngược lại. Những ngón tay chồng lên nhau. Hai đầu ngón cái vừa chạm nhau ngay chiều của rún. Hai bàn tay để lên lòng hai bàn chân. Nếu lòng bàn chân quá trũng, có thể chêm thêm khăn sao cho hai bàn tay ngang nhau. Trong khi ngồi, giữ cho lưng thẳng; tuy nhiên, đừng quá cố gắng, đừng gồng, đừng kênh... Đầu hơi cúi và mắt mờ một phần ba, sao cho ta nhìn thấy chót mũi và mặt sàn nhà cách mình chừng ba tấc. Gương mặt bình thản, nếu có một nụ cười tự nhiên càng tốt. Nên chuyển động thân vài lần trước khi vào thiền.

Lúc bắt đầu thiền, thở khoảng ba hơi dài; thở vào bằng mũi và thở ra bằng miệng. Hít vào tâm tĩnh lặng, thở ra miệng mỉm cười, tưông chừng như tất cả phiền não bệnh hoạn đều theo hơi thổi ra ngoài hết. Sau đó miệng ngậm lại cho môi răng kề nhau và bắt đầu chỉ thổi nhẹ và đều bằng mũi. Thổi không cho nghe tiếng càng tốt. Cứ như thế mà hít vào tâm tĩnh lặng, thổi ra miệng mỉm cười. Thổi đều đều một cách tự nhiên, đừng nghĩ ngợi gì cả, ngay cả chuyện tĩnh lặng và mỉm cười vì trong thiền chúng chỉ là những vọng tưông mà thôi. Nếu tâm ta vẫn còn loạn động thì ta có thể bắt nó đếm số. Hít vào một hai ba; thổi ra bốn năm sáu... Tiếp tục như vậy và chỉ như vậy thôi. Nếu có vọng niệm nào chạy đến, ta cương quyết không theo, mà không theo thì nó sẽ qua đi. Tập như vậy cho đến khi không còn vọng tưông là định, đừng đòi hỏi một cái định nào khác. Định mà còn có thể diễn tả được chỉ là vọng định. Cứ như thế, lâu dần sẽ thành thói quen và tu được thanh tịnh lúc nào không hay. Ngồi khoảng một hoặc hai tiếng đồng hồ ta có thể xả thiền. Với người mới tập, có thể ngồi chừng hai mươi phút, hoặc nửa giờ cũng được.

Làm sao để trị những niệm khôũ trong lúc thiền?

Đừng nghĩ gì đến việc đối trị là trị vậy. Trong lúc ta chưa thiền thì biết bao nhiêu là niệm mà kể cho xiết; tuy nhiên, vì quá loạn động nên ta nào có hay biết gì. Đến lúc thiền rồi thì tâm ta tĩnh lặng hơn; do đó mà niệm dấy lên, ta biết ngay. Biết mà không theo, không cầm giữ, cũng không đuổi vì còn cố ý đuổi là còn bị vọng niệm chi phối. Khi vọng niệm dấy lên mà ta thấy khó lòng dừng dung, xin hãy tự niệm: Vọng niệm, vọng niệm, vọng niệm. Cứ như thế cho đến khi chúng lặng bớt. Khi vọng lặng thì tâm lặng; mà khi vọng lên ta liền biết vọng mà không theo. Cứ như thế, một lúc sau vọng sẽ thưa dần và im bật. Nếu vọng tương quá mạnh, ta nên tạm thời trụ tại một điểm nào đó trong thân thể; tuy nhiên, hai điểm tốt nhất là rún và chót mũi. Đến khi niệm đã im bật rồi thì cũng không còn nên trụ vào đâu nữa.

Khi xả thiền, từ từ động vai, động đầu, cúi, ngược, nghiêng phải, nghiêng trái chừng vài ba lần. Dùng mũi hít vào, thổi ra bằng miệng cũng chừng vài ba lần. Sau đó từ từ chà xát hai bàn tay rồi đem úp vào hai mắt, hai tai và sau ót, chừng vài ba lần tùy ý. Từ từ duỗi hai chân ra; dùng hai tay xoa bóp hai bàn chân; dùng hai ngón tay cái ấn nhẹ vào bên dưới của hai mắt cá non (mắt cá bên trong) của đôi bàn chân, phương cách này sẽ kích động các huyết mạch chân và làm cho chân mau bớt tê. Xong rồi nên xoa bóp toàn thân từ đầu đến chân. Nên nhớ rằng tất cả mọi động tác đều phải rất từ từ và nhẹ nhàng.

Ngồi yên độ một hoặc hai phút, ta bắt đầu từ từ đứng dậy. Nếu ngồi một mình trước bàn thờ Phật thì nên xá Phật; còn nếu ngồi với thiền hữu thì đứng dậy chấp tay xá thiền hữu, sau đó quay lên bàn Phật, xá Phật một cái. Nếu có điều kiện nên đi kinh hành, chừng năm hoặc mười phút cho thẳng chân. Có thể đi trong phòng, nếu phòng rộng; hoặc có thể đi xung quanh nhà. Lúc đi kinh hành cũng giống như lúc tọa thiền, chân bước thẳng mà nhẹ nhàng; tâm không động. Nhấc chân lên và để chân xuống thật nhẹ nhàng. Tâm vẫn biết có những chuyện xảy ra chung quanh; vẫn biết có vọng mà không theo. Vọng niệm cứ đến, rồi tự nhiên đi. Khi đi ta vẫn hằng an trú trong chánh niệm. Được như vậy, từng bước ta đi là sen nở cho ta và cho người.

Tóm lại, tu thiền là muốn cho dù sanh dù tử vẫn tự tại; khi sống cũng như khi chết, mình luôn làm chủ lấy mình, cả thân lẫn tâm. Lúc thiền thì thân không sát sanh, trộm cướp, tà dục; khẩu không nói điều lỗi lầm xấu ác, thêm bớt, lường gạt, bất chánh; ý không tham, sân, si. Chính nhờ thiền mà ta có thể quán sát và nhận xét một cách khách quan những tập quán tệ hại do bản ngã gây ra. Mục đích trước mắt của thiền là môu mang trí huệ và làm cho sáng thêm tâm tánh. Thiền giúp ta không chạy theo những loạn động cũng

như những vọng niệm. Thiên là biết rằng vọng tâm phức tạp, dao động và không có thật, nên ta không theo nó. Mọi người đều biết rằng mục đích của tu thiên là an nhiên, tự tại và giải thoát ô nhiễm đời này, kiếp này.

- |                            |                           |
|----------------------------|---------------------------|
| 1) Thế Ngồi Kiết Già       | 2) Thế Ngồi Bán Già       |
| 3) Thế Ngồi Thái Lan       | 4) Thế Ngồi Nhật Bản      |
| 5) Thế Ngồi Trên Ghế       | 6) Thế Ngồi Trên Ghế Thấp |
| 7) Thế Ngồi Trên Băng Thấp |                           |

---o0o---

## 10. AI CÓ THỂ HÀNH THIÊN ?

Ai cũng có thể luyện tập thiên được cả; tuy nhiên, muốn có được kết quả thì người hành thiên ít nhất phải giữ giới, tối thiểu là ngũ giới cho người tại gia. Với những ai bận rộn và nhiều lo lắng trong cuộc sống hằng ngày, thiên sẽ giúp họ bớt căng thẳng thần kinh, tâm hồn lắng dịu và quân bình được sự xung đột giữa lý trí và tình cảm. Với người nhiều muộn phiền đau khổ, thiên sẽ giúp họ tăng thêm sự trầm tĩnh và sáng suốt để đương đầu với những vấn đề cũng như giải quyết những xáo trộn giữa tâm lý và tình cảm. Với những ai có nhiều thói hư tật xấu, nếu tập thiên, tâm trí sẽ sáng suốt hơn mà từ bỏ những thói xấu. Với người nóng tánh và hay sân hận, thiên sẽ giúp họ chẳng những trở nên tươi mát hơn, dịu dàng hơn; mà còn ôn hòa hơn, và vị tha hơn. Với những kẻ ưa tham đắm dục tình, thiên sẽ giúp họ tỉnh táo, có điều độ hơn và biết giảm bớt những khao khát của dục lạc. Với những kẻ ưa sát sanh hại vật, thiên sẽ giúp họ mở rộng lòng từ, thương yêu và che chở cho mọi chúng sanh. Thiên cũng sẽ giúp họ nhìn những thú vật như là những người em nhỏ lạc loài của chúng ta. Với người bất hiếu, bất nhân, bất nghĩa, thiên sẽ giúp cho họ hiểu rõ công ơn cha mẹ, biết trọng nhơn đạo và lễ nghĩa hơn. Đối với những kẻ giàu sang mà keo kiệt, coi đồng tiền như bánh xe, thiên sẽ giúp cho họ biết thương yêu, bố thí và bảo vệ những người nghèo kém hơn họ. Đối với những ai chửi thầy, mắng đạo vì cống cao ngã mạn, vì không thỏa mãn ước mơ danh lợi, nếu họ chịu hành thiên một cách chơn chánh, sau khi hiểu rõ luật nhơn quả, họ sẽ trở nên kính thầy và tin đạo hơn. Với người hay phê phán và công kích người, hoặc hay nói chuyện phù phiếm thị phi, thiên sẽ giúp cho họ sáng suốt hơn để thấy rằng họ không là gì cả, hoặc chỉ là một giọt nước nhỏ của đại dương. Thấy được như vậy, họ sẽ nói năng cẩn trọng và biết tương kính bằng hữu, cũng như bạn bè đồng tu.

Nói tóm lại, thiền rất cần cho mọi người và ai cũng có thể hành thiền. Thiền tối yếu như ta cần không khí, hoặc giả như sự ăn uống hàng ngày của ta. Ăn uống nuôi dưỡng thân thể, còn thiền nuôi dưỡng tinh thần. Từ bấy lâu nay chúng ta chỉ lo ăn uống để bồi dưỡng cho thân này; nay là lúc chúng ta nên trở về lo cho phần tinh thần. Bấy lâu nay ta chỉ chạy đong chạy đáo nuôi thân; nay chúng ta hãy nhân cơ hội này mà lo cho cái phần tâm linh vốn dĩ đã quá nghèo nàn và đau khổ của ta đi. Chúng ta ít ai để ý, chứ thực ra tinh thần mới chính là mấu chốt của cuộc sống. Rất nhiều cuộc nghiên cứu của Y Khoa đã cho thấy tâm bệnh sẽ là đầu mối dẫn đến các bệnh khác trong cơ thể con người. Xin hãy thương và bồi dưỡng cho tinh thần hầu tạo cuộc sống quân bình hơn. Thiền chính là cách săn sóc tâm hữu hiệu, thiền chẳng những làm cho tâm ta an ổn, trong sạch, thanh thoi và tươi mát; mà còn làm cho thân ta thêm khỏe mạnh nữa. Do đó mà cuộc sống của ta sẽ trở nên sống động hơn, hồn nhiên hơn. Ta sẽ mang nụ cười của hăm bốn giờ tinh khôi mà tặng cho ta và người.

---o0o---

## **11. KHI THIỀN MÀ NƯỚC MIẾNG CỨ TUÔN RA LÀ SAO ?**

Bình thường thì nước miếng vẫn tuôn ra ấy chứ, nhưng ta không để ý, vì nước miếng phải tuôn ra để giữ độ ẩm cho miệng. Đến khi ta ngồi thiền thì tâm ta thanh tịnh hơn. Chính vì luôn sáng suốt và luôn nhận biết những sự việc xảy ra quanh ta nên ta mới nhận biết là có nước miếng tuôn ra. Nếu trường hợp có nước miếng tuôn ra, ta cứ nuốt như bình thường. Chẳng những với nước miếng, mà với bất cứ thứ gì xảy ra trong lúc ngồi thiền ta đều không sợ. Thí dụ như nghe thân nặng nề như có vật gì đè lên, hoặc nhẹ nhàng như muốn bay bổng, hoặc như có những con li ti bò trên mặt, hoặc có những xúc chạm rợn người. Tất cả chúng là hư giả, không có thật nên ta không sợ. Có như vậy thì ta mới mong đạt được an nhiên tự tại.

---o0o---

## **12. NGỌA THIỀN**

Ngọa thiền là một trong những phương cách hành thiền rất có hiệu quả, hiệu quả không thua chi tọa thiền. Tuy nhiên, khi nằm thiền chúng ta phải hết sức cẩn trọng vì nếu không khéo thì chẳng có hiệu quả chi, nhứt là đối với những người chưa có khái niệm, hoặc hiểu biết nhiều về thiền. Chúng ta có

thể nằm nghỉ ngơi, nhưng không phải là thiền, hoặc nằm mơ mơ màng màng, cũng không phải là thiền. Ngọa thiền đúng cách là từ từ nằm xuống, chứ đừng vật ngã ra một cách mạnh bạo, đừng quăng mình xuống vì như thế chẳng khác nào ta đang bạo động với chính thân thể của ta, mà bạo động với chính ta là tự phản bội mình. Xin hãy đừng phản bội ta vì chính nhờ cái thân này mà ta mới có cơ hội tiến tu.

Khi nằm nên nằm ngửa, không gối, hai tay và hai chân duỗi thẳng, song song với thân; hoặc hai chân hơi dang ra cũng được, miễn sao cho thoải mái. Hai ngón chân cái chỉ ra ngoài. Nên nhớ hai tay hoặc song song với thân, hoặc hơi duỗi ra đều được. Đừng bao giờ đặt hai tay lên ngực hoặc bụng, mà phải để cho các cơ thịt ở ngực và bụng thoải mái tối đa. Lòng bàn tay có thể để úp hoặc ngửa. Hai mắt nhắm lại tự nhiên.

Thô bằng mũi, mà sâu đến tận rún chừng ba hoặc năm lần. Sau đó cứ thô đều, nhưng nhớ luôn thô bằng mũi. Miệng cười mỉm. Tất cả miệng, lưỡi và hàm đều buông xả. Từ từ buông xả hai tay, rồi hai chân và cuối cùng buông xả toàn thân; buông xả đến độ như viên đá đã chạm đáy biển, hoặc như chiếc lá rơi đã chạm đất. Buông xả đến độ ta và đáy biển, hoặc ta và mặt đất chỉ là một; buông xả đến độ không còn thấy có ta mà cũng không có mặt đất. Lúc đó niệm ác cũng không, mà niệm thiện cũng không còn. Ta không còn thấy biết là có ta nữa, hướng hồ là lo âu, phiền não, hoặc đau buồn... Nằm trong tư thế này từ mười lăm đến hai mươi phút, cứ thô bình thường, ấy là ta đang đi vào cõi tịnh tịch, cõi Niết Bàn của cuộc sống này vậy. Mỗi ngày mà ta vào được cái Niết Bàn này chừng đôi ba lần thì ta thành Phật hồi nào cũng không hay.

---o0o---

### 13. THIỀN TRONG LÚC ĐI

Chúng ta ai cũng từng đi bộ rất nhiều; tuy nhiên, nhiều khi chúng ta vô tình đến độ chúng ta ít khi nào để ý là chân chúng ta hãy còn chạm mặt đất. Vì thế mà chúng ta đã không hoặc ít khi thưởng thức cái hạnh phúc có được hai bàn chân chạm đất. Thật tội nghiệp cho chúng ta quá, những con người đang sống một cách vô hồn; sống hơi hợt, lắm khi chẳng khác nào một thây ma biết đi. Hễ hô đi là cầm đầu cầm cổ đi, là bỏ nhào đến điểm đến, chứ ít khi nào chúng ta để ý đến những kỳ hoa dị thảo trên đường ta đi, ít khi nào chúng ta chịu để ý đến đôi bàn chân ta hãy còn chạm đất, hoặc giả ta đang còn có hơi thô...

Làm con Phật, chúng ta quyết không sống như những thầy ma biết đi, quyết không sống vô hồn như vậy, mà biết trân trọng từ bước chân chạm đất. Ôi hạnh phúc thay ta vẫn còn có đôi chân; ôi hạnh phúc thay ta vẫn còn có khả năng dõu hồng đôi bàn chân khỏi mặt đất; ôi hạnh phúc thay ta vẫn còn có hơi thở. Muốn có thiền từ trong cái đứng, cái đi, trước hết ta không nên bạo động với chính ta. Trước khi đi ta nên khòu nghĩ coi ta vì việc gì mà đi ? Nếu bị phiền não sai xử và việc ác lôi cuốn, ta quyết không đi. Ta chỉ đi làm những việc thiện và những việc lợi ích cho người. Trong khi đi ta luôn tỉnh thức và luôn nhớ rằng do tâm khiến thân này động, nhưng vẫn nhiếp tâm không chạy theo vọng niệm. Trước khi đi, ta hãy từ từ định tâm rồi:

**\*\*Đứng dậy, buông xả các cơ thịt ôu bụng. Sau đó bắt đầu thở vài hơi thật sâu vào lòng bụng (phải thấy bụng phồng lên qua từng hơi thở). Ta có thể niệm : Ồ Hít vào tâm tĩnh lặng, thở ra miệng mỉm cười.Ồ Hãy ban cho ta và cho người một nụ cười thật an lành và thật tươi qua từng bước ta đi.**

**\*\*Đừng quá kiểm soát hơi thở một cách thái quá mà quên mất đi thương thức những bước thiền du. Ta chỉ cần sắp xếp làm sao mà khi chân ta chạm đất là tâm ta tĩnh lặng; dõu được bước chân lên là miệng ta mỉm cười. Cứ để cho hơi thở tự nhiên, hãy để cho ta hòa nhập với thiên nhiên, hãy nghĩ rằng sen nõu trong từng bước chân ta. Ôi hạnh phúc quá những gì ta đang có.**

**\*\*Tiếp tục thương thức từng bước, từng bước, hít vào tâm tĩnh lặng, thở ra miệng mỉm cười. Ôi ta thương ta và thương tất cả mọi người quanh ta. Ôi ta ao ước gì mọi người đều có được những bước chân an lạc như ta đang có.**

**\*\*Vẫn tiếp tục hít vào tâm tĩnh lặng, thở ra miệng mỉm cười. Nếu có vọng niệm chen vào, ta vẫn biết mà không theo. Ta vẫn trở về tâm tĩnh lặng và nụ cười. Ta vẫn tiếp tục từng bước đi là từng bước thanh tịnh và an lạc.**

**\*\*Tiếp tục những bước thiền du, vẫn tâm tĩnh lặng, vẫn miệng mỉm cười. Buông xả và buông xả. Vọng niệm có chen vào, ta vẫn biết, nhưng không mời, không đuổi, không theo. Chỉ cần buông xả là ta sẽ có những bước chân vô cùng thanh tịnh.**

Như trên ta đã thấy những lợi lạc trước mắt của thiền quán. Ngoài ra, theo Thạc Sĩ Matthew McKay, Ph.D., thì vào năm 1968, Bác Sĩ Herbert Benson đã cho thí nghiệm và đã chứng minh được bằng khoa học những lợi ích của thiền quán như sau:

**\*\*Làm nhịp tim chậm lại.**

**\*\*Giúp làm giảm hai mươi phần trăm số lượng dưỡng khí (Oxygen) tiêu thụ trong cơ thể của chúng ta.**

**\*\*Giúp làm giảm kích thích tố trong cơ thể.**

**\*\*Giúp sự đề kháng dòng điện của ta tăng lên bốn lần khi ta có sự buông xả hoàn toàn.**

**\*\*Giúp các tế bào não buông xả.**

Sau nhiều năm thí nghiệm thiền và y học, Bác Sĩ Benson đã đi đến kết luận là thiền đã giúp con người ngăn ngừa một cách hữu hiệu bệnh cao máu, tim, đứt mạch máu não, nhứt đầu một bên, tiểu đường và thấp khớp... Ngoài ra, thiền còn giúp ta tránh được chứng suy nghĩ quá độ, lo lắng, sầu não và thù địch nữa.

---o0o---

#### **14. THIỀN DÀNH CHO AI ?**

Thiền là biết trở về với thực tại, là sống tỉnh thức, là thực nghiệm tự thân... Để chi ? Tôi dám cả quyết rằng không phải ai tu cũng đều thành Phật hết đâu. Chư Phật biết chúng sanh còn nhiều hơn cát bãi sông Hằng với những căn cơ và trình độ khác nhau. Chúng sanh này diệt, chúng sanh khác lại sanh và cứ thế mà tiếp tục. Chính vì thế mà chư Phật đã dạy: Ở Chừng nào không có đời, chừng đó cũng không có đạo. Ở Thật vậy, nếu hết Ta Bà thì Niết Bàn còn có nghĩa chi đâu ? Cũng chính vì thế mà chư Phật đã dạy ai có khả năng tu theo kiểu nào thì cứ tu theo kiểu ấy, miễn là tu theo Phật, chứ đừng theo tà ma. Ai muốn trở lại làm Người; ai muốn lên cõi Trời, Thanh Văn, Duyên Giác, Bồ Tát, hoặc giả về cõi Tây Phương Cực Lạc của Ngài A-Di-Đà thì cứ theo; còn những ai có khả năng và muốn đi thẳng thì cứ đi thẳng. Đừng ai chấp ai, đừng ai buộc ai rồi đâm ra đối nghịch nhau. Nói như vậy là đã quá rõ ràng cho những ai muốn đi thẳng, hoặc những ai muốn tìm sự an lạc trước mắt trong cõi đời này. Trong thiền, đừng nói ai sai, cũng không có ai đúng. Vì còn nói đúng là còn chấp có sai, hoặc còn nói sai là chấp có đúng, cứ như thế mà ta tiếp tục đi hết vương mắc này đến vương mắc nọ để rồi chẳng đi đến đâu cả. Vậy thiền là rõ như ban ngày, không ai đúng, hoặc ai sai. Ai thích trực chỉ chân tâm, kiến tánh thành Phật, mà không ghé qua trạm nào thì hãy đi theo Ngài Huệ Năng và thực hành cho rốt ráo bài kệ của Ngài:

Bồ Đề bốn vô thọ  
Minh cảnh diệt phi đài  
Bốn lai vô nhứt vật  
Hà xứ nhạ trần ai.

Không cây, không đài, không vật, không bụi... Một chữ cũng không, một niệm cũng sạch. Nếu ai làm được vậy, cứ làm, đừng bao giờ cười mỉa những người tự biết sức mình, chưa có khả năng cho nổ được một tiếng sét như Ngài Lục Tổ, vì thế mà đành lọt tọt chạy theo Ngài Thần tú ôi Bắc phương:

Thân thị Bồ Đề thọ  
Tâm như minh cảnh đài  
Thời thời thường phát thức  
Vật sử nhạ trần ai.

Thân như cội Bồ Đề nên ngày ngày thường vun bón đạo đức; tâm như gương sáng nên mỗi ngày phải lau chùi, chớ để bụi bặm dính mắc vào. Có như vậy thì cả thân lẫn tâm đều thanh tịnh, có như vậy cũng là hạnh phúc lắm rồi.

Nói như vậy là hơi dài dòng văn tự, nhưng phải nói cho rõ để khỏi ai thắc mắc, hoặc ai có thể mỉa mai ai. Nói như vậy để không ai phải vướng mắc vào cái gì. Chính Tổ Bồ Đề Đạt Ma đã chỉ nói “Bất lập văn tự,” chứ Ngài không bao giờ nói bất dụng văn tự, thế mà người đời sau lại cứ mãi đi tranh cãi nhau về chuyện “Lập” này. Không lập, nhưng phải dụng văn tự thì người đời sau mới hiểu rõ trước khi vào thiền. Dụng văn tự mà đừng bao giờ câu chấp vào văn tự, ấy đích thực là ý của Tổ vậy. Tới đây, chúng ta thấy rõ bài này, cũng như quyển sách này dành cho những ai.

Thiền là trôu về sống thực với mình, sống một cách tỉnh thức. Chỉ có tự mình mới thực chứng cho mình, chứ không ai có thể làm được chuyện đó, ngay cả Đức Thế Tôn. Như vậy, thiền nói nôm na là biết mình đang làm gì. Chẳng hạn đi chỉ là đi, ngồi chơi chỉ là ngồi chơi, lái xe chỉ là lái xe, làm việc chỉ là làm việc, ngồi thiền chỉ là ngồi thiền... Tỉnh thức được như vậy thì tự nhiên mọi suy tư tưởng tạp nhạp, mọi tính toán lãng xăng liền tan biến. Thiền đơn giản và rõ ràng như vậy đó, đừng cố sức đi tìm một định nghĩa khó khăn hơn cho thiền mà hoài công vô ích. Đừng ra sức nghi ngờ gì thêm ôi thiền để rồi lại cũng phải ra sức giải đáp cho những nan nghi ấy mà phí thêm thời giờ; chúng ta không có nhiều thì giờ đâu. Hãy làm y theo những gì mà Đức Từ Phụ đã dạy, chứ đừng chạy đông, chạy tây, đừng nghe theo bất



cứ ai khác giảng giải về thiền. Tại sao ? Vì thiền mà đem ra giảng giải được thì không còn phải là thiền nữa. Nếu thiền mà giảng giải được thì chính Đức Từ Phụ đã giảng giải rồi, chứ phải đợi chi đến hậu bối của chúng ta. Thấy rõ như vậy thì trong suốt quyển sách này quý vị sẽ và không bao giờ tìm thấy bất cứ một cái gì có thể gọi là công án, hay bất cứ một thứ gì phức tạp hơn là trô về với thực tại, trô về một cách tỉnh thức và tự mình thực chứng.

Hãy trô về với thực tại đi rồi chúng ta sẽ thấy từng bước đi thức tỉnh có thể đem lại sự an lạc cho ta và cho người. Ta bước đi khoan thai, ung dung tự tại; lúc nào trên môi cũng sẵn một nụ cười cho ta và cho người. Ôi không là hạnh phúc lắm sao ? Bao nhiêu phiền não đều rũ bỏ theo từng bước ta đi, không khó đâu quý bạn ạ ! Hãy cố gắng thêm một chút tỉnh thức nữa thì mình sẽ cảm thấy an lạc vô cùng trong từng bước ta đi qua... Thiền là như vậy đó. Thiền đơn giản như lời dạy của Đức Từ Phụ và bất cứ ai cũng có thể làm được những lời dạy này của Phật.

---o0o---

## 15. THIỀN TRONG LÚC ĂN

Sở dĩ Phật bày ra thiền cũng chỉ nhằm diệt hết những đau khổ của chúng sanh. Thiền sẽ tạo cho người hành trì một cuộc sống an lạc. Thí dụ có thân đã là khổ, mà thân đói lại càng khổ hơn; thế rồi vì đói mà ăn vào no nê càng hông thì lại càng khổ hơn nữa... Phật dạy ta làm gì cũng có tiết độ, làm gì cũng từ từ, cũng vừa vừa phải phải thôi; làm gì nên luôn biết ta đang làm cái đó... Phật dạy ta thiền trong nhút cử nhút động, để cho không một giây phút nào ta sống trong u u minh minh hết. Như vậy người tu theo Phật sẽ có thiền ngay cả trong lúc ăn. Người có thiền trong lúc ăn là người biết rõ thực tại ta đói no như thế nào và phải ăn như thế nào, ăn bao nhiêu là đủ. Thiền nó đơn giản như vậy, chứ đừng nghĩ thiền là một cái gì mơ hồ không nắm bắt được. Biết lấy thân này để thực nghiệm, để trô về với thực tại, để sống tỉnh thức, ấy là thiền. Đừng đi tìm một Niết Bàn xa xôi thiếu thực tế nào cả. Ngoại trừ Phật, có ai đã bao giờ biết mình được hay không được Niết Bàn ? Chưa có. Vậy tu theo Phật, dù là thiền hay bất cứ gì, cốt để giải thoát. Mà giải thoát cái gì? Giải thoát cái khổ. Hết khổ là an nhiên tự tại, là Niết Bàn chứ gì ?

Chúng ta ai cũng đều phải ăn mỗi ngày; tuy nhiên, có khi nào chúng ta thực sự chú ý đến chúng ta đang ăn cái gì trong khi chúng ta đang ăn hay không? Chúng ta thường ăn chung với nhiều người, hoặc ăn trước một cái truyền

hình, hoặc vừa ăn vừa đọc báo, hoặc chúng ta ăn xong bữa ăn chỉ trong vòng mười phút vì sự hối hả bận rộn của ta...

Người con Phật khi ăn phải chú ý vào cái món mình đang ăn; không phải chú ý để thưởng thức xem những món ấy ngon hay dở để rồi khen chê, mà người con Phật chú ý để tán thán công đức của những người đã mua và nấu những thức ăn này. Nhờ có thức ăn và người nấu mà ta mới có thức ăn để thọ dụng, để ta bồi dưỡng cho thân tứ đại được mạnh khỏe tráng kiện; nhờ đó mà ta mới tu được. Người con Phật khi thọ dụng thức ăn quyết sẽ cố gắng tu trì để không hổ danh Phật tử. Trước khi thọ dụng, chúng ta ngồi vào bàn ăn, thổi vôi hơi đầy; chấp tay nguyện tinh chuyên tu hành; rồi từ từ dùng đũa hoặc muỗng gắp thức ăn, thưởng thức trọn vẹn hương vị của nó mà không chạy theo ngon dở, khen chê. Từng thức ăn vào miệng là từng niệm lành hướng về chúng sanh; nuốt thức ăn cũng thật chậm và từ từ. Trong lúc ăn, hãy chăm chú vào ăn; hề có một niệm nào khác khởi lên, ta đều biết, nhưng không chạy theo, mà trở về ngay với thực tế là ta đang thọ dụng thức ăn. Nên nhớ, trong lúc ăn, ta luôn ăn chậm chậm và phải nên bỏ ra chừng hai mươi phút cho mỗi bữa ăn. Tại sao ? Vì theo sự nghiên cứu của Bác Sĩ Herbert Benson, một Bác Sĩ khoa thần kinh tâm lý, thì bộ não của ta cần ít nhất hai mươi phút để nhận biết là đã có thức ăn vào bao tử. Thời gian cách nhau cho mỗi bữa ăn tốt nhất là từ ba đến năm tiếng đồng hồ. Nên tránh để bụng quá đói trước khi ăn. Hãy cố gắng đừng để lâm vào tình trạng ăn vô độ, ăn mỗi khi buồn bã, giận dữ, mệt mỏi, lo âu, hay phiền muộn... Vì sao ? Vì như vậy ta đâu có thọ dụng được gì ngoài những thứ não phiền ấy. Trong những lúc như thế, chúng ta hãy tọa hoặc ngọa thiền thay vì ăn.

Tóm lại, ăn trong lúc ăn, chứ đừng làm bất cứ thứ gì khác, đừng đọc báo, đừng xem truyền hình, đừng nghe truyền thanh (radio)... Khi ăn, ta chỉ tập trung vào ăn. Làm được như vậy ta đang chẳng những luôn có chánh niệm, mà ta còn thưởng thức được hương vị của từng thức ăn, cũng như tránh được những chứng bệnh về bao tử và tiêu hóa.

---o0o---

## **16. LÀM SAO ĐỂ CÓ CHÁNH NIỆM ?**

Ngày xưa các cụ tin theo đạo Phật một cách rất giản dị : “Cứ ăn hiền ở lành, ắt Phật trời sẽ phò hộ; cứ niệm hồng danh chư Phật, khi chết sẽ được chư Phật rước về Cõi Tây Phương Cực Lạc.” Đến đời chúng ta, vì những bức bách của đời sống văn minh vật chất nên cuộc sống và niềm tin của con

người cũng trôû nên phức tạp hơn. Ngoài chuyện cần thiết của niềm tin, ta còn mong ôû đạo mà ta theo sẽ mang lại cho ta an lạc và hạnh phúc cho chính bản thân và gia đình ta.

Theo đạo Phật, thì ăn ôû hiền lành và ráp tâm niệm Phật vẫn chưa đủ, mà phải ngày ngày hằng sống trong chánh niệm thì mới mong có được an lạc, hạnh phúc và con đường đi đến giải thoát mới mong hiển lộ. Cũng theo đạo Phật thì chánh niệm chẳng những là một trong tám nẻo chân thật mà Đức Thế Tôn đã từng dạy cho những ai muốn được giải thoát rốt ráo, mà chánh niệm còn là điều tất yếu cho chúng ta trong cuộc sống hằng ngày nữa. Trong những buổi thiền quán, các thầy thường hay bảo chúng ta nên giữ chánh niệm lúc ngồi thiền, và mấy thầy cũng thường hay nhắc đi nhắc lại rằng chánh niệm là một yếu tố vô cùng quan trọng, chẳng những cho người mới tập thiền, mà còn cho những người đã từng nếm vị thiền khá lâu nữa.

Vậy thì chánh niệm là gì ?

Chánh là chánh đáng, còn niệm là ý niệm. Tức là dùng những ý niệm chánh đáng để thấy rõ chân tướng của sự vật ngay trong hiện tại.

Tại sao quý thầy lại khuyên ta phải giữ chánh niệm ?

Tâm ta như con vượn chuyền cây, nó dong ruổi không ngừng nghỉ. Mà kỳ thật, nó dong ruổi như người mê ngủ, chứ đâu được như người tỉnh táo. Hãy thử ôn lại một chút những gì đã xảy ra cho ta thì có lẽ đa số chúng ta sẽ đồng ý rằng chúng ta đã dành quá nhiều thì giờ cho những chuyện không đâu. Chúng ta ít khi sống thực với mình lắm. Khi đi đâu chúng ta cứ hấp tấp vội vã, chứ có khi nào chúng ta đang biết là chúng ta đang có hạnh phúc là chúng ta hãy còn có đôi chân đang đi ? Có khi nào chúng ta cảm thấy hạnh phúc với từng bước chân chạm đất đâu ? Chúng ta cũng thường hay vô ý thức về những chuyện mình làm, ngay cả những chuyện xảy ra quanh mình. Một thí dụ rõ nét là lúc ta có ý định đi chợ chẳng hạn; nhiều khi chúng ta chỉ nghĩ đến cái chợ là điểm đến, chớ chúng ta không hề nghĩ tới mình đã thấy gì, đã nghe gì trên đường đi đến chợ ? Lâu ngày thành thói quen, chúng ta trôû thành những con người vô hồn; chừng tỉnh ra thì hoặc ta đang ôû nhà thương, hoặc đang trong vòng lao lý cũng không chừng. Sống như vậy quả là uổng cho một kiếp con người quá.

Nếu chúng ta chịu khó để hết tâm tình của mình vào bất cứ chuyện gì mình làm, thì cho dù ôû sôû làm, ôû trường học, ôû nhà, hoặc ôû chùa... chúng ta đều sẽ cảm thấy an vui. Chuyện thành công hay thất bại không làm mình nao

núng; hãy mỉm cười lúc được cũng như lúc không. Hãy sống trọn vẹn và thành thực trong giờ phút hiện tại, ấy là ta đang sống trong chánh niệm vậy. Sống trong chánh niệm sẽ giúp ta nhìn thấy sự vật một cách rõ ràng; thấy mà không hề phê phán, hoặc ưa thích, hay ghét bỏ. Khi sống trong chánh niệm, chúng ta trực tiếp tiếp xúc với ngoại cảnh, mà không hề bị ngoại cảnh lôi cuốn. Chánh niệm sẽ giúp ta biết rõ những gì xảy ra cho chính mình, mà không bao giờ mình bị tình cảnh hay lý trí chi phối, để từ đó chúng ta sẽ sống ung dung tự tại. Chánh niệm còn giúp ta phát sanh trí huệ. Chính nhờ chánh niệm này mà chúng ta sẽ thông hiểu sự vô thường của mọi vật. Mọi vật đều chỉ hiện hữu tạm thời trong một hình thái nào đó rồi tự hoại và tan biến đi, để rồi hiện hữu tiếp tục trong một hình thái hay tên gọi khác.

Chánh niệm sẽ giúp ta có sự chú tâm trong giờ phút hiện tại, do đó mà cuộc sống ta trở nên tỉnh thức hơn. Lúc có chánh niệm là lúc ta biết ta đang làm gì, từ đi, đứng, nằm, ngồi, cho đến những công việc khác ôû nhà và ôû ngoài. Nói tóm lại, chánh niệm là đuốc soi cho ta trong đêm tối. Sống có chánh niệm, chúng ta chẳng những ít bị vấp ngã, mà còn cảm thấy cuộc sống ta tích cực hơn. Dù trước nguy nan hay sung sướng, người có chánh niệm vẫn thản nhiên, vẫn không thay đổi sắc mặt. Chánh niệm quả là cần thiết cho những ai muốn có cuộc sống trọn vẹn. Chánh niệm còn giúp cho ta có khả năng thấu triệt mọi vấn đề chứ không chỉ hiểu cạn cợt. Do đó ta không hời hợt trong cuộc sống và đồng thời giúp ta có nhiều cơ may tránh được đau khổ và phiền não hơn.

---o0o---

## 17. BA CÔI VÀ THIỀN

Ba cõi là cõi Dục, cõi Sắc, và cõi Vô Sắc.

Cõi dục nghĩa là cõi của ái dục. Có hai thứ dục: Dâm dục và thực dục. Dâm dục là ham muốn nam nữ, thực dục là ham muốn về vật chất. Chúng sanh nào ôû cõi dục đều có năm uẩn: Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức. Chúng sanh từ sáu tầng trời của dục giới trở xuống cho đến người, a-tu-la, địa ngục, ngạ quỷ, và súc sanh đều ôû trong cõi dục này.

