

TẠI SAO PHẢI TU THIỀN?

HT Thích Thanh Từ

Hôm nay chúng tôi nói thẳng về đường lối tu Thiền mà hiện chúng tôi đang tu tập và hướng dẫn Tăng Ni Phật Tử cùng tu.

Trước khi vào đề tài này, chúng tôi muốn nhắc lại một vài điểm cho quý Phật Tử hiểu rõ. Tại sao gần đây Phật giáo Việt Nam chúng ta ít nói đến tu Thiền mà chúng tôi lại chủ trương tu thiền?

Người tu Phật trước tiên cần phải hiểu rõ ngày xưa đức Phật tu hạnh gì mà được thành Phật. Như tất cả chúng ta đều biết đức Thích Ca Mâu Ni ngồi thiền dưới cội bồ đề và được giác ngộ thành Phật. Như vậy rõ ràng đức Phật do tu thiền mà thành đạo. Thế nên chúng ta là đệ tử của Ngài, thiết nghĩ cũng cần phải tu thiền để đạt đến sự giác ngộ. Các vị A La Hán như Ngài Xá Lợi Phất, Mục Kiền Liên... một ngàn hai trăm năm mươi vị Tỳ kheo gần gũi với Phật trong thời ấy, được chứng quả A La Hán đều do tu thiền. Từ Phật giáo Ấn độ truyền sang Trung Hoa, đến chư Tổ hiện giờ ở Việt Nam mà chúng ta thường thờ như Tổ Bồ Đề Đạt Ma, Tổ Tỳ Ni Đa Lưu Chi... là những vị Tổ cũng tu thiền. Do đó, chúng ta cần phải suy ngẫm về vấn đề này cho thật kỹ, xem mình nên tu như thế nào. Nếu không, chúng ta chỉ đi theo ngọn mà quên gốc.

Người Tây Phương khi nghiên cứu đạo Phật, họ chỉ nghiên cứu tu thiền vì thiền là gốc của đạo Phật. Cho nên nếu các chùa Việt Nam chúng ta không tu thiền thì quả là điều thiếu sót. Riêng tôi, tôi chỉ dẫn quý vị tu thiền; song điều gì tôi biết, tôi làm được thì tôi mới dám dạy người, điều gì tôi không làm được thì tôi cũng không dám dạy ai hết. Bởi tu thiền là một việc rất quan trọng, rất nguy hiểm.

Quý vị cũng từng nghe nói "Coi chừng tu thiền điên". Thật sự nếu tu thiền điên thì ông Phật đã điên trước rồi và đến các Tổ Sư cũng điên luôn. Thật ra, nếu có người tu thiền điên là do người ấy tu sai chớ đâu phải do tu thiền mà điên. Phải nhìn nhận rằng có rất nhiều Phật tử ham tu thiền, nhưng vì không gặp minh sư, không có người hướng dẫn đúng đắn; rồi vì quá ham tu, nên họ đã chạy theo những người tu ngoại đạo thành ra đi lạc. Đó là cái nguy.

Vì vậy chúng tôi đã dành bao nhiêu năm ở trên núi tìm ra một đường lối tu thiền thật cụ thể từ Đức Phật cho đến chư Tổ. Chúng ta phải nắm vững đường lối tu thiền, để việc tu của mình không trái với mục đích Đức Phật đã dạy, không làm cho mình trở thành bệnh nhân, hư hỏng cả cuộc đời. Phải làm sao tu cho có kết quả, không nhiều thì ít, chớ nhất quyết không phải chỉ tu để mà tu vậy thôi.

Ngày nay khoa học tiến bộ nhiều, mọi người lo lắng làm ăn học hành... Nhất là các nước công nghiệp ở phương Tây, thời giờ là vàng ngọc. Thế mà thỉnh thoảng tới chùa thấy chư sư ngồi im lặng giờ này qua giờ nọ, quý vị ấy nghĩ rằng người tu hành sao tiêu cực quá. Vì vậy nếu không khéo chúng ta rất dễ hiểu lầm đạo Phật.