Cõi Sắc ôû trên cõi dục một bậc. Chúng sanh trong cõi sắc không có dâm dục và thực dục. Tuy nhiên vẫn chưa thoát được các môi phiền trược. Cõi này chia làm bốn: Sơ Thiên, Nhị Thiên, Tam Thiên, và Tứ Thiên.

Cõi Vô Sắc là cõi cao hơn cõi Sắc một bậc. Chúng sanh trong cõi này không có thân thể, hoàn toàn thoát khỏi mọi ràng buộc của vật chất. Chúng sanh trong cõi này thường trụ trong các thiên định thâm diệu. Cõi Vô Sắc gồm: Không Vô Biên Xứ, Thức Vô Biên Xứ, Vô Sở Hữu Xứ, Phi Tuông, và Phi Phi Tuông Xứ. Tất cả những ai còn thuộc về ba cõi này đều còn là chúng sanh, đừng nói chúng đắc Nhị Thiên, Tam Thiên, hay Phi Phi Tuông Xứ... Tất cả đều còn luân hồi sanh tử. Hãy lắng nghe cho kỹ những lời dạy của chư Phật và chư Tổ mà thực sự vào Thiên để trực chỉ chơn tâm và chứng đắc quả vị Phật.

---o0o---

## 18. THIÊN VÀ THANH TỊNH

Chúng ta đã nói rất nhiều về chữ tu và tu làm sao cho được thanh tịnh. Cũng như rất nhiều Phật tử đã đề cập đến vấn đề thanh tịnh, nhưng lại không thấu triệt hết được mạch nguồn của thanh tịnh. Thanh tịnh là căn bản của người tu Phật, và là cội nguồn của một xã hội văn minh. Cho nên bất luận trong đạo hay ngoài đời ta phải tu tập đức thanh tịnh. Đức Phật đã dạy: Ớ Tam nghiệp hằng thanh tịnh, đồng Phật vãng Tây Phương. Ớ Nghĩa là hể thân, miệng và ý mà trong sạch, là sẽ được vãng sanh về cõi Phật như chư Phật vậy. Tuy nhiên, cái thanh tịnh mà ta có được ở cõi nước tạm bợ này chỉ là sự thanh tịnh tương đối mà thôi; chỉ khi nào ta tu cho dứt được sanh tử luân hồi thì khi ấy cõi tịnh tịch mới là vĩnh hằng.

Khi nói đến thanh tịnh thì ta phải hiểu là thanh tịnh cả căn, trần và thức. Phật giáo không chủ trương duy vật hay duy tâm, mà Phật giáo tin theo thuyết duyên sinh. Duyên sinh có nghĩa là vạn vật do duyên hòa hợp mà có. Đối với Phật giáo, con người là do sự kết hợp của sinh lý, vật lý và tâm lý. Nếu thiếu một trong ba thứ này thì không có sự tổng hợp nào cả. Sinh lý ở đây chỉ sáu căn: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý. Vật lý ở đây chỉ sáu trần (ngoại cảnh); và tâm lý chỉ sáu thức.

Căn, trần và thức là một cái đĩnh ba chân; thiếu một chân thì đĩnh không thể nào đứng được. Sáu trần và sáu thức phải nhờ môi giới của sáu căn để tác dụng. Trần (ngoại cảnh) và thức mà không có sáu căn thì không có tác dụng gì cả. Thí dụ như nói là cảnh đẹp, mà không có mắt để thấy thì không có chuyện gì xảy ra cả. Sáu trần và sáu căn mà không có thức thì không có sự phân biệt. Tương tự, sáu căn và sáu thức phải có trần (ngoại cảnh) mới có công dụng. Thí dụ như mặt hồ, bóng phản chiếu và sự thấy bóng phản chiếu;

trần là cái mặt hồ, nhờ căn và thức phối hợp mà ta biết có cái bóng phản chiếu trên mặt hồ. Bây giờ ta trở lại một chút về chữ thiền. Thiền là trở về với thực tại, là sống tỉnh thức, là thực nghiệm nơi chính mình để trực chỉ chơn tâm. Hồi ta chưa biết tu thiền thì ta cho sáu căn, sáu trần và sáu thức tha hồ mà tác dụng với nhau; bây giờ ta biết thiền rồi thì ta phải trở về với thực tại của ta, phải sống tỉnh thức để tách rời chúng, không cho chúng tác dụng với nhau, thế là thanh tịnh.

Sáu căn là những cấu tạo sinh lý nơi con người như mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý; mà trong đó ý là thần kinh não bộ, là chỉ huy sôũ. Còn sáu thức tác dụng giữa tâm lý bên trong và những hiện tượng vật lý bên ngoài. Mắt có thần kinh thấy; tai có thần kinh nghe; mũi có thần kinh ngửi; lưỡi có thần kinh nếm; thân có thần kinh tiếp xúc; và cuối cùng ý phát ra từ chỉ huy sôũ của thần kinh não. Có cảnh bên ngoài mà không ai là môi giới thì đâu có thức để mà biết cảnh. Thí dụ một người mù là người thiếu mắt thần kinh thấy; đứng trước cảnh trăm hoa đua nở, người ấy vẫn bình thản như thường. Thế mới biết có trần mà không có căn thì thức cũng đành thức thủ.

Sáu trần là những ngoại cảnh thuộc về màu sắc, âm thanh, mùi, vị, mềm, cứng, nóng, lạnh... Lúc sáu căn tiếp xúc với sáu trần là lúc mà màu sắc được con mắt thấy; âm thanh được lỗ tai nghe; mùi được lỗ mũi ngửi; vị được lưỡi nếm; mềm, cứng, nóng, lạnh được thân tiếp xúc; và pháp được ý nhận biết. Thức dùng để phân biệt và ghi nhớ. Một người chết đã mất đi sáu căn thì dù có trần hiện diện, thức cũng không có tác dụng.

Như trên đã thấy sự liên hệ dây chuyền của căn, trần và thức. Trong ba thứ này, tuy căn chỉ là những sinh lý bình thường, nhưng hễ cột được nó, đương nhiên nó không chạy theo trần được thì tự nhiên bất chiến tự nhiên thành, thức cũng bị ta ràng buộc nốt. Chính vì thế mà ta thường hay nghe nói tu cho sáu căn thanh tịnh. Làm sao cho sáu căn thanh tịnh ? Hãy nhìn vào tấm gương của Đức Từ Phụ, Ngài đã ngồi dưới cội Bồ Đề liên tục bốn mươi chín ngày đêm. Ngài làm gì ? Ngài có thừa định lực để đạt được thanh tịnh; tuy nhiên, Ngài muốn vẽ lại một bức tranh thật về thiền cho chúng đệ tử về sau này nương theo đó mà tu hành. Ngài đã không nói gì khi Ngài ngồi đó, nhưng cái không nói của Ngài nó hàm chứa cả một bài pháp vĩ đại: Hễ sáu căn đã thanh tịnh rồi thì trần và thức cũng thanh tịnh. Từ vô thủy đến nay, mọi tội lỗi đều do sáu căn tạo ra. Như mắt tham sắc; tai tham nghe; mũi tham ngửi; lưỡi tham nếm vị ngon ngọt; thân tham tiếp xúc với những êm dịu; và ý tham vui. Tham mà không được thì sanh ra sân hận; tham quên mất đạo lý và lẽ phải. Nhưng do đâu mà có tham và sân ? Si mê chính là nguồn gốc để

ra tham và sân. Chính từ tham, sân, si mà ta phải mang những phiền não vào thân; cũng vì tham, sân, si mà ta quên mất lẽ phải và đạo lý mà làm điều càng bậy rồi phải ân hận cả đời. Rồi cứ thế mà ta mãi lặn trôi trong luân hồi sanh tử.

Sáu căn buồng lung là cội rễ của tội lỗi, phiền não và luân hồi sanh tử. Muốn được thanh tịnh và thoát ly khỏi sanh tử luân hồi, con đường duy nhất của người Phật tử là hãy đến quỳ trước đài vô thượng giác mà thành khẩn rằng từ nay con nguyện sẽ hành trì những pháp môn của Đức Từ Phụ đã dạy, rằng từ nay con cũng sẽ ngồi như Ngài đã từng ngồi dưới cội Bồ Đề năm xưa. Con quyết chí hành trì cho được giới, định để cũng sẽ phát trí huệ như Ngài.

Nói là giới, định và huệ, chứ thật ra chỉ cần ta giữ giới và thiền định thì trí huệ tự nhiên phát sanh. Muốn đạt giới và định thì ta phải tu cả thân lẫn tâm. Thân thì cột sáu căn, còn tâm thì định tĩnh loại bỏ đi những niệm, xấu cũng như tốt đều phải loại bỏ. Loại bỏ bằng cách nào? Hãy nhìn mà học theo cái gương của Đức Từ Phụ năm xưa; Ngài đã thiền dưới cội Bồ Đề liên tục suốt 49 ngày đêm để đạt đến đại định. Ngài đã thành Phật vì Ngài có cái tâm kiên cường và định tĩnh. Phật tử nếu thấy mình hãy còn cái thân tâm buồng lung thì hãy ngay từ bây giờ nên loại bỏ những hành vi bất thiện. Loại bỏ bằng cách nào? Chính Đức Thế Tôn đã dặn dò các đệ tử là về sau này không có Ngài, các đệ tử nên lấy giới luật làm thầy. Ngài đã dặn dò rằng nếu ta không giữ giới thì tâm sẽ không bao giờ định. Giới chính là cái bánh lái đưa thuyền giác ngộ đáo bỉ ngạn. Như vậy ta thấy rõ ý của Phật là dặn dò chúng sanh phải đi từng bước từ giới, rồi đến định thì tự nhiên trí huệ sẽ phát sanh. Không có giới, như thuyền không lái thì hãy khoan nói đến chuyện dong thuyền ra biển vì trước sau gì thuyền cũng sẽ hoặc bị nhận chìm, hoặc bị xô dạt đến một chân trời vô định nào đó, chứ chẳng bao giờ đến bến đâu.

Thanh tịnh có dễ không? Như trên đã nói, đường tu không phải dễ thì đường thanh tịnh cũng không phải dễ. Ngay ôu bước đầu đi đến thanh tịnh, đã mấy ai làm được, đã mấy ai giữ được giới. Phật đã khẳng định rằng hễ không giữ được giới thì không bao giờ có được định đâu, đừng thiền chi cho mệt và phí thì giờ. Có chăng chỉ là những giờ phút trống rỗng; cũng có lợi nhưng chẳng đi đến đâu cả. Đường thanh tịnh như vậy khó quá. Vâng, khó đấy, nhưng không vì thế mà không làm được. Là Phật tử chân chánh ta quyết tâm noi theo gương của Đức Từ Phụ, quyết giữ gìn giới luật, lúc nào cũng coi giới luật như những dụng cụ dập tắt lửa tham, sân, si và ái dục, nên lúc nào cũng mang giới luật theo bên mình. Hễ những thứ lửa ấy nổi lên là ta dập tắt ngay; quyết không cho một đốm lửa, dù nhỏ, ngun ngún trong ta.

Được như vậy thì cho dù xem thử, nghe thử, ngửi thử, mặc thử... ta cũng quyết không làm. Vì hễ còn làm là còn ham thích, là còn không buông bỏ; mà không buông bỏ thì sẽ không bao giờ có thanh tịnh. Xin hãy học lấy cái gương vĩ đại của Đức Từ Phụ, đừng chạy theo cảnh, dù cảnh đẹp; đừng nếm, dù là mỹ vị; đừng chạy theo pháp; đừng để cho giác quan sinh lý của ta chuyển theo cảnh hư huyền của trần tục nữa. Có được như vậy, không đợi gì Niết Bàn bên kia, mà hiện tại ta đang trực chỉ chân tâm rồi, hiện tại đã là một Niết Bàn an nhiên và tự tại lắm vậy.

---o0o---

## 19. NGƯỜI PHẬT TỬ DÙNG CÁI TÂM NÀO ĐỂ THIỀN ?

Chúng ta thường nghe nói: “Nhất thiết vi tâm tạo”

Tâm tạo tất cả; ba đường thánh, sáu cõi phàm đều do tâm tạo cả. Trong duy thức học có phân ra tám vương tâm, năm mươi một tâm sở, và còn nhiều thứ nữa. Tuy nhiên, ở đây ta chỉ nói đến cái tâm nào để thiền mà thôi.

Tâm từ, Bi, Hỷ, Xả, tâm Bồ Đề là những nhơn giải thoát, là những nhơn đưa con người đi lên. Còn tâm tạo ra sáu đường ác là do tham, sân, si làm chủ tể. Con người vì bị vô minh che mờ nên sanh ra ái dục và ganh ghét; vì có ái dục nên khôũi lòng tham; vì có ganh ghét, đố kỵ nên mới khôũi tâm sân giận; vì do vô minh che phủ nên không có ánh sáng trí huệ... Vì si mê nên ta, thay vì thu nhặt được những trân châu mã não, thì ta lại đi gom góp những rác rưởi. Thay vì làm lành thì ta lại làm ác... Tất cả việc lành, việc dữ đều do tâm tạo ra. Tâm này ai cũng sẵn có. Tâm tu thiện thì thân an vui; tâm làm ác thì thân chịu khổ. Vì tâm làm chủ của thân; thân chỉ là công cụ của tâm mà thôi. Phật cũng do tâm này thành; đạo cũng do tâm này học; đức cũng do tâm này chứa; công cũng do tâm này tu; phước cũng do tâm này tạo; họa cũng do tâm này làm. Tâm chánh thì thành Phật; tâm tà thì thành ma. Tâm từ là người cõi trời; tâm hiền thì làm người; tâm ác thì thành quỷ. Tâm là hạt giống của tất cả tội phước.

Chúng ta ai cũng muốn tu để thành Phật cả. Mà tu cho được thành Phật thì phải dùng cái tâm gì ? Như trên đã nói, tâm chánh thì thành Phật. Như vậy tâm chánh là tâm như thế nào ? Theo đạo Phật, tâm chánh là một cái tâm bình thường, không sợ hãi, không vui, không buồn, không thương, không ghét, không giận, không tham, không si, không mê; tâm chánh không phân biệt giàu nghèo, sang hèn, đẹp, xấu... Bởi vì một khi đã quyết chí tu thì



chẳng có gì đáng lo âu khiếp sợ, cũng chẳng có gì đáng vui hay đáng buồn. Người Phật tử luôn giữ cho mình ôu trạng thái bình thường. Ngoài ra, người Phật tử cũng nên nhận biết không thể nào gấp gáp trong việc học đạo. Không phải chỉ một ngày một bữa mà có thể thành Phật được. Cần phải có thời gian lâu dài để chứng nghiệm những điều Phật dạy; rồi nương theo những đạo lý ấy mà hành trì thì mới có thể thành đạt được.

Làm sao để có được tâm chánh ?

Tâm chánh là tâm vắng lặng, bình thường, không sợ hãi, không vui, không buồn... Tâm chánh là tâm có thể nhận biết được tất cả những sự việc xảy ra quanh ta. Nó không vắng lặng như cái tĩnh mịch của đêm khuya, mà nó vắng lặng với vô niệm. Nó chính là cái tâm thiên định; nơi đó hình ảnh, ngôn từ và khái niệm đều đoạn diệt. Nó chính là một trong những nghệ thuật sống tuyệt diệu của đời sống. Chính ở sự tuyệt diệu vô cùng đặc sắc của nó mà ta sẽ không bao giờ học được cái tâm chánh này từ ai, và cũng không ai có thể cho ta mượn được; mà ta phải thực nghiệm nơi chính ta, ta phải nhìn lại và trôu về với chính ta. Hãy trôu về mà nhìn cho kỹ lại ta từ cách đi, cách đứng, cách ăn, cách nói, cách tán gẫu, cách ta thương ai, ghét ai, giận ai... Nếu ta thấu rõ hết những gì trong tâm ta như vậy là ta đã đi được hai phần ba đoạn đường thiền rồi đây (nghĩa là ta đã về với thực tại và sống tỉnh thức rồi, giờ chỉ còn thực nghiệm chính ta để thực chứng chân tâm mà thôi). Thấy như vậy, ta biết ta có thể thiền với cái tâm chánh ngay trên xe, lúc đi tản bộ, hoặc giả ngay cả lúc đang nhìn những người thân yêu của ta. Đạo Vô Thượng Bồ Đề, Chánh Đẳng, Chánh Giác đơn giản như vậy thôi. Tâm của người tu thiền cũng không thể nào vượt ra ngoài những điều này. Tâm của người tu thiền sẽ không bao giờ thể hiện được bằng lời nói và lý luận, mà nó chỉ thể hiện được bằng sự hành trì. Người tu thiền bằng tâm chánh sẽ không có một pháp nào để nói, ngoại trừ việc trì giới một cách tinh chuyên và hành thiền một cách rốt ráo.

---o0o---

## 20. TU TÂM

Người tin Phật chân chánh, ngoài việc cầu học ôu một bậc chân tu, còn phải hành trì theo những điều đã học được. Tuy nhiên, điều quan trọng nhất vẫn là tìm về chính mình. Nghĩa là xuyên qua những thực nghiệm để thực chứng chân tâm. Muốn được như vậy tâm ta phải thanh tịnh. Muốn tâm được thanh tịnh, ta phải tu. - ngay điểm này, những người tu thiền phải vô cùng

cẩn trọng. Trôi về với chính mình không có nghĩa là bỏ Phật, bỏ pháp; mà là trôi về ngay với Phật, với pháp đấy. Cũng như bất lập văn tự không có nghĩa là bất dụng văn tự. Chính vì cái không hiểu, hoặc hiểu lầm, hoặc chấp chặt này mà có một số người đã không giữ giới, bất cần kinh điển, mà cũng không y nương theo kinh điển, rồi đổ thừa Tổ Bồ Đề Đạt Ma dạy vậy. Nên nhớ ta là ta, còn Tổ là Tổ. Những gì cần biết, Tổ đã biết; những gì cần ghi Tổ đã ghi; những gì cần nhớ, Tổ đã nhớ hết vào trong đầu rồi. Như thế Tổ còn cần cái gì nữa ? Còn ta ? Ôi ta có là cái gì đâu ? Ngũ giới còn có khi giữ chưa xong, mà đòi bất lập văn tự và trực chỉ chân tâm. Giới mà giữ chưa xong thì cho dù có gia công tu cả vạn triệu kiếp đi nữa vẫn không bao giờ thấu đến “trực chỉ chân tâm” nói chi đến việc “kiến tánh thành Phật” được. Ta chưa hoặc không phải là Tổ mà dám trộm dùng lời của tổ để giải thích theo lối suy lường, vọng tưởng thường tình của chúng sanh, làm sai đi ý của tổ. Mê chấp như vậy không những tai hại cho một cá nhân đánh mất hạt giống giác ngộ, mà còn mang đến cho nhiều người khác ngộ nhận ý Phật ý Tổ, rồi sa vào mê lộ của tà giáo, phỉ báng kinh pháp, mất đi những thiện căn của chúng sanh đang muốn tu làm Phật vậy.

Làm sao tu tâm ?

Nếu nước rửa được những dơ bẩn của thân, làm cho thân được mát mẻ, thì giáo pháp của Phật có khả năng rửa sạch những bẩn nhơ của tâm, làm cho tâm trôi nên thanh tịnh. Nếu nước nuôi sống được vạn vật, làm cho hoa cỏ nảy mầm tươi tốt, thì giáo pháp của Phật có công năng khai thông tâm trí và làm trở hoa Giác Ngộ.

Như vậy tu tâm là một bước vô cùng quan trọng trong tiến trình giác ngộ và giải thoát như kinh Phật đã từng dạy :

Theo tự tánh làm lành.  
Cùng pháp giới chúng sanh.  
Cầu Phật từ gia hộ.  
Tâm Bồ Đề kiên cố.  
Xa bễ khổ nguồn mê.  
Chóng quay về bờ giác.

Việc trước tiên là mình phải trôi về với cái tự tánh của mình mà tạo tác các pháp lành với tất cả mọi người. Rồi sau đó Phật từ sẽ gia hộ cho ta có được cái Tâm Bồ Đề kiên cố giúp cho ta xa bễ khổ, lìa bến mê để đi đến bờ giác ngộ. Chúng ta phải tự phấn đấu với chính ta để đạt cho được sự thanh tịnh

vào lòng ta, chứ không ai có khả năng làm việc đó cả, đừng mong cầu. Thời gian như tên bay, nó không chờ không đợi một ai. Thấy vậy để đừng đợi. Chúng ta sẽ không còn nhiều thì giờ nữa đâu, mạng sống chúng ta giảm dần. Mỗi cái nhức đầu sổ mũi là một cái thông điệp báo cho ta sự chết gần kề. Nhân lúc còn khỏe mạnh, hãy tinh tấn tu hành, hãy tu tâm dưỡng tánh để xa lìa bể khổ nguồn mê mà quay về bờ giác.

Tu không đòi hỏi điều kiện, hay hoàn cảnh nào hết. Có đủ duyên xuất gia thì sự tu sẽ dễ dàng hơn. Không đủ duyên tu ở nhà, ở chợ, hay ở sở làm cũng đều được. Chỉ cần có quyết tâm nói thiện thì làm thiện, nói bố thí thì làm bố thí, chứ không nói suông. Cái gì đáng nói thì nói; cái gì không đáng nói thì không nói. Không tin bậy; không nói bậy; không làm bậy. Biết tham, sân, si là bậy nên không tham, sân, si. Chỉ cần lắng đọng tâm hồn, thức tỉnh lòng quảng đại, hủy diệt cố chấp nhỏ nhen, và đem lòng từ bi mẫn chúng mà ban rải cho đời. Hằng ngày tránh dữ làm lành; việc thiện dù nhỏ cũng quyết làm; việc ác dù nhỏ cũng quyết tránh. Xả bỏ đi những oán hờn, đố kỵ, ganh ghét và tranh chấp trong ta. Xem những lời khen chê như gió thoảng mây bay; những thị phi như nước chảy qua cầu. Không nên vì một phút giận dữ mà gây nên chuyện đáng tiếc. Đừng bao giờ để cho mình phải có sám hối, vì sám hối chỉ làm nhẹ những mặc cảm tội lỗi về mặt tâm lý, chứ ác nghiệp vẫn còn đó. Tuy nhiên, Phật khuyến khích người con Phật mỗi khi phạm lỗi nên biết chân thành sám hối, vì có như vậy ta mới tránh được những lỗi lầm trong tương lai. Làm được như vậy là tu tâm; làm được như vậy chúng ta sẽ cảm thấy cuộc đời đầy ý nghĩa và đáng sống vô cùng; làm được như vậy thì con đường đi đến đất Phật của chúng ta chỉ toàn là kỳ hoa dị thảo với hương thơm ngát ngào. Làm được như vậy, hãy thử nhìn vào gương mà coi, miệng chúng ta lúc nào cũng chọt nở nụ cười, cho mình và cho người. Đó chính là tu, là đạo, là con đường đi đến giải thoát.

Ngoài ra, hãy còn hai điểm vô cùng quan trọng mà mỗi người trong chúng ta đều nên nhớ. Ấy là hai căn bệnh trầm kha của phàm phu từ vô thi. Thứ nhất là lúc nào cũng thấy mình hay, mình giỏi, mình trong sạch, mình tu nhiều, mình tốt hơn người; rồi từ đó sanh ra chê bai người là như nhóp, xấu xa. Kỳ thật, chính mình không trong sạch mà cứ tưởng mình sạch. Chân mình còn lấm mê mê, lại đi cầm đuốc mà về chân người. Từ cái chỗ chỉ thấy toàn là lỗi của người nên hầu một cái là oán trách người, hầu một cái là chê bai bằng hữu. Làm như vậy, tu đâu chưa thấy, trước mắt chỉ thấy làm cho bạn bè thêm loạn động và phiền não. Như vậy lúc thiện, tâm ta sẽ tỉnh lặng và ta sẽ thấy những gì mình làm sai, làm trái để từ đó quay về với thực tại. Thứ nhì là mình đã ngộ chưa mà đi đốn ngộ người? Nếu thấy giới mình chưa giữ,

thiền mình chưa hành, xin hãy quay về mà đóng cửa lại, mà tìm cho được chính mình trước đã. Đừng chạy đông, chạy tây nữa chi cho phí thêm thời giờ vô ích. Hãy về học tập và hành trì lấy chữ thiền cho đúng nghĩa thì chẳng những ta được trí huệ, mà ta lại còn được thêm chữ nhẫn nữa để khi đối diện với mọi người ta sẽ không còn dám khinh ai, hoặc chê ai. Lúc đó, trước mắt ta chỉ toàn là những vị Phật tương lai.

Phật tử ơi ! xin hãy tu tập và hành trì ngay bây giờ, ngay trong đời kiếp này đi. Đừng chờ, đừng đợi vì thời gian nó có chờ đợi ai đâu; đừng để đến hưu trí, hoặc chờ đến già, hoặc chờ rảnh rang rồi hẵng tu. Chúng ta sẽ không có cơ hội đâu nếu chúng ta cứ mãi chần chờ. Đừng để đến lúc quá muộn, thời gian tu tập sẽ quá ngắn, không đủ để giải trừ những tiền nghiệp, hoặc tạo thêm thiện nghiệp đâu. Đừng để đến khi nhắm mắt xuôi tay, đôi vai thì trĩu nặng nghiệp mới, trong khi nghiệp cũ vẫn còn nguyên. Lúc đó chẳng những không tránh được luân hồi sanh tử, mà còn e rằng chúng ta còn phải sa vào tam đồ ác đạo nữa là khác. Đừng bao giờ mê tuông rằng thiền là niệm ác cũng không có, mà niệm thiện cũng không còn. - ! với Phật với Tổ thì quả là đúng như vậy. Tại sao ? Tại vì với mấy Ngài, ác nghiệp đã xong, bình đã cạn, thì đâu cần phải chứa thêm gì nữa ? Còn với ta, xin hãy coi chừng, ác nghiệp còn công, mà đòi thực hành không thiện, không ác, e rằng chưa phải lúc. Hãy cẩn trọng !!!

---o0o---

## 21. THIỀN VÀ THẾ GIỚI HƯ ẢO

Thế nào là thế giới hư ảo ? Thế giới hư ảo là thế giới của huyễn giả, không có thật. Còn thế nào là thiền ? Thiền là trở về với thực tại, là sống tỉnh thức, là trở về thực nghiệm tự thân để tìm lại chân tâm của chính mình. Người tu thiền là người cố công hành trì để diệt kiến cho bằng được cái kiến tánh của mình. Sau bao nhiêu năm tháng lang bạc, lạc lỏng trong thế giới ý niệm, nay ta quyết trở về với thực tại. Khi đã mô tả trước thực tại thì không còn gì nữa để mà thiền. Thiền thật là đơn giản, trực tiếp và rõ ràng, không khúc mắc, cũng không bí hiểm. Như vậy thiền và thế giới hư ảo là hai thái cực đối nghịch nhau. Thế giới hư ảo là thế giới của huyễn giả, không có thật; còn thiền là thực tại. Thế giới hư ảo là thế giới của mờ mờ ảo ảo, còn thiền là thế giới của tỉnh thức. Thế giới hư ảo là do tà luyện mà chứng đắc; còn thiền chỉ là sự trở về do nơi dày công hành trì trong chánh niệm. Trong thế giới hư ảo, người ta rất quan trọng những từ ngữ gán cho cái thế giới ấy; còn trong

thiền, những danh từ như chân như, Phật tánh, và những khái niệm... không có chỗ đứng. Thiền chỉ cho chúng là những danh từ trừu tượng mà ta phải dùng, vậy thôi. Cái quan trọng chính trong thiền là sự tỉnh thức. Với thế giới hư ảo, người mơ ước sẽ nhìn thấy những con đường trải đầy hoa gấm; người ta sẽ chứng đắc đủ thứ hết. Ngược lại, trong thiền, sẽ không có một con đường nào cả. Mặc dù vậy, trong thiền, khi ta trở về với chính ta, với chính sự sống của ta trong tỉnh thức, thì ta sẽ bừng sáng, chứ đâu cần chi những con đường. Thế giới hư ảo có thể diễn tả được bằng ngôn từ. Còn với thiền: cái gì nói và viết ra được bằng ngôn từ, cái đó không phải là thiền. Cái gì suy luận và bàn cãi được, cái đó cũng không phải là thiền. Trong thiền, kiến giải của tôi là của tôi, cái gì của anh là của anh. Anh không thể nào nghe, hiểu và kiến giải được cái của tôi, cũng như tôi không thể nào nghe, hiểu và kiến giải được cái của anh. Muốn biết hương vị của trà thì xin anh hãy tự bung tách trà lên mà uống; chưa bao giờ và sẽ không bao giờ có bất cứ ai có thể nói cho bạn hiểu được về hương vị của trà.

Tóm lại, chừng nào ta còn tiếp tục lăn trôi trong nếp sống quen lãng và thác loạn thì chừng đó ta còn ở trong thế giới của hư ảo. Chừng nào mà ta chịu từ bỏ nếp sống ấy để trở về với thực tại, với tỉnh thức thì chừng đó chúng ta mới thực sự sống trong thế giới giác ngộ của thiền. Hãy nhìn xem một hành giả đang ngồi thiền. Hành giả ấy có khác chi một vị Phật đâu? Thân tâm hành giả ấy đang thanh tịnh, và ý của hành giả ấy đang quay về với chánh niệm. Như vậy tam nghiệp của hành giả đang là gì nếu không đang thanh tịnh? Hành giả ấy đang tự mình tìm lại với chính mình, tìm lại sự nguyên vẹn của mình, hay đang đi tìm về hình ảnh của một vị Phật.

---o0o---

## **22. TẠI SAO TỌA THIỀN THÌ Càng NHIỀU VỌNG TƯỚNG DẴNG LÊN ?**

Không phải vậy đâu, bình thường thì tâm ta cũng chứa vô số vọng tưởng. Có điều lúc chưa thiền thì ta mời vọng tưởng đến, ta cầm giữ chúng ở lại chơi với ta cho vui, cho có bạn; rồi đến lúc chán ta lại đuổi chúng đi để mời thứ khác đến, và cứ tiếp tục mãi như vậy mà thành ra một chuỗi dài luân hồi sanh tử.

Bây giờ thiền là làm gì? Thiền rồi thì vọng tưởng đến rồi đi một cách bàng quang. Ta không mời, không cầm giữ, cũng không đuổi. Vì thế mà vọng tưởng không còn chỗ nương tựa, chúng quyết ăn thua đủ với ta một lần cho

biết. Hễ ta thắng, thì chúng bỏ đi; ví bằng ta thua, thì chúng lại tiếp tục thống trị và sai khiến ta lăn trôi trong kiếp luân hồi.

Ngoài ra, lúc ta chưa thiền thì tâm ta loạn động; ai đến ai đi, ai thống trị ta, ta không ngăn cản. Giờ này biết thiền mà thiền đúng pháp thì tâm ta sẽ vắng lặng và tỉnh thức cũng tựa như nhà có người giữ cửa vậy. Niệm niệm dấy lên, vọng niệm cũng như chánh niệm, mặc chúng, ta quyết không theo. Nếu vọng tuồng quá mạnh, nó cứ trì kéo ta mãi thì ta nên dùng lời ngon tiếng ngọt mà dỗ cho nó đi: “Thôi anh chị cũng đã ôi với tôi lâu rồi, cơm gạo cũng tốn nhiều rồi, bây giờ xin mời anh chị đi chỗ khác chơi cho tôi tu.” Nếu lời ngon tiếng ngọt cũng không xong thì bắt đầu quở mắng: “Vì chúng bây mà ta phải chịu lăn trôi qua bao nhiêu kiếp luân hồi sanh tử, giờ đây chúng bây còn muốn lôi ta xuống địa ngục theo chúng bây hay sao ?” Vừa mắng chúng mà cũng vừa quở mình: “Anh nên biết anh đã vì chúng mà lăn trôi trong sanh tử luân hồi, giờ này nếu anh muốn tiếp tục xuống địa ngục thì anh cứ việc chạy theo chúng đi. Còn như khôn hồn thì hãy để bỏ mặc chúng đến, chúng đi, kệ chúng; đừng mời, đừng đuổi, đừng đếm xỉa gì đến chúng. Một lúc chán rồi chúng cũng sẽ lên xén (mất cỏ) mà bỏ đi.”

Người Phật tử một khi đã quyết chí hành thiền thì phải bền chí, chớ đừng nản. Vọng tưởng đến cà rà mà không ai chứa chấp thì chúng phải bỏ đi không kèn không trống. Ta nên luôn nhớ rằng kiến tánh giải ngộ sẽ không bao giờ hiển lộ trong đám vọng tuồng này. Ta cứ lặng lẽ mà chăm chỉ hành thiền ôi bất cứ đâu, lúc đi, đứng, nằm, ngồi, ăn, ngủ, làm việc... Cứ thế mà tu cho tới lúc không còn ta, mà chỉ còn kiến tánh.

---o0o---

### **23. THIỀN VÀ VÔ MINH**

Trong chúng ta ai cũng biết vô minh là lũ giặc đã đem đến đau khổ và phiền não cho chúng sanh. Chính vô minh đã liên tục dẫn dắt ta đi hết trạm này đến trạm khác, cũng chính vô minh đã xúi ta đi góp nhặt mãi những hành trang cho kiếp luân hồi sanh tử. Có mấy ai đã biết cái tai hại của vô minh ? Nó không có hình tướng, không lớn, không nhỏ, không dài, không ngắn; nhưng chúng chính là những móc xích liên tục rất khó mà dứt ra. Thế mà Đức Thế Tôn đã nhìn thấy nó, Ngài đã chặt đứt nó để vĩnh viễn đi vào giải thoát.

Muốn tận diệt vô minh ta phải hoặc dùng Bồ thí, trì giới, hoặc thiền định. Trong hạn hẹp của bài này, chúng ta chỉ nói về thiền định mà thôi. Người ta

đã tốn quá nhiều giấy mực cũng như công sức ra mà bàn về thiền, nhưng càng bàn càng khó hiểu, càng bàn lại càng không đi đến đâu. Tại sao ? Tại vì thiền đã và sẽ không bao giờ được giảng giải bằng văn tự hay ngôn từ. Lý trí và tranh luận sẽ không đưa con người vào thiền để thực chứng chân tâm, mà tự mình phải thực nghiệm lấy mình. Lấy chính mình làm dụng cụ cho công cuộc thực nghiệm thì may ra mới có được hương vị của thiền. Phải để cho khả năng trực giác của chính mình đi thẳng vào thế giới thiền thì mới có cơ đi đến Niết Bàn. Khả năng này phải tiềm tàng trong tâm thức, chứ không bằng đàm luận, hoặc lý thuyết suông. Như vậy trà đàm với một mớ lý thuyết chỉ dành cho những ai nhàn rỗi, hoặc chỉ trong lúc trà dư tửu hậu, chứ không đưa ta đi đến đâu cả, đừng lầm vướng mắc vào đó mà uổng cả một kiếp tu. Trà đàm và một mớ lý thuyết suông có thể cho ta thêm sự hiểu biết về Phật pháp, mà cũng có thể tống thẳng ta vào một khu rừng vô minh không có lối ra, nếu ta không khéo đi vào Phật pháp mà chỉ bàn chuyện thị phi. Nhưng xin thưa cùng quý bạn rằng trong những buổi trà dư tửu hậu, Phật pháp thì ít, mà thị phi thì nhiều. Xin những ai đang co cụm lại thành những nhóm tu học hãy vô cùng cẩn trọng. Hãy luôn nhớ rằng thị phi là bạn của vô minh, là đối nghịch của giải thoát.

Làm sao để nhận dạng được ai là chơn thiền ?

Muốn biết nhóm nào là nhóm của thị phi và nhóm nào là nhóm của chơn thiền cũng dễ thôi. Nếu bước vào mà bạn thấy mọi người đều đang hành trì, ngay cả lúc xả thiền rồi và đang ngồi luận đạo, mọi người đều tĩnh lặng mà luận đạo, ấy là chơn thiền. Ví bằng có bất cứ sự ồn ào nào, trong lúc luận đạo, ấy là thị phi. Người Phật tử chân chánh nên luôn nhớ người tu không nói chuyện nhiều, không ồn ào. Nếu phải nói chuyện, chỉ nói từ từ và nói vừa đủ nghe, chứ không làm loạn động đến người khác. Ngoài ra, thị phi cũng rất dễ bị nhận diện; vì chúng là bạn của vô minh nên chúng sẽ run lên bần bật khi nghe nói đến thiền. Chúng sẽ lần lữa hết dịp này đến dịp khác. Thôi để kỳ sau hẳn thiền, kỳ này chúng ta hãy trà mạn đàm cái đã. Chính những cái thôi và những cái lần lữa ấy nó đưa chúng ta vào địa ngục hồi nào không hay.

Là Phật tử chân chánh, thiết tha đến sự giác ngộ và giải thoát, hãy vô cùng cẩn trọng. Hãy tìm đến thiền viện, hoặc tịnh xá mà tu thiền với một minh sư. Học bất cứ cái gì cũng cần phải có thầy, hướng hồ là học giải thoát lại càng quan trọng hơn. Xin nhắc lại lần nữa, học thiền cũng không chạy ra khỏi định luật phải có minh sư. Ngay cả tại thiền viện hoặc tịnh xá, chưa chắc là ta đã tìm được một minh sư, chứ đừng nói chi ngoài trần tục. Lắm kẻ công

cao ngã mạn, đi đâu cũng tự xưng là thiền sư. Xin hãy luôn nhớ lời dạy ân cần của Đức Từ Phụ: Ở Trong thời mạt pháp, sẽ có vô số những con ma Ba Tuần; chúng len lỏi trong tầng ngoài chúng để phá hủy Phật pháp. Ngoài miệng thì xưng là Phật tử, nhưng chúng ăn thịt uống rượu. Đi đâu chúng cũng dương dương tự đắc là ta đã đắc thiền này thiền nọ hòng gạt gẫm những ai mong mỏi đi tìm một phương cách giải thoát, rồi nhẹ dạ nghe theo chúng. Thế là cùng chúng đi vào địa ngục. Ở Xin quý Phật tử hãy vô cùng cẩn trọng trong việc tu thiền. Coi chừng gia nhập nhóm Ở Ông Ba Ở mà đến chừng vỡ lẽ ra thì mới biết đó là nhóm Ở Tam Độc. Ở có khi đã quá muộn màng, khó mà hồi đầu. Như thế chẳng những là uổng cho một kiếp người mà có khi còn đời đời kiếp kiếp cùng đi vào địa ngục vô gián với lũ ma Ba Tuần vì đã ngày ngày phỉ báng Phật pháp.

---o0o---

## 24. THIỀN VÀ CHÁNH NIỆM

Thiền và chánh niệm, tuy hai mà một. Hễ có chánh niệm là có thiền; còn hễ có thiền, ắt phải có chánh niệm. Thiền là trôi về với thực tại, là sống trong tỉnh thức, là tự thực nghiệm nơi mình để thực chứng chân tâm. Còn chánh niệm là sự cao quý thứ bảy trong tám sự thật cao quý mà Đức Thế Tôn đã từng giảng dạy cho tứ chúng. Người chánh niệm trôi nên thanh lành, lướt khỏi và diệt sạch mọi lo âu, phiền não. Người có chánh niệm sẽ tinh khiết cả thân, thọ cảm, ý, và pháp. Người có chánh niệm, trong khi đi, đứng, nằm, ngồi đều không thấy có cái “Ta” trong đó. Người có chánh niệm không bao giờ chấp có cái “Ta” thọ cảm, mà chỉ có cái thân giả tạm này thọ cảm, nhờ thế mà thoát được khổ. Người có chánh niệm thì cho rằng tham, sân, si chỉ là những vọng tưởng mê dại của chúng sanh mà thôi. Cuối cùng, người có chánh niệm luôn thấy rằng các pháp sanh diệt vô thường nên không chạy theo; nhờ thế mà cuộc sống trôi nên tỉnh thức hơn, và cũng nhờ thế mà cơ hội tìm lại chân tâm sẽ dễ dàng hơn những người không có chánh niệm. Như vậy chánh niệm là gì nếu không là sự trôi về với thực tại và sống tỉnh thức để tìm lại chân tâm? Chánh niệm còn giúp ta nhìn thấy sự vật một cách rõ ràng trong giờ phút hiện tại. Chánh niệm tạo cho ta sự tỉnh thức tuyệt vời. Chính sự tỉnh thức này giúp ta quan sát và kinh qua những diễn tiến quanh ta mà không đòi hỏi một phản ứng nào nơi ta. Quan sát và kinh nghiệm để mang lại một sự quân bình cho chính ta. Thiền và chánh niệm tự hòa nhập với nhau một cách tuyệt diệu như vậy đó nếu ta chịu lắng nghe và thực hành những lời dạy dỗ của Đức Từ Phụ.



Theo Đức Phật, muốn giữ cho được chánh niệm là phải có thiền. Chính vì muốn thực chứng cho chúng đệ tử thấy mà Ngài đã vẽ lại một bức tranh thật ngay dưới cội Bồ Đề: Ngài đã ngồi ngay dưới cội Bồ Đề bốn mươi chín ngày đêm liên tục. Theo Ngài thì thiền chẳng những giúp cho ta có chánh niệm mà nó còn giúp ta thanh tịnh tâm nghiệp nơi thân, nơi khẩu và nơi ý. Như vậy lúc thiền, nếu chưa được về cõi vô sanh, thì ít ra ta cũng là người của cõi nước Tây Phương Cực Lạc. Thiền cũng như chánh niệm cho phép ta trực tiếp tiếp xúc với ngoại cảnh qua những giác quan của mình; ta có khả năng nhận thức được tất cả sự việc xảy ra trong hiện tại; ta nhận biết những kinh nghiệm mà không hề phê phán, không đem lòng ưa thích, cũng như không ghét bỏ. Như vậy là gì nếu không là tỉnh thức? Cái phiền phức của chúng ta là lúc nào chúng ta cũng bị chi phối. Nghe tiếng chó sủa, ta phải thắc mắc coi chó nhà ai sủa? Hoặc tiếng chó sủa làm ta khó chịu... Chánh niệm sẽ làm cho ta đứng vững trước tiếng chó sủa và Thiền sẽ làm cho lòng ta lắng đọng. Nhờ chánh niệm và thiền mà ta sẽ tạm gác qua một bên những dòng suy nghĩ cũng như lý trí phân biệt để từ đó ta có một cái nhìn mới mẻ về thế giới quanh ta. Hãy suy gẫm câu nói trong quyển Thiền Luận của thiền sư Suzuki, một thiền sư nổi tiếng của Nhật Bản, chúng ta sẽ thấy rằng thiền tạo cho chúng ta một thế giới hoàn toàn mới mẻ:

“Mọi vật chỉ hiện hữu tạm thời trong một hình dạng và màu sắc tạm bợ, không có gì là vĩnh cửu cả. Sự vật này biến dạng thành sự vật kia, ta không thể nào nắm giữ được. Trước khi trời dứt mưa ta đã nghe tiếng chim hót. Ngay cả khi trời đang đổ cơn bão tuyết, ta vẫn thấy những hạt non đang nảy mầm xanh mới”

Chính thiền sư Suzuki đã đưa ta về với thực tại, về với cái thế giới hoàn toàn mới mẻ, về với chính ta, về sống tỉnh thức và chứng thực bằng kinh nghiệm nơi chính bản thân mình. Đừng hỏi ai uống trà có ngon không, mà hãy tự mình nâng tách trà lên, đưa vào miệng mà uống rồi sẽ thấy được hương vị của trà. Trong thế giới của thiền, ta sẽ không tìm thấy gì cả vì ta có đi tìm cái gì đâu mà thấy với không? Trong thiền không khô, không buồn, mà cũng không vui, không sướng. Thiền không là mây bay gió thoảng, cũng không là bèo giạt hoa trôi; thiền và chánh niệm là những viên đá được ném vào lòng đại dương, nó sẽ chìm, chìm mãi, chìm mãi đến tận đáy.

## 25. THIÊN LÀ NÉM BỎ HÀNH TRANG CHO KIẾP LUÂN HỒI

Theo Phật thì chúng sanh là những khách lữ hành, đã từ muôn kiếp hết đến rồi đi, hết đi rồi đến. Cứ thế mà ta dừng hết trạm này đến trạm khác. Sau mỗi trạm, ngoài hành trang cũ ta lại nhận thêm những hành trang mới. Lốp công trên vai, lốp xách, lốp kéo, lốp ôm... Chúng ta hãy ngồi yên mà nghiền ngẫm cho một cuộc hành trình, chỉ một cuộc hành trình ngắn thôi thì chúng ta cũng đủ mệt với bao nhiêu thứ chuyện; nào là hành trang, nào là tiền, nào là vé... Chứ đừng nói chi đến một chuỗi dài của kiếp luân hồi, nó vô hạn, vô định. Nó không có khởi đầu, mà cũng không có chấm dứt. Không ai biết được mình đã bắt đầu có từ lúc nào, và cũng không ai biết được điểm đến sau cùng của mình là đâu ?

Tâm trạng của một lữ hành ngay trong một chuyến đi ngắn hạn cũng muốn gói gọn hành trang, càng ít càng tốt, càng gọn nhẹ càng khỏe; hướng hồ là hành trang cho một kiếp luân hồi, ai lại không muốn cho càng gọn nhẹ là càng tốt. Ngạc vì tham nên cứ gom, gom mãi cho đến một lúc nào đó nhiều quá, không còn trạm nào dám chứa, nên chỉ còn một trạm duy nhất để vào: ấy là địa ngục. Hành trang ngoài đời như vài cái va-li, vật dụng và tiền bạc... nếu thấy quá nặng còn có thể quẳng bớt đi, dù có tiếc hay không tiếc. Còn hành trang cho một kiếp luân hồi là tội phước, ác nghiệp và thiện nghiệp; muốn quẳng bỏ cũng không được. Đâu có giản đơn như vậy được ? Muôn chuyển hóa các nghiệp từ ác ra thiện, không đơn giản; nó không đơn giản như chuyện mình vứt bỏ một món đồ. Tuy nhiên, nói như vậy không có nghĩa là không làm được.

Đức Thế Tôn đã thị hiện và Ngài đã vẽ lại hình ảnh của một con người biết cách ném bỏ hành trang cho một kiếp luân hồi. Ngài đã vẽ lại một bức tranh thực: hình ảnh của một con người quyết tâm giác ngộ đã ngồi liên tục bốn mươi chín ngày đêm dưới cội Bồ Đề. Ngài quyết không rời chỗ nếu không đắc quả Vô Thượng. Ngài đã chỉ rõ một ngày tìm lại với chính mình là một ngày ta không gom thêm hành trang mới, mà ngược lại ta còn quẳng bớt đi những hành trang năm cũ. Ngài đã thực chứng rằng ngồi thiền chẳng những là trở về với thực tại, sống tỉnh thức và lần trở về tự tánh; mà ngồi thiền còn giúp ta đóng hoặc khép bớt lại tam nghiệp nơi thân, khẩu và ý. Lúc ngồi ta không phát ra cử chỉ hoặc hành động nơi thân; không nói lời thiện ác nơi khẩu; cũng như không nghĩ về thiện ác nơi ý. Lúc ngồi thiền thì thân đã ngồi đó, đâu còn sát sanh, trộm cắp, tà dâm gì được; khẩu đã khép, ít nhất là khép với người khác, thì đâu còn để nói dối, hoặc nói lời đâm thọc, hoặc nói lưỡi hai chiều... Chỉ còn duy nhất có ý là cần phải coi chừng. Thế là lúc thiền

hóa ra ta đã cột được hai, chỉ còn lại có một nơi ý là phải coi chừng. Chỉ ngồi mà chưa đi sâu vào thiền là ta đã dẹp được hai tên giặc lớn rồi. Như vậy, ngồi thiền, cho dù là mới ngồi, ta cũng đã quẳng được hai phần ba hành trang thừa thãi rồi. Bây giờ nói về ý. Ý là cái gì vô hình, vô tướng, nhỏ lớn không ai biết; có điều nó đi với một tốc độ cực nhanh. Chính vì vậy mà ta rất khó kiểm soát và chỉ huy ý. Theo Đức Phật thì muốn trị ý ta có ba cách: Trì Giới, Nhẫn Nhục và Thiền Định. Trong phạm vi bài này chúng ta chỉ nói về Thiền Định mà thôi.

Trong ba thứ Bồ Thí, Trì Giới và Thiền Định thì Thiền Định là cái gì đơn giản và dễ thực hành nhất. Hãy ngồi yên mà nghĩ thân này có tướng mạo, có sanh diệt là vô thường. Tâm tuy không có tướng mạo, nhưng sanh diệt liền liền nên cũng vô thường. Niệm đến, niệm đi, niệm sanh, niệm diệt cũng vô thường. Chính vì những cái vô thường này mà ta quyết không nhận, không theo, không mời, không giữ, không đuổi. Hãy soi cho rõ để thấy rằng ngũ uẩn giai không, hoặc giả thị chư pháp không tướng. Hãy cố gắng mà tập cho được như Ngài Lục Tổ Huệ Năng:

Bồ Đề bốn vô thọ  
Minh cảnh diệt phi đài  
Bồn lai vô nhứt vật  
Hà xứ nhạ trần ai.

Ngài đã thấy rõ Bồ đề vốn không cội, gương sáng cũng không đài; từ xưa đến giờ không một vật thì lấy chỗ nào để mà dính trần ai ? Ngài đã thực sự trôi về với thực tại, Ngài đã hoàn toàn tỉnh thức để chứng thực những điều này ngay ôũ chính bản thân Ngài. Ngài đã quẳng hết hành trang qua cửa Thiền. Chúng ta là những người con Phật cũng quyết học ôũ Ngài; học cho tới khi nào không còn một chút hành trang nào cho kiếp luân hồi để cùng nắm tay quý Ngài mà dạo chơi nơi cõi vô sanh. Hãy như chư Phật, đến và đi một cách tự tại, chứ không mang theo bất cứ hành trang nào.

---o0o---

## **26. NGƯỜI MỚI BƯỚC CHÂN VÀO THIỀN NÊN TU THEO NGÀI THẦN TÚ HAY HUỆ NĂNG?**

Như trên đã nói, là Phật tử muốn cầu đạo vô thượng nên học ôũ Ngài Huệ Năng. Thế còn người mới tu thiền thì nên tu theo ai ? Thần Tú hay Huệ Năng ? Đa số trong chúng ta ai cũng biết đến hai Đại Sư Thần Tú và Huệ

Năng. Cả hai đều là đại đệ tử của Ngũ Tổ Hoằng Nhẫn. Thần Tú là một bậc quán thông nội ngoại, thấu suốt cổ kim, làm giáo thọ cho trên bảy trăm tăng chúng, được mọi người sùng kính. Còn Huệ Năng là một người bán củi từ phương Nam lên Hoàng Mai thọ giáo với Ngũ Tổ, tuy có pháp khí nhưng không biết nhiều về chữ nghĩa.

Đến hôm Ngũ Tổ truyền cho tăng chúng làm kệ để Tổ truyền Y Bát thì Thần Tú đã làm một bài mà tăng chúng ai cũng cho là siêu phàm. Bài kệ rằng:

Tâm như minh cảnh đài  
Thời thời cần phát thức  
Vật sử nhạ trần ai.

Nghĩa là thân như cội Bồ Đề; tâm như đài gương sáng. Luôn siêng năng lau chùi, chớ để dính bụi bặm. Chính Ngũ Tổ phải khen ngợi và truyền trong chúng y theo bài kệ này mà tu hành.

Huệ Năng lúc bấy giờ đang giã gạo ở nhà bếp, nghe tứ chúng đâu đâu cũng đọc kệ; hỏi ra mới biết là kệ của Thượng Tọa Thần Tú. Ngài cũng nhờ một người khác viết bài kệ của mình trên vách:

Bồ Đề bốn vô thọ  
Minh cảnh diệt phi đài  
Bỏ lai vô nhứt vật  
Hà xứ nhạ trần ai.

Nghĩa là Bồ Đề vốn không cây, gương sáng chẳng phải đài. Xưa nay không một vật, chỗ nào dính bụi nhơ ?

Qua hai bài kệ trên ta thấy Huệ Năng quả là một tiếng sét cho những ai đang tu thiền thời bấy giờ. Ngài đã đánh thẳng vào trái tim của thiền. Ngài đã đồng đạc khẳng định không cần thủ đoạn nào cả, Ngài đã vượt thẳng vào nhà Như Lai. Còn theo Ngài Thần Tú thì y cứ phương diện tu đạo mà hành. Ngài không cho nổ lên một tiếng sét, mà Ngài cho lau chùi một cách rất từ từ, rồi thì gương cũng sạch bụi, cũng sáng thôi. Về sau này Ngài cũng lập được một phái thiền có tâm côu ở phương Bắc.

Thường thì chúng ta chỉ nghe nhắc đến tiếng sét của Huệ Năng mà quên đi Thần Tú. Tuy nhiên, có một điều mà chúng ta đã quên mất là nếu không có bài kệ của Thần Tú thì không có tiếng sét của Huệ Năng; và một điều nữa là trước khi Huệ Năng cho nổ tiếng sét ấy, thì nơi Ngài, lửa đã tắt, bình đã cạn.

Ngài đâu còn phải chứa thêm một thứ gì nữa, dù là ác hay là thiện. Gạo đã trắng, chỉ chờ sàng, thế thôi. Trong chúng ta có mấy ai có được cái phong cách của Huệ Năng ? Không có mấy ai ? Ai trong chúng ta, lửa cũng còn nhen nhúm; bình nếu không đầy thì cũng còn lưng lửng. Gạo chưa trắng thì lấy gì sàng ? Thế mà học đòi Huệ Năng ! Làm sao được ? Với chúng ta, hành trang năm cũ hãy còn nhiều quá; ác nghiệp hãy còn nhiều quá; tâm từ thì lúc rộng lúc hẹp; giới thì khi giữ khi không. Mới hồi sáng này hứa sẽ chay lạc, mà bây giờ đã ăn thịt chúng sanh... Như vậy đừng học đòi vô thiện vô ác; hãy trả cho hết nợ cũ đi, trả cho đến khi nào hết nợ, trả cho đến khi lửa tắt, bình cạn, thì đó là lúc ta theo Ngài Huệ Năng, vô thiện vô ác, đi thẳng vào quả vị Bồ Đề Vô Thượng.

Là Phật tử chân chánh, nên tự biết mình; tự biết tâm phàm phu của mình lúc nào cũng chực xé rào bẻ lưới. Mới hôm qua đây nguyện sẽ mở rộng tâm từ, thì hôm nay tâm địa lại bõn xẽn. Mới tháng rồi đến chùa thọ giới, thì tháng này đã phá giới. Mới hồi sáng này nhu hòa nhẫn nhục, thì đến trưa lại sân hận đùng đùng... Tâm chúng sanh nó như vậy đó quý bạn ạ ! Hãy tự xét lấy mình, tâm từ khi rộng khi hẹp, nhẫn nhục khi có khi không; nhu hòa khi vậy khi khác... nên chưa có được cái phong thái của Huệ Năng đâu. Thôi thì hãy tiêm tu; hãy y theo lời chỉ dạy của Đại Sư Thần Tú mà tuân tự loại dần ác nghiệp, dứt trừ phiền não, tham, sân, si...Hãy năng làm chuyện thiện; không nghĩ đến chuyện ác đi cái đã. Được như vậy cho đến khi nào lửa tắt, bình cạn, chừng đó là lúc ta bắt đầu đi thẳng vào nhà Như Lai; chừng đó một niệm ác cũng không còn, mà niệm thiện cũng không có.

---o0o---

## 27. THIÊN VÀ GIÁC NGỘ

Chúng ta đang sống trong một thế giới văn minh vật chất, không nhiều thì ít, chúng ta cũng bị quay cuồng trong đó. Chính vì vậy mà tu trì khó định; khó định vì thân còn quá nhiều chướng ngại, khó dứt bỏ được. Không bỏ những chướng ngại này thì làm sao vào được định cảnh ? Tại sao chúng ta lại có quá nhiều chướng ngại ? Thử nhìn lại chính mình xem thì mình sẽ thấy rằng ngày qua ngày chúng ta đã từng sống như những người còn mê ngủ; có khi hoàn toàn vô ý thức về những chuyện mình làm và những sự việc xảy ra quanh ta. Có lúc ta lái xe ra phố, có thể ta không hề hay biết chuyện ta đang làm, rồi đột nhiên thấy mình tới nơi. Tới nơi mà không hề biết rằng mình đã trải qua những gì ? Đã thấy những gì ? Hoặc đã nghe những gì trên đường

đi. Cứ như thế, lâu ngày thành thói quen; ta cứ hành động mà không cần phải nhận thức về hành động của ta. Cuộc đời ta cũng vì thế mà trôi thành một thói quen: sống một cách vô hồn, vô tâm; sống chỉ vì ta, hoặc sống một cách mê muội.

Cái chuyện mà Đức Phật ngồi dưới cội Bồ Đề bốn mươi chín ngày đêm đó đâu phải cho Ngài; Ngài đâu cần thêm cái 49 ngày đó. Tuy nhiên, Ngài muốn vẽ lại hình ảnh một lưỡi gươm của trí huệ Bát Nhã, Ngài muốn cho chúng sanh thấy rằng chỉ có tọa thiền và định tĩnh lại thì lưỡi gươm trí huệ mới đến được với ta; nhờ đó mà ta mới chặt đứt được bức màn vô minh. Chính lưỡi gươm của trí huệ Bát Nhã đã chỉ cho ta những chỗ sai lầm và nhận ra điều chân thật. Chỉ cần ánh sáng lóe của lưỡi gươm Bát Nhã cũng đủ soi phá vô minh và phá tan cái chấp ngã mê đại của ta. Chúng ta đã vì mê lầm mà chấp tứ đại là ta; đồ vay mượn mà cũng cho là của ta, tới chừng bị đòi lại thì lấy làm đau khổ và phiền não. Đất, nước, lửa, gió... có thứ nào là của ta đâu? Không khí khi còn ôu ngoài là của vũ trụ, của thiên nhiên; thế mà vừa hít vào thì lại cho là hơi thở của chính mình. Chỉ là mượn thôi; mượn vào chưa đầy ba mươi giây là phải trả rồi. Trí huệ Bát Nhã chỉ cho chúng ta thấy rõ ràng, chứ không được hồ đồ nhận bừa, nhận càng càng như vậy. Chuyện suy tư cũng vậy; ta cứ cho là ta nghĩ tư, ta suy tư, ta phân biệt cảm thọ... Song sự suy tư, phân biệt và cảm thọ ấy theo khoa học mỗi ngày có đến sáu mươi chín ngàn (69.000) cái khác nhau, đến và đi trong ta, như vậy cái nào là của ta? Chẳng lẽ có đến sáu mươi chín ngàn (69.000) cái ta khác nhau ư? Nếu ta cứ nhận bừa sáu mươi chín ngàn (69.000) ông chủ thì quả là một sự hỗn độn vô cùng tận trong ta. Cái mờ mờ ảo ảo thì lại cho là ta, còn cái thực tại của mình thì tự mình phủ nhận, như vậy có trớ trêu lắm không? Đức Phật đã ngồi thiền ngay dưới cội Bồ Đề và đã dùng trí huệ Bát Nhã để nhận thức rõ ràng những tướng trạng hư ảo. Ngài đã khẳng định rằng những tướng trạng là những cái không thật, không phải, nên Ngài quyết không nhận chúng, thế là Ngài giải thoát. Còn chúng ta, những đứa con Phật, phải làm sao đây? Còn chần chờ gì nữa; là con Phật thì phải giống Phật chớ. Phải luôn nhớ những tướng trạng là không thật, nên ta không nhận chúng là của ta, mà cũng không chạy theo chúng.

Tóm lại, chính Đức Phật, một thiên sư vĩ đại, một thiên sư không tiền khoáng hậu, đã vạch rõ cho chúng ta, đã vẽ lại trên nền trời Népal, ngay dưới cội Bồ Đề một hình ảnh của một con người biết trôi về với thực tại, biết sống tỉnh thức, và biết tự thân thực chứng để đi đến giác ngộ. Ngài đã làm thế để chỉ cho chúng ta thấy rằng thân này có tướng mạo, có sanh diệt nên thuộc vô thường. Tâm này tuy không có tướng mạo, song trạng thái

luôn thay đổi, luôn sanh diệt, cũng thuộc vô thường. Niệm niệm đều hư ảo, cả ác lẫn thiện đều hư ảo. Chính những thứ hư ảo này đã làm mờ tánh giác của ta; chính những hư ảo này là vô minh; ta quyết không nhận mà cũng không chạy theo chúng. Chúng đến, không ai mời, không ai cầm giữ. Chúng đi, tự chúng đi, chứ không ai xua đuổi.

Đã từ muôn kiếp, ta quên rằng là chúng ta cũng có tánh giác, rồi ta lang thang khắp nẻo luân hồi, tạo nghiệp ngập trời; hết đến rồi đi, hết đi rồi đến. Ta dừng hết trạm này đến trạm khác. Bây giờ thấy được ỒThiền và sự giác ngộ của Đức Từ Phụ Ồ ta còn chần chờ gì nữa, hỏi những người con Phật ! Hãy mạnh dạn bước lên mà tọa ngay dưới gốc Bồ Đề mà năm xưa Thế Tôn đã ngồi. Ngồi cho đến khi thành Phật mới thôi.

---o0o---

## **28. SỐNG THIỀN THÌ CÔI TA BÀ SẼ THÀNH CÔI NIẾT BÀN**

Thực tình mà nói, ai mà biết được ôu côi Niết Bàn có cái gì ? Không biết thì có mấy ai lại chịu đem đổi những cái mình đang có để lấy một cái Niết Bàn xa xăm nào đó?

Kính lạy Phật, khi con nói những lời này, con không sợ Phật giận, mà con biết chắc rằng Phật sẽ không bao giờ giận. Hơn nữa, con đã nói lên một sự thật, thưa Phật !

Bây giờ chỉ có điều là làm sao cho con và chúng sanh đang sống ôu côi Ta Bà này cũng hưởng được sự an lạc và thanh tịnh như Ngài ôu côi Niết Bàn vậy thôi.

Sống trong côi Ta Bà này mà rũ bỏ được những lo lắng, những ưu tư phiền muộn thì có khác chi là côi Niết Bàn của chư Phật đâu ? Tuy nhiên, muốn được như vậy thì phải ngày ngày hằng sống với thực tại và tỉnh thức để tự mình nhìn ra cho được chân tướng, mặt mũi của mình. Phải kinh qua tự thân mà thực chứng; nghĩa là phải sống với thiền. Sống một cách bình thường đơn giản; đừng rắc rối; đừng mơ tưởng gì đến thiên nhãn thông, tha tâm thông, hoặc thần túc thông... Mơ tưởng để làm gì khi những dấu chân ta hãy còn là những dấu chân của lo âu và phiền muộn. Hãy sống tỉnh thức trong suộc sống, hãy trở về với thực tại và phải tự mình tìm đường trở về với mình, trở về với cái bản lai chân diện mục của mình thì ta sẽ thấy

không còn những bước chân trĩu nặng lo âu nữa; ta không còn gì để đau khổ phiền não nữa.

Tại sao lại gọi là thế giới Ta Bà ? Thế giới Ta Bà có khác chi Niết Bàn hoặc Tịnh Độ không ? Thế giới Ta Bà, Tịnh Độ, và Niết Bàn khác nhau ở chỗ nào ? Tịnh Độ và Niết Bàn là sự trống vắng của lo âu, phiền muộn và đau khổ; còn Ta Bà là lo âu, phiền muộn và đau khổ. Như vậy, Ta Bà, Tịnh Độ và Niết Bàn chỉ khác đối với những ai chưa hằng sống với thiền, chứ một khi đã hằng sống với thiền thì ta sẽ thấy trống vắng đi lo âu, phiền muộn và đau khổ. Như vậy khi sống với thiền thì Ta Bà là gì nếu không là Tịnh Độ hay Niết Bàn ? Hãy thực sống với thiền, hãy thực sự trở về với chính ta để được nghe tiếng hót líu lo của những loài chim ở cõi Ta Bà nào có kém chi là tiếng hót của những Ca Lăng, Tần Già của cõi nước A-Di-Đà đâu.

Thực sự với tôi, ngay cả hồi tôi chưa biết tí nào về thiền, tôi vẫn ưa thích tiếng chim của cõi Ta Bà hơn, tôi vẫn ưa thích cái thanh tịnh của những con đường đất quê tôi, hoặc những con đê, bờ ruộng... Tôi vẫn thích làm sao cho cõi Ta Bà này thành thanh tịnh, ôi đây và bây giờ, hơn là đi về một cõi xa xăm nào mà tôi chưa từng biết.

Tuy nhiên, một khi đã hiểu biết thêm về Phật pháp thì Ta Bà, Tịnh Độ và Niết Bàn, có hay không là do nơi mình. Do chính cái tâm của mình. Biết được như vậy, từ đó tôi thấy thương cái cõi Ta Bà này hơn. Những lời mà thiên hạ đã tán thán Đức Từ Phụ quả là không thể nghĩ bàn. Ngài đã chỉ ngay cho tôi thấy Ta Bà, Tịnh Độ hay Niết Bàn là ở ngay tâm này mà ra. Từ bây giờ và mãi về sau này, với tôi, cõi nước này chính là cõi Tịnh Độ, hoặc Niết Bàn, chứ không phải đi tìm ở đâu nữa. Từ ngày đến với thiền, tôi đã ngày ngày sống với thực tại, sống trong tỉnh thức, và sống thiền bằng chính tự thân của mình. Bây giờ với tôi, Ta Bà hay Niết Bàn là tự nơi mình. An lạc hay không là tự nơi mình. Thế giới có an lạc hay không là tự nơi lòng ta có an lạc hay không. Ta không an lạc thì có khi chính mình đi biển cho những người quanh mình đi vào chỗ không an lạc. Tiền tài, danh vọng, nhà lầu, xe đẹp càng nhiều chừng nào thì ta càng khó có được an lạc chừng này. Mong cho ai này đều rũ bỏ được những thứ ấy, rũ bỏ cả những lo âu phiền muộn để cùng nhau biến cõi Ta Bà này thành cõi Tịnh Độ hoặc Niết Bàn.



## 29. NGỒI THIỀN MÀ NIỆM KHỞI LÊN CÓ SỢ KHÔNG ?

Thiền là gì ? Thiền là trở về với thực tại, là sống trong tỉnh thức, là kinh nghiệm nơi chính mình để thực chứng chân tâm. Mà nhận ra được chân tâm là thấy được tánh giác, là Niết Bàn. Tuy nhiên, thực tế không đơn giản như vậy đâu ! Đã biết bao nhiêu người tu thiền, mà có mấy ai thấy được tánh giác của mình đâu ? Nói vậy không có nghĩa là thấy khó mà không làm.

Khi ngồi thiền ta thấy rõ thân này là giả hợp, tâm này là không thật; những suy tư lưỡng thương, ghét, buồn, giận, vui... cũng là những niệm, do vô minh mà ta đã nhận chúng làm mình. Khi đã thiền rồi thì ta thấy rõ rằng cái gì không động và thường hằng mới thật là chân tâm, cái gì dao động không thực đều là vọng tâm. Thấy rõ như vậy thì những niệm khôùi đều là hư vọng, cần phải buông xả, không theo. Niệm dấy lên là vọng nên ta phải luôn tỉnh thức để đừng nhận nó, cũng đừng theo nó.

Ta phải làm gì khi đang ngồi thiền mà niệm cứ dấy lên ? Khi đang ngồi thiền mà niệm cứ dấy lên ta đừng sợ; cứ để chúng đến. Chúng đến không ai mời, không ai giữ, cũng không ai đuổi. Trên đường đi của một người tu thiền, chó sủa mặc chó, đường ta ta cứ đi. Người tu thiền chẳng sợ niệm khởi, chỉ sợ vì chạy theo niệm mà giác ngộ chậm đi thôi. Niệm khôùi mà theo là vướng; niệm khôùi mà cầm niệm ở lại chơi là vướng; niệm khôùi mà cứ lay quây lo đuổi niệm cũng là vướng. Chính những cái vướng này nó làm cho ta giác ngộ chậm đi. Người tu thiền, chó sủa mặc chó, chứ không bao giờ ngoảnh đầu lại hỏi coi chó nhà ai sủa; một khi ngoảnh lại hỏi thì đến nơi chậm hơn là cái chắc rồi. Với người tu thiền, mỗi lần niệm khôùi là mỗi cơ hội cho ta giác; cứ niệm khôùi liền giác; giác tức niệm diệt. Cứ như thế mà từng sát na, từng giây, từng phút, từng giờ, từng ngày và mãi mãi ta giác... Giác cho đến khi niệm thưa dần và dứt hẳn. Ai cũng biết nói dễ, làm khó. Là Phật tử chân chánh, hãy nói dễ thì làm cũng dễ. Hãy kiên trì thanh lọc, thanh lọc mãi cho đến khi nước trong, gạo trắng mới thôi.

---o0o---

## 30. TRONG LÚC TỌA THIỀN CÓ NÊN SUY TƯ MỘT VẤN ĐỀ GÌ KHÔNG ?

Đã nói ngồi thiền là mong về với thực tại, mong tỉnh thức để tìm về với tự tánh của mình, thế mà còn suy nghĩ về một vấn đề gì thì đâu phải là thiền. Tất cả những niệm đến dù ác dù thiện, dù dữ dù lành, ta không mời, không cầm giữ, cũng không đuổi. Hãy để chúng tự đến rồi tự đi.

Cũng vì vọng niệm mà tâm ta lúc nào cũng ô uế trạng thái tán loạn, chính vì thế mà ta không có sự tỉnh thức. Bây giờ ngồi thiền là mong hồi phục lại những cái đã mất, thế mà lại suy tư, ngay cả suy tư một công án cho thiền, cũng là điều vô bổ. Nếu ai đang làm điều đó nên thận trọng và nên suy nghĩ lại vì chẳng những nó phí phạm thì giờ mà còn có hại cho công cuộc hành trì của ta nữa. Cứ cố mà trở về với thực tại của mình đi, cứ cố mà tỉnh thức đi, thì tự nhiên ngọn đèn thiền sẽ thấp sáng sáng và chùng đó thì cái gì lại không hiển lộ, chứ đừng nói chi một nghi tình cho công án ! Đây là nói cho những ai muốn có sự an lạc trong đời sống; muốn có Niết Bàn ô uế đây; chứ những ai muốn thiền với nghi tình của một công án thì xin cứ tự nhiên. Không ai có quyền bắt ép ai phải theo phương thức của mình.

Tóm lại, lúc hành thiền, nhứt là cho những người mới bắt đầu, không suy tư, không lý luận. Ngồi thiền là sự sống, chứ suy tư và lý luận không là sự sống. Thiền không có đối tượng, như vậy không thể suy tư được cho một cái gì không có đối tượng. Chùng nào mà ta hãy còn phiêu lưu trong ý niệm phân biệt, chùng đó chưa có thiền. Tuy nhiên, ngồi như khúc gỗ vô tri cũng không gọi là thiền. Thiền phải là an trú trong thực tại, tỉnh thức và ý thức được về những kinh nghiệm tự thân để từ từ tìm về với chân tâm của mình. Lúc thiền, những gì xảy ra xung quanh ta, ta điều hay biết; hay biết mà không chạy theo. Những niệm đến ta đều biết; biết mà không mời, không chạy theo, không kèm giữ, cũng như không đuổi. Chúng đến, chúng đi mặc chúng. Ta cứ an trú trong thực tại và sự tỉnh thức của ta. Phải luôn nhớ rằng cảnh giới của thiền là cảnh giới của kinh nghiệm, chứ không phải là cảnh giới của sự trống vắng, cũng không phải là cảnh giới của sự suy tư. Chùng nào ta nắm vững được như vậy thì ta sẽ luôn có một thái độ bình thản, tự do hoàn toàn. Chùng đó ta đã đi gần hết cuộc hành trình từ bờ mê sang bên giác mà núi vẫn là núi, sông vẫn là sông, không thêm, không bớt, không dư, không thiếu, không lớn, không nhỏ, không đẹp, không xấu gì cả. Đó là sự an lạc tuyệt vời của thiền, hoặc là Niết Bàn của cõi Ta Bà này vậy.

---o0o---

### **31. THIÊN VÀ SỰ TRỊ LIỆU TÂM LÝ**

Có một số người quan niệm rằng tập thiền chỉ để duy trì chánh niệm và khai mở chân tâm để đi đến giải thoát, chứ không nên vướng mắc vào trị liệu mà phí thì giờ vô ích. Nếu muốn trị liệu tâm lý thì hãy đi tìm những phương cách khác. Nói như thế hóa ra tự mình hạn hẹp những phương tiện sẵn có để

đi tìm những cái chưa có. Tôi đồng ý thiền là thiền, trị liệu là trị liệu; hai cái khác nhau. Một đường là đi tìm giải thoát, một đường lại đi tìm cách làm vui đi những lo âu phiền muộn. Nói là khác chứ thật sự cả hai cùng đang tiến về một hướng. Giải thoát là sự tự do, là trống vắng của lo âu, phiền muộn và đau khổ. Tâm lý trị liệu cũng là cố gắng làm vui bớt đi những thứ ấy. Như vậy những ai cảm thấy mình sẵn sàng tiến đến giác ngộ thì cứ thẳng tiến, còn những ai hãy còn nhiều phiền não thì cứ bỏ từ từ, rồi cũng chạy theo. Hơn nữa, ngày nay thiền không chỉ là giới hạn trong khuôn viên tịnh xá hay chùa nữa. Thiền không còn xa lạ gì trong đời sống hằng ngày của xã hội Âu Mỹ. Hiện tại người phương Tây đang có một cái nhìn hoàn toàn thay đổi về thiền, như là trong lãnh vực tâm lý trị liệu.