Một nhà khoa học chuyên nghiên cứu một vấn đề nào thì họ quyết tâm phát minh cho được vấn đề mình muốn tìm. Khi chưa nghiên cứu thành công, phải miệt mài trong phòng thí nghiệm từ ngày này qua ngày khác, năm này sang năm khác, chăm chỉ theo dõi vấn đề mình đang nghiên cứu đến khi tìm ra được kết quả, một phát minh mới ra đời v.v... người ta gọi đó là nhà bác học. Để được như vậy, họ đã phải mất bao nhiêu thời gian kiên trì, tra cứu, suy gẫm, thí nghiệm, lặp đi lặp lại hàng bao nhiêu lần chớ đâu có lảng xãng từ nơi này đến nơi khác, chạy đầu này đến đầu nọ.

Cũng như vậy, một nhà tu Phật là một nhà nghiên cứu chớ đâu phải tầm thường. Các nhà khoa học tìm hiểu, phát minh những gì ở bên ngoài, chinh phục vũ trụ để phục vụ lại cho con người. Còn Phật giáo không tìm những cái bên ngoài ấy mà tìm ngược trở lại bên trong con người.

Tôi sẽ đưa ra một vài điểm để quý vị xét thấy việc nào quan trọng hơn. Tìm hiểu, thông suốt, chinh phục được vũ trụ để phục vụ cho con người là mục đích của khoa học. Nhưng khi hỏi con người là gì thì người ta lại không biết. Cái bản chất thiết yếu của con người thì không biết, trong khi đó đổ bao nhiêu công sức để tìm kiếm, nghiên cứu những phát minh nhằm phục vụ cho con người, đây có phải là vấn đề tối quan trọng chưa? Vấn đề chánh là phải biết con người thế nào? Là gì? Cái gì là mình?

Giờ đây chúng ta bắt đầu xét từ những việc bình thường, gần gũi với mình. Chúng ta lo cho có cơm ăn, áo mặc, nhà ở, tiền bạc ... là lo cho ai? Cho mình. Lo cho mình suốt cả cuộc đời, nhưng khi hỏi mình là cái gì thì lại không biết. Nếu da thịt gân xương là mình thì chỗ da thịt gân xương nào hư, ta bỏ đi và tìm của người khác thay thế vào. Nếu

của mình thì không đổi được, mà đổi được thì có phải là thật của mình không? Cả thân thể này nặng mấy mươi ký, cho là thân mình; nhưng thật ra đó chỉ là một hợp thể do đất, nước, gió lửa cấu thành chứ không có cái thật mình.

Còn sự hiểu biết có phải là mình không? Nếu hiểu biết là mình thì nơi mình có trăm ngàn thứ hiểu biết. Khi nghĩ tốt khi nghĩ xấu, khi nghĩ tà khi nghĩ chánh; vậy lúc nghĩ tốt nghĩ chánh là ta, còn lúc nghĩ xấu, nghĩ tà là ai? Chẳng lẽ mình có cái tạp nhạp lộn xộn sao? Khi chúng ta đang khởi nghĩ chuyện hay dở tốt xấu, chúng ta thử dừng lại tìm xem suy nghĩ đó ở đâu? Nhưng khi dừng lại thì nó tan mất. Vậy nó là cái bóng, không thật có. Nếu cho đó là mình thì vô cùng hiểm nguy. Xác thịt này cho là thân mình, cái suy nghĩ lăng xăng cho là tâm mình. Nhận và chấp chặt hai cái đó là mình, cả đời chạy theo nó. Mà chính tâm lăng xăng ấy là chủ tạo nghiệp, dẫn chúng ta thọ nghiệp liên tục trong sanh tử. Lại không biết từ nơi thân tâm giả huyễn ấy có cái chân thật chưa từng bị sanh diệt.