Theo những thống kê mới về con số bệnh tâm thần ôu Mỹ cũng như ôu các nước kỹ nghệ tiên tiến đã lên quá cao so với những thập niên trước. Sự thể này đã làm cho nhiều người quan ngại, như là các nhà lãnh đạo. Tại sao lại có sự thể này ? Chúng ta đã thấy rõ tiền tài và của cải chỉ có thể đem lại những phương tiện và vật chất, chứ nó chưa bao giờ mang lại cho ta sự an lạc trong tâm hồn. Cuộc sống trong những xã hội kỹ nghệ đã biến con người thành những con người máy. Đối với họ, nghỉ ngơi chỉ là cơ hội hưởng thụ để quên đi những nhọc nhằn của thể xác. Họ có thể bồi bổ vật chất cho thể xác đấy, nhưng rất nhiều khi họ quên bẵng đi việc bồi dưỡng tâm linh. Đó cũng chính là nguyên nhân đưa con người đến sự kiệt quệ về tinh thần; không sớm thì chầy thể xác rồi cũng sẽ bệnh theo, cho dù ta có bồi dưỡng nó cách mấy đi nữa. Rất nhiều nhà tâm lý trị liệu Âu Mỹ đã phải khổ công, khổ tâm tìm cách chữa trị cho những căn bệnh trầm kha này. Họ đã tìm đủ mọi cách và cuối cùng kết luận của họ là quyết dùng thiền trong trị liệu tâm thần.

Tại sao rất nhiều nhà tâm lý trị liệu lại quyết định dùng thiền quán trong khoa trị liệu của họ ? Thiền trong Phật giáo chẳng những giúp ta tìm lại được chân như bản thể của ta, mà còn là một phương pháp trị liệu vô cùng hiệu nghiệm trong y học tâm thần. Theo bác sĩ Herbert Benson, giáo sư trường Đại Học Harvard, sau một thời gian dài thực nghiệm, đã cho biết thiền chẳng những có khả năng làm giảm những dao động thần kinh đưa đến sự lo âu buồn phiền và chán nản, mà thiền còn có khả năng làm giảm bớt mức độ tiêu thụ dưỡng khí (Oxygen) trong cơ thể chúng ta, do đó giúp điều hòa nhịp đập của con tim. Thiền còn giúp giảm bớt sự căng thẳng thần kinh nhằm giúp tránh áp huyết cao và chứng ếp tim. Trong lúc thiền, thiền sinh một khi đã đạt được sự yên tĩnh thì các chất kích thích tố giữa các tế bào sẽ dừng lại. Bác sĩ Benson còn cho biết mức độ chất kích thích thay đổi tùy

theo sự đi, đứng, nằm, ngồi... Khi ta càng hồi hã, hấp tấp thì những kích thích tố tiết ra càng nhiều, do đó sự căng thẳng càng cao. Điều này đủ cho thấy thiền đã đưa con người về trạng thái yên tĩnh và thoải mái. Thiền chẳng những làm vơi nhẹ đi ảnh hưởng của những chất kích thích tố trong cơ thể, mà thiền còn giúp ta điều hòa hơi thở và nhịp đập của tim để đưa ta đến sự thoải mái tuyệt diệu trong tâm hồn. Cũng chính vì ít tiết ra những chất kích thích tố mà các tế bào trong cơ thể của ta mới có khả năng tiêu thụ những chất đường. Vô hình chung, thiền chẳng những làm giảm nguy cơ cho những người bị cao máu hoặc ép tim, mà thiền còn giúp ta tránh được bệnh tiểu đường.

Trong khi thiền, những cơ thịt trong cơ thể ta trở về trạng thái bình thường, và do đó tiếp nhận sự lưu thông của máu một cách dễ dàng. Bên cạnh đó, nhờ theo dõi hơi thở mà ta có thể kiểm soát được nhịp đập của tim. Những chất kích thích tố dường như không có cơ hội phát triển và làm mưa làm gió trong ta nữa. Nhờ vậy mà cơ thể ta cảm thấy thoải mái. Đây chúng ta chỉ nói về sinh lý; còn tâm lý thì sao ?

Về tâm lý, thiền có một giá trị cao hơn, nhứt là trên lãnh vực tôn giáo. Người Phật tử coi vấn đề này quan trọng hơn và họ có khuynh hướng dùng thiền quán để kiểm soát tâm. Họ quan niệm tâm làm chủ các pháp, tâm dẫn đầu, tâm tạo tác tất cả. Người Phật tử không để ý đến chuyện vui, buồn, giận, ghét làm tăng các kích thích tố trong cơ thể họ; tuy nhiên, họ chỉ biết rằng khi họ không buồn, thương, giận, ghét thì tâm họ sẽ thanh thoi hơn, an tĩnh hơn, và do đó nó sẽ bớt dong ruổi hơn, thế thôi. Ngoài ra, trong Phật giáo, thiền chẳng những giúp cho ta lắng đọng dòng tâm thức đang bị tán loạn, mà thiền còn giúp đưa tâm ta trở về niềm an định, tự tại. Trong khi thiền quán thì những sân hận sẽ bị loại hẳn trong tâm thức của ta.

Một trong những phương pháp thiền đơn giản nhứt là:

- \*\*Hãy chọn cho ta một tư thế ngồi thoải mái nhất, kiết già, bán già, kiêu Thái Lan, kiêu Nhật, hoặc ngồi trên ghế cũng được.
- \*\*Nên dùng tọa cụ nếu ngồi lâu.
- \*\*Nếu chưa có thể vô niệm được thì nên chọn một câu chú, hoặc niệm Phật.
- \*\*Mắt không nhắm kín, mà nên mở chừng một phần ba.
- \*\*Buông thả các bắp thịt, không gồng, không gượng.
- \*\*Mặc quần áo rộng rãi.
- \*\*Hít vào và thổi ra thật đều và thật sâu lúc bắt đầu. Sau đó thổi bình thường. Vẫn tiếp tục trì chú hoặc niệm Phật.

- \*\*Đừng để tư tưởng phóng ra ngoài vì bất cứ một điều gì.
- \*\*Giữ sự bình thản nhẹ nhàng và luôn theo dõi hơi thở.
- \*\*Tiếp tục hít thở như vậy khoảng hai mươi phút.
- \*\*Mỗi ngày nên tập chừng hai lần.

Hãy tập như sự cần thiết của cơ thể mỗi ngày. Đừng mong cầu chứng đắc. Không có bất cứ chứng đắc nào trong thiền. Đừng mong xuất hồn hay bất cứ thứ gì. Hãy để cho tâm được tĩnh lặng thì tự nhiên ta sẽ có sự an lạc tuyệt vời.

Tóm lại, người con Phật, bất luận là tông phái nào, cần trì chí và hết sức dụng công tu hành thì mới mong thành tựu được. Một khi đã theo thiền, một khi đã thấy sự lợi ích không thể nghĩ bàn của thiền thì phải thiền cho đến nơi đến chốn, chứ không theo thiền dăm ba bữa lại muốn qua Tịnh Độ hay Mật Tông. Như thế thì có làm cái gì đi nữa cũng như nước đổ lá môn, không bao giờ có kết quả mỹ mãn. Như đã thấy tham thiền chẳng những được định tâm, mà nó còn là một khoa tâm lý trị liệu rất hữu hiệu. Hãy tận dụng những gì mà Đức Từ Phụ đã truyền dạy để vừa bảo vệ được thân xác mà tiến tu, mà còn được sự định tĩnh để một ngày không xa nào đó những đàn con Phật sẽ cùng diu dắt nhau đi trên con đường troũ về đất Phật.

---o0o---

## 32. SỐNG TỈNH THỨC

Chúng ta đang sống trong một xã hội văn minh vật chất, một xã hội chỉ biết có đua chen, một đấu trường xã hội mà trong đó con người là những đấu sĩ, phải liên tục đấu tranh, giành giật và tranh sống như những chiến sĩ. Nếu chúng ta không chen chân vào thì chúng ta sẽ bị nó đào thải, còn nếu chen chân vào thì chúng ta sẽ bị quay cuồng như bao nhiêu người khác. Như vậy chúng ta phải làm sao đây ? Đức Phật đã dạy: “Xin hãy sống, hãy tạo ra sự nghiệp, miễn đừng làm phương hại đến người khác.”

Nhưng sống đấu tranh thế nào mà không phương hại đến người khác đây ? Cũng chính Đức Phật đã dạy rằng chúng ta hãy sống trong tỉnh thức, sống an nhiên tự tại, sống tri túc... thì tự nhiên chẳng những ta được lợi lạc, mà người cũng được lợi lạc.

Thế nào là sống trong tỉnh thức ?

Sống trong tỉnh thức là biết rằng trong cuộc đời này không có cái gì tồn tại lâu dài. Mọi việc đến rồi đi một cách tự nhiên, ngay cả thân này của ta cũng thế. Hễ thuận duyên thì thành, mà nghịch duyên thì diệt. Sống trong tỉnh thức là không luyến tiếc quá khứ, không ưu tư tương lai, và luôn biết rằng:

Quá khứ đã qua rồi  
Còn tương lai thì chưa đến.

Thói thường ta chỉ thích đón nhận những sung sướng, những hạnh phúc; nhưng lại sợ hãi và trốn tránh đau khổ và phiền não. Người sống trong tỉnh thức là người biết sống an trú trong hiện tại, không sợ hãi bất cứ cái gì đến với ta. Nên nhớ rằng sợ hãi đau khổ và phiền não sẽ đeo đẳng ta nếu ta tìm cách trốn mà không tìm cách diệt nó. Tại sao ta lại không chấp nhận hiện tại, mà lại đi suy nghĩ viễn vông về những chuyện đã qua, hoặc những chuyện chưa tới ? Hãy tạm gọi quá khứ, hiện tại và tương lai là những cái gông của cuộc đời đi, thì ta sẽ thấy rõ trên đời này có bao nhiêu cái gông và ta muốn bao nhiêu cái ? Nếu chúng ta cứ lẩn thẩn với cả ba thứ, tức là chúng ta nhận đeo vào cổ cùng lúc ba cái gông. Nếu như ta chỉ chọn hiện tại, ấy là ta chỉ mang một gông thôi. Xin thưa chỉ có hiện tại thôi, chúng ta cũng vất vả và mệt mỏi lắm, huống hồ cả quá khứ và tương lai ta đều ôm.

Cuộc đời này với những ràng buộc liên tục từ vật chất đến tinh thần giữa người này với người khác, đã khiến cho chúng ta phải hướng ngoại mà quên mất đi ta. Sống tỉnh thức là biết về sống với chính ta, giúp ta soi rọi những hành động sai lầm của ta mà sửa chữa. Sống tỉnh thức là sống trong lòng từ bi bao la, chứ không tham muốn, ganh tị, sân hận, và bất mãn. Sống tỉnh thức là biết rằng ta chỉ là hạt cát của sa mạc bao la, hoặc chỉ là giọt nước của đại dương, để mà đừng đòi hỏi cái gì cũng xây đến như ý ta muốn. Sống tỉnh thức là biết rằng ta không là trung tâm vũ trụ; dưới mắt ta là cả một bầu trời bao la rộng lớn, chứ không phải chỉ có một mình ta, không phải là mục hạ vô nhơn.

Trên đời này làm cái gì cũng phải có suy tính. Người sống tỉnh thức là người biết dùng trí huệ mà suy tính. Trí huệ sẽ cho ta biết ta đang nghĩ gì, đang muốn gì, và những gì xảy ra quanh ta. Sống tỉnh thức là tỉnh thức từ cái đi, cái đứng, cái ngồi, cái ăn, cái nói. Nghĩa là cái gì cũng được ta quan sát một cách tỉ mỉ và chính xác. Sống tỉnh thức là chỉ làm những điều gì có lợi lạc và không làm bất cứ điều gì không mang lại lợi ích thiết thực. Sống tỉnh thức là sống với sự quán sát một cách tường tận, mà không hề vương phải bất cứ phê phán nào.

Tâm ta thường hay lang thang, thiếu chủ định như con vượn chuyền cây. Sống tỉnh thức là đừng chạy theo vọng niệm. Sống tỉnh thức là biết rằng niệm đến, niệm đi, cứ để tự nhiên, chứ không chạy theo. Sống tỉnh thức là biết rằng không có ai suy nghĩ, mà chỉ có sự suy nghĩ. Không có ai đi mà chỉ có sự đi. Không có ai thấy, mà chỉ có sự thấy... Sống như vậy thì làm gì có gánh nặng đau khổ của cuộc đời. Sống tỉnh thức là biết suy nghĩ đến những tai hại do sự sân hận và lòng ganh ghét gây nên, cũng như lợi lạc do lòng từ bi mang lại. Sống tỉnh thức là biết mong cầu cho mình và cho người chóng thoát khỏi những phiền toái gây ra bởi sự sân hận, tức giận, sợ hãi, lo âu, căm thù... Biết mong cầu cho mình và cho người được an vui hạnh phúc. Sống trong tỉnh thức là biết rằng sân hận sẽ mang đến sợ hãi, bất an, lúc nào cũng trách mình và trách người. Sống trong tỉnh thức là biết rằng lòng từ bi hỉ xả sẽ chẳng những có lợi cho người, mà còn có lợi cho ta nữa; lòng từ bi hỉ xả sẽ làm cho tâm trí ta sáng suốt, khiến cho ta luôn có thiện cảm về người khác, và ta sẽ chẳng bao giờ trách ta hay trách ai cả.

Tóm lại, sống trong tỉnh thức là phương tiện chẳng những tạo cho ta cuộc sống an nhiên tự tại ở hiện tại, mà còn là phương tiện thù thắng giúp ta một cách tích cực trên bước đường tu tập. Hãy tỉnh thức cả thân lẫn tâm, đừng lý luận chi cho dài dòng vãn tự. Nếu không khéo thì bạn chỉ có thể nghe được những tiếng rì rào của từ ngữ mà thôi, chứ chẳng bao giờ nếm được hương vị trong cốt tủy của sự tỉnh thức. Nếu không có được sự tỉnh thức thật sự, cuộc đời bạn sẽ không khác chi một quả banh cho kẻ khác đùa giỡn, cứ đẩy qua đây lại. Sống như vậy thì thiệt là uổng cho một kiếp người.

---o0o---

### **33. THIỀN VÀ HỜI THỞ**

Thiền là làm cái gì bình thường và đơn giản, chứ không phải đi trên than hồng hay trên mặt nước, hoặc xuất hồn xuất vía... Thiền là khi ăn thì ăn, khi ngủ thì ngủ, khi đi thì đi. Chúng ta có thể hiểu nôm na thiền là để cho tâm tư lắng đọng, yên tịnh. Khi làm công việc gì thì chỉ chăm chú vào công việc đó thôi. Thiền còn là một phương pháp vô cùng khoa học giúp cho ta về với thực tại, sống thức tỉnh để tìm được bản chất đích thực của mình bằng cách làm cho đầu óc hoàn toàn tĩnh lặng. Một khi tâm không còn loạn động nữa thì huệ sẽ xuất hiện.

Có nhiều cách thiền; tuy nhiên, ngồi thiền vẫn là phương cách hay nhất giúp ta đi vào định tĩnh một cách nhanh chóng. Khi ngồi, ta ngồi thẳng, không

ngiên qua nghiêng lại, không cúi về phía trước, cũng không ngả về phía sau. Có thể ngồi kiết già hoặc bán già. Một khi đã yên vị thì bắt đầu để ý đến hơi thở. Khi thổi nên cố đừng thổi quá mạnh, hoặc phát ra tiếng. Phải thở nhẹ nhàng và liên tục. Hơi thở của chúng ta mà được điều hòa thì chẳng những thiền dễ định, mà còn không sanh bệnh nữa. Khi thở vào ta nên hít đến tận bụng và để cho bụng phình ra một cách tự nhiên; tiếp tục cho đến khi không khí đã vào đầy phổi rồi thì bắt đầu thở ra. Lúc thở ra ta cũng tự nhiên để cho bụng co lại một chút và từ từ để cho thán khí cùng những chất không khí cặn bã, thừa thải được tống ra. Trong khi hít vào cũng như thở ra, hãy từ từ mà liên tục. Nhớ đừng bao giờ cho phát thành tiếng. Trong lúc thở đều như vậy ta cũng nên theo lời Phật dạy: “Niệm đến, niệm đi, không quan hệ gì ! Ta không mời, không chạy theo, mà cũng không đuổi.” Tâm ta lúc nào cũng tĩnh lặng; miệng ta lúc nào cũng mỉm cười.

Hít vào tâm tĩnh lặng  
thở ra miệng mỉm cười.

Khi hít vào thì toàn thân ta nên tĩnh lặng; khi thở ra thì ta hơi mỉm cười mà biết rằng ta vẫn đang còn có hơi thở. Làm được như thế thì hít vào và thở ra đều an lạc.

Hơi thở và sự tĩnh tâm có liên hệ mật thiết với nhau. Một cái tâm loạn động sẽ không bao giờ có hơi thở điều hòa, mà trái lại nó dồn dập như trời chết. Nếu ta chịu khó để ý chúng ta sẽ thấy trong những giờ thiền, hơi thở ta rất nhẹ, gần như không hay biết. Ngược lại, khi sân hận nổi lên thì hơi thở dồn dập và tốc độ thở sẽ càng dồn dập khi sân hận càng cao.

Tóm lại, lúc tọa thiền nên thở từ từ, thở vào thở ra cũng từ từ mà đều đặn và liên tục, không vấp vấp, hơi thở nhẹ nhàng chứ không như gió thổi. Hít vào và thở ra đều bằng mũi vì chúng ta không làm gì phải dồn dập để phải thở ra bằng miệng. Khi tọa thiền mà hơi thở điều hòa được như vậy thì chẳng những tâm ta mau định, mà thân vẫn hằng khỏe mạnh luôn.

---o0o---

### **34. THIỀN VÀ SỰ NGỪNG SUY TƯỞNG**

Thiền là trở về với thực tại, là tỉnh thức, là thực nghiệm nơi chính bản thân mình để thực chứng tự tánh. Như vậy lúc thiền ta hay biết tất cả những gì xảy ra quanh ta. Còn sự ngưng suy tưởng có nghĩa là bất thân ngưng suy



nghĩ và làm cho đầu óc trống rỗng. Tuy nhiên, đây là một việc làm có tánh cách đè nén và khó khăn vô cùng. Sự cố gắng ngưng, hoặc chận đứng tư tưởng là điều phản khoa học và phản tự nhiên, nó không phải là thiền. Thiền là cái gì vô cùng khoa học và tự nhiên. Thiền là cứ để tự nhiên cho tư tưởng đến, rồi cứ để chúng đi. Ta không mời chúng đến, không kèm giữ chúng lại, cũng không đuổi chúng đi. Bầu trời bao la thăm thẳm, nhận cứ bay qua hồ; đầu có ai ngăn cản. Nhận không để bóng lại hồ, mà hồ cũng không buồn lưu bóng nhận, ấy là thiền.

Đây là một kinh nghiệm vô cùng quý báu cho những ai mới tập thiền: đừng kênh, đừng gồng, đừng bắt buộc ta phải ngừng hẳn suy nghĩ; mà hãy buông xả tối đa, hãy để cho niệm tự đến rồi tự đi, ta không mời, không cầm giữ, không đuổi, mà cũng không chạy theo.

---o0o---

### **35. THIỀN VÀ SỰ CĂNG THẲNG THẦN KINH**

Hiện tượng căng thẳng thần kinh có thể cấp thời hoặc mãn tính. Tuy nhiên, dù là cấp thời mà chúng ta không để ý điều chỉnh, nó sẽ trở thành một hiện tượng dai dẳng. Căng thẳng thần kinh lâu ngày con người sẽ trở nên kiệt quệ tinh thần mà người bình dân ta thường hay gọi là “mất thần.” Người bị căng thẳng thần kinh thường mệt mỏi vào buổi sáng, mất ngủ, tay chân hay bị run rẩy, dễ bị kích động, không nhạy bén, tai yếu, mắt mờ, nhức đầu như búa bổ, cả hệ thống tiêu hóa, tuần hoàn máu đều mất cân bằng, có thể đi đến cao máu. Căng thẳng thần kinh có thể xảy ra vì cuộc sống chạy đua với thời gian, làm việc gì cũng bị bức bách và gấp rút, kẹt xe ngoài xa lộ, thất nghiệp, sự ly dị, sự thay đổi trong tình bạn, một biến cố thâm trọng trong cuộc sống, sự cô đơn, hoặc giả tất cả những sự việc xảy ra theo chiều hướng xấu đều có thể đưa đến hiện tượng căng thẳng thần kinh. Căng thẳng thần kinh quá độ có thể dẫn tới điên loạn. Chỉ trường hợp căng thẳng thần kinh quá nặng và kinh niên thì mới cần đến những bác sĩ chuyên môn điều trị, chứ còn những hiện tượng nhẹ đều có thể được điều chỉnh lại. Thói thường, phàm phu cũng tìm cách tháo gỡ những căng thẳng này bằng nhiều cách. Tỉ như nghe nhạc, xem xi nê, đi vũ trường, uống rượu, hoặc dùng thuốc an thần. Tháo gỡ bằng cách này chỉ là tạm bợ vì sau những giải trí, vũ trường, rượu, thuốc... sẽ là cái gì ? Sẽ là sự căng thẳng hơn, hoặc giả nếu uống rượu, hay dùng thuốc thì sẽ phải ngày càng tăng liều lượng. Quá ra chạy ông mò để bắt ông mả, hoặc tránh vỏ dưa, lại đập phải vỏ dứa.

Với đạo Phật, sự căng thẳng thần kinh có thể được điều chỉnh lại một cách hoàn toàn bằng thiền quán. Thiền ngoài công năng trường kỳ, nó còn có thể đưa ta đến chánh định và giải thoát. Công năng trước mắt nó giúp con người buông xả tới đa cả thân lẫn tâm. Như vậy sẽ không còn một chút căng thẳng nào trong thiền. Hãy cố gắng tọa thiền ít nhất ngày hai lần, vào buổi sáng và buổi tối, mỗi lần khoảng nửa tiếng đồng hồ thì hiệu quả sẽ thấy rõ. Hãy tin rằng không ai cũng như không sự việc nào làm ta căng thẳng, mà chỉ là những hiện tượng nhất thời; chúng đến rồi đi như những đám mây đen vần vũ trong bầu trời. Hãy vượt lên những tầng mây u ám ấy để thấy rằng bầu trời lúc nào cũng trong xanh và bao la thăm thẳm.

---o0o---

### 36. THIỀN VÀ VÔ TÂM

Vô tâm ôu đây không phải là sự hững hờ thiếu chú ý, hoặc giả không để ý đến sự việc xảy ra quanh ta. Ngược lại “Vô tâm” là sự thấy biết sáng suốt. Thấy rõ tất cả những gì xảy ra quanh ta, mà không bị vướng mắc bởi cái nhìn nhị biên của phàm phu, cũng không bị mắc kẹt bởi tư dục. Vô tâm còn có nghĩa là không phân biệt, không bị cái nhìn nhị biên khống chế. Trong vô tâm, không có chủ thể mà cũng không có đối tượng. Người vô tâm là người đã hành trì thiền đến rốt ráo, tinh thức tuyệt đối. Không có tâm và cảnh, mê và ngộ, có và không, thiện và ác, tốt và xấu, hay và dở... Nhiều người hiểu lầm vô tâm là không tâm. Thực ra, vô tâm là tâm không. Nghĩa là cái tâm không chứa đựng một mảy may gì cả, tâm thanh tịnh sáng suốt sẵn có ôu mỗi chúng sanh. Khi thành Phật nó cũng không thêm, lúc phàm phu nó cũng không bớt. Vô tâm chính là cái tâm thường hằng vốn sẵn có nơi mỗi chúng ta. Khi mê thì nó tạo nghiệp, thọ khổ, đi luân hồi; lúc ngộ thì nó chính là nguồn an vui, tự tại và giải thoát. Nó có đầy đủ đức tánh sáng suốt và trong sạch như nước hồ, hoặc trong như gương sáng, không cần gạn lọc, không cần lau chùi. Vô tâm chính là tánh giác của cả chư Phật và chúng sanh vậy. Một giờ được vô tâm là một giờ giác ngộ, giải thoát, là một giờ thành Phật. Trong đời sống hằng ngày ai mà một giờ, một phút sống với đạo, trôu về nghe ngóng tâm mình, tinh thức... thì người đó đang là một vị Phật từ đầu đến chân. Xin hãy hành thiền để thấy rằng khi mê thì người đi theo cảnh, khi ngộ thì cảnh là cảnh, người là người; không ai theo ai. Khi mê thì người bị cảnh khống chế, khi ngộ thì không ai khống chế ai; ta là ta, còn cảnh là cảnh. Hành thiền cho đến khi vô tâm thì chân tâm hiển lộ; tâm là chơn tâm, mà cảnh cũng trôu thành chơn cảnh; không ai trốn ai, cũng không ai nợ nần ai.

Hành thiền cho đến khi vô tâm thì nhận bay qua hồ không bỏ bóng lại, mà hồ cũng không buồn lưu bóng nhận. Mặt hồ vẫn phẳng lì không một gợn sóng như cảnh tịnh tịch của Niết Bàn, của Vô Thượng vậy.

---o0o---

### **37. HÃY TÌM HIỂU THÊM VỀ BÀI KỆ CỦA TỔ BỒ ĐỀ ĐẠT MA**

Trong chúng ta ai cũng thường nghe đến bài kệ bất hủ của Tổ Bồ Đề Đạt Ma. Bài kệ đã mô tả đường cho một lối nhìn rất đặc biệt về thiền:

Giáo ngoại biệt truyền  
Bất lập văn tự  
Trực chỉ nhơn tâm  
Kiến tánh thành Phật

Nói rằng bất lập văn tự, truyền ngoài giáo điển, chỉ thẳng tâm người, thấy tánh thành Phật. Tổ Bồ Đề Đạt Ma chẳng những đóng lên một tiếng chuông cảnh tỉnh những người tu thiền thời bấy giờ, chỉ ngày ngày lo trau chuốt lý luận và khái niệm rồi đánh mất đi thời giờ quý báu cho công cuộc tu tập; mà còn là một hồi chuông dài cho muôn đời về sau này. Ngài muốn nhấn mạnh cho mọi người một lần nữa là: thiền nên nín, không nên nói. Thiền chỉ chú trọng đến hành vi thực tiễn. Nóng lạnh tự ta biết. Muốn thưởng thức hương vị của trà thì hãy tự mình nâng tách trà lên mà uống, đừng nói, đừng rằng. Thiền không thể nắm bắt được bằng văn tự ngôn ngữ.

Còn nói về giáo ngoại biệt truyền là vì không thấy nói hoặc y cứ trong kinh điển. Kỳ thật thiền cũng là giáo pháp của Thế Tôn, chứ làm gì mà có chuyện giáo ngoại. Để ý một chút ta sẽ thấy chính Đức Thế Tôn đã vẽ lại một bức tranh vô cùng sống động về thiền. Hình ảnh Ngài ngồi liên tục bốn mươi chín ngày đêm dưới cội Bồ Đề cho đến khi Ngài vào đại định. Ngài đang làm gì nếu không phải là đang truyền lại cho đời sau bức tranh thiền. Ngài đã biết trước là đời sau này sẽ khua môi múa mỏ, lý luận; nên Ngài đã không nói, không rằng, mà chỉ ngồi. Ngụ ý thứ nhất của Ngài là hãy nín mà thiền, chứ đừng nói, đừng rằng chi cho phí mất thì giờ. Chúng ta sẽ không còn nhiều thì giờ nữa đâu. Ngụ ý thứ hai của Ngài là thiền không và sẽ không bao giờ được truyền từ bên ngoài; đừng đi tìm nơi đâu khác ngoài ta ra; đừng lý luận; hãy ngồi như Ngài đi rồi sẽ tự chứng nghiệm. Thiền là chân Bát Nhã: không nói, không nghe. Chữ “giáo” mà Tổ Bồ Đề Đạt Ma đã nói ở đây ta phải hiểu một cách đơn giản là tổ muốn ám chỉ văn tự trong kinh

sách, chứ không phải là giáo pháp của Phật. Ngài nói như thế để cho tăng chúng đừng phí thêm thì giờ lặn hụp trong kinh điển mà tìm cho được thiền. Không tự thân trực tiếp tiếp xúc với thực cảnh thì không bao giờ thể nghiệm được thực tướng của nó đâu. Chính vì vậy mà các Tổ Thiền Tông đã liên tục khẳng định “thiền không có một pháp cho người, đừng vào cửa thiền mà cầu pháp chi cho vô ích.” Thiền không bắt mạch bên ngoài mà chẩn bệnh, thiền mổ xẻ và đi thẳng vào lục phủ ngũ tạng bên trong. Đối với thiền, văn tự như vô dụng, đừng đặt thiền vào ngôn từ nào cho thêm phí thì giờ.

Chính vì cái chỗ bất lập văn tự này mà có nhiều người tu thiền cố tâm lo là với việc nghiên cứu kinh điển. Thậm chí còn có khuynh hướng chê bai những ai y cứ kinh điển, nương theo giáo pháp của Phật. Chẳng hạn như có người bảo tu thiền là phá chấp, giữ giới là còn chấp, nên tu thiền không giữ giới để thực hành mục đích phá chấp. Hoặc giả có người cho rằng giáo ngoại biệt truyền, cho nên ai tu theo giáo pháp của Phật cần bị đốn để thực hành mục đích giáo ngoại. Thật là một lý luận điên rồ và không trôông của những người không giữ được giới rồi nguy biện, không tinh tấn trì kinh rồi đi đả kích người tinh tấn. Tổ Bồ Đề Đạt Ma dám nói một cách đồng dục vì Ngài đã lâu thông kinh Phật; những cái cần biết, Ngài đã biết; giờ chỉ còn chuyện thực nghiệm nơi tự thân mà tiến thẳng đến quả vị Phật Đà, chứ Ngài đâu cần phải nói năng chi nữa.

Vì thế những kẻ hậu bối nên cẩn trọng mà lắng nghe cho kỹ lời dạy của Phật và Tổ. Tổ nói “Bất lập văn tự” chứ Tổ đâu có biểu “Bất dụng văn tự.” Không dụng văn tự thì làm gì có phương tiện để mà thực hiện chân lý? Dụng văn tự mà chẳng câu chấp vào văn tự, ấy là ý của Tổ Bồ Đề Đạt Ma vậy. Ngài dạy rằng một khi đã liễu ngộ thì không có một pháp để truyền. Phật kiến, pháp kiến, hữu tướng, vô tướng đều phải dứt trừ. Trong lòng không còn một vật. Tâm ta lúc ấy bao la như bầu trời xanh thăm thăm cũng được, mà vi tế như một hạt bụi nhỏ của vũ trụ cũng được.

---o0o---

### **38. THIÊN VÀ SỰ KHÔNG DÍNH MẮC**

Sôi dĩ mà chúng ta có quá nhiều phiền não và đau khổ trong cuộc sống hằng ngày vì chúng ta hay bị vướng mắc. Chó sửa, ta cũng quay đầu lại hỏi xem chó nhà ai sửa? Chùa A lớn, chùa B nhỏ, ta cũng đem lên bàn luận mổ xẻ. Anh C giàu, chị D nghèo ta cũng có đề tài bàn cãi.

Anh Nhứt tu, chị Nhị không tu ta cũng khen chê. Thầy Tam thuyết pháp giỏi, thầy Tứ thuyết khó hiểu, ta cũng nhún trề... Như vậy đó mà làm sao không đau khổ và phiền não cho được. Chùa nào cũng chùa, lớn nhỏ tự mình chấp nơi hình tướng. Giàu nghèo của phàm phu thì nào có ảnh hưởng gì đến nắng mưa giải thoát? Ai tu, ai không tu, nếu ta chưa độ được họ thì đừng thị phi chi cho tự tâm ta thêm loạn động. Thầy nào thuyết pháp dễ hiểu thì tới nghe; ví bằng khó hiểu thì ôi nhà mà tham thiền, chứ nhún trề làm gì cho thêm nặng nghiệp.

Người Phật tử tu thiền nên luôn tỉnh thức để thấy những gì đang chi phối ta. Để rồi tìm xem coi những thứ ấy nó có liên quan gì đến công cuộc tu hành của ta không. Nếu không thì đừng mời tới; ví dầu chúng có tới, kệ chúng, ta không cầm giữ, cũng không xua đuổi chúng. Không phải xua đuổi là không dính mắc đâu. Có khi vì không muốn mà xua đuổi; cũng có khi vì sự việc quá ư hấp dẫn làm ta sợ hãi mà xua đuổi. Như vậy, muốn không bị dính mắc trong khi thiền tập là cứ để cho nước tự nhiên chảy; đừng đắp bờ cản nước; đừng cố tạo nên bất cứ một trạng thái nào khác vì bất cứ một sự tạo nên nào cũng đều bắt đầu cho một cuộc dong ruổi mới. Nếu lúc ngồi thiền mà tâm trí vẫn luôn hỗn độn là tại vì mới chưa được định, hoặc giả sau một ngày làm việc quá vất vả lo âu; hãy cứ chấp nhận sự hỗn độn như vậy đi. Chúng ta có thể tự đóng khung sự hỗn độn này bằng cách tự nhủ thầm; loạn động, loạn động. Đừng bao giờ cố tình cắt đứt hẳn hoàn toàn sự hỗn độn này vì như vậy ta sẽ tạo ra một cuộc phiêu lưu dong ruổi khác, có khi còn tệ hại hơn là những hỗn độn đang có. Làm được như vậy là ta đã đang có thiền với sự không dính mắc. Lúc ấy, cho dù những hỗn độn vẫn diễn ra, nhưng tâm ta lúc nào cũng cảm thấy yên ổn. Việc này không dễ làm vì tâm ta lúc nào cũng có khuynh hướng chống cự lại những hỗn độn. Hãy tạm thời chấp nhận để từ từ đi đến buông xả tất cả từ tư tưởng, xúc chạm, đau đớn... Hãy để yên sự vật như hiện trạng mà chúng đang là, chúng đến rồi tự chúng đi, chúng ta chẳng cần phải làm một việc gì cả.

Luôn nhớ tôn chỉ của người tu thiền là giải thoát, là trực chỉ chân tâm, kiến tánh thành Phật, chứ không phải là những cảm thọ vui sướng, dễ chịu, hoặc không đau đớn. Nhớ kỹ như vậy để đừng bị dính mắc vào chúng. Trong lúc thiền, chúng ta có thể quan sát và ghi nhận. - có đau chân, ờ có tê ôi đùi, ờ có cảm giác kiến bò trên mặt... Quan sát và ghi nhận, chứ đừng phê bình mà thêm vướng mắc, mà thêm dong ruổi. Thí dụ như chân tê quá, phải chi giờ này thầy thỉnh chuông xả thiền thì sướng biết mấy. Như vậy là ta đang vướng mắc, mà vướng mắc nó cũng sẽ lôi cái chánh niệm của ta đi luôn. Cầu

cho ai nấy đều có được cái đại dũng cảm của nhà Phật để có đủ kiên trì và nghị lực xé tan bức màn vô minh từ vô thi.

---o0o---

### 39. THIỀN VÀ SỰ BUÔNG XẢ

Trong cuộc sống hằng ngày, không nhiều thì ít, chúng ta lúc nào cũng trĩu nặng lo âu thấp thỏm và sợ hãi. Như có lần thầy Bốn Sư của tôi đã nói: “Nếu không khéo, có khi cuộc đời của chúng ta chỉ là một chuỗi dài những năm tháng lo âu, phiền muộn và đau khổ cho đến hết kiếp.” Như vậy chúng ta phải làm sao đây ? Câu trả lời sẽ không đơn giản và dễ dàng cho mọi người; tuy nhiên, câu trả lời sẽ đơn giản cho những người con Phật thôi. Những người con Phật, ngoài chuyện có giáo lý của Đức Phật, lại còn có kinh nghiệm thiền định của Ngài nữa. Ngài đã trình bày thật rõ ràng con đường tu tập, con đường đưa ta đến an nhiên tự tại và thanh tịnh, con đường đưa ta về cõi vô sanh, nơi đó ta không còn bị chi phối bởi tham, sân, si...

Đức Từ Phụ đã vạch rõ cho chúng ta thấy tất cả sự vật và hiện tượng ô nhiễm nước tạm bợ này đều là huyễn ảo, phù du, sớm nở tối tàn. Đời là vô thường, giả tạm. Cũng chính vì sự vô thường và giả tạm này mà Thái Tử Sĩ Đạt Tha đã cắt ái ly gia, ra đi tìm chân lý giải thoát. Ngài đã thương xót chúng sanh cứ mãi lăn trôi, cứ mãi săn tìm những gì mà chính mình cũng không biết. Săn được ngày nay, thì ngày mai đã mất, cứ thế cho đến hết kiếp. Sau khi Ngài đã giác ngộ rồi, Ngài khuyên chúng sanh hãy định tĩnh lại để thấy sự phù du tạm bợ của mọi hiện tượng; mới thấy chúng đây, mà bây giờ chúng đã biến đâu mất hết rồi. Biết các hiện tượng là giả là sanh diệt không ngừng. Muốn nắm bắt thì giữ thì giữ cũng không được. Ví như sự vui mừng được may mắn hanh thông như làm ăn phát đạt, thi cử thành công, chúng ta cố lưu giữ chúng mãi cũng không được. Nếu nhận biết được, chúng là giả tạm, đến rồi đi thì ta nào có vướng mắc bận rộn, ấy là ta đã thực hiện hạnh buông xả rồi vậy. Vì biết tất cả rồi sẽ lùi về quá khứ một cách nhanh chóng, nên Đức Từ Phụ đã khuyên chúng sanh hãy tu tập thiền quán ngay bây giờ, nếu không sẽ không còn kịp nữa. Hãy từng bước tu tập từ từ. Bước đầu có thể chỉ tháo gỡ quá khứ và tương lai; vì quá khứ đã không còn, mà tương lai thì chưa tới. Bước đầu tập buông xả tất cả những gì trong quá khứ hoặc những gì chưa đến của vị lai. Bước đầu chỉ biết trân trọng những gì mình đang có trong hiện tại, như thế cũng là nhẹ nhàng lắm rồi.

Đến bước kế tiếp, qua công phu thiền tập lâu ngày, ta sẽ không nghĩ đến quá khứ, tương lai, mà ngay cả đến hiện tại nữa. Lúc ấy ta sẽ buông xả tất cả; lúc ấy ta sẽ thấy không có cái gì là chân giá trị trong cuộc đời này; không có cái gì đáng cho chúng ta đeo đuổi; chúng ta sẽ buông xả tất cả. Lúc đó chúng ta cứ thẳng đích mà đi tới, không ghé, không dừng ôủ bất cứ trạm nào, ngay cả Tây Phương Cực Lạc. Tuy nhiên, buông xả không có nghĩa là đầu hàng, mà buông xả trong tinh thần đại từ, đại bi, đại hỷ, đại xả và đại dũng cảm của nhà Phật. Buông xả trong tinh tấn. Buông xả là biết rõ ràng những gì đang xảy ra quanh ta trong giờ phút hiện tại, cái này vừa đi thì cái kia đến, cái kia vừa đến rồi cũng lại đi... Buông xả trong tỉnh thức của nhận biết; cứ để chúng đến rồi đi một cách tự nhiên; chúng ta không mời, không thỉnh, không chạy theo, mà cũng không xua đuổi. Ta tựa như không dính líu gì đến chúng, ấy là buông xả.

Lúc thiền hãy cố đơn giản hóa mọi việc: đi là đi, ngồi là ngồi, ăn là ăn... Trong cái đi không có cái gì khác; trong cái ngồi, không có cái gì khác; cũng như trong cái ăn, không có cái gì khác chen vào, ấy là buông xả. Chính cái buông xả là cái máy lọc tinh vi mà Đức Phật đã truyền trao cho chúng sanh nhằm lọc lọc mớ hành trang dư thừa trên đường đi về quê hương Phật. Buông xả đến độ không còn gì nữa để buông xả, nghĩa là tới một ngày nào đó, cả Phật pháp cũng phải được buông xả. Như lời dạy trong Kinh Kim Cang : “Chánh pháp thượng xả, hà huống phi pháp.” Xin hãy lắng lòng mà nghe lời dạy của Đức Phật để đến ngày giác ngộ thì ngay cả Phật pháp cũng phải từ bỏ, huống hồ là những thứ phi pháp như tốt xấu, lớn nhỏ, hơn thua thường tình.

---o0o---

#### **40. THIỀN VÀ THẾ GIỚI CỰC LẠC**

Thiền, theo Tổ Bồ Đề Đạt Ma, là trực chỉ chân tâm, kiến tánh thành Phật. Người phát tâm tu thiền, chẳng vì cầu phước báu cõi nơn thiên, cũng chẳng vì cầu quả Thanh Văn, Duyên Giác, lại cũng chẳng cầu quả vị Bồ Tát, quyền thừa nhân đến mong cầu về cõi Tây Phương Cực Lạc của Đức Phật A-Di-Đà. Người phát tâm tu thiền y theo giáo lý của Phật mà rũ sạch nợ luân hồi, phát tâm Bồ Đề Vô Thượng để tiến thẳng vào giải thoát và chứng quả Vô Thượng, Chánh Đẳng, Chánh Giác. Người tu thiền sẽ đi thẳng, sẽ trực chỉ, tiếp tục đi cho đến khi đạt được quả vị vô thượng, chứ không dừng chân nơi thế giới Cực Lạc. Tuy nhiên, trước khi làm được chuyện này, người tu thiền

cần nên nhớ nợ nần năm cũ phải trả rồi mới thẳng tiến được. Bằng không, không có tư cách gì có thể trực chỉ được đâu ! Ngay ôủ cõi Ta Bà này, muốn di cư từ quốc gia này sang quốc gia khác, ta phải thanh toán cho xong hết thủ tục từ giấy tờ, nhà đất, thuế má... Giải thoát lại càng khó khăn hơn; nợ Ta Bà có thể giựt, chứ nợ luân hồi thì đừng hòng, mười kiếp, hai mươi kiếp, triệu ức kiếp, nó vẫn còn theo đòi. Như vậy, người muốn tu thiền cho đến giải thoát xin hãy trả cho hết nợ luân hồi, trả cho hết những oan khiên nghiệp báo đi rồi hẳn trực chỉ. Chẳng hạn như như còn giết hại chúng sanh mà đòi tu thiền cũng chỉ là vô dụng, vì luân hồi sanh tử chưa dứt mà đòi vào Niết Bàn, chỉ là ảo tưởng thôi. Phật tử chân chánh luôn nhớ rằng nền tảng cần thiết cho việc tu tập thiền quán là tối thiểu phải giữ gìn ngũ-giới mà Phật đã dành cho hàng cư sĩ tại gia. Giới luật là một phương thức để duy trì sự trong sạch căn bản của một con người từ lời ăn tiếng nói đến việc làm. Phật coi mọi chúng sanh đều bình đẳng nên không chúng sanh nào có quyền sát hại chúng sanh nào. Người Phật tử quyết không bao giờ lấy bất cứ cái gì không thuộc về mình. Người Phật tử không bao giờ khôũi niệm tà dâm, chứ đừng nói hành động tà dâm, vì như thế là phá hại gia đình ta và gia đình người. Người Phật tử không và sẽ không bao giờ nói những lời không chân thật, dù cho lời này không phương hại đến ai. Cuối cùng, người Phật tử quyết một giọt rượu cũng không uống; vì giọt rượu trong sẽ hú giọt rượu ngoài để rồi cuối cùng đưa chúng ta thẳng đến địa ngục. Người Phật tử mà không giữ được năm giới này sẽ không bao giờ phát triển được định lực và trí huệ đâu; nếu có chẳng chỉ là trí huệ của loài ma.

Khi nói tu thiền là đi thẳng, không dừng lại ôủ trạm nào; không có nghĩa là người tu thiền có một may mắn tư tuởng nào chống báng lại những người cầu sanh về cõi Tây Phương Cực Lạc. Trên đường đi đến quả vị vô thượng, ai muốn dừng ôủ trạm Thanh Văn, Duyên Giác, Bồ Tát, hoặc thế giới Cực Lạc, thì cứ dừng, ai muốn trực chỉ thì cứ đi; chúng ta đều là những đứa con Phật, cùng nương theo giáo lý Phật Đà mà tu cho thành Phật cả mà.

---o0o---

#### **41. AI CÓ THỂ DỪNG PHÁP ĐỂ ĐÓN NGỘ TRONG NHÀ THIỀN ?**

Ngay từ những ngày đầu thiền mới bắt đầu du nhập sang Tàu, Tổ Bồ Đề Đạt Ma đã có một phong thái của một Đại Sư Tổ, một phong thái dị thường mà sinh động. Ai đến hỏi Ngài về thiền thì Ngài bảo đi về mà rằng: ta không có pháp nào để cho người đâu. Hãy về nhà, tự đóng cửa lại sẽ thấy, hoặc giả



một chữ ta cũng không, mà một lời ta cũng chẳng... Chính cái chỗ dị thường và bất cần đời này mà chẳng bao lâu sau khi đến Trung Hoa, Ngài đã tiếng tăm lừng lẫy, đến độ vua quan nhà Lương cũng phải tìm đến Ngài mà học hỏi. Ngài đâu có đủ thì giờ để trả lời hết mọi người, thế là Ngài cho ra bài kệ cho chung tất cả:

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

Chính vì chỗ hiểu lầm ý nghĩa của bài kệ này mà nhiều người cho rằng thiền không có văn tự, thiền không có trong kinh điển, thiền là đi thẳng... Họ đã quên mất một điều là Tổ nói bất lập văn tự, chứ tổ nào có nói bất dụng văn tự. Từ ngày có văn tự đến giờ, có cái gì mà người ta lại không dùng đến văn tự đâu ? Ngay cả thời tiền văn tự, người cổ cũng phải dùng hình vẽ, dùng nó như một phương tiện truyền đạt hoặc chỉ nam, chứ không dùng văn tự để lý luận hoặc biện giải... Còn nói về giáo ngoại biệt truyền, Tổ ám chỉ tăng chúng thời bấy giờ cứ trọng từ chương, quên mất đi phần thực nghiệm; mà thực nghiệm lại chính là cốt tủy của thiền. Chứ Tổ nào có bảo là không có trong Phật pháp. Chính Đức Từ Phụ đã vẽ lại một bức tranh thiền sống động để lại cho muôn đời sau: hình ảnh Ngài thiền tọa bốn mươi chín ngày đêm dưới cội Bồ Đề là gì nếu không phải là một bài pháp sống của Ngài ?

Về sau này, lại thêm bài kệ của Lục Tổ Huệ Năng:

Bồ Đề bốn vô thọ  
Minh cảnh diệt phi đài  
Bồn lai vô nhất vật  
Hà xứ nhạ trần ai ?

Không cây, không đài, không vật, cũng không bụi... Đốn ngộ là gì ? Đốn là dứt trừ vọng niệm tức thời và ngộ là thực nghiệm trực tiếp về sự nhìn thấy, khai mô một cách viên mãn. Chữ ngộ ôi đây còn có nghĩa là trôu về với tục tại qua kinh nghiệm nội tại. Chỉ có chính mình mới ngộ được cho mình mà thôi. Chẳng hạn như tự mình phải bung tách trà lên mà uống thì mới biết được hương vị của trà. Tuy nhiên, có lắm người lầm hiểu cái nghĩa tầm thường của đốn là chặt. Cũng chính vì không hiểu rõ, hoặc hiểu lầm hai bài kệ này mà có một số người “cuồng” thiền đã tự mình bước đi như những kẻ mù mà lại rảo bước đi tìm “đốn” người. Vậy thì những ai có thể “đốn ngộ”

cho người ? Ngoại trừ Phật và Thầy Tổ ra, không ai có đủ tư cách làm chuyện này cả. Chưa phải là thầy tổ mà đi đón người ấy là lỗi hành xử của những con ma thiên. Hãy nhìn cái gương của Ngài Huệ Khả đấy, lúc chưa ngộ đạo, Ngài vẫn ôũ ản mà tu trì; cho đến khi ngộ rồi Ngài mới dám buông thông tay, đi vào chợ, vào đời, để mà đón ngộ cho chúng sanh. Như vậy nếu, ta bị những con ma thiên đón thì chúng ta phải làm sao ? Mặc dù Phật đã dạy với những người sơ cơ, nếu gặp những ai mà ta chưa có đủ cơ duyên để độ họ, ta quay lưng mà không bỏ; quay lưng tự độ ta trước, chờ cho đủ cơ duyên rồi trở về độ họ. Ta Bà thế giới này có hằng sa chư Phật. Nếu ta không độ được một người cũng chỉ vì thiếu duyên. Hãy để chư Phật độ họ. Đừng ôm đồm mà họa vào thân. Phạm phu khó chịu lắm, ta không chịu hết nổi đâu. Đó là với những người sơ cơ, còn những người đang mang hạnh nguyện Bồ Tát đạo, đang thật tình tu hành chính chắn, giữ giới trong sạch, ngôn ngữ và hành động đều thanh tịnh, tâm niệm sáng suốt; mà lại bị những con ma “cuồng thiên” theo phá thì phải làm sao ? Nói ma cuồng thiên nhiều khi cũng hơi quá đáng, xin cứ tạm gọi là những kẻ không biết gì mà học đòi đi đón người. Khi họ không biết gì mà họ đi đón đầu này, đón đầu nọ; vấn nạn đầu này, vấn nạn đầu nọ, là họ xấu chứ gì ? Vậy thì tâm tư của một người hành trì Bồ Tát đạo là tách rời họ, tránh xa họ để cho sự thanh tịnh của ta được viên mãn ư ? Một khi đã mang hạnh nguyện Bồ Tát mà không đi vào địa ngục để cứu người thì ai vào ? Vì thế cho nên những ai tu hành chân chánh mà lui bước tránh xa trong trường hợp này là hãy còn ích kỹ. Làm như vậy mà gọi là hành Bồ Tát đạo ư ? Làm như vậy chưa nói đến hạnh nguyện Bồ Tát, tự ta ta đã tách rời ra khỏi nhân quần, xã hội; tự ta ta có thể làm nản chí hoặc thôi chuyển một vị Phật tương lai. Tách bỏ người như vậy ta có cảm thấy còn xứng đáng mang danh là một đứa con Phật không ?

Tóm lại, trong thiên, đón hay không đón, không phải là đáp số cho cuộc tu hành của ta và sự Tịnh Độ hóa cõi Ta Bà này. Cái đáp số ôũ đây là cho dù có bị đón, bị khảo, ta vẫn thẳng đường tiến tu, mà còn giúp cho một vị Phật tương lai bất thối chuyển nữa. Cái đón, cái khảo của người; nếu ta nghĩ bị đón, bị khảo thì tự ta ta sẽ mất đi sự kiên trì. Ví bằng ta cứ cho chúng là những trợ duyên cho công cuộc tu tập của ta thì chính chúng sẽ là những bài học dạy cho ta sự kiên nhẫn. Hãy kiên nhẫn; hãy nhẫn những cái đáng nhẫn và ngay cả những cái không đáng nhẫn. Người đã quyết chí tu trì thì gặp thuận duyên cũng tu được, mà nghịch duyên cũng vẫn tu được. Vả lại, trong nghịch duyên mà hành trì Phật pháp mới thực sự xứng đáng noi theo hạnh Phật như Ngài đã không thối chuyển trước sự quấy phá của Đề Bà, hoặc sự hành hung của Uong Quật. Vậy xin đừng bao giờ thối chí nản lòng về sự lỗi lầm của người và ngay cả của mình. Hãy can đảm lên với cái đại dũng cả

của nhà Phật mà đứng dậy sau mỗi lần vấp té; hoặc đôi người đứng dậy sau mỗi lần người té ngã. Hãy nhìn nhau mỉm cười mà tha thứ cho nhau những lỗi lầm. Như vậy là chúng ta đã đang sống trong sự tỉnh thức tuyệt vời. Như vậy là ta đang biến những sự sai sót thành những an vui bình thản. Như vậy là ta đang biến địa ngục của Ta Bà thành ra thanh tịnh của Niết Bàn.

---o0o---

## 42. PHONG THÁI CỦA NGƯỜI HÀNH THIỀN

Trong đạo Phật, thiền có một phong thái hết sức đặc biệt. Phong thái đặc biệt này khởi nguồn từ sơ tổ Bồ Đề Đạt Ma; một phong thái dị thường mà sinh động. Thiền sâu dĩ gọi là thiền là vì một câu cũng không có, mà một chữ cũng không có. Nó vượt qua bờ mê bên ngộ, dứt tuyệt hai mé thị phi. Càng tưởng rằng mình đã tới gần thì kỳ thật lại càng xa. Càng cầu thì càng bất đắc. Chính vì thế mà Tổ Bồ Đề Đạt Ma đã đồng dạy tuyên bố: “Bất lập văn tự.” Thiền là đi thẳng, không nhìn quanh, cũng như không ngoảnh lại. Nơi nào có Phật cũng cứ lặng lẽ bỏ đi; nơi nào không có Phật cũng không dừng lại. Đừng hỏi bất cứ ai về thiền vì một người thiền chân chính sẽ chẳng nói gì đâu. Có thể họ sẽ bảo bạn về nhà đóng cửa lại thì sẽ thấy, hoặc giả ta không có chi để nói với bạn cả, hoặc giả ai có thể phá được cái cửa ngõ ấy ngoại trừ bạn ra...

Thiền là như vậy đó quý bạn ạ; không phải lý luận mà có thiền, cũng không khái niệm mà có được. Thiền là kinh nghiệm trực tiếp tự thân. Thiền là trực giác. Cửa ngõ vào thiền chỉ có chính mình mới có thể vào; vào mà không cần biện giải hay lý luận. Trong thiền không có ai hết ngoại trừ ta. Bầu trời thăm thăm là ta và ta là bầu trời thăm thăm. Cũng thế, thiên nhiên là ta và ta là thiên nhiên. Nơi nào còn có lý luận và khái niệm, nơi đó không có thiền.

Chính những nét đặc thù ấy mà có nhiều người đã trôi thành công cuồng khi chỉ biết thiền qua lý luận. Bỗng lẽ họ đã đi ngược lại với chỉ yếu của thiền mà uống nhầm thuốc độc. Chính tổ Bồ Đề Đạt Ma đã bảo đừng, mà họ cứ, thì không họa vào thân làm sao được? Ngài đã bảo thiền là là nín, không là nói; cứ trực chỉ chân tâm mà thấy tự tánh. Chỗ này cũng là điểm chính yếu và vô cùng quan trọng của thiền mà bất cứ người tu thiền nào cũng nên ghi nhớ. Ghi nhớ để học được cái phong thái của thiền một cách đúng đắn. Ghi nhớ để đừng vướng mắc vào văn tự, lý luận và khái niệm, do đó mà không bị Ồuông thiền.Ồ Đây là những điểm đánh thẳng vào những

người chỉ biết dăm ba câu về thiền rồi dương dương tự đắc; đi khoe đầu này, khoe đầu nọ; ta đã chứng đắc này, chứng đắc kia. Bôũ thế, thà rằng đừng biết chữ, đừng biết đi chùa, đừng biết chi hết về kinh; thân tâm như một tờ giấy trắng, mà tu thiền còn dễ tiến và dễ giải thoát. Ngài Lục Tổ Huệ Năng là một thí dụ điển hình. Phật tử nên vô cùng cẩn trọng trên bước đường tu tập, đừng để cho những vướng mắc vô bổ này làm cản trở bước đường giải thoát của ta.

---o0o---

### 43. THIỀN VÀ THA LỰC

Phải thành thật mà công nhận rằng thiền là một cái gì hết sức đặc biệt của Phật giáo. Đức Thế Tôn ngoài những chân lý mà Ngài đã để lại cho muôn đời sau, Ngài còn vẽ lại một bức tranh thực và sống động ngay dưới cội Bồ Đề: hình ảnh của một Thái Tử quyết tâm thiền định cho đến khi thành chánh quả. Theo đạo Phật, thiền cũng đơn giản như hình ảnh của Thái Tử Sĩ Đạt Tha ngồi dưới cội Bồ Đề, thế thôi. Thiền không khúc mắc, cũng như không đòi hỏi lý luận hay khái niệm gì cả. Thiền là sự trở về với chính mình; trở về với thực tại; sống tỉnh thức; và thực nghiệm nơi chính bản thân mình để nhận ra tự tánh. Từng giây phút ta tỉnh thức là từng giây phút ta đang thiền, là từng giây phút ta trở về với chính ta; trở về với cái tự tánh tự thuôi giờ của ta. Sự tu tập này phải được liên tục, chứ không nay tỉnh mai mê. Như vậy tu thiền là do từ nội tâm của ta, chứ không do ồ bất cứ một động lực nào bên ngoài.

Tuy nhiên, trong suốt cuộc tiến tu của ta, ta cũng cần có một minh sư và những thiện hữu tri thức, giúp đỡ và nhắc nhở những lúc ta bị trở ngại. Xin hiểu minh sư ồ đây như một cây kim chỉ nam, còn thiện hữu tri thức như những người bạn đồng hành, chứ không và sẽ không bao giờ là những động lực chánh đưa ta đến giác ngộ và giải thoát. Động lực chánh vẫn là ta, trong lúc linh mẫn cũng như ươn yếu cũng vẫn là ta. Chính Đức Thế Tôn đã nhiều lần khuyên nhủ chúng đệ tử là dầu cho thân ta yếu đuối và bị những cơn đau vắn vặt, hãy luôn giữ cho tâm tỉnh thức và chánh niệm. Các chư thiên chỉ giúp chúng ta qua sức mạnh của những hạnh nguyện và lòng từ ái của chính chúng ta mà thôi. Người hoàn tất công việc tu tập cũng chỉ là ta.

Hãy xé tan bức màn vô minh và hãy vững tin vào khả năng tự giải thoát của mình. Tâm ta có khả năng chứa chấp những đau khổ và phiền não; thì nó cũng có khả năng thanh lọc hết những tham, sân, si. Tâm ta có khả năng đưa ta vào địa ngục, thì nó cũng có khả năng đưa ta trở về với tỉnh thức và tự

tánh. Phật đã dạy rất rõ ràng là mọi người trong chúng ta, ai cũng có khả năng giải thoát viên mãn; có điều là ta có muốn hay không mà thôi.

---o0o---

#### 44. CÁI NHÌN CỦA NGƯỜI PHẬT TỬ HÀNH THIỀN

Cả ba vị tổ Thiền từ Huệ Khả, Huệ Năng, đến Trúc Lâm đều cùng có một cái nhìn giống nhau về thiền: Biết niệm niệm đều là những niệm hư ảo nên không theo; biết cảnh là tướng duyên giả hợp nên không theo; chỉ sống với cái chân thật nơi chính mình mà thôi. Thiền là cái gì đơn giản như vậy đó. Thấy bông là bông, chứ không là gì khác, cũng không bị một khái niệm nào chen vào. Không một qui ước nào, một khuôn phép nào có thể đóng khuôn, hoặc định sẵn cho thiền. Người tu thiền nhìn cái bông như một sự hiện hữu của cái bông. Nhìn mà tâm không khôĩ niệm thật giả, đẹp xấu, thơm hay không thơm... Không khôĩ niệm như vậy thì làm gì có chuyện thương, chuyện ghét, chuyện ái, chuyện thù... Tuy nhiên, ta có thể nói thiền phô diễn một giáo lý tuyệt đỉnh trong các tư tưởng của Phật giáo. Mặc dù các tổ đã từng dạy: “Không một chữ, cũng như không một pháp cho người.” Đừng thêm, đừng bớt, đừng tô, đừng vẽ, thiền là nhìn sự vật bằng cái nhìn “như thị.” Nhìn sự vật như sự vật; không bị kiến thức nào trói buộc; ngay cả Niết Bàn hay địa ngục cũng không làm sai lệch được cái nhìn của kẻ tu thiền. Cái nhìn “như thị” này có đi ra ngoài Phật pháp không ? Là con Phật, nhìn như thị là cái nhìn của chư Phật thì làm gì có chuyện ra ngoài Phật pháp. Tuy nhiên, có rất nhiều người không chịu để ý tường tận lời Phật dạy. Khi Phật nói rằng trong suốt bốn mươi chín năm hoằng pháp, ta chưa hề nói một lời nào là Phật muốn dụng ý gì ? Ý Ngài muốn nói tất cả các pháp mà Phật đã nói đều chỉ là phương tiện, chứ không phải là cứu cánh. Cứu cánh là cõi vô sanh vĩnh hằng. Đừng nắm chặt vào ngón tay chỉ trăng, mà hãy lên thẳng mặt trăng. Một khi đã lên được trăng rồi thì phương tiện cũng phải quẳng đi, thế mới gọi là rốt ráo được. Cái khổ của chúng ta là ôũ chỗ do hiểu cạn cợt mà chưa lên được trăng đã vội quẳng phi thuyền, thế là chơi voi ngoài không gian. Thấy như thế, những ai muốn chơi voi ngoài không gian, cứ quẳng bỏ phi thuyền. Những ai muốn tiếp tục chơi voi trong kiếp luân hồi cứ tự nhiên mà quẳng bỏ đi Phật pháp. Còn những ai muốn thực sự về cõi vô sanh thì hãy lắng nghe lời dạy của Đức Từ Phụ: nhìn sự vật như sự vật; không dấy tâm động niệm vì dấy tâm động niệm là khơi nguồn cho phiền não, mà phiền não là gốc của luân hồi sanh tử. Nhìn sự vật bằng cái nhìn như thị mà không

một kiến giải nào kèm theo. Người tu thiền là thực sự trở về với con người thật của mình. Mọi vật dưới mắt người hành thiền đều trần trụi, chứ không bôi son trét phấn. Nếu ai cũng nhìn được cái nhìn như thị thì quả là thành thoi không có gì trói buộc.

Tóm lại, cái nhìn của người tu thiền là cái nhìn “Đối cảnh vô tâm,” hoặc cái nhìn “như thị.” Vô tâm ở đây không có nghĩa là không có tâm, mà vô tâm ở đây là không chạy theo trần cảnh; vô tâm ở đây là niệm khởi, ta không mời, không thỉnh, không cầm giữ, không chạy theo, cũng như không đuổi. Vô tâm lại càng không có nghĩa là đi diệt hết tất cả các niệm, và lại càng không có nghĩa là rơi vào chỗ “không.” có gì, không được gì... Vô tâm ở đây phải được hiểu là “Vô niệm,” nghĩa là một niệm cũng không còn, ngay cả câu niệm Phật. Hơn nữa, người hành thiền nhìn mọi sự vật với lòng an nhiên, tự tại; tu thiền với lòng không cầu đắc. Đắc cái gì đây ? Tam thiền, tứ thiền chẳng ? Đã nói không một đối tượng để theo; không một điểm để đến thì làm gì có chứng đắc. Còn nghĩ đến Tam Thiền, Tứ Thiền là còn vương mắc; còn theo Tam Thiền, Tứ Thiền là biết vọng mà còn theo, là đi ngược lại với thiền. Người hành trì thiền nhìn Tam Thiền, hoặc Tứ Thiền một cách đứng vững. Thiền không có chứng đắc, cũng như không có chỗ để chứng đắc. Nói thì dễ lắm, chứ làm được không phải là chuyện dễ đâu ! Tuy nhiên, không dễ không có nghĩa là không làm. Người con Phật quyết không điên đảo vì trần cảnh. Không bị trần cảnh dẫn dắt và khống chế. Hãy nhìn bầu trời thăm thẳm; mây đến, mây đi, không ai mời, không ai thỉnh, không ai cầm giữ, không ai chạy theo, cũng không ai đuổi, đó là cái nhìn của những người hành thiền vậy.

---o0o---

## 45. THIỀN VÀ CHỨNG ĐẮC

Thiền là trở về với thực tại, là sống tỉnh thức, là thực nghiệm tự thân để trở về với tự tánh. Bấy nhiêu đó cũng đủ cho thấy thiền có chứng đắc cái gì đâu ? Có cái gì đâu để mà chứng với đắc ? Sống tỉnh thức là sống trong chánh niệm; trở về với thực tại là làm cái gì, biết mình làm cái đó; còn trở về với tự tánh là trở về với bản chất chân thật tự thuở giờ của mình... Đâu có gì để chứng đắc ? Thực hành được những điều trên, ta sẽ không còn một mảy may phân biệt nữa. Lúc đó ta sẽ thấy rằng mọi người là ta, và ta là mọi người. Thiên nhiên là ta, và ta là thiên nhiên; cũng như vũ trụ là ta và ta là vũ trụ vậy. Ta có thể là một vũ trụ bao la, mà cũng có thể là một hạt bụi vi tế. Tình

yêu của ta là tình yêu cho mọi người. Lúc đó chẳng những ta yêu ta, yêu người, yêu bạn; mà còn yêu cả những kẻ ngoại đạo hay những kẻ thù. Tự tánh không phân biệt.

Thiền chỉ là sự tĩnh lặng, là tâm thức ổn định với một cảm giác an lạc mãnh liệt. Trong thiền, không có một đối tượng để chứng đắc. Lúc trụ thiền, còn hướng về chứng đắc, dù điểm chứng đắc ấy là điểm “định” đi nữa, là còn hướng về vọng. Hễ còn hướng về vọng thì chắc chắn sẽ không có được sự sáng suốt của tự tánh. Tư tưởng, dù lớn dù nhỏ, cũng không chạy ra ngoài luật sanh, trụ, dị, diệt của nhà Phật. Chơn thiền là cứ để cho nó tự nhiên sanh, tự nhiên trụ, tự nhiên dị, rồi tự nhiên diệt; chứ ta đừng vướng mắc vào. Thiền mà đừng nghĩ đến chứng đắc là chơn thiền; có chơn thiền thì thân lẫn tâm đều thanh thản và ổn định tột độ. Có chơn thiền hình như từ từ cả thân và tâm ta đều lắng đi như một viên đá đang từ từ lắng xuống lòng đại dương, hoặc như một chiếc lá từ từ chạm mặt đất, đến một lúc nào đó ta hình như tan biến vào hư vô. Hư vô là ta và ta là hư vô. Ôi tuyệt diệu làm sao ấy !

Tóm lại, sự an lạc tuyệt diệu của hành thiền nó đơn giản như vậy đó, và Niết Bàn nó cũng đơn giản như vậy đó. Mỗi ngày một chút; nhiều ngày nhiều chút và cứ thế mà ta cứ tiếp tục an trú trong chánh niệm, an trú trong Niết Bàn của đời này, kiếp này, chứ không phải đi tìm ở đâu đâu. Phật tử nên cẩn trọng, đừng để vướng mắc vào sự chứng đắc mà lắm khi phải họa vào thân. Phải luôn nhớ rằng hễ còn mong có định là chưa phải chơn thiền. Còn mong cầu là còn loạn động thì làm gì có thiền ? Lại cũng nên nhớ thâm ý của chư tổ nhà Thiền: “Trong lúc thiền, gặp ma giết ma, gặp Phật giết Phật, gặp động giết động, gặp định giết định.” Đừng vui khi thấy điều hay hay; mà cũng đừng sợ khi thấy những chuyện ghê rợn. Hay hay hoặc ghê rợn đều là vọng và vui mừng cũng như sợ hãi chính là những nhơn gây ra cuồng thiền. Nếu còn cho mình chứng đắc, dù chỉ là định, tức là còn rơi vào tà thiền; không nghĩ chứng cũng không nghĩ đắc, ấy là thiền.

Ngày xưa Tổ Bồ Đề Đạt Ma đã đồng dục tuyên bố rằng trong thiền không có một pháp cho người. Con đường duy nhất để đi đến với thiền là hãy thực nghiệm tự thân mà đến. Muốn biết hương vị của trà, xin đừng hỏi ai; hãy nâng tách trà lên mà uống rồi sẽ biết, thế thôi.

Thiền rất đơn giản. Thiền chỉ là tự mình trôi về với tự tánh sẵn có bấy lâu nay mà thôi. Một khi đã gọi là trôi về thì làm gì có sự chứng đắc ? Xin nhắc lại một lần nữa, trong thiền không có có lý chứng, thân chứng, tâm chứng chi cả; mà chỉ là một cuộc hành trình trôi về với chính mình.

Người hành thiền chân chánh sẽ không cầu chứng đắc chi cả, ngay cả việc cầu cho được “Định” cũng là vọng cầu. Người hành thiền chân chánh sẽ đứng vững trước mọi niệm; không mời, không theo, cũng không đuổi. Niệm đến, cứ đến; niệm đi, cứ đi; không vướng mắc gì đến ta. Người hành thiền chân chánh lúc nào cũng tâm niệm: Chớ sửa mặc chớ, cứ hành cứ đi. Cứ như thế mà hành trì cho sự đứng vững ngày càng cao lên; cho đến một lúc nào đó ta hoàn toàn đứng vững trước mọi tình huống. Bây giờ còn ai nữa đâu ? Chỉ còn lại một mình ta. Như vậy là ta đã thực sự rốt ráo trôi về với chính ta. Một khi đã đạt được sự hoàn toàn đứng vững thì tâm ta đâu còn gì để mà chấp trước; đâu còn gì để mà vướng mắc ? Như vậy là gì nếu không là giải thoát ? Lúc ấy cho dù ta chẳng mong cầu được như Ngài Huệ Năng đi nữa thì tự tánh mình vẫn hiển bày và ta vẫn luôn biết rằng:

Tự tánh mình vẫn luôn thanh tịnh !  
Tự tánh mình vẫn luôn không sanh diệt !  
Tự tánh mình vẫn luôn đầy đủ !  
Tự tánh mình vẫn luôn không dao động !  
Tự tánh mình Vẫn hay sanh muôn pháp !

---o0o---

#### **46. THIỀN LÀ TÌM TRỞ VỀ VỚI CÁI PHẬT TÁNH SẴN CÓ CỦA MÌNH**

Thiền trong đạo Phật là tự tìm về với cái Phật tánh sẵn có của mình. Mà tại sao lại phải trôi về với cái Phật tánh sẵn có ấy ? Một con người sống tỉnh thức sẽ thấy rằng thân này bèo bọt, tâm này huyền ảo. Cả thân lẫn tâm như chiếc lá trôi giữa dòng; không có nghĩa lý gì, hoặc giả như một đám mây, mới thấy đó liền mất đó. Thân tâm vô thường chứ có gì bền lâu, có gì quý báu đâu? Như vậy thì ta sống để làm gì ? Chính cái câu hỏi này đã có từ vô thủy, mà mãi cho tới cái ngày Đức Phật đản sanh, nào có ai trả lời được đâu ? Đức Thế Tôn cũng đã vì câu hỏi này mà Ngài đã cắt ái ly gia và ra đi tìm đạo vô thượng. Cuối cùng, Ngài đã chứng quả và tìm ra lý do của khổ đau cũng như ý nghĩa cho cuộc sống của ta. Ngài đã chỉ cho chúng ta rằng trong ta, ai cũng có một cái tự tánh sáng suốt, tức là cái tánh thấy biết thanh tịnh, sáng suốt, chưa bao giờ mất, cũng như chưa bao giờ thêm bớt, lên xuống một tí nào: Ấy là cái Phật tánh sẵn có của mình.

Cái Phật tánh ấy là cái gì ?



Từ nguyên thủy, cái gì cũng chẳng có, rồi vì cái vô minh nó dẫn dắt ta đi hết chỗ này đến chỗ khác để lượm lặt những thứ rác rưởi. Bây giờ tu và hành thiền để trừ về với cái gì cũng chẳng có ấy. Muốn được như vậy thì trước hết ta phải tìm cách loại bỏ đi những rác rưởi mà ta đã lượm lặt ở dọc đường. Bỏ những thứ rác rưởi ấy có khó lắm không ? Nếu ta muốn khó thì nó khó, mà ta muốn không khó thì nó cũng không khó. Tất cả đều tùy thuộc ở ta; hễ ta nhứt quyết tu hành là ta sẽ bỏ những thứ ấy không một chút luyến tiếc. Tuy nhiên, trước tiên ta nên biết những thứ rác rưởi ấy là những thứ nào ? Lúc đã tu rồi thì hành trang duy nhất của một người Phật tử chân chánh là chánh pháp và những giới luật của nhà Phật; ngoài những thứ trên, tất cả còn lại đều là rác rưởi cần phải loại bỏ để cho hành trang ta được nhẹ. Càng loại bỏ càng sớm chừng nào thì sự đi về đất Phật của ta càng nhanh chừng ấy. Những thứ cần được ưu tiên loại bỏ là cái chấp trước vì chấp trước là những chướng ngại bậc nhất cho việc tu tập của ta. Chính cái chấp trước nó đưa ta đến cái ngã mạn công cao; vì có chấp ta nên mới công cao. Vì chấp có ta nên ta mới tham, sân, si, hỷ, nộ, ái, ố... Lúc tu rồi ta coi những thứ này như những rác rưởi mà ta đã vì không biết mà góp nhặt chúng ở dọc đường, nay biết rồi nên quăng chúng đi. Chúng ta cứ quăng, quăng mãi và quăng mãi cho tới khi nào chúng ta chẳng còn gì cả. Đó chính là lúc ta đã thật sự trở về với cái Phật tánh sẵn có của mình.

Là Phật tử chân chánh, nên nhận rõ ra đâu là chánh pháp và đâu là rác rưởi mà ta cần phải loại bỏ. Chỉ có con đường duy nhất là nương theo chánh pháp của nhà Phật ta mới có thể biết được đâu là rác rưởi để mà loại bỏ chúng ra. Hãy can đảm mà loại bỏ đi những cái giả tạo bên đường; hãy can đảm lên mà làm nhẹ đi những hành trang không cần thiết trên con đường đi đến giải thoát của ta

---o0o---

## **47. LÀM CÁCH NÀO ĐỂ TÂM TA LÚC NÀO CŨNG CÓ CHÁNH NIỆM ?**

Thường thì chúng ta ít khi sống thực cho chúng ta; chúng ta không sống cho hiện tại mà tâm chúng ta cứ dong ruổi đến những vùng quá khứ hoặc chạy theo những ảo tưởng của tương lai. Quá khứ còn đâu ? Tương lai có đâu ? mà chúng ta lại phí thì giờ hoài công vô ích ? Hãy để thì giờ đó mà sống cho hiện tại của ta. Cái mà chúng ta đang có là ngày hôm nay, ta vẫn còn hơi thôĩ, chứ tương lai nào ai biết ? Chúng chỉ là những ảo tưởng, thế nhưng có

rất nhiều người trong chúng ta vẫn hằng mơ tưởng đến chúng hết ngày này đến ngày khác. Làm sao ta có thể nhất tâm chánh niệm ? Muốn nhất tâm chánh niệm thì có nhiều cách; chẳng hạn như niệm Phật, hoặc thiền. Tuy nhiên, trong hạn hẹp bài này chúng ta chỉ nói về thiền. Thiền sẽ giúp ta chú tâm vào cái gì ta đang làm để từ đó quán chiếu vào đời sống hằng ngày của chúng ta. Thí dụ như lúc ta đi, ta biết lúc nào ta dõ chân lên, bước chân tới và để chân xuống, ấy là ta đang có chánh niệm, ấy là ta đang thiền vậy. Cái lợi lạc trước nhất là ta biết những gì đang xảy ra, hoặc những chướng ngại vật để tránh, để không bị vấp ngã, do đó mà ta đi được đến nơi đến chốn an lành. Kế nữa, nếu ta thực hiện được như vậy, tâm ta chỉ chú tâm vào những bước đi, chứ không dong ruổi, không bị những vọng niệm vây quanh... Ấy là ta đang có chánh niệm.