Đức Phật sau khi giác ngộ, Ngài thấy rõ điều đó. Khi nhìn hồ sen, Ngài nói ta cũng giống như hoa sen. Từ một cái mầm lẩn trong bùn, ra khỏi bùn, trôi lên khỏi mặt nước mới nở thành hoa. Tất cả chúng sanh cũng là mầm của hoa sen, nhưng còn nằm trong bùn, chưa chịu trôi lên khỏi bùn thì biết chừng nào mới nở?

Bùn là Phật ví dụ cho ngũ dục thế gian: Tài, sắc, danh vọng, ăn uống, ngủ nghỉ ... con người không thoát ra được. Còn đức Phật, Ngài thoát ra được. Từ một Thái tử có vợ đẹp con ngoan, cung vàng điện ngọc ... Ngài từ bỏ thoát ra, rồi tìm cách dần dần dứt trừ phiền não, thoát vòng trầm luân của chúng sanh. Chúng ta hiện đang kẹt trong vũng bùn ngũ dục, nhưng nếu quyết tâm chúng ta cũng có thể vượt lên như đức Phật. Vì vậy, Ngài mới tuyên bố: "Ta là Phật đã thành, chúng sanh là Phật sẽ thành", đó là lẽ thật mà đức Phật đã chứng nghiệm được. Đây là ý nghĩa hết sức thâm trầm của đạo Phật. Ngài không hề nói rằng kẻ này tu được, người kia tu không được; mà ai cũng là mầm, là ngó sen, đến một lúc nào đó cũng sẽ ra khỏi bùn, trôi lên mặt nước và nở thành hoa sen thơm ngát.

Muốn thế, bước đầu của người Phật tử ham tu là phải biết tiết chế ngũ dục. Muốn tiết chế ngũ dục phải giữ gìn năm giới tức là không sát sanh, không trộm cướp, không tà dâm, không vọng ngữ, không uống rượu. Tiết chế ngũ dục là sao? Tôi đơn cử hai việc gần nhất là ăn và ngủ. Chúng ta ai cũng thích ăn ngon, nhưng khi ăn quá nhiều thứ ngon thì lại sinh bệnh. Ăn để bệnh thì ăn làm chi? Đó chính là cái dục làm cho chúng sanh khổ.

Những người mê sắc cũng vậy. Chiếm không được thì buồn khổ, chiếm được thì ghen khổ, sợ mất, sợ nhục, sợ thất bại cũng khổ. Rồi đến cái ngủ. Những kẻ mê ngủ, nếu hôm nay ngủ thiếu một hai giờ thì ngày mai phải ngủ bù cho đủ. Nhưng thật ra càng ngủ nhiều, khi thức dậy quý vị càng ngày càng khó chịu hơn. Như vậy đâu có gì gọi là sướng. Cho nên sống đúng, có nghĩa là sống phải biết tiết chế, chớ không phải sống buông lung. Tiết chế được thì bớt ham, bớt ham thì dễ tu.

Kể đó chúng ta xem trong mình, ngoài mình, cái gì thật, cái gì không phải thật. Khi tìm được cái thật trong mình rồi thì mọi việc ngoài mình xem như đều được giải quyết hết. Đây mới là vấn đề cứu kính mà con người cần phải dốc lòng tìm và làm cho được. Đức Phật và giáo pháp của Ngài ra đời chính vì mục đích ấy.

Chúng ta thấy Phật dạy tu như tụng kinh phải bớt loạn tưởng, niệm Phật phải được nhất tâm, tọa thiền phải định ... Tất cả đều cốt trị tâm loạn tưởng. Bởi vì loạn tưởng là cái tâm lăng xăng, lâu nay chúng ta bị nó dẫn chạy ngược chạy xuôi. Bây giờ phải dừng nó lại thì cái chân thật mới hiện ra, chúng ta mới thấy được con người thật của mình