Tâm ta lúc nào cũng dong ruổi như con vượn chuyền cây, chứ không lúc nào nó chịu ôu yên một chỗ. Chính vì vậy mà ta phiêu lưu từ hết vọng niệm này đến vọng niệm khác. Hôm nay ngồi đây mà tâm cứ nhớ đến thời quá khứ vàng son, hoặc mơ tưởng đến tương lai xa mờ. Làm sao để ta trút bỏ những vọng niệm hầu thật sự sống với chính ta ? Muốn được như vậy, chỉ còn cách là ta hãy tu tĩnh lại; hoặc ôu chùa, hoặc ôu nhà, hoặc ôu bất cứ đâu. Đừng hện, đừng đợi cho tội ác chồng chất lên, hoặc đến già, hoặc đến hư trí rồi mới tu. Nên nhớ rằng: “Mồ hoang lắm kẻ tuổi còn xanh.” Ta phải tự tạo cho ta cái duyên để được gần gũi Phật pháp và phải tu ở bất cứ đâu. Chẳng hạn như khi lái xe ta biết là ta đang lái xe và chỉ chú tâm vào việc lái xe, ấy là ta đang tu vậy. Được như vậy, chẳng những ta an toàn, mà người cũng an toàn; được như vậy, chẳng những ta không sợ hãi, mà người cũng được yên tâm. Hãy xem cái xe như vị Bồ Tát đã giúp đưa ta an toàn từ chỗ này đến chỗ khác; từ đó tay chân ta sẽ dịu dàng và cẩn thận hơn trong mọi động tác. Nếu trên xe có người, xin hãy vì họ, lái làm sao cho họ cảm thấy thoải mái sung sướng, chứ đừng để họ phải hoảng sợ mà luôn miệng niệm Phật. Hãy tập thiền ngay cả trong lúc lái xe để thấy cái vi diệu của nó. Xin đừng lầm tưởng thiền là mơ màng màng, lái xe mà mơ màng màng là chết sớm. Thiền ôu đây là tâm thanh tịnh, tỉnh thức, biết rõ ràng ta đang làm gì. Thiền là để chánh niệm chế ngự vọng niệm. Thiền trong khi lái xe có nghĩa là ta biết ta đang lái xe, chứ không để chen vào bất cứ vọng niệm nào. Lắm tai nạn đã xảy ra chỉ vì trong lúc lái xe mà tâm ta dong ruổi.

Tóm lại, chánh niệm chẳng những giúp ta tu giải thoát, mà còn tạo cho ta một đời sống tỉnh thức nữa. Muốn có chánh niệm, hãy vào thiền vì thiền-tập là một trong những phương thức hữu hiệu nhất. Thiền tập không có nghĩa là chỉ ngồi yên lặng để suy tư về một vấn đề gì, dù đó là một công án; mà thiền

tập là để thực sự thấy rõ mặt mũi của chính mình cũng như của sự vật. Ngoài ra, thiền tập còn giúp ta loại trừ những mê muội và loạn tuông; từ đó tâm ý ta sẽ dừng lại, chứ không phải là nhốt tâm. Thiền-tập còn khiến những kẻ ồn ào vọng động trở về ngay với họ mà từ tốn êm dịu hẳn lại. Thiền tập còn giúp những kẻ hay ganh tị và bươi móc dừng hẳn lại để không tạo ra bất cứ một cuộc tranh luận nào. Thiền tập sẽ giúp mọi người cùng biết lắng tai nghe nhau và sống an vui với nhau trong tình thương yêu của từ, bi, hỷ, xả.

---o0o---

## 48. KIẾN TÁNH

Chữ kiến tánh có nghĩa là ngộ đạo hay là giác ngộ. Tuy nhiên, từ xưa đến nay, cho dù không nói nhưng chúng ta cũng hiểu là chỉ có Đức Thế Tôn là bậc toàn giác mà thôi; cho nên sau khi Phật nhập diệt, danh từ kiến tánh chỉ dùng để chỉ các Tổ.

Kiến tánh ôi đây không phải là cái tánh thấy tâm thường, mà là thấy được tánh giác của mình. Thấy được tánh giác là thấy được cái gì không có hình tướng, hoặc giả một cái gì bao la thăm thẳm. Cái thấy như vậy không là cái thấy tâm thường. Kiến tánh là giác ngộ và đã hoàn toàn ra khỏi khu rừng vô minh. Người có kiến tánh sẽ không còn chấp nữa. Không chấp tâm, mà cũng không chấp thân. Người có kiến tánh sẽ thấy rõ tánh không của đạo Phật là vô cùng vi diệu. Chẳng hạn như Lục Tổ Huệ Năng qua bài kệ của Ngài:

Bồ Đề bốn vô thọ  
Minh cảnh diệt phi đài  
Bỏ lại vô nhứt vật  
Hà xứ nhạ trần ai ?

Bồi vì đã thấu triệt được thể không nên Lục Tổ đã ứng thành hai câu Ô Xưa nay không một vật, thì chỗ nào mà dính trần ai ? Người học đạo hãy cố mà lần về với kiến tánh của mình; nếu không, chẳng khác nào chỉ đang ôi bên lẽ của đạo Phật. Nếu không được như Phật hoặc các Tổ, thì ít ra cũng được phần giác. Người tu theo Phật mà không được phần giác thì không khác chi những kẻ đang đi trong đêm tối, hoặc giả như đang đi trong vô vô minh; chứ làm sao mà thưởng thức được mùi vị của đạo, nói chi đến chuyện giải thoát ?

Muốn thoát ra khỏi đêm tối u u minh minh hãy nhìn và noi theo gương của Đức Từ Phụ. Ngài đã vẽ lại một bức tranh tuyệt kỹ nơi cội Bồ Đề. Ngài đã thực sự thoát ra khỏi vô minh bằng nẻo vào thiền. Tại sao chúng ta lại không ? Ngài đã thực sự tự do độc lập với mọi trói buộc của thế giới Ta Bà. Tự tánh của Ngài đã sai khiến được phiền não. Lúc ấy với Ngài, phiền não, không phiền não, có quan hệ gì ? Với Ngài, sanh tử hay Niết Bàn, phiền não hay Bồ Đề, còn có gì ràng buộc được ?

---o0o---

## 49. THIỀN VÀ MA

Thiền là trở về với thực tại, là sống tỉnh thức, là thực nghiệm tự thân để trở về với cái bản tánh chân thật tự thuở giờ của mình. Thiền là biết vọng không theo, là đối cảnh không tâm, và hằng sống với cái chân thật. Ngoài những thứ này ra, tất cả những thứ khác chen vào trong lúc ta hành thiền đều là ma. Ma là cái gì ? Ma theo Bách Khoa Tự Điển có nghĩa là linh hồn của người chết đeo theo ám người đang sống; còn theo đạo Phật, ma là những chướng ngại mà các bậc tu hành thường hay gặp phải trên bước đường tiến tu. Có nhiều thứ ma: ma phiền não, ma nghiệp, ma uẩn, ma tâm, ma tử, ma thiên, ma thiện căn, ma tam muội, và ma thiện tri thức... Ma phiền não là những mối tham lam, hờn giận, ngu si che lấp chánh đạo. Ma nghiệp là những ác nghiệp mà ta tạo ra bằng thân, khẩu, và ý. Ma uẩn là sự dầy vò của năm uẩn: sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Ma tâm là lòng tự cao ngã mạn. Ma tử là cái chết đến không chừng không đổi làm cản trở bước tiến tu của ta. Ma thiên là ma của cảnh trời, là những cảnh thần tiên để mê hoặc lòng người. Ma thiện căn là những chấp trước mê đại của con người, nói rằng mình có nhiều căn lành, phước báo, không chịu tăng trưởng tu hành, mà còn đi phá đầu này đầu nọ. Ma tam muội là những kẻ tu hành ham chứng đắc này nọ mà không chịu chân chánh tu học và chẳng cầu tinh tấn. Ma thiện tri thức là loại người ỷ tưởng mình đã học cao, hiểu rộng rồi chẳng chịu giúp đỡ người, mà còn quay ra tranh luận bậy bạ, khiến cho người phiền não trong công cuộc tu hành.

Còn ma thiên là những bóng uế của những con ma vừa kể, chúng đeo đuổi và ám ảnh người hành thiền. Chúng làm cho người hành thiền có khi vui, có khi sợ, có khi khó chịu, đau đớn... Trong khi hành thiền mà tướng lạ xuất hiện, nghe thân nặng nề như có vật gì đè lên, hoặc giả nhẹ nhàng như muốn bay bổng, hoặc giả như có những con li ti bò ngựa trên mặt, hoặc thân người

lay động, lắc lư, hoặc thấy như có hào quang trước mặt... Chúng đều là ma. Biết là ma để đừng sợ hãi; tất cả đều là hư ảo, không có thật. Đừng quan tâm chi đến chúng mà hãy tiếp tục an trú trong chánh niệm.

Lúc tọa thiền mà cảm thấy toàn thân nóng lên là thế nào ? Lúc ngồi thiền mà nghe như toàn thân nóng lên là chuyện bình thường của phản ứng sinh và vật lý. Trong lúc ngồi, ta buông xả tất cả từ thân đến tâm. Các cơ thịt đã không làm việc mà bộ não cũng nghỉ ngơi, như thế thì tất cả năng lượng trong cơ thể sẽ không tiêu phí đi nhiều, một phần chúng sẽ biến thành nhiệt lượng mà chuyển đi khắp châu thân. Do đó mà ta cảm thấy như có hơi nóng toát ra. Chính hơi nóng này xua tan hết mọi thứ cảm hàn từ bên ngoài và giúp người hành thiền tránh được bệnh hoạn. Trong lúc hành thiền chúng ta nên dẫn cái luồng nóng này đến những chỗ cần thiết để tiêu diệt ma. Chẳng hạn như bị hôn trầm, ta nên chuyển luồng nóng đi khắp thân mà mắt nên mở to ra thì tự nhiên hôn trầm sẽ từ từ lui ra. Nếu có những tiểu chúng như ho, ngứa cổ, ngứa ngái, nhầy mũi... thì chúng ta cũng nên bền chí mà vận chuyển hơi nóng trong người tới ngay vùng ấy để mà đối trị nó, dùng hơi thổi ấm áp của ta để xoa ngay chỗ khó chịu. Ráng làm như vậy chừng vài lần thì bọn tiểu ma này sẽ phải thối lui.

Ngoài những tiểu ma và những thứ ma vừa kể trên, hãy còn nhiều thứ ma khác cũng có khả năng làm nhiễu loạn việc hành thiền của ta. Luôn nhớ rằng ma và Phật là hai thái cực trái nghịch nhau, cũng giống như đời và đạo.

Hễ bước vào đạo là lội ngược dòng đời; hễ bước vào thiền là đi ngược với ma. Có thể chúng là những con ma oan nghiệt nhiều đời, nhiều kiếp; tự thuở giờ ta theo chúng đi phá làng phá xóm, thì chúng không quấy nhiễu ta. Bây giờ ta tách ra khỏi chúng, chúng nổi tam bành lục tặc lên mà phá ta. Tự thuở giờ ta ngày ngày theo chúng đi phá hết đầu này đến góc nọ thì chúng cười hể hả, bây giờ ta trụ lại, đương nhiên chúng phải níu kéo. Níu kéo không được, chúng phải phá. Ma ôû đây có thể là những con ma mà ta đã kể ôû trên; chúng cũng có thể là ma bất tín, nhỏ mọn, tự cao, ngã mạn, thô lỗ, ỷ tài, ỷ tiền, nói lời ác, cho mình giỏi rồi mục hạ vô nhân, cho mình tài cao nên đi giáo hóa người trong khi chân mình vẫn lấm mê mê, thấy người làm việc thiện như cát bay vào mắt, không bằng người không chịu nhẫn nại cố gắng, mà còn tìm cách trì kéo người lại cho bằng mình... Ma ôû đây cũng có thể là đối với kẻ thấp kém thì kiêu ngạo, mà đối với người có quyền thì luôn cúi, gặp thuận cảnh thì mừng, gặp nghịch cảnh thì sanh lòng sân hận. Ma ôû đây cũng có thể là những cái hiểu biết phàm phu của ta, chúng là những trôi ngai chính trong những bước tu thiền của ta. Lại còn một thứ ma nữa, ấy là

ma tà kiến. Vì ngã mạn cống cao mà ta đi đến chỗ lấy tà làm chánh. Thấy người bàn chánh đạo, sanh lòng phiền não; thấy người giữ giới, muốn người cũng phá giới như ta. Đây là con ma nguy hiểm nhất trong các loài ma; chúng chính là con ma đưa đường dẫn lối cho ta vào địa ngục vô gián vì thứ gì nó còn làm được, huống hồ là hủy báng chánh pháp, huống hồ là thân Phật rướm máu...

Ngoài ra, trong lúc hành thiền chúng ta còn phải đề ý những con ma vọng tưởng. Mỗi ngày ít nhất đã có đến sáu mươi chín ngàn (69.000) niệm đến và đi trong ta. Nếu ta chịu chứa chấp chúng thì ô hô chỗ đâu mà chứa đây ? Biết bao nhiêu là thứ vọng tưởng; nào là vọng tưởng đã ngộ đạo, đã định, đã phát huệ, đã biết nhiều, đã có thần thông, đã giỏi hơn người, đã chứng đắc thiền này thiền nọ... Thậm chí có những con ma vọng tưởng đến độ lộ bịch, rằng chỉ có mình mới có đủ khả năng tiếp nối thầy tổ; chỉ có mình mới có khả năng đốn ngộ người, chỉ có mình mới có thần thông... Phật tử ôi ! tất cả đều là ma, đều là loạn động, đều là cuồng vọng mà thôi. Một ngày còn chúng là ngày đó ta chưa có thiền. Bên cạnh anh ma vọng này thì anh ma khẩu luôn theo sát. Hễ vọng đi trước thì khẩu đi sau. Khẩu chính là xương ngôn viên cho vọng. Vọng xúi khẩu đừng kiểm điểm ngôn ngữ của mình; vọng xúi khẩu cứ cao đàm hùng biện; vọng xúi khẩu đi đốn người một cách bậy bạ; vọng xúi khẩu đi khoe mình đắc ngộ; vọng xúi khẩu đi chê người còn ngu mê; vọng xúi khẩu luận người dốt ta hay; vọng xúi khẩu đi thối chuyễn những vị Phật tương lai; vọng xúi khẩu vô cớ khen chê những việc hơn thua của người; vọng xúi khẩu nói ra những điều mà người nghe phát phẫn; vọng xúi khẩu trước mặt đề cao, sau lưng biếm nhẽ...

Người tu thiền nên nhớ ma bệnh khổ mà còn dễ trị hơn những con ma oan nghiệt, ma tri kiến phàm phu, ma tà kiến, ma vọng và ma khẩu. Chúng chính là những tên cai ngục, lúc nào cũng môu toang những cánh cửa địa ngục đón ta vào. Tâm tĩnh lặng không phải một ngày một bữa mà có; thể nhưng chỉ một sát na bất cẩn trọng, tâm loạn động sẽ dấy lên ngay. Muốn diệt những con ma này không phải dễ, nhưng với sự trì chí thì việc gì cũng không khó. Biết chúng là huyễn, là hư giả nên ta không vui, không sợ, không lo, không buồn. Chúng đến cứ để cho đến; ta không mời, không thỉnh, không chạy theo; chúng đi cứ để chúng đi, ta không đuổi mà cũng không cầm giữ chúng lại. Luôn nên nhớ rằng tất cả đều là huyễn mộng, là hư không từ đời này đến kiếp khác; chẳng lẽ ta lại cứ mãi ôm những cái huyễn giả ấy để cứ tiếp tục dừng chân hết trạm này đến trạm khác hay sao ? Hãy tự hỏi đầu để thấy thực ta là ai ? Hãy tự hỏi đầu để thấy rằng tự tánh của ta nó bất biến, nó bao la

thăm thẳm như bầu trời không một vẩn mây. Hãy tự hỏi đầu để thấy rằng ta và vũ trụ chỉ là một.

---o0o---

## 50. THIỀN VÀ TÁM CON ĐƯỜNG CAO QUÝ

Thiền là trở về với thực tại, là sống tỉnh thức, là đi vào thế giới của tâm ta bằng kinh nghiệm tự thân. Như vậy thiền là một cuộc hành trình nhằm trở về tìm lại bản lai chân diện mục. Tìm lại xem mặt mũi thật sự của ta thế nào? Lục Tổ Huệ Năng đã cho nổ một tiếng sét chẳng những đã làm thức tỉnh những tăng chúng thời bấy giờ, mà còn cho muôn đời về sau nữa. Tại sao lại:

Bồ Đề bốn vô thọ  
Minh cảnh diệt phi đài  
Bồn lai vô nhất vật  
Hà xứ nhạ trần ai ?

Cuộc hành trình về lại với bản lai chân diện mục chẳng khác nào một cuộc leo núi Hy Mã Lạp Sơn; chúng ta cũng cố leo cho lên tới đỉnh trí tuệ. Tuy nhiên, tất cả những sự thật đều tàng ẩn chỉ trong ta và trong ta mà thôi. Chúng ta sẽ không bao giờ tìm thấy sự thật này ở bất cứ nơi nào bên ngoài ta. Sôũ dĩ Tổ đã phải đồng dạy tuyên bố như vậy là do bồi Tăng chúng thời bấy giờ mãi mê vọng ngoại. Hết cầu tìm nơi này, lại cầu tìm nơi khác, mà quên mất đi lời Phật dạy: “Ta là Phật đã thành, chúng sanh là Phật sẽ thành.” Vậy là Thế Tôn đã chỉ quá rõ ràng rồi, còn phải chạy Đông chạy Tây đâu nữa? Thấy lòng tăng chúng chỉ lo hướng ngoại, mà quên hồi nội nên Lục Tổ đã cho nổ một tiếng sét long trời lở đất. Nói là tiếng sét cho đừng động chạm đến ai, chứ kỳ thật đây là một cái tát tay nhá lửa cho những ai cứ mãi mê vọng ngoại.

Đã là con Phật dĩ nhiên là phải tin theo Phật; thế mà lại không chịu dùng những tám bản đồ giải thoát mà Phật đã vẽ ra tự năm nào, thật là vô lý quá! Hãy về lật lại những bức dư đồ năm cũ, ta sẽ tìm thấy tám con đường cao quý, không ở đâu xa, mà ở ngay trong kinh điển của Đức Từ Phụ. Tám con đường cao quý nằm trong Đạo Đế của Khổ, Tập, Diệt, Đạo. Chính tám con đường này chẳng những giúp ta tu thân, cải thiện hoàn cảnh xung quanh, mà còn giúp ta đạt được quả Vô Thượng Bồ Đề nữa. Ngay trong những cuộc

hành trì thiền quán hằng ngày, nếu không am hiểu một trong tám con đường này, ta sẽ không đi đến đâu cả.

Trước tiên là sự liên hệ giữ thiền và con đường cao quý đầu tiên là chánh kiến. Nếu thiền mà thiếu “chánh kiến” thì không cách gì ta thấy và hiểu biết được chân như của sự vật. Mà chính sự hiểu biết này dần dà sẽ trở thành trí huệ. Thoạt tiên thì chánh kiến giúp ta thấy được những định luật của thiên nhiên đã chi phối đời sống của chúng ta. Nếu chúng ta hành động vì tham, sân, si kết quả sẽ là đau khổ. Nếu ta hành động vì từ, bi, hỷ, xả thì kết quả sẽ là hạnh phúc và an lạc, cho mình và cho người. Ngoài ra, chánh kiến còn giúp ta có đầy đủ hiểu biết để buông bỏ, để không bám víu, không quyến luyến. Chánh kiến còn cho ta cái tánh thấy biết chân thật cũng như sự vô thường của các pháp, các hiện tượng. Mọi hiện tượng của tâm và thân chỉ tồn tại trong chốc lát rồi tan biến. Niệm đến rồi đi; hơi thổi vào rồi thổi ngay thổi ra; những tế bào sinh ra rồi diệt; có cảm giác rồi không cảm giác; thương rồi ghét... Chính nhờ chánh kiến mà ta thấy mọi hiện tượng thay đổi một cách quá bất ngờ. Thấy thế để không chạy theo; thấy thế để không nắm bắt. Như vậy chính chánh kiến là bước quan trọng vô cùng trong thiền quán.

Kế đến, là sự liên hệ giữa thiền và con đường cao quý thứ nhì là chánh tư duy. Thiền quán mà thiếu “chánh tư duy,” tức là thiếu sự suy nghĩ đúng với sự thật thì tư tưởng sẽ bị chi phối bởi những tham muốn của cảm giác, của ác tâm và bất nhẫn. Không có sự suy nghĩ đúng đắn thì chắc chắn tâm ta sẽ bị vướng mắc, sẽ chạy theo trần cảnh, cuối cùng ta sẽ bị kẹt mãi trong vòng luân hồi sanh tử. Với chánh tư duy, tâm ta sẽ không bị tham, sân, si khống chế và thiêu đốt; mà ngược lại, với chánh tư duy, tâm từ sẽ là tâm ta, nó sẽ là một cái tâm cực kỳ cần thiết cho công cuộc thiền quán của ta.

Thứ ba là sự liên hệ giữa thiền và chánh ngữ. Nói là thiền mà nói năng bất nhất, nói năng vọng động...thì không bao giờ trí huệ phát triển. Thiền mà thiếu chánh ngữ thì sự liên hệ của ta và những người quanh ta sẽ trở nên phức tạp và tệ hại hơn. Lời nói chân thật Ồ đây là chẳng những chân thật với người, mà còn phải tự chân thật với mình. Nếu mình không chân thật được với mình thì sự chân thật với người, nếu có, chỉ là giả tạm. Như vậy, muốn hành thiền cho có kết quả, xin đừng chôn dấu bất cứ sự thật, sự giả gì trong lòng ta. Người tu thiền, thấy sao nói vậy; nghĩ sao nói vậy; chứ không bao giờ đôi trắng làm đen. Có được chánh ngữ thì bước tu thiền của ta mới thật sự là có kết quả, vì thử hỏi làm sao mà tâm này thanh tịnh khi lời ăn tiếng nói hãy còn vọng động ?



Thứ tư là sự liên hệ giữa thiền và chánh nghiệp. Thiền mà không có chánh nghiệp, nghĩa là không có một lối sống chân chánh thì bảo làm sao tâm này chân chánh cho được ? Bảo là tu thiền mà ngày ngày hãy còn cố tình ăn thịt chúng sanh thì tu cái gì chứ đâu phải tu thiền. Có thể là tu cho thành ma thành quỷ cũng không chừng. Ở đây không nói đến những chúng sanh nào chưa đủ cơ duyên ăn chay. Nếu chưa đủ duyên ăn chay, xin cứ tiếp tục ăn mặn, nhưng xin đừng cố ý giết chúng sanh để mà ăn thịt. Tỉ như hôm nay phải đi tìm gà dai, vịt dai mà nấu cháo thì ăn mới đã; cái đó là một sự cố ý. Phật đã dạy rằng tất cả chúng sanh đều bình đẳng. Nếu bình đẳng thì ai có quyền ăn thịt ai ? Ngoài ra, tu thiền mà tiếp tục tạo ra ác nghiệp như trộm cắp, tà dâm, và sát sanh thì tu để làm gì cho vô ích. Tu thiền mà vẫn làm cho người khác đau khổ thì ví bằng đừng tu, mà nghiệp còn nhẹ hơn là tu.

Thứ năm là sự liên hệ giữa thiền và chánh mạng. Thiền mà lại sống bằng nghề mua gian bán lận; đong thiếu, cân thiếu; và làm tổn hại đến người khác thì dù có tu vạn kiếp cũng không bao giờ định đâu. Người Phật tử tu thiền nên luôn nhớ lời Phật dạy: sống với chánh mạng; sinh sống bằng cách lương thiện; mưu sinh mà không làm tổn hại đến ai, hoặc giả không bóc lột ai. Có được như vậy thì tâm ta mới định tĩnh và trí huệ mới phát triển.

Thứ sáu là sự liên hệ giữa thiền và chánh tinh tấn. Tu Thiền mà thiếu chánh tinh tấn, nay trì mai nghỉ; không có sự cố gắng thì sẽ chẳng đi đến đâu, chẳng làm được gì. Tinh tấn chính là cội rễ của mọi thành công. Muốn hiểu mà không đọc; muốn tu cho đắc quả mà không hành trì thì làm gì có lẽ ấy ! phàm phu muốn có tiền cũng phải làm việc, huống hồ người tu muốn có tâm an lạc mà không tinh tấn tu trì thì làm sao được ? Tâm an lạc không tự nhiên mà có; không phải là bỗng tách từ thuở sơ sanh; mà ngược lại phải kinh qua một tiến trình tinh tấn tu tập. Chỉ có sự tinh tấn mới mở rộng được đường thiền để đưa ta vào giác ngộ và giải thoát.

Thứ bảy là sự liên hệ giữa thiền và chánh niệm. Đây là sự liên hệ tối cần thiết, tại vì nếu như không có chánh niệm là không có thiền. Nói thiền mà tâm ta ôm đờm hết niệm này đến niệm khác thì đâu phải là thiền, mà có thể là những suy nghĩ mộng lung, mơ vẩn. Trong thiền, khi đi ta biết ta đi; khi ăn ta biết ta ăn. Có người nói như vậy thì dễ quá. Ờ thì dễ, nhưng hãy tự hỏi thật lòng mình xem coi mình đã từng làm được như vậy một cách trọn vẹn chưa ? Nếu chưa được thì xin hãy bắt đầu lại từ đầu, đừng do dự, đừng sợ sệt. Hãy can đảm lên. Hãy tập lấy những cái thật đơn giản như vậy. Hãy làm người quan sát những diễn tiến của các hiện trạng; quan sát chứ không phê

phán. Tập cho tới khi lúc nào ta cũng có chánh niệm thì chừng đó không cầu định, tâm ta vẫn định như thường.

Thứ tám là sự liên hệ giữa thiền và chánh định. Một khi bảy con đường trên đã có sự liên hệ tốt đẹp với thiền thì bất chiến tự nhiên thành, sự liên hệ giữa thiền và chánh định sẽ đương nhiên là tốt đẹp thôi. Chánh định là sự tập trung tâm ý. Muốn được chánh định thì ta phải trải qua một thời gian dài công phu, chứ không một sớm một chiều mà có được. Xin đừng nản chí, nản lòng. Hãy cố gắng định từng giây, từng phút, từng giờ, từng ngày, từng tháng, từng năm... Cứ liên tục như vậy hết năm này qua năm khác và cho đến ngày ta rũ bỏ thân tứ đại này mới thôi.

Xin đừng cầu mong nơi ai, mà hãy gắn ánh mắt mình vào từng bước chân ta đi. Hãy thực hành rốt ráo những lời vàng ngọc của Đức Từ Phụ; tự mình thực hành vì thiền quán là trực tiếp kinh nghiệm chứ không phải là tuông tượng mà được.

---o0o---

## **51. THIỀN VÀ SỰ CHÚ Ý ĐƠN GIẢN**

Đừng bao giờ làm tuông thiền với một cái gì khúc mắc, phức tạp và khó hiểu; mà luôn nhớ rằng thiền chỉ là sự chú ý đơn giản nhất trong các sự chú ý. Chân như của vạn vật thế nào thì thiền nhìn như thế đó, chứ không hơn, không kém, không bớt, không thêm... Người tu thiền nên luôn nhớ như vậy để kinh nghiệm cho chính xác chân như của vạn vật. Cái quan trọng nhất để ta có thể đưa tâm ta về thực tại, sống tỉnh thức, và thực chứng chân tâm là ở chỗ này: là cái chú ý vô cùng đơn giản này. Hãy nhìn sự vật đúng y như là sự hiện thực của sự vật. Cái nhà là cái nhà; không đẹp, không xấu, không thấp, không cao, không rộng, không hẹp, không lớn, không nhỏ. Nó là cái nhà, không phê phán, không so sánh, không để thành kiến của mình lên trên sự nhận biết, cũng như không can dự vào bất cứ mặt nào của sự vật. Cái nhìn đơn giản hay như thị còn có nghĩa là sự nhận xét vô tư không phán đoán.

Sự chú ý đơn giản sẽ giúp cho ta chỉ thấy và biết những hiện trạng ô nhiễm hiện tại; chỉ sống trong giây phút hiện tại, chứ không thả hồn về quá khứ hoặc tương lai. Ta sống hoàn toàn cho những giây phút này. Tâm phàm phu thường hay bám víu vào những vui, mà xua đuổi những buồn; bám víu vào những đẹp, mà xua đuổi những xấu; bám víu vào những giàu, mà xua đuổi những nghèo... Nếu nói tu thiền mà không biết dùng cái nhìn đơn giản, như thị thì không cách gì tâm ta được định. Vì sao ? Vì như vậy tâm vốn dĩ đã

dong ruồi trôi nên dong ruồi hơn. Hãy lắng lòng tìm về tự nơi mình; hãy nghe những gì đang xảy ra trong thân ta, trong tâm ta, và trong thế giới quanh ta. Với tâm tĩnh lặng ta sẽ nghe thấy một cách như thật những gì đang diễn tiến quanh ta. Ta sẽ nghe những âm thanh nhỏ thật nhỏ, dù có khác biệt, ta vẫn nghe. Cả thế giới quanh ta như lần hồi khôi phục với sự tĩnh lặng của ta. Chính nhờ ôi sự tĩnh lặng này mà tâm ta cũng bớt dong ruồi và trôi nên tĩnh lặng hơn nữa. Tuy nhiên, muốn được sự chú ý đơn giản và cái nhìn như thị này thì ta phải cố gắng công phu qua thiền tập để có thứ nhất sự chú ý chỉ vào một sự vật, và thứ nhì chỉ nên biết những gì đang xảy ra mà thôi.

Nên nhớ rằng trí tuệ đạt được không là một cái gì đặc biệt hoặc cao siêu. Nó chính là sự biết buông bỏ những u mê; biết buông bỏ những gì có sanh có diệt để tìm về với chân như thường trụ. Nếu ta biết buông bỏ, ta sẽ đạt được sự chú ý đơn giản và cái nhìn như thị và do đó công cuộc tu tập của ta sẽ là một hiện thực, chứ không còn là chuyện mơ hồ nữa.

---o0o---

## **52. THIỀN VÀ TỨ VÔ LƯỢNG TÂM**

Mục đích tối thượng của người tu thiền là gì ? Có phải là giác ngộ và giải thoát rốt ráo không ? Vâng, đúng vậy, mục đích của người tu thiền là giác ngộ và giải thoát một cách rốt ráo. Nếu với mục đích tối thượng ấy thì người tu thiền có liên hệ gì với tứ vô lượng tâm ?

Trước tiên là Từ Vô Lượng Tâm. Từ vô lượng tâm là gì? Từ vô lượng tâm không phải là cái lòng thương yêu quyến luyến của phàm phu, mà là một tình yêu phát xuất từ lòng đại từ, mãn chúng; muốn chúng sanh xa gần đều được an lạc và hạnh phúc. Người tu thiền mà không có lòng Từ thì sẽ chẳng những không có lòng thương xót chúng sanh, mà còn vướng mắc cái ích kỷ, bòn xén, nhỏ nhen nữa là khác.

Kế tiếp là Bi Vô Lượng Tâm là cái lòng thương xót mọi loài đang bị đau khổ. Vì lòng thương xót ấy mà người tu thiền nguyện sẽ không sát hại một chúng sanh nào. Vì cái lòng thương xót này mà người tu thiền xem tất cả những sinh vật nhỏ bé khác như những người anh em lạc loài. Nếu không giúp được thì thôi, chứ không đành lòng giết chúng để ăn thịt. Người tu thiền mà có được cái bi vô lượng tâm này thì lúc nào cũng muốn làm vui đi những nỗi đau khổ phiền não của người khác.

Vô lượng tâm thứ ba là Hỷ Vô Lượng Tâm. Hỷ có nghĩa là vui mừng với mình và với người. Thói thường, thấy người giàu có và hạnh phúc, ta như ganh tị; thấy người vui, ta như xôn xan. Tuy nhiên, với Hỷ vô lượng tâm, thấy người an lạc là ta an lạc; thấy người hạnh phúc là ta hạnh phúc. Một cái tâm như vậy thì việc sáng tỏ trí huệ chỉ là vấn đề thời gian mà thôi.

Vô Lượng Tâm cuối cùng là Xả vô lượng tâm. Người với xả vô lượng tâm thì không còn bị những thăng trầm chi phối nữa. Đối với họ, những thăng trầm và buồn vui của cuộc đời chỉ là gió thoảng mây bay mà thôi, không có quan hệ gì. Người tu thiền mà thiếu Xả Vô Lượng Tâm thì không bao giờ buông bỏ được cái gì cả. Mua vốn một, bán ra năm, sáu. Trong trương mục có chín ngàn thì ráng tìm thêm một ngàn nữa cho chắc chắn, chứ đời nào chịu ngồi yên. Cứ như thế mà hết ngày dài rồi lại đêm thâu; họ đi từ nơi này đến nơi khác để gom góp. Một mình gom góp không vừa lòng, bèn rủ cha, mẹ, vợ con, bà con dòng họ cùng đi gom góp. Cái tâm như vậy đó mà biểu định thì định làm sao cho vô ! Cái tâm như vậy đó mà biểu phát trí huệ thì làm sao mà phát !

Tóm lại, người Phật tử hành thiền nên luôn nhớ bốn cái vô lượng tâm không thể thiếu một. Có thể vì mới tu nên một trong những vô lượng tâm chưa được phát triển đầy đủ, chứ không thể nào không có; vì nếu như thiếu mất một trong bốn vô lượng tâm thì nào có khác chi chiếc ghế bốn chân mà mất một, còn lại ba; đâu có được sự thăng bằng. Sự giác ngộ và giải thoát cũng thế; nếu thiếu mất đi một Vô Lượng Tâm trong Thiền quán thì cuộc tu tập sẽ trôi nổi nên chẳng những vô bổ, mà còn lãng phí đi thì giờ nữa.

---o0o---

### **53. THIỀN TRONG ĐỜI SỐNG**

Thiền đến với con người như mùa xuân đến với vạn vật cỏ cây. Xuân đến đem niềm hoan lạc cho thế gian, mùa xuân trăm hoa đua nở; tất cả vạn vật như tràn đầy nhựa sống. Tuy nhiên, hễ nói xuân là còn có hạ, thu và đông. Ngày xuân xanh qua đi thì ngày già chóng tới, chứ đâu có cái gì vĩnh hằng. Chỉ có thiền, một khi đã đến là vĩnh viễn. Thiền là một mùa xuân bất tận trong đời sống của con người. Với thiền, dù ngoại cảnh diễn ra như thế nào, chúng cũng không làm xáo động dòng suy tư tưởng của ta. Với thiền, thành hay bại không là đáp số của ta, giàu hay nghèo, đẹp hay xấu, giỏi hay dở cũng không là đáp số. Với thiền, con người thanh thoát lạ thường. Gió thổi qua cành trúc; gió qua rồi, trúc không màng giữ tiếng gió. Nhạn bay qua hồ;

nhận qua rồi, hồ không buồn giữ ảnh nhận. Với thiền, con người dù trẻ dù già, đều lấy lại được vẻ hồn nhiên của tâm hồn; con người sẽ hòa nhập vào cỏ cây, vạn vật và thiên nhiên. Với thiền, con người sẽ có một cuộc sống bình dị, tri túc và vô cầu. Với thiền, con người không tham ái, sân hận, si mê. Với thiền, con người không tức tưởi, không giận hờn vì điên đảo. Với thiền, con người không hoang mang giao động, mà trái lại con người sẽ có một sự thanh tịnh và tự tại một cách lạ thường. Hãy suy ngẫm bài kệ mà Thiền Sư Vạn Hạnh đã để lại cho muôn thuở trước khi Ngài đi vào cõi tịch :

Thân như điện ảnh hữu hoàn vô  
Vạn mộc xuân vinh thu hựu khô  
Nhậm vận thịnh suy vô bố úy  
Thịnh suy như lộ thảo đầu phô.

Ngài Vạn Hạnh đã từng giờ, từng ngày sống với thiền và tâm Ngài lúc nào cũng an trú trong chánh niệm đến độ trước khi diệt tịch mà Ngài còn thốt ra một bài kệ bất hủ, một bài kệ mà khi đọc qua ta thấy ngay sự an nhiên tự tại của một bậc giải thoát ô nhiễm cấp thượng thừa.

Thân như bóng chớp chiều tà  
Vào xuân cây cỏ xanh tươi  
Thu qua là đã rụng rời tả tơi  
Sợ gì những thịnh những suy  
Thịnh suy ấy chỉ sương mai cỏ đầu.

Trước khi đi vào cõi tịch, Ngài đã khuyên nhủ chúng ta hãy nhìn cuộc đời một cách tự nhiên. Cái gì đến hẳn có đi; cái gì nổi hẳn có tàn; cái gì thịnh hẳn có suy... Đừng sợ, chúng chỉ là những hạt sương mai trên đầu cỏ, thế thôi !

Với thiền, tình yêu, vạn vật, thật, giả, đẹp, xấu, chân, hư... chỉ là một. Với thiền, đâu đâu cũng là niềm vui, mỗi hơi thở cho sự sống là một niềm vui. Với thiền, khái niệm về Niết Bàn xa xôi lắm, chỉ có cuộc sống đơn giản bình thường, vô ưu, vô não mới là hiện thực. Với thiền, không có tâm trạng hốt hoảng, không có sự thác loạn tâm hồn, cũng không có cái gì là thê lương ảm đạm cả. Với thiền, lúc nào cuộc đời cũng hồn nhiên và thanh thản. Với thiền, từng bước chân đi là từng đóa sen nở; nó chẳng những an lạc cho ta, mà còn cho người nữa. Ấy là những bước chân thanh thoát của an lạc và giải thoát. Với thiền, tất cả những áp lực của cuộc sống sẽ bị đẩy lùi, mà chỉ còn

lại ta và nụ cười an nhiên tự tại. Thiên không đưa ta vào một cõi nào xa xăm, mà thiên kéo ta về ngay chỗ này, nơi có khóm trúc, bụi tre; nơi có ao sen, ao sún; nơi có những con đường mòn tuyệt đẹp, những con đê bờ ruộng thẳng tắp... Thiên kéo ta về tỉnh thức để thấy rằng cuộc sống là tuyệt đẹp; để thấy rằng cõi Ta Bà này nếu biết sống tu, nào có thua chi cõi Tây Phương Cực Lạc ? Với những Phật tử tại gia hành thiên sẽ cảm thấy rằng con không là nợ, vợ không là oan gia; mà họ sẽ là những người bạn đồng tu tuyệt vời. Họ chính là những người trợ lực tạo cho ta những giây phút thanh tịnh, chứ không còn là những khó chịu, giận hờn nữa. Với thiên, phiền não và lo âu sẽ không còn đất sống vì chúng ta sẽ rũ bỏ chúng một cách dửng dưng. Với thiên, chúng ta sẽ có cơ hội chiêm ngưỡng ao Bảy Báu của cõi Tịnh Độ ngay trong đời này. Từng bước nhàn du quanh ao Bảy Báu có gì hơn được từng bước thiên du ôi cõi Ta Bà đâu ? Người hành thiên một cách rốt ráo sẽ đoán chắc rằng chính mình đang thanh tịnh hóa cõi Ta Bà. Đến khi thật sự bước chân vào cõi Tịnh Độ ta biết rằng ta không làm ô nhiễm cõi nước ấy. Với thiên, ta sẽ có những bước đi thật an lạc. Người hành thiên chân chánh, không chờ, không đợi, cũng không cầu về đâu cả. Với thiên, từng giây, từng phút ta sống với tỉnh lặng là từng giây, từng phút ta đang trụ trong cõi Niết Bàn. Niết Bàn của người tu thiên là đây, là cái tịnh tịch tuyệt diệu của chỗ này, chứ không phải đợi đến chừng nào cả. Có ai đã từng bao giờ chứng minh được chỗ kia, chỗ của Niết Bàn xa xôi đó bao giờ chưa ? Nếu chưa thì tôi quyết không bàn tới đâu, mà chỉ bàn tới cái Niết Bàn nho nhỏ của tôi trong đời này kiếp này. Mỗi sáng thức dậy, mà miệng tôi mỉm được nụ cười và mong rằng ai cũng có nụ cười như tôi, là tôi có được một cái Niết Bàn nho nhỏ của buổi sáng. Đến khi đi súc miệng, rửa mặt, đánh răng, rồi tắm một cái vào buổi sáng, nghe con người nhẹ nhàng thanh thoát thì cũng mong cho ai cũng nhẹ nhàng thanh thoát như mình, ấy là cái Niết Bàn thứ hai. Đến giờ ăn sáng, ăn trong tỉnh thức, tôi cũng mong rằng thế gian này ai cũng tỉnh thức và có đầy đủ những món để thọ dụng như mình, ấy là cái Niết Bàn thứ ba. Thay đồ đi làm, nhìn thấy mình lành lặn, quần áo thơm tươm tất, lại phát nguyện cho ai nấy đều cũng như mình, ấy là cái Niết Bàn thứ tư. Khi lái xe đi làm, lái xe trong tỉnh thức để không có bất cứ trục trặc hay tai nạn gì xảy ra và mong cho ai cũng tỉnh thức, lái xe an toàn trên xa lộ, ấy là cái Niết Bàn thứ năm. Trong sô-ô-lơ, đem hết khả năng của mình mà giúp mình, giúp người, ấy là cái Niết Bàn thứ ba bốn trăm gì đó... Chiều lại tan sô-ô-lơ, lái xe về nhà, bước vô nhà nhìn vợ con cười một cái, vợ con cũng nhìn mình mà cười lại một cái, thế là trong ngày tôi đã có đến năm sáu trăm cái Niết Bàn vậy. Cứ thế mà hết ngày này qua năm khác, tôi còn mơ chi đến cái Niết Bàn xa xôi nào nữa ?

Tóm lại, nếu ta thực sự có thiên trong đời sống thì ngày ngày là những Niết Bàn, tháng năm là những Niết Bàn, và cuộc sống ta là tập hợp của những Niết Bàn miên viễn. Niết Bàn hay không, an lạc hay không là hoàn toàn tùy thuộc ôủ chính ta, hãy tự mình chọn lấy, đừng chờ, đừng đợi... Chúng ta sẽ không bao giờ có đủ thời giờ nữa đâu để mà chờ với đợi.

---o0o---

## 54. BÀI THIỀN KHÔNG TÊN

Rừng thông im lặng tiếng  
Gió xuân không rào rạt  
Sương xuân không mờ mịch  
Hoàng hôn phủ nơi nơi  
Một mình ngồi tĩnh tọa  
Giữa rừng núi làng Vey  
Trong chiến tranh ngậy ngút  
Một mình ta với ta  
Tùng cánh sao rơi rụng  
Giữa đêm trường hoang vắng  
Ta vẫn là ta thôi  
Miệng mỉm cười an nhiên  
Cho ta và cho người  
Ta và vũ trụ là ai ?  
Ta và thời gian là ai ?  
Vũ trụ nào hay biết  
Thời gian nào hay biết  
Đêm trường đoản mặc đêm  
Bình minh đà ló dạng  
Ta vẫn tĩnh mặc ngồi  
Tiếng ì ầm còn đấy !  
Ta vẫn tĩnh mặc ngồi  
An nhiên và tự tại  
Vũ trụ đã là ta  
Thời gian đã là ta  
Tất cả không quan hệ  
Chỉ có ta với ta  
An trú trong tĩnh mặc  
Không đếm thời gian qua

Ta nào biết còn ta ?  
An trú trong tĩnh mặc  
Vũ trụ đã là ta  
Có nào ai hay biết ?  
Ôi thiên định tuyệt vời !  
Ta cũng không biết ta  
Không còn ai biết ta  
Ôi thiên định tuyệt vời !

---o0o---

## 55. THIỀN VÀ TÂM

Tâm là cái gì ? Tâm ở đâu ? Tâm hình dạng ra sao ? Tâm ở trong ta hay ở ngoài ta... ? Nói tới tâm là nói tới cái gì vô cùng trừu tượng; tâm không hình, không dáng, không lớn, không nhỏ. Tâm ở trong ta hay ở ngoài ta, chỉ có Phật mới hiểu nổi. Tuy nhiên, có một điều, hãy nghe nói tới tâm thì ai trong chúng ta cũng đều nghĩ ngay tới sự tạo tác của nó. Tâm có thể đưa ta đến Cực Lạc, thì chính tâm cũng có thể tạo đau khổ và phiền não cho ta. Tại sao lại như vậy ? Tại sao tâm từ cũng là ta, mà tâm tà cũng lại là ta ? Trong chúng ta, ai cũng phải thừa nhận rằng đã rất nhiều lần, chính mình đã không làm chủ lấy tâm mình; đã rất nhiều lần ta giao trướng cho ác vì ta chấp rằng cái tâm ấy chính là ta; hoặc giả ta quá tự tin nơi con người không có thật của ta...

Trong thiền, không có cái gì thật, chỉ là mượn tạm, khi qua được bờ liền bỏ. Thiền là trở về với chân tâm để nhận ra rõ ràng mặt mũi thật của ta từ vô thỉ. Thiền là dù biết rằng thân này, tâm này không phải là của ta, ta vẫn phải mượn nó mà tu. Một khi đã gọi là mượn rồi thì người tu thiền cũng quyết giữ cho đàng hoàng, tựa như là của chính mình vậy. Nếu ta biết dùng những của tạm bợ này mà tu thì chuyện được rốt ráo hẳn là ắt có thôi. Hãy nhìn Đức Từ Phụ đây thì rõ. Ngài đã biết dùng cái thân tứ đại này mà hành trình về cõi vô sanh.

Như vậy nhiệm vụ chính của thiền là coi chừng, là canh giữ những món đồ mượn; coi chừng và canh giữ sao cho những món đồ này chỉ có lợi cho ta, chứ không đem lại bất cứ một sự di hại nào, dù nhỏ. Ấy là sự canh giữ rất ráo. Nhiệm vụ chính của thiền là giữ cho tâm ta lúc nào cũng có chánh niệm, cũng tỉnh thức, và cũng trụ ngay trong cái hiện tại này. Nếu thiền mà đạt được như vậy thì ta còn muốn gì hơn nữa ? Nếu thiền mà thanh lọc tâm được như vậy thì lúc đó ta sẽ đi con đường mà ta muốn đi. Nói cách khác, ta



có được cái trí huệ thật sự. Tất cả những gì mà ta có được trên cõi đời này đều là tạm bợ, chúng đến rồi đi. Chúng chưa bao giờ tạo ra chân hạnh phúc cho ta. Chỉ có trí huệ chân thật mới tồn tại mà thôi. Chính cái trí huệ này nó đã mô tả cái huệ nhãn của ta để cho ta thấy tất cả những hiện tượng là vô thường, không có gì tồn tại. Đời sống con người rất ngắn ngủi so với đời sống của một hành tinh; và tương tự, đời sống của một hành tinh rất là ngắn ngủi so với đời sống của một vì sao, hoặc của một dãy ngân hà... Thấy rõ được như vậy để tự mình chọn lấy lối đi cho mình. Thiên đàng, địa ngục, Niết Bàn, giải thoát...

Thật tình mà nói, ngay cả những thứ vừa nói trên cũng là huyền ảo, không phải là cứu cánh của người tu thiền. Người tu thiền chân chánh là người biết sống cho mình và cho người. Muốn sống được cho mình và cho người không phải là chuyện dễ. Ngoài chuyện tinh tấn hành thiền, người tu thiền còn phải giữ giới, ít nhất là phải trì cho được ngũ giới. Chính Đức Phật đã dạy rằng khi không có Ngài trụ thế thì chúng sanh đời sau này phải lấy giới luật làm thầy. Như vậy đủ cho ta thấy giới luật nó quan trọng đến bậc nào. Giới còn là phương tiện giúp ta có đủ sức mạnh để tập trung vào thiền định. Ta làm sao chế ngự được tham, sân, si, dâm dục, ngã mạn, cống cao... nếu chúng ta không giữ giới ? Một thí dụ rõ nét là nếu miệng nói không sát sanh thì phải giữ cho đúng từ đầu đến chân là không sát sanh. Đành rằng khó, nhưng có người làm được, mình làm được. Đừng đổ thừa tại tôi thiếu căn nên không ăn chay được. Không có căn cơ chi cả, chỉ tự ta mà thôi. Hoặc giả vì nghèo mà phải sanh tâm trộm cắp. Trên đời này không thiếu chi người nghèo mà thanh bần lạc đạo. Như vậy, không có tại với bị chi cả. Tất cả đều do cái tâm này mà ra; tâm từ thì về cõi trời, mà tâm tà thì đi về địa ngục, thế thôi.

Người tu thiền luôn nhớ rằng tất cả những gì ta đang có, đang thấy, đang nghe, đang chạm, đang mơ tưởng... chỉ là của mượn. Chính vì vậy mà ta không bận bịu, bám víu vào những của mượn ấy, mà chỉ nhờ chúng để qua bờ. Qua bờ xong là một niệm cũng không còn.

---o0o---

## **56. LÚC THIỀN CÓ NÊN PHÂN BIẾT NIỆM ĐỂ MÀ THEO HAY KHÔNG THEO?**

Thiền là sự tỉnh thức tuyệt đối, là thực nghiệm tự thân để trở về với chính mình. Người biết hành thiền sẽ an nhiên tự tại vô cùng. Niệm không, cứ cho

khởi; niệm đến, cứ cho đến; niệm đi, cứ để nó đi. Như vậy lúc thiền ta không nên khởi tâm phân biệt vọng hay không vọng. Một khi khởi tâm phân biệt vọng hay không vọng thì vô hình chung, chúng ta đã mặc nhiên cho phép tâm chúng ta dong ruổi một trời rồi. Còn phí thời gian để xem coi vọng hay không vọng là tâm còn phân biệt, còn động; khoan hãy nói đến thiền.

Tự mình đi tìm hiểu coi cái nào vọng để không theo là chính tự tâm mình còn chấp trước, còn dính mắc, còn cả một trời phân biệt thì thử hỏi làm sao mà định cho được ? Hãy lắng nghe theo lời ân cần dạy dỗ của các Tổ: Trong lúc thiền, chỉ có thiền; còn thì gặp ma cũng phớt lờ; gặp tổ cũng phớt lờ; chí đến gặp Phật cũng phớt lờ nốt. Bấy nhiêu đó đủ cho thấy ta có nên chạy theo bất cứ thứ gì hay không rồi ! Vậy thì đừng chạy theo, đừng phân biệt, cũng đừng đuổi chi cho phí thêm thì giờ vốn dĩ đã không có của ta rồi.

Như trên đã nói, chúng ta vốn dĩ đã không có thì giờ, thế mà có người còn đòi chận niệm, phân coi cái nào xài được cái nào không. Cái nào không xài được thì phải hoặc trị hoặc diệt cho hết để đi đến định và được giải thoát. Theo các nhà khoa học, tính sơ sơ mỗi ngày có đến sáu mươi chín ngàn (69.000) niệm đến và đi trong ta. Nếu chúng ta chận hết chúng lại để xem coi cái nào vọng để mà trị và diệt thì ít nhất chúng ta phải mất hơn một tháng rưỡi mới lo xong cái công việc chận sáu mươi chín ngàn niệm của một ngày này. Thôi xin hãy đừng làm cái việc đã trắng se cát bể Đông này nữa. Nói thì nói vậy chứ cho dù chúng ta có muốn làm, chúng ta cũng không kham nổi đâu.

Tệ hại hơn nữa, có những người hành thiền không đúng phương cách mà lại muốn đi xa hơn nữa, xa hơn cả việc chận, trị, và diệt những vọng niệm. Họ chủ trương nên tìm đến cội nguồn của vọng để biết thực chất của nó là gì ? Nó từ đâu khởi ? Tại sao khởi ? Và làm thế nào cho vọng đừng khởi... Quả là khó hơn mò kim đáy biển, hoặc nấu cát mà muốn cho thành cơm... Nội cái chuyện chận sáu mươi chín ngàn niệm đã phải mất hơn tháng rưỡi rồi; còn phải mất ít nhất một ngày cho từng niệm nếu chúng ta muốn trở về nguồn cội để biết thực chất của vọng; coi nó từ đâu tới; tại sao khởi; và làm sao cho vọng niệm ấy đừng khởi... Như vậy, với sáu mươi chín ngàn niệm, chúng ta phải mất đến gần hai trăm năm. Ô hô ! Hai trăm năm chỉ để lo chận, trị, tìm hiểu, và diệt những vọng niệm của chỉ một ngày ! Còn thì giờ đâu nữa mà thiền với định ? Quả là chuyện không tưởng !

Phân biệt vọng, tìm hiểu vọng, trị vọng, diệt vọng... đã là những chuyện không tưởng, hoàn toàn không tưởng rồi; thế mà có người còn tính chuyện

“bế tắt dòng suy nghĩ,” làm sao được đây ? Ai có khả năng làm được chuyện này ? Sẽ không có một ai có khả năng làm được chuyện này đâu ! Vọng niệm chúng như những cánh nhận bay; chúng là chim trời, là cá nước. Có ai đã từng chận và bắt được hết chim trời cá nước chưa ? Xin thưa, chắc hẳn là chưa và sẽ không bao giờ có ai có thể làm được chuyện này. Chuyện “bế tắt dòng suy nghĩ” không khác chi là chuyện đắp đập ngang qua biển Thái Bình Dương vậy, không làm được đâu ! Vậy thì xin đừng bao giờ mơ tưởng đến chuyện “bế tắt dòng suy nghĩ” chi cho thì giờ luống qua vô ích. Chúng ta không có bao nhiêu thì giờ đâu.

Bấy nhiêu đó cũng đủ cho chúng ta thấy chúng ta có nên phân biệt vọng hay không vọng để mà theo hay không theo trong lúc thiền rồi. Vậy thì xin hãy đừng nói, đừng rằng, đừng theo hay không theo, đừng đuổi hay không đuổi, đừng phân biệt vọng hay không vọng trong lúc hành thiền. Xin hãy giữ cho tâm ta như mặt hồ thu không gợn sóng; nhận có bay qua hồ, mặc nhận; hồ không lưu bóng nhận và nhận cũng không có cách gì lưu được bóng lại hồ. Hồ thu lúc nào cũng vẫn tĩnh lặng, ấy là thiền.

---o0o---

## NHỮNG BÀI KỆ HAY TRONG NHÀ THIỀN

1. Thân thị Bồ Đề thọ  
Tâm như minh kính đài  
Thời thời thường phát thức  
Vật xử nhạ trần ai.

Thân thiệt Bồ Đề thọ  
Lòng như minh cảnh đài  
Hằng hằng lau phủ sạch  
Chớ để vướng bụi bặm.

Tuy bài kệ của Ngài Thần Tú hãy còn hữu tướng, mà theo Phật thì phạm sôũ hữu tướng giai thị hư vọng, nhưng nếu người đời y theo những lời này mà tu trì thì khỏi phải sa vào tam đồ ác đạo.

2. Bồ Đề bốn vô thọ  
Minh cảnh diệt phi đài  
Bốn lai vô nhất vật  
Hà xứ nhạ trần ai.

Bồ Đề vốn không cội  
Gương sáng cũng không đài  
Xưa nay không một vật  
Chỗ nào dính trần ai.

Qua bài kệ này, Lục Tổ Huệ Năng đã chứng tỏ được sự thấu triệt tánh không của Ngài. Không cây, không đài; xưa nay không một vật, lấy chỗ nào mà vương bụi ? Đối với Ngài, gạo đã trắng từ lâu, chỉ còn chờ sàng nữa là xong. Tuy nhiên, đời nay có mấy ai được cái phong thái của Huệ Năng ? Đã không được mà lại học đòi thì thật là vô cùng nguy hiểm. Hôï ra là vô niệm; hôï ra là không phân biệt; hôï ra là đòi đi thẳng Niết Bàn, hoặc giả học đòi không thiện, không ác. Làm sao không thiện không ác khi mà ngày ngày còn ăn thịt chúng sanh ? Làm sao mà không thiện không ác khi mà ngày ngày vẫn còn sân si ? Làm sao mà không thiện không ác khi mà dâm dục vẫn có thừa ? Làm sao mà không thiện không ác khi tham lam bòn xén vẫn còn đầy ? Thôi hãy trả cho xong nợ cũ; đừng vay thêm nợ mới nữa, rồi hẵng tính chuyện không thiện không ác. Hãy cố mà học theo Ngài Thần Tú trước cái đã, rồi hãy chạy theo Huệ Năng.

3. Thân như điện ảnh hữu hoàn vô  
Vạn mộc xuân vinh, thu hựu khô  
Nhậm vận thịnh suy vô bố úy  
Thịnh suy như lộ thảo đầu phô.

Thân như bóng chớp có rồi không  
Xuân về hoa nở, thu khô héo  
Mặc tình suy thịnh nào lo sợ  
Thịnh suy như sương mai đầu cỏ.

Thân như ánh điện chớp, có rồi lại không. Cây cối, mùa xuân tươi tốt, thu khô héo. Nhậm vận cho dù có thịnh, có suy cũng không hề sợ. Thịnh suy chỉ như những hạt sương mai trên đầu cỏ mà thôi.

Thiền sư Vạn Hạnh đã xuất khẩu cảm tác bài kệ này ngay trước phút giây Ngài nhập diệt. Tâm hồn của Ngài an lạc và thanh tịnh đến độ thượng thừa. Ngài đã chẳng những vô cùng thản nhiên giữa cái sống và cái chết, mà tất cả những pháp trên đời này đối với Ngài là không. Ngài đã an nhiên tự tại và

buông xả đến độ không còn gì có thể lay chuyển được nữa. Chúng ta nên noi lấy cái gương này mà tu cho thành đạo quả vậy !

4. Bất thức tự gia bảo  
Tùy tha nhận ngoại trần  
Nhật trung đào ảnh chất  
Cảnh lý thất đầu nhờn.

Báu nhà mình chẳng biết  
Lại theo người nhận ngoại trần  
Giữa trưa chạy trốn bóng  
Kẻ soi gương mất đầu.

Thiền sư Thạch Cự đã ngán ngẫm cái cảnh thiên hạ cứ mãi chạy theo những cái bóng ngoại trần mà quên bằng mất bản thân. Cứ nay thì hỏi hạt châu trong tay Thế Tôn; mai lại hỏi hạt châu trong tay Ngài Địa Tạng; một lại đi hỏi xem coi Ngài Bồ Tát nào đang có châu báu để xin theo hầu. Ngài Thạch Cự đã vạch cho chúng ta thấy hạt châu ngay chính trong chéo áo của ta; đừng mãi dong ruổi ôi những nơi xa xăm để cầu tìm. Hạt châu ấy theo ta như bóng theo hình, cho dù ta có lăn lộn trong tam đồ ác đạo, nó vẫn ôi bên ta. Xin hãy nhớ cho rõ lời dạy dỗ của Ngài Thạch Cự để không bị lâm vào tình cảnh của anh chàng Diễn Nhã, xem gương thấy cả bóng lẫn đầu, nhưng khi xếp gương lại thì lại hô hoán lên là mình mất đầu. Chúng ta cũng chính là cái anh chàng Diễn Nhã ấy. Thường thì ta hay chạy theo vọng niệm, chột sinh, chột diệt... Để rồi cuối cùng ta không còn biết gì đến ta nữa.

5. Ngô hữu nhất Tôn Phật  
Thế gian giai bất thức  
Bất tổ diệc bất trang  
Bất điều diệc bất khấc  
Vô bất khối nê thổ  
Vô nhất điểm thái sắc  
Công họa họa bất thành  
Tặc thâm thâm bất khứ  
Thê tướng bản tự nhiên  
Thanh tịnh thường họa khiết  
Tuy nhiên thị nhất Tôn  
Phân thân thiên bách ức.

Ta có một Đức Phật  
Người đời không ai biết  
Không đúc cũng không trang  
Không điêu cũng chẳng khắc  
Không cần đến đất bùn  
Cũng chẳng cần màu sắc  
Thợ vẽ, vẽ không ra  
Giặc cướp lấy không được  
Thẻ tướng vốn tự nhiên  
Thường trắng trong thanh tịnh  
Tuy chỉ có một tôn  
Hóa thân ngàn muôn ức.

Chẳng những đời nay người ta lấy đất bùn để nắn nót thành những pho tượng, mà đời xưa, vào thời của Ngài Bồ Đại Hòa Thượng, người ta chỉ ngày ngày sụp lạy hết tượng gỗ, đến tượng đất, rồi đến tượng đồng. Ngài Đại Bồ đã đánh cho mỗi người trong chúng ta một cái tát tay nẩy lửa mà rằng: Trong chúng ta có ai cần lấy gỗ làm tượng, hoặc giả tô màu trét phấn, hoặc giả cô vẽ thành hình một Đức Phật. Để chi ? Để tự mình vẽ bùa cho mình đeo. Hãy lắng nghe những lời chỉ dạy của Ngài Bồ Đại để ngày ngày quay về sống với chính ông Phật trong ta.

6. Pháp bản như vô pháp  
Phi hữu diệt phi vô  
Nhược nhân tri thử pháp  
Chúng sanh dữ Phật đồng  
Tịch tịnh Lăng Già Nguyệt  
Không không độ hải chu  
Tri không, không giác hữu  
Tam muội nhập thông châu.

Pháp vốn là pháp không  
Chẳng có cũng chẳng không  
Nếu người biết pháp ấy  
Chúng sanh cùng Phật đồng  
Trăng Lăng Già vắng lặng  
Thuyền Bát Nhã rộng không  
Biết không, không thực hữu

Chánh định mặc thông dong.

Các pháp xưa nay vốn sanh diệt biến đổi liên tục, khi hiện hữu khi vắng mặt theo duyên giả hợp. Do vậy, bản chất các pháp là không thực có, chúng có một cách tạm bợ mà thôi, chúng không hạn cuộc trong lý giải có hoặc không (phi hữu diệc phi vô). Ai ngộ được pháp không này thì cùng chư Phật nắm tay, vì người đó đã nhận ra được tự thể của các pháp là không, là không có thực, nên không còn vướng mắc gì nữa. Người đó an vui tự tại giữa cuộc đời có không giả tạm này.

Thiền sư Huệ Sinh của Việt Nam, vào đời nhà Lý, đã khẳng định rằng Bản Lai Chân Diện Mục của mình phải được chính mình nhận ra thì chùng đó có pháp, không pháp cũng chẳng quan hệ gì; chùng đó trắng Lãng Già vắng lặng; thuyên Bát Nhã rỗng không. Chùng đó mọi cuộc luân hồi sanh tử đã chấm dứt; chùng đó ta sẽ hằng sống trong niềm hạnh phúc vĩnh cửu. Cái hạnh phúc vĩnh cửu này không ở một nơi xa xăm nào đó, mà là ở ngay trong cái thân tứ đại vô thường này. Hãy lắng lòng mà suy nghiệm xem !

7. Khi còn niên thiếu, ta thấy cái gì cũng xinh, cái gì cũng đẹp, cái gì cũng cao quý, cái gì cũng lý tưởng. Tại sao vậy ? Tại vì lúc ấy ta chưa thấu triệt được lẽ huyền diệu của cuộc đời. Tâm nhìn của ta hãy còn mê mờ và hạn hẹp. Ta hoàn toàn bị thu hút và chi phối bởi những biến chuyển thăng trầm của thế sự. Hễ ngày xuân đến, hoa nở với cảnh sắc tung bừng thì lòng ta cũng xôn xao, rộn rịp và ngây ngất với hương xuân. Tuy nhiên, khi ta đã thấy được cảnh sắc huy hoàng thật sự của điện Đôn Hoàng thì lòng ta chùng chạc chứ không còn bị lôi kéo bởi mọi thình sắc đã từng lôi kéo ta trước đây. Nhưng làm sao để khám phá được điện Đôn Hoàng ? Theo Thiền sư Trần Nhân Tôn, con đường duy nhất là hãy lắng lòng mà trở về với Bản Lai Chân Diện Mục. Chùng đó mắt ta sẽ sáng ra, tai ta sẽ nghe ngay cả những thình âm vi tế. Chùng đó lòng ta sẽ an nhiên tự tại. Ta hãy suy ngẫm về bài kệ Đôn Hoàng Điện sau đây của vua Trần Nhân Tôn :

Niên thiếu hà tăng liễu sắc không  
Nhất xuân tâm sự bách hoa trung  
Như kim khám phá Đôn Hoàng Điện  
Thiền bản Bồ Đoàn khán trụ hồng.

Niên thiếu chưa tường lẽ có không  
Ngày xuân hoa nô nức rộn tơ lòng  
Chúa Xuân nay đã thành quen biết  
Thiền tọa an nhiên ngắm trụ hồng.

8. Thiền sư Thiện Chiếu ở Phần Dương bên Tàu đã thấy sự lợi ích không thể nghĩ bàn của pháp môn tọa thiền nên Ngài đã ứng khẩu làm thành bài kệ khuyên mọi người, chứ không riêng vì tăng chúng, nên thiền tập. Vì thiền tập sẽ giúp cho thân chúng ta được điều hòa và khỏe mạnh. Khi nghe uể oải trong người như sắp bị cảm mà ngồi thiền độ một hoặc hai tiếng đồng hồ là cảm cúm tự tránh xa. Tại sao ? Tại vì lúc ngồi thiền ta ít tiêu thụ năng lượng, do đó mà đa phần năng lượng sẽ biến thành nhiệt lượng giữ cho cơ thể luôn ấm áp. Ngoài ra, tọa thiền còn giúp tâm ta bớt viển ly, điên đảo, và mộng tưởng. Hãy quán xét bài kệ sau đây của Ngài Thiện Chiếu:

Bế hộ sơ dung tẩu  
Vi tăng nhạo tọa thiền  
Nhất tâm vô tạp niệm  
Vạn hạnh tự thông huyền  
Nguyệt ấn thu giang tĩnh  
Đăng minh thảo xá tiên  
Kỷ nhân năng đáo thử  
Đáo thử kỷ năng chơn.  
Đóng cửa lại sẽ thấy (cửa ôu đây là cửa tâm)  
Sự thích thú của tọa thiền càng tăng  
Nhất tâm không tạp niệm  
Muôn hạnh tự thông huyền  
Trăng in dòng thu lặng  
Đèn sáng khắp nhà cỏ  
Mấy người hay đến đó  
Đến đó mấy kẻ thành.

9. Đức Từ Phụ đã từng dạy cho tứ chúng về lẽ “Không” trong kinh Kim Cang. Lý chơn của tính không ôu đây nói lên sự huyền giả của chư pháp: thị chư pháp không tướng. Hiểu được như vậy, ta sẽ không còn mê mờ, chấp trước nữa; mà ngược lại, chúng ta sẽ hoàn toàn buông xả. Đức Thế Tôn đã dạy chúng ta nên luôn quán sát như thế để thấy rằng những cái có hình



tướng đều là mộng, là huyễn, là giả, là không thật. Hãy nghiền ngẫm lời dạy của Đức Từ Phụ trong kinh Kim Cang:

Nhứt thiết hữu vi pháp  
Như mộng huyễn bào ảnh  
Như lộ diệc như điện  
Ứng tác như thị quán.

Tất cả các pháp hữu vi  
Như mộng, như huyễn, như giả  
Như sương, cũng như điện  
Nên luôn khôũi quán như vậy.

10. Thiên sư Cảnh Sơn bên Tàu đã ngộ đạt đến tuyệt đỉnh của Phật lý nên dưới mắt Ngài, cái gì cũng là không. Ngược lại với kẻ mê thì cái gì cũng là có. Ngộ cái không tức là nhận biết được lẽ đạo, lẽ chơn không; từ đó mà hiển bày diệu hữu. Cũng từ đó mà giữa không và có không còn biên giới hạn hẹp của phàm phu nữa. Hãy suy ngẫm bài kệ của Ngài :

Chư pháp từng bản lai  
Thường tự tịch diệt tánh  
Xuân đáo bách hoa khai  
Hoàng oanh đề liễu thượng.

Các pháp từ xưa nay  
Tướng thường tự tịch diệt  
Xuân đến trăm hoa nở  
Cành liễu hoàng oanh hót.

11. Một vị thiên sư thời Nam Tống bên Tàu đã lấy một bài thơ Đường mà giúp cho người đời luôn tìm thấy mùa xuân qua thiên. Với Ngài, thiên là cả một nghệ thuật sống tuyệt vời; thiên là nghệ thuật kềm chế vọng tưởng và ảo giác của con người; thiên là bình tĩnh trước cuộc đời , dù rằng ngoại cảnh có diễn ra trước trạng thái nào cũng không làm xáo động dòng suy tuởng của ta. Thành hay bại, đẹp hay xấu, giàu hay nghèo, quyền uy hay không quyền uy, giỏi hay dở, xuân đến hay xuân tàn... không còn là chuyện băng khuâng thương tiếc với ta nữa. Với thiên, gió thổi qua cành trúc, gió qua rồi, trúc không buồn giữ chi tiếng gió. Với thiên, nhạn bay qua đầm, nhạn qua rồi,

đầm cũng không buồn lưu chi ảnh nhận. Quả thiên vị thật tuyệt vậy. Hãy suy ngẫm bài Đường thi sau đây :

Phong suy sơ trúc  
Phong quá nhi trúc bất lưu thanh  
Nhận độ hàn đàm  
Nhận khứ nhi đàm bất lưu ảnh.

Gió thổi qua trúc thưa  
Gió qua rồi, trúc không buồn giữ tiếng gió  
Nhận bay qua đàm lạnh  
Nhận đi rồi, đầm không buồn giữ ảnh nhận.

12. Cách nay gần cả ngàn năm, thiền sư Mãn Giác đã nhìn sự vận hành của thời gian chẳng là cái gì cả nếu ta thấu triệt đạo lý Phật Đà. Với Ngài, Xuân, Hạ, Thu, Đông là những bước chân dệu dàng, nhưng nghiệt ngã; chính chúng mang đến hơi ấm, làn gió mát, sự tươi tỉnh của vạn vật, nhưng cũng chính chúng đã nghiền nát tất cả những thành hoại của trần gian. Với Ngài, tất cả các pháp trên thế gian này đều bị chi phối bởi vô thường. Có xuân nào còn hoài, có hạ nào ồ mãi, có thu nào không tàn, có đông nào không qua. Vạn pháp là vô thường như vậy đó. Khi mùa xuân đến, trăm hoa đua nở, không có cái gì có thể cưỡng lại được. Khi mùa Xuân đi, trăm hoa đều tàn, cũng không có gì có thể cưỡng lại được. Tuy nhiên, với Ngài Mãn Giác, vẫn còn một cái gì đó vững vàng mặc cho giông bão của thời gian. Cái đó dù chỉ mong manh như cành mai sân trước, nó vẫn trường tồn. Nó là cái ? Xin mời quý bạn hãy cùng thiền sư Mãn Giác đi tìm nó :

Xuân khứ bách hoa lạc  
Xuân đáo bách hoa khai  
Sự trục nhãn tiền quá  
Lão tùng đầu thượng lai  
Mặc vị xuân tàn hoa lạc tận  
Đình tiền tạc dạ nhất chi mai.

Xuân đi trăm hoa rụng  
Xuân đến trăm hoa nở  
Trước mắt việc đi mãi  
Trên đầu già lại đến  
Chớ bảo xuân tàn hoa rụng hết

Đêm qua, sân trước một cành mai.

Ngài Mãn Giác chẳng những nói đêm qua, mà Ngài còn ngụ ý cả đêm nay, đêm mai và mãi mãi, cành mai ấy sẽ không và sẽ không bao giờ rơi rụng với thời gian. Với Ngài, trong cái đêm tối mờ mịch ấy, Niết Bàn vẫn hiển lộ. Trong vô lượng kiếp lăn trôi trong luân hồi sanh tử ấy, ta vẫn còn có một cành mai, cành mai của giác ngộ và giải thoát.

13. Thiền sư Trần Thái Tôn đã nhìn thấy đời, rồi nhìn thấy đạo. Ngài đã thấy rõ con người thật của chính mình sau những năm tháng thăng trầm vương nghiệp. Cũng chính vì khối thịt đỏ này mà từ bấy lâu nay ta lăn trôi trong luân hồi sanh tử; cũng chính vì nó mà ta đã quay cuồng trong vô số khổ đau. Ngài đã chẳng những vạch ra cho chính Ngài, mà Ngài còn vạch ra cho mọi người thấy rõ cái “Tôi” mà chúng ta thường ôm ấp bấy lâu nay là sai lầm; nó chỉ làm khổ chúng ta thôi. Chính con người thật của ta đang đứng sừng sững, cao vòi vọi như trái núi đang lặn khuất sau bức mây mờ của vô minh. Chúng ta hãy theo Ngài Trần Thái Tôn đi vén bức màn vô minh ấy để thấy cho được con người thật của chính ta.

Vô vị chân nhân xích nhục đoàn  
Hồng hồng bạch bạch mạc tương man  
Thùy tri vận quyện trường không tỉnh  
Thúy lộ thiên biên nhất vạn sơn.

Có vị gì đâu khối thịt đỏ au ?  
Hồng hồng, trắng trắng khéo lừa nhau  
Ai hay mây cuốn, trời quang tạnh  
Hiện rõ bên trời dáng núi cao !