Tổ Huệ Năng khi được Ngũ Tổ Hoàng Nhẫn truyền y bát rồi, Ngài theo lời Ngũ Tổ trốn về phương Nam. Trong chúng có một số người đuổi theo muốn dành lại; vì cho rằng kẻ cư sĩ dốt nát quê mùa như Ngài Huệ Năng không thể kế thế Tổ vị được. Trong số người đuổi theo đó có Thượng tọa Minh là một viên tướng đi xuất gia. Ông phi ngựa rất giỏi nên đuổi theo kịp. Tổ biết không lánh được nên Ngài để y bát trên bàn đá, nói: "Đây là vật quý trao cho người đạt đạo, chớ không phải là của để tranh dành. Giờ đây có người đến tranh giành thì tôi xin giao cho" Nói xong, Ngài ẩn vào bụi cây trốn. Thượng tọa Minh đến nơi thấy y bát mừng quá, liền nhảy xuống ngựa, chạy tới ôm lên nhưng không sao nhấc nổi. Ông biết đây có điều màu nhiệm chớ chẳng phải việc tầm thường nữa rồi, nên liền gọi Ngài Huệ Năng. Tổ bước ra, Thượng tọa Minh bảo: "Tôi tới đây vì pháp chớ không phải vì y bát, xin Ngài hãy nói cho tôi một câu để tôi được lãnh hội". Lục Tổ bảo: "Nếu thật là vì pháp mà đến thì ông hãy đứng im lặng lắng tâm nghe tôi nói " Thượng tọa Minh đứng yên, Lục Tổ bảo: "Không nghĩ thiện, không nghĩ ác, ngay khi ấy cái gì là bản lai diện mục của Thượng tọa Minh?" Nghe xong Thượng tọa Minh liễu ngộ, xin sám hối và nguyện thờ Lục Tổ làm thầy.

Chúng ta tìm hiểu xem Thượng tọa Minh ngộ ở chỗ nào? Thường tâm chúng ta không nghĩ thiện thì nghĩ ác, không nghĩ ác thì nghĩ thiện. Nếu cả hai thứ đều dừng thì cái gì hiện ra? Từ đó chúng ta mới trở lại vấn đề tọa Thiền. Tọa thiền là ngồi lại, dừng hết cả những niệm tưởng lăng xăng, thiện ác tốt xấu. Dừng được những thứ ấy rồi, xem mình là cái gì? Chúng ta, ai cũng có sáu căn là mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, và ý. Sáu căn này thường có khuynh hướng phóng theo sáu trần bên ngoài, khiến chúng ta chỉ thấy việc bên ngoài mà mù tịt chuyện bên trong. Biết cái ngoài mà không biết cái trong thì gọi là quên mình.

Vậy nếu muốn tìm lại mình, thì phải xoay trở lại, không phóng ra ngoài nữa. Người tu thiền ngồi yên lặng nhìn xuống, mắt lim dim, dồn hết tâm lực soi sáng lại mình, phá tan bóng tối vô minh tự bao đời, tất cả những vọng tưởng lăng xăng đều dừng lặng. Chùng đó bỗng nhiên nhận ra được mình, nhận ra được bản lai diện mục xưa nay của chính mình. Như vậy ngồi thiền có nghĩa là đang khảo sát, đang tìm xem một đề mục rất lớn, đó là: Con người. Một vấn đề hết sức quan trọng của kiếp sống nhân loại. Thế thì tu thiền có phải là tiêu cực không? Ngồi thiền có phải là ngồi chơi, ngồi ngủ cho khỏe không? Thấy được vậy rồi, quý vị mới hiểu được ý nghĩa thâm sâu của việc tu thiền.

Tôi dẫn một câu chuyện trong kinh Lăng Nghiêm, để quý vị thấy hầu hết chúng ta đều lầm lẫn. Trong kinh kể, Đức Phật muốn chỉ cho Ngài A Nan cái chân thật của mình, Ngài đưa tay lên giữa đại chúng, hỏi A Nan: - Ông có thấy chăng?

Ngài A Nan thưa: - Dạ thấy.

Phật để tay xuống và hỏi: - Ông có thấy chăng?

Ngài A Nan thưa: - Dạ không thấy.