14. Thiền sư Ngô Ấn, trước khi tịch diệt, Ngài đã để lại cho chúng ta một bài kệ bất hủ về sự chiến thắng chính mình. Phật đã dạy rằng chiến thắng vạn quân không bằng tự chiến thắng mình. Đó là chiến công oanh liệt nhất. Tự chiến thắng mình là tự biến mình thành một khối kim cương lạ lùng và mâu nhiệm. Có còn cái gì có thể hủy hoại được nó đâu ? Mà ngược lại chính khối kim cương ấy sẽ phá tan biên giới ta và phi ta, để liễu ngộ đạo lý tử sanh. Chính khối kim cương ấy sẽ giúp ta an trú trong chánh niệm, chứ không còn trú trong cái ta sanh diệt nữa. Và cũng chính khối kim cương ấy sẽ giúp ta tự tại và giải thoát. Ngài Ngô Ấn đã dạy rằng có gì đâu mà không chiến thắng

được những cái tạm bợ. Giữ chi, ôm chi, thương chi, chấp chi cái thân tứ đại đầy sinh, lão, bệnh, tử này ? Một thân xác gầy còm, tạm bợ và đầy dẫy sinh tử, lăn trôi trong vũ trụ trông thật là tội nghiệp. Với Ngài Ngộ Ân, nơi nương tựa trường cửu là quay về với cái tâm sâu thẳm của chính mình. Đó mới chính là sào huyệt của tự tại và bình an. Chỉ có nơi đó ta mới tìm thấy được hạnh phúc trọn vẹn và vĩnh cửu mà thôi.

Diệu tính hư vô bất khả phân  
Hư vô tâm ngộ đắc hà nan  
Ngọc phân sơn thượng sắc thường nhuận  
Liên phát lô trung thấp vị càn.

Tính không huyền diệu vô vàn  
Tâm không, liễu ngộ nghĩ bàn được đâu ?  
Núi cao ngọc cháy đượm màu  
Trong lò sen thắm cho dầu lửa thiêu.

15. Thiền sư Trần Nhân Tôn đã thấy rằng những nhận thức sai lầm của ta chỉ làm cho ta ngày càng xa cách con người thật của chính ta, hoặc giả chỉ làm cho ta ngày càng xa lìa cái Phật tánh trường tồn bất biến từ vô thủy. Làm sao để khám phá ra được sự thật đang đứng sừng sừng trước mắt ta đây ? Khi khám phá ra được cái sự thật ấy thì tự nhiên nẻo về cũng không còn xa nữa. Chúng ta hãy cùng thiền sư Trần Nhân Tôn khám phá sự thật ấy.

Nhứt thiết pháp bất sinh  
Nhứt thiết pháp bất diệt  
Nhược năng như thị giải  
Chư Phật thường hiện tiền.

Bây giờ ta đã thấy rõ sự thật ấy ở đâu rồi, vậy xin hãy nói gót Trần Tiên Sinh mà lần về cõi Phật.

16. Tâm tùy vạn cảnh chuyển,  
Chuyển xứ thật năng u.  
Tùy lưu nhận đắc tánh,  
Vô hỷ diệc vô ưu.

Tâm theo muôn cảnh chuyển,  
Chỗ chuyển thật kín sâu.

Theo dòng nhận được tánh,  
Không mừng cũng không lo.  
Tổ Ma-Noa-La, Tổ Thiên Tông thứ 22

17. Thiền sư Minh Hành vào đời Trần đã nhìn thấy ánh chân như tỏa rộng vô cùng màu nhiệm của Phật pháp. Tất cả các pháp đều vô thường sanh diệt; chỉ có chân tâm là thường hằng, là vĩnh cửu. Ông đã để lại một bài kệ trước phút nhập diệt:

Minh chân như tính hải  
Kim tường Phổ Chiếu Thông  
Chí Đạo thành chánh quả  
Giác ngộ chứng chân không

Thấy chân như bể rộng  
Ánh vàng chiếu muôn phương  
Đạt đạo thành chánh quả  
Giác ngộ chứng chân không.

18. Vào thời vua Lê Dụ Tông, Minh Lương thiền sư đã đốn ngộ được thiền sư Chân Nguyên bằng bài kệ sau đây :

Mỹ ngọc tàng ngoan thạch  
Liên hoa xuất ư nê  
Tu tri sanh tử xứ  
Ngộ thị tức Bồ Đề.

Ngọc xinh trong đá lỗi  
Hoa sen mọc nơi bùn  
Tu rõ đường sanh tử  
Ngộ đích thị Bồ Đề.

Ngọc xinh trong đá, như sen ẩn trong bùn. Tu là biết đường sanh tử. Khi ngộ tức Bồ Đề. Trong đá vẫn có ngọc, trong bùn sen vẫn vươn lên. Trong phàm phu vẫn có Phật. Hai nẻo ấy không rời nhau, mà kỳ thật chúng song hành như những người bạn đồng hành. Trong chúng sanh có Phật; cũng như trong sanh tử ta thấy thấp thoáng bóng dáng của Bồ Đề. Chỉ có điều là ta có biết tu, biết thiền hay không thôi. Nếu ta biết tu, biết thiền, tức là ta đã nhận chân

ra đâu là sanh tử, đâu là Bồ Đề ? Sanh tử và Bồ Đề chỉ khác nhau giữa mê và ngộ, đơn giản như vậy thôi.

19. Thi hào Lý Bạch là một thi nhân nổi tiếng thời thịnh Đường. Ông cũng đã nhìn thấy thân phận khách lữ hành của một con người. Thấy và biết như vậy, nhưng không làm sao để vượt thoát ra được cái vòng lẩn quẩn ấy. Không biết về sau này Lý Bạch có tìm ra chân lý cho lẽ sống của ông hay không ? Nhưng qua bài thơ nói về kiếp con người của ông, chúng ta thấy Lý tiên sinh đã đi được hai phần đường tu rồi. Chúng ta hãy cùng Lý tiên sinh đi vào kiếp người :

Sanh vi quá khách  
Tử vi quy nhân  
Thiên địa nhất nghịch lữ  
Đồng vi vạn cổ trần.

Sống làm khách qua đường  
Chết về lại cỏ hương  
Trời đất là quán trọ  
Cùng hạt bụi ngàn năm.

Ôi thương thay cho Lý Bạch, cùng thương thân phận hạt bụi ngàn năm của ông. Với Lý tiên sinh, thân phận con người chỉ là những hạt bụi lăn trôi từ vô thi. Với Lý Bạch, kiếp nhân sinh và hạt bụi nào có khác chi đâu ?

Cả hai vốn cùng cội nguồn, cùng bản thể. Nhưng ngừng lại ôi chỗ thân phận con người chỉ là những hạt bụi lăn trôi thì tội nghiệp quá. Không lẽ để cho hạt bụi ấy cứ mãi lăn trôi ? Chúng ta phải tìm cho được cái đích thực giá trị của lẽ sống. Phải tìm cho được bản chất thật sự của hạt bụi ấy để quay trở về với cội nguồn của sự thật. Chúng ta là những đứa con Phật, quyết không để lâm vào cái tình cảnh nửa chừng lăn trôi của Lý tiên sinh, mà chúng ta quyết quay ngay vào chính ta để vạch ra hướng đi cho chính mình. Sự an lạc hay đau khổ là ôi tại nơi ta. Chúng ta sẽ không để cho một mắc xích nào buộc trói chúng ta; mà chúng ta phải tự mình vượt thoát. Dĩ nhiên cuộc vạn lý vượt thoát này không phải là dễ, nhưng không vì vậy mà chúng ta cứ mãi sống hư hư ảo ảo; mộng không ra mộng, thực không ra thực. Sống mà như ỢTúy sanh mộng tửỢ : Sống say chết mộng. Đừng để đời người mãi đắm chìm trong mê lộ tử sinh đằng đẵng. Sống mà cứ mãi ôm lấy những cái có, những cái không, những cái vui, buồn, thương, ghét, tốt, xấu, sinh, lão, bệnh, tử mãi như thế này ư ?

20. Thiền sư Nam Nhạc đời Đường, trước khi tịch diệt có bài kệ căn dặn đệ tử :

Nhất thiết chư pháp giai tùng tâm sanh  
Tâm vô sở sanh, pháp vô sở trụ.  
Nhược đạt tâm địa sở trụ vô ngại  
Phi ngộ thượng căn tận vật khinh hứa.

Tất cả các pháp đều do tâm mà ra  
Tâm không có chỗ sanh thì pháp cũng không có chỗ trụ.  
Nếu đạt được tâm địa chỗ trụ không ngại  
Chẳng gặp bậc thượng căn cần trọng chớ vọng truyền.

Thiền sư Nam Nhạc đã thấu triệt lý huyền diệu đến nỗi Ngài đã không còn phân biệt thiền hay không thiền. Tuy nhiên, kẻ hậu bối chúng ta phải vô cùng cẩn trọng, vì nếu chẳng phải là bậc thượng căn mà truyền dạy và hứa khả Phật pháp một cách bừa bãi. Gặp ai cũng nói pháp thượng thừa, khiến kẻ ngã mạn tiêu căn chấp ngã, hiểu lầm lý Phật, hành xử ngược lại thánh ý. Đã không đem lại lợi ích mà còn làm cho những hạng người ấy sa vào chấp không, tạo nghiệp vô ký, càng ngày càng xa mất bản tâm của chính mình, làm sao tu hành đúng chánh pháp được? Còn với Ngài Nam Nhạc, hễ tâm không thì mặt trời trí huệ sẽ tự sáng chiếu. Mà thật vậy, cho đến bây giờ những gì Ngài đã dạy vẫn còn là những chân lý không ai có thể chối cãi được. Tâm mà không sanh, pháp sẽ không có chỗ trụ, thật ư là đơn giản. Hãy lắng lòng chiêm nghiệm và hành trì câu này thôi cũng đã là quá đủ cho cuộc tu hành rồi.

21. Thiền sư Minh Hương đã nhắc lại kiếp con người như huyễn. Nó không có điểm bắt đầu, mà cũng không có điểm chấm dứt. Tất cả đều là huyễn giả, chớ nào ai có xứ sở chi đâu, chỉ là những lầm chấp mê dại của con người. Thấy có, tưởng có; nào dè ấy lại là không. Cái xứ sở thật của chúng ta là ở ngay cái Bản Lai Chân Diện Mục, mà chỉ có ta mới có thể tìm ra được. Tuy nhiên, đến khi tìm ra được cái chơn tông ấy rồi thì ta mới thấy rằng chính nó cũng là huyễn. Thấy như thế để biết rằng huyễn hay hữu gì thì cũng là không. Thấy như thế để ta không ôm chặt vào một cái gì ở cái cõi nước tạm bợ này. Chúng ta hãy thiền du cùng Đại sư Minh Hương để tự tìm về quê hương xứ sở vạn kiếp :

Bản lai vô xứ sở  
Xứ sở thị chơn tông

Chơn tông như thị huyễn  
Huyễn hữu tức không không.

Xưa nay không xứ sở  
Xứ sở là chơn tông,  
Chơn tông như thế huyễn  
Huyễn có là không không.

22. Thiền sư Nhất Nguyên đã ê chề cho thế sự cõi Ta Bà. Cõi nước tự nó lắm sanh nhiều phiền toái. Nói cũng không được, mà không nói cũng không xong. Người thì bảo đẹp, kẻ lại bảo xấu. Người thì cho đúng, kẻ lại nói rằng sai. Người thì cho hay, kẻ lại bảo dở. Ôi Ta Bà ơi ! Ta phải làm sao đây ? Thiền sư Nhất Nguyên đã thử đưa ra một nét. Nói là đưa ra một nét, kỳ thật đây là một tiếng sét. Mà sau tiếng sét ấy, vàng hồng ló dạng. Ánh hồng rực rỡ chiếu muôn phương. Ngài đã làm cho Ta Bà cảnh tỉnh. Ta Bà là như thế đó, nói cái gì bây giờ ? Nói làm sao bây giờ ? Cứ nhìn vàng hồng đi, nếu thấy đẹp, thích nhìn thì cứ nhìn, thấy xấu, chẳng thích thì thôi đừng nhìn. Tôi thấy thế, tôi bảo thế. Ai thích thì nghe, ai không thích thì thôi. Tùy căn cơ hạnh nguyện mà sống, mà tu. Đừng ai bắt ép ai, cũng đừng ai chỉ trích ai chi cho thêm rối loạn cõi Ta Bà. Có ai dám bảo tên giặc cướp khét tiếng không thành Phật khi dám móc trái tim mình trao cho Huyền Trang mang về cõi Phật. Còn có ai dám cả quyết rằng một vị sư trọn kiếp tu hành tinh chuyên chắc chắn sẽ thành đạo quả Vô Thượng ? Tương tự, người ăn chay đừng tự cho mình là trong sạch; kẻ ăn mặn cũng chớ nên làm tưởng rằng ta đây đã phá bỏ được bức tường chấp trước, mà khinh thường chạy lạc chỉ là hàng ấu trĩ sơ cơ. Hãy ngẫm nghĩ lại mà coi, tu hành ôi chỗ nào mà ngày ngày vẫn ăn thịt chúng sanh ? Làm sao tu được quả Vô Thượng Bồ Đề khi tự mình lại ngày ngày đi hãm hại những người anh em lạc loài nhỏ bé. Hãy phản quang tự kỷ để thấy rằng ai trong chúng ta cũng hãy còn phàm phu lắm. Thấy đề mà tu; thấy đề mà tinh tiến hành trì hơn. Chúng ta hãy thử cùng Đại sư Nhất Nguyên suy ngẫm lại chính chúng ta xem :

Hữu thuyết giai thành báng,  
Vô ngôn diệc bất thông,  
Vị quân, thống nhất tuyền,  
Lãnh đông, nhật xuất hồng.

Nói ra cũng bị kẹt,  
Mà không nói cũng chẳng xong,



Vì bạn mà tôi đưa một nét  
Đầu núi, ánh dương hồng.

Kỳ thật thiền sư Nhất Nguyên chỉ nhắc lại những lời Phật dạy trước khi Phật nhập diệt: Ta đã không nói gì suốt bốn mươi chín năm trường; chẳng qua là môi ta mấp máy; và cũng chỉ chẳng qua là miệng ta động chứ ta có nói gì đâu ! Với Phật, im lặng là im lặng trong chánh pháp, nói năng là nói năng trong chánh pháp. Khi lời nói và sự im lặng của ta mà thanh tịnh, đúng như lời Thế Tôn đã dạy. Nghĩa là sự im lặng của ta đang ở trong chánh niệm và chánh định thì sự im lặng đó quý hóa vô cùng cho đường tu; bằng không thì nó là con ma ngũ uẩn, vô tri vô giác, hoặc giả là những đê nén của ý thức tạm thời. Cũng như vậy, nói năng mà hợp với chánh ngữ (chánh pháp) thì xuất ngôn; bằng không thì không nói vẫn hay hơn. Người thật tâm tu tập, kiểm soát thân tâm thì, trong tất cả các hành xử của ba nghiệp (thân, miệng, ý) lúc động (tạo tác) cũng như lúc tịnh (thiền định) không khi nào trái nghịch với đạo lý thanh tịnh, an lạc và giải thoát cho mình và cho tất cả chúng sanh được.

Thấy như vậy, chúng ta hãy ráng mà vâng giữ những gì Phật dạy và hãy nghe theo Ngài Nhất Nguyên đi. Tất cả chỉ là phương tiện, nói hay không nói cũng chỉ là phương tiện. Đạo mà rốt ráo rồi thì cũng chẳng cần phải biện giải chi nữa; hoặc giả lúc ấy cũng chẳng có gì để nói cả.

23. Trong kinh Kim Cang Phật đã dạy rằng:

Bất ưng trụ sắc sanh tâm,  
Bất ưng trụ thanh sanh tâm,  
Bất ưng trụ hương sanh tâm,  
Bất ưng trụ vị sanh tâm,  
Bất ưng trụ xúc sanh tâm,  
Bất ưng trụ pháp sanh tâm,  
Ứng vô sở trụ nhi sanh kỳ tâm.

Không vì sắc mà sanh tâm; cũng không vì âm thanh, mùi vị, xúc tiếp, hoặc pháp mà sanh tâm. - cái chỗ không có sở trụ ấy mà sanh tâm. Phật đã dạy rõ ràng nếu chúng ta không dựa vào sáu trần mà sanh tâm thì ngộ được quả vị Vô Thượng Chánh Đẳng Chánh Giác. Đừng để đối cảnh sanh tâm để rồi phân biệt hay dở, đẹp xấu, giàu nghèo, sang hèn... Mà chỉ nên vin vào tánh

thấy biết đang hiện hữu, ấy chính là chơn tâm của ta vậy. Tánh thấy, nghe, biết này không sanh diệt mà cũng vô phân biệt. Tánh này nhìn sự vật đúng như thật, không tác ý phân biệt, không tạo nghiệp và đón nhận khổ đau. Chỉ có sự kết hợp của căn, trần và thức là đưa ta vào mê lộ, là tạo ra vọng thức, tạo nghiệp, rồi thọ khổ luân hồi mà thôi. Xin hãy hành trì theo những lời Phật dạy đi rồi sẽ thấy !

24. Trong thời mạt pháp, có lắm kẻ tự xưng là thiên sư. Thiên nói ngoài miệng, chứ trong tâm nào ai có biết thiên hay không thiên. Miệng nói thiên, mà đôi cảnh vẫn sanh tâm. Miệng nói thiên mà tâm vẫn lăng xăng lích xích. Miệng nói thiên mà tâm vẫn nã nã phiền phiền. Chính vì quan ngại cho sự trường tồn của giáo lý Phật Đà mà Ngài Trúc Lâm đã ứng khẩu thành bài kệ, vừa để dạy chúng đệ tử, mà cũng vừa để cảnh tỉnh đời :

Cư trần lạc đạo thả tùy duyên  
Cơ tắc xan hề khốn tắc miên  
Gia trung hữu bảo hưu tầm mịch  
Đối cảnh vô tâm mạc vấn thiên.

- trong cõi nước Ta Bà này xin hãy tùy duyên, chứ đừng cứng nhắc. Hễ thấy đói thì ăn, thấy mệt thì ngủ nghỉ. Trong nhà có cửa gia bảo, chớ nên tầm tìm ôũ đâu xa. Khi đối cảnh mà tâm không động ấy là thiên. Qua bài kệ trên, ta thấy thiên rất giản đơn; tuy nhiên, không dễ mấy ai đã thành tựu với cái giản đơn này. Thường thì chỉ là tự xưng mình đã đạt được cái giản đơn này bằng lòi, hoặc bằng công cao ngã mạn mà thôi. Người Phật tử chân chánh nên luôn nhớ lời dặn dò của Ngài Trúc Lâm để mà tu cho tinh tiến hơn.

25. Trong kinh Kim Cang Đức Từ Phụ đã khẳng định với chúng sanh rằng :

Nhược dĩ sắc kiến ngã  
Di âm thanh cầu ngã  
Thị nhơn hành tà đạo  
Bất năng kiến Như Lai.

Nếu do sắc thấy ta  
Do âm thanh cầu ta  
Là người theo tà đạo  
Không thể thấy Như Lai.

Phật dạy rõ ràng nếu chạy theo sắc tướng, hoặc thanh âm mà cầu Phật, tức là chạy theo ngoại trần mà bỏ ông Phật ôi trong ta. Người mà tu như vậy là tu theo tà đạo, chẳng bao giờ có thể diện kiến được Như Lai đâu. Hãy xoay lại với bản lai chân diện mục của mình tức thì thấy Phật. Tuy nhiên, nói như vậy chủ yếu cho ta đừng lầm chấp vọng ngoại, chớ không phải để ta chối bỏ tất cả. Chúng ta không nên lầm chấp mà coi thường những hình tượng Phật. Hãy như lúc chiêm ngưỡng những hình tượng Phật mà ôn tâm lại những đức tánh của Ngài.

Hãy xem việc tụng trì kinh điển như là vừa tự giáo dục mình, mà cũng vừa trói buộc không cho cái tâm viên ý mã này chạy theo trần cảnh. Xin hãy từng bước mà tiến tu, chớ đừng quá vội mà hỏng đi cả một đời.

26. Thiền sư Hoàn Hương trong một bài kệ cũng với đề tựa Hoàn Hương đã nhắc nhở cho chúng ta thấy quê cũ là ở ngay trong chính ta, chứ không từ ở đâu đâu. Lại càng không ở một nơi xa xôi khó tìm nào. Đừng hướng ngoại mà cầu tìm chi cho vô ích; hãy quay về với chính ta thì sẽ thấy. Đừng rời bất cứ cử chỉ hành động hằng ngày nào của ta, mà hãy trở về ngay với thực tại thì sẽ thấy trong mỗi chúng sanh đều sẵn có, chứ phương chi phải đi tìm ôi Nam, Bắc, Đông, Tây ? Chúng ta hãy suy ngẫm về bài kệ Hoàn Hương của Thiền sư Hoàn Hương :

Hoàn hương tịch tịch yếu vô tung,  
Bất quái chinh phạm thủy lục thông.  
Đạp đắc cố khai điền địa ẩn,  
Cánh vô Nam Bắc dữ Tây Đông.

Về làng vắng vẻ cảnh mông lung,  
Thủy bộ không buồm thuyền vẫn chạy.  
Dẫm đạp đất xưa nguồn an ổn,  
Lại không Nam Bắc với Tây Đông.

27. Vạn lý vi thù lai  
Lai phục vi đề sự ?  
Ngoa lý mô chi đầu  
Nguyên bất tại biệt xứ  
Nhược hướng ngoại biên tâm  
Tẩu tận thiên nhai lộ  
Lai lai khứ phục lai  
Thử pháp nguyên vô trụ

Thí vấn Tào Khê Tăng  
Bồ Đề khả hữu thọ ?  
Nhược bất đắc nhất chi  
Uổng phí mại đơn bố.

Vạn dặm đến là ai ?  
Đến để vì việc gì ?  
Trong giày mò mấy ngón  
Vốn không ở chỗ khác.  
Nếu tìm ở bên ngoài  
Chạy đến tận chân trời  
Cứ chạy đi chạy lại  
Pháp này vốn không trụ.  
Thử hỏi tăng Tào Khê  
Bồ Đề có cây chử ?  
Nếu chẳng được một cành  
Uổng phí sắm hành lý.  
Hám Sơn Thiên Sư

28. Quán Thân  
Thị thân như thủy bào  
Sạ hiện diệt bất cữu  
Si nhi dĩ vi châu  
Thủ chi bất doanh thử  
Huống phục ư thủ trung  
Đa tham vi tội tẩu  
Duy tại trí nhãn quan  
Tất cánh hà sở hữu.

Thân này như bọt nước  
Chợt hiện cũng chẳng bền  
Trẻ thơ cho là ngọc  
Bắt lấy chẳng đầy tay  
Huống là ở trong đó  
Tham lam làm nguồn tội  
Chi dùng mắt trí xem  
Rốt cuộc làm gì có.  
Hám Sơn Thiên Sư

### 29. Quán Tâm

Thử tâm bốn vô hình  
Thị chi bất khả kiến  
Khởi diệt liễu vô đoan  
Tấn nhược không trung diện  
Vọng tươũng trực trần lao  
Khát lộc bôn dương diệm  
Kham ta kim cổ nhân  
Đô áp lương vi tiện.

Tâm này vốn không hình  
Chỉ thì chẳng thể thấy  
Khôũi diệt không đầu mối  
Mau như chớp trong không  
Vọng tươũng theo trần lao  
Nai khát đuỏi sóng nắng  
Đáng than người kim cổ  
Đều ép lạnh làm tiện.  
Hám Sơn Thiên Sư

### 30. Thở vào tâm tĩnh lặng

Thở ra miệng mỉm cười  
An trú trong hiện tại  
Giờ phút đẹp tuyệt vời.

Thiền sư Nhất Hạnh đã nói rõ là trong thiền quán, thân tâm ta là một. Tâm tĩnh lặng cũng có nghĩa là thân tĩnh lặng. Miệng mỉm cười là chứng tích của sự an lạc nơi thân và tâm. Bản chất của thiền tập là trôũ về an trú trong hiện tại để quán chiếu về những gì đang xảy ra trong giờ phút hiện tại. Hãy thực hành những gì Ngài đã chỉ dạy trong thiền quán hằng ngày để thấy rằng từng giờ, từng phút của ta là đẹp tuyệt vời.

31. Chư Phật và chúng sanh, chỉ là một tâm này, ngoài ra không có pháp nào khác. Nội tâm vô đoan; từ vô thi chưa từng sanh, chưa từng diệt; không có khởi đầu, cũng không có chấm dứt. Tâm này không hình tướng; không lớn, không nhỏ; không xanh, không vàng; không mới, không cũ; không đẹp, không xấu; không dài, không ngắn. Tâm này vượt qua tất cả giới hạn của văn tự, ngôn ngữ. Chính Sơ Tổ Bồ Đề Đạt Ma đã khẳng định:

Ngoại dứt chư duyên;  
Nội tâm vô đoan.  
Tâm như tường bích,  
Khả dĩ nhập đạo.

Ngoài dứt các duyên;  
Trong bất nghĩ tuông.  
Tâm như tường đá,  
Mới vào được đạo.

Bài kệ của Sơ Tổ tuy đơn giản và dễ hiểu; tuy nhiên, hành trì và hằng sống với bài kệ là một vấn đề không đơn giản. Như Sơ Tổ đã từng nói: biết bao nhiêu người tu tập, mà có mấy ai thấu đạt lý chơn. Vậy thì người con Phật, nhứt là những người còn tại gia, hãy cố gắng, nói, hiểu và hành trì phải đồng nhất.

32. Ý về muôn vạn nẻo  
Thiền lộ tâm an nhiên  
Từng bước gió mát dậy  
Từng bước nở hoa sen.

Cũng chính thiền sư Nhất Hạnh đã dạy ta cách điều hợp hơi thở sao cho từng bước chân ta an trú vững vàng trong chánh niệm. Từng bước chân ta dịu dàng, nhưng cũng đủ làm tươi mát lòng ta, lòng người. Từng bước chân ta là sen nở cho ta và cho người. Ôi cuộc sống thiền tuyệt diệu !

33. Đại Mai Pháp Thường thiền sư sau khi nghe Mã Tổ giải thích rằng Túc Tâm Túc Phật, liền đại ngộ. Ngài đã lui về trong rừng sâu núi thẳm mà qui ẩn. Về sau này, có người đến tìm, ông bèn dùng bài kệ đáp:

Tôi tàn khô mộc ý hàn lâm,  
Kỷ độ phùng xuân bất biến tâm.  
Tiêu khách ngộ chi do bất cố,  
Dĩnh nhân ná đắc khổ truy tâm ?  
Nhất tri hà diệp y vô tận,  
Sổ thụ từng hoa thực hữu dư !  
Cương bị thế nhân tri trụ xứ,  
Hựu di mao xá nhập thâm cư.

Cây khô nép lạnh rừng này,  
Xuân qua mấy độ chẳng thay tấm lòng.  
Khách tiều gặp chẳng buồn trông,  
Hát hay kẻ ấy nhọc lòng tìm chi ?  
Ao sen thừa áo huyền vi,  
Hoa tùng lót dạ thiếu gì nữa đâu !  
Thế nhân tìm gặp hôm nào,  
Am mây ta lại dòi vào rừng sâu.

Với Ngài Đại Mai, thời gian và không gian đâu còn có lý nghĩa gì. Ngài chỉ hiện thấy non hết xanh rồi lại vàng; hết vàng rồi lại xanh. Ngài cũng không còn thiết chi đến đường ra vào thảo am của Ngài nữa; Ngài chỉ biết rằng cứ theo đường nước mà đi thì sẽ đến. Còn sự an nhiên tự tại nào hơn thế nữa đâu ? Thật tình mà nói, nếu lúc ấy có ai hỏi Ngài tên gì ? Bao nhiêu niên tuế ? Chắc là Ngài cũng sẽ trả lời bình minh và hoàng hôn có gì quan hệ ? Hoặc giả rừng xanh lắm thứ hãy còn vô danh. Mã Tổ nghe nói, bèn cho thị giả lên hỏi Đại Mai rằng hỏi gặp Mã Đại Sư, Mã Đại Sư đã nói gì mà khiến cho Ngài phải trụ sơn như vậy. Nghe tới Mã Đại Sư, Đại Mai bèn trả lời rằng chính Mã Đại Sư đã nói với ta rằng: Tức Tâm Tức Phật nên ta mới trụ sơn cho đến nay. Thị giả của Mã Đại Sư bèn nói ngay rằng bấy lâu nay pháp tu của Mã Đại Sư có đổi khác. Đại Mai bèn hỏi thị giả là đổi khác thế nào ? Thị giả bèn nói rằng bây giờ thì Mã Đại Sư đang tu theo pháp Phi Tâm Phi Phật. Đại Mai bèn bảo thị giả trở về nói lại với Mã Tổ rằng Mã Lão sắp điên tới nơi rồi. Mã Lão cứ tự nhiên mà tu Phi Tâm Phi Phật đi; còn ta thì chỉ biết có Tức Tâm Tức Phật thôi. Thế mới biết cái ngộ nó giản dị, bình thường, nhưng không gì có thể lay chuyển được. Hãy noi theo gương của thiền sư Đại Mai mà tu tập thì kết quả là sự hiển nhiên thôi.

34. Nhạn quá trường không  
Ảnh trầm hàn thủy  
Nhạn vô di tích chi ý  
Thủy vô lưu ảnh chi tâm.

Thiền sư Hương Hải, dưới thời vua Lê Anh Tông, đã để lại bài kệ này trước khi Ngài nhập diệt. Phong thái của bài kệ thật là êm dịu, nhưng nghĩa lý của nó nào có kém chi tiếng sét của Huệ Năng. Từng chữ, từng câu; tuy ngắn mà thật là thâm thúy :

Nhạn bay trên không  
Bóng chìm đáy nước  
Nhạn không ý để dấu  
Nước không tâm lưu bóng.

Nếu ta y cứ theo bài kệ này mà hành thiền thì không mấy chốc, cõi tịnh tịch sẽ là đây vậy !

35. Bồn tùng vô bồn  
Tùng vô vi lai  
Hoàn tùng vô vi khứ  
Ngã bồn vô lai khứ  
Tử sanh hà tăng lụy.

Vốn từ không gốc  
Từ không mà đến  
Lại từ không mà đi  
Ta vốn không đến đi  
Tử sanh làm gì lụy.  
Thiền Sư Lâm Giác

35. Tịch tịch kính vô ảnh  
Minh minh châu bất dung  
Đường đường vật phi vật  
Liêu liêu không vật không.

Lặng lẽ gương không bóng  
Rõ rõ châu chẳng hình  
Rõ ràng vật phi vật  
Vắng vẻ không chẳng không.  
Thiền sư Nguyên Thiều

36. Thiền sư Thanh Hồng đã liễu ngộ được giác tánh và Ngài đã để lại một bài kệ về giác tánh trước khi Ngài nhập diệt. Ngài đã sống với cái tánh giác ấy cho đến khi Ngài nhập diệt. Ngài đã đi về cõi vô sanh cũng với cái tánh giác ấy. Với Ngài, không còn một vi tế vọng động. Với Ngài, vọng tưởng đã lặng xuống tận đáy sâu và chỉ còn lại một tánh giác tròn đầy. Ngài đã vô cùng an nhiên tự tại trước khi nhập diệt. Ngài quả thực là cái gương mà những người tu thiền nên noi theo đó để hành trì. Ngài đã hoàn toàn làm chủ Ngài khi sống cũng như lúc diệt. Ngài đã dạy cho chúng ta nếu muốn thấy



khi chết ta có được tự tại hay không thì hãy xem bây giờ ta có an nhiên tự tại hay không. Ngài đã hoàn toàn giải thoát với phiền não, đau khổ. Với Ngài, sanh với tử, không quan hệ gì !

Chúng ta hãy suy ngẫm bài kệ sau đây của Ngài :

Chân không trạm tịch duy thường tại  
Bất giác lương điền vọng sở mông  
Chơn tánh hà tăng ly vọng hữu  
Hoa khai hoa lạc tự xuân phong.  
Chơn không lặng lẽ thường còn mãi  
Chẳng biết lương điền vọng che lòng  
Chơn tánh đâu từng lìa vọng có  
Hoa khai, hoa rụng tự gió xuân.

37. Ngã hữu thân châu nhất lỏa,  
Cửu bị trần lao cơ tảo,  
Kim triều trần tận, quang minh,  
Chiếu kiến sơn hà vạn đóa.

Thân châu sẵn có nơi mình,  
Bấy lâu bụi lấp nên mờ mịch.  
Sáng nay sạch bụi ngọc sáng ngời,  
Chiếu soi vạn khoảnh, thiên khu sơn hà.

Bởi nhìn thấy cảnh lắm kẻ tu mà có mấy người thấy được hạt trần châu của chính mình nên Ngài Úc Sơn thiền sư đã nhẹ nhàng để lại bài kệ bên lề thiền đường, những mong hậu bối chúng ta hãy cố bình tâm mà suy xét cho tường tận trước khi chạy đong, chạy đáo đi tìm ngọc quý bên ngoài. Tuy nhiên, con đường khả dĩ có thể giúp ta tìm thấy hạt châu trong ché áo là thiền. Thiền một chữ mà lắm kẻ lạc đường. Chỉ một chữ thiền mà không biết bao nhiêu bút mực đã được dùng. Chỉ một chữ thiền mà không biết là bao nhiêu người đã dong ruổi đi tìm, mà tìm cái gì cũng không biết. Chỉ một chữ thiền mà bao nhiêu người đã phải cuồng. Chỉ một chữ thiền mà lắm kẻ đã nghe theo lời tà vạy mà bỏ cả trì giới và chạy lạc vì tin theo rằng còn chạy lạc là còn chấp chặc; như ta đây không còn chấp chặc, chấp mạn; cái gì ta cũng ăn, ăn một cách thông dong tự tại. - thì thông dong tự tại đây, nhưng mà là thông dong tự tại đi vào địa ngục. Như vậy, Phật tử nên vô cùng cẩn trọng ! Hãy

quay về với chính ta; hãy tìm lại trong chéo áo của chính ta cái hạt trần châu mà ta đã bỏ quên từ vô thủy.

38. Tức tâm nguyên thị Phật,  
Bất ngộ nhi tự khuất.  
Ngã tri định huệ nhân,  
Song tu ly chư vật.

Tức tâm vốn là Phật,  
Chẳng tu quả là uổng,  
Ta biết nhân định huệ,  
Song tu lìa vạn pháp.

Thiền sư Pháp Hải sau khi nghe Tổ Sư của Ngài giải thích rằng tức tâm tức Phật có nghĩa là niệm trước chẳng sanh, niệm sau chẳng diệt; lập tức các tướng tức tâm, lìa các tướng tức Phật. Tức tâm là huệ; tức Phật là định. Định huệ song trì thì nơi ý sẽ thanh tịnh ngay. Chính nhờ lời dạy của Tổ Sư mà Ngài Pháp Hải đã cảm tác ngay bài kệ Tức Tâm. Bài kệ này vờ chỉ cho ta cách giải thoát, mà cũng vừa khuyên ta nên tu; nếu không thì uổng lắm.

39. Yếu yếu minh minh thanh tịnh đạo  
Hôn hôn mặc mặc thái hư tung  
Thể tánh trạm nhiên vô sở trụ  
Sắc Tôn đô tịch nhưt chơn tông.

Thâm thâm, lặng lặng đạo sáng trong  
Mờ mờ vắng vắng tự hư không  
Thể tánh yên lặng không nơi trụ,  
Sắc tâm đều bật một chơn tâm.

Ngài Nguyên Thi đã nhắc lại cho ta nhớ rằng thể tánh của tâm này rộng lớn, vắng lặng, trong sạch và sáng suốt vô cùng. Không một ngoại vật nào có thể chi phối được. Ngay cả chữ Phật cũng là vật ngoài, chứ đừng nói chi là trần lao, phiền não. Con đường duy nhất để về với cái tâm vắng lặng bao la này là phải thực nghiệm tự thân, chứ không có một ngoại lệ nào cả. Trường đời còn học nhẩy lớp; trường tu không và sẽ không bao giờ có chuyện đi ngang về tặc được. Phật tử nên cẩn trọng ! Không bao giờ có chuyện tức thì khai ngộ đâu !

40. Thế nhân ái trân bảo,  
Ta quý sát na tịnh.  
Kim đa loạn nhơn tâm,  
Tịnh kiến chơn như tánh.

Người đời quý trân bảo,  
Ta quý sát na tịnh.  
Báu nhiều loạn lòng người,  
Tịnh nhiều thấy Phật tánh.

Ông Bàn Công đã thấy những sát na thanh tịnh nó còn trân quý hơn là ngọc ngà châu báu; hoặc giả tháp bảy báu cũng không sánh bằng những giây phút thanh tịnh. Tháp bảy báu còn sụp đổ với thời gian, chứ những giây phút thanh tịnh là những giây phút làm Phật, nó sẽ là vĩnh hằng.

*Xin hồi hướng đến cứu huyền thất tổ và các bậc cha mẹ đã quá vãng được sớm tiêu diêu miền Cực Lạc. Con xin thành kính dâng lên hương hồn của Cha Mẹ, và con xin nhận lãnh những tội lỗi mà cha mẹ đã vì con mà tạo nên. Con cũng cầu mong cho các bậc cha mẹ hiền tiền và toàn thể thân bằng quyến thuộc luôn được Hồng Ân Tam Bảo gia hộ cho Thân Tâm An Lạc, Trí Huệ Bồ Đề.*

*Xin nguyện cầu cho Pháp Giới Chúng Sinh đồng thành Phật Đạo.*

**NAM MÔ CÔNG ĐỨC PHÁP THÍ BỒ TÁT**

---o0o---  
**HẾT**