Đức Phật liền quở: "Ông đã quên mình mà theo vật"

Sau đó Đức Phật dạy cho Ngài A Nan biết, cánh tay là đối tượng ở bên ngoài, cái thấy là ở nơi chính mình. Vì vậy, khi Phật để tay xuống là thấy không có cánh tay ở chỗ đó chớ không phải không thấy. Cái thấy ấy lúc nào cũng sẵn vậy, luôn luôn hiện hữu bên cạnh mình, chỉ tại chúng ta quên mình, chạy theo vật thành ra không thấy, không biết, chớ không phải nó không có. Đó là ý nghĩa quan trọng mà đức Phật muốn nhắc nhở cho Ngài A Nan biết và cũng chính là nhắc nhở cho tất cả chúng ta biết.

Quý vị thử nhớ, có hôm nào mình không suy nghĩ gì hết, ngồi ngó trời ngó mây tự tại; nhưng mắt vẫn thấy, tai vẫn nghe, mọi động tĩnh chúng ta đều rõ hết. Như vậy lúc đó có mình hay không có mình? Nếu không có mình thì ai thấy, ai nghe đó? Rõ ràng mình vẫn có thấy, có biết, có nghe, chỉ duy nhất là không có suy nghĩ. Nên biết, cho dù không suy nghĩ ta vẫn hiện tiền, vẫn có mình. Còn khi dấy niệm suy nghĩ thì tâm mình cảm nhận vui khổ, lăng xăng ... Vậy có phải vui cũng tự ta mà khổ cũng tự ta? Vì chưa hiểu được lẽ thật nên chúng ta lấy giả làm thật, rồi chấp chặt đó là thật nên triển miên luân hồi khổ đau trong sinh tử.

Tu Thiền là cốt làm sao cho lặng những thứ lăng xăng đó để đi, đứng, nằm, ngồi, đều được thông dong tự tại. Từ đó, chúng ta mới nhận ra được cuộc sống là an vui, chớ không đau khổ như những kẻ mê lầm bị chìm đắm theo trần cảnh bên ngoài. Vì vậy căn bản thứ nhất của tu thiền là tìm ra cái thật nơi con người, thứ hai là mang lại sự an lành cho con người. Người tu thiền ít nghĩ những điều không đáng nghĩ, tức là ít khổ, mà ít khổ là ít bệnh.

Đến đây, chúng ta đi thẳng vào đề mục chính của sự tu thiền. Một vị Tổ của Thiền tông Việt Nam, đó là đức vua Trần Nhân Tông. Năm bốn mươi tuổi, Ngài lên núi Yên Tử lập chùa và ở đó tu một thời gian. Sau đó, Ngài xuống núi để giáo hóa. Khác với một số trường hợp chư Tăng, là Ngài đã thông hiểu giáo lý trước khi xuất gia để trở thành một vị tu sĩ. Vì vua cha Trần Thánh Tông là vị vua rất mộ đạo Phật, nên Ngài gửi Nhân Tông (con trai trưởng) cho Tuệ Trung Thượng Sĩ giáo hóa chỉ dạy. Tuệ Trung Thượng Sĩ là một cư sĩ rất thâm thúy về Thiền tông, thấy suốt nghĩa lý của Thiền tông. Vì vậy Nhân Tông thờ Ngài theo đạo thầy trò.

Sau khi mãn thời gian học đạo, Ngài từ giã thầy về lại cung vua làm tròn trách nhiệm của một ông Hoàng. Trước khi từ giã thầy, Ngài hỏi về yếu chỉ tu thiền. Tuệ Trung Thượng Sĩ mới trả lời: "Phản quan tự kỷ bỏn phận sự, bất tùng tha đắc". Nghĩa là xem ngược lại nơi mình là phận sự chính của người tu thiền.

Nghe câu này, vua Trần Nhân Tông lãnh hội được yếu chỉ, nên sau này đi tu Ngài cũng lấy câu ấy dạy Tăng Ni tu hành.

Khi đã dồn hết tâm lực để tìm ra cái chân thật sẵn có của mình, tức là đã thực hiện đúng tông chỉ thiên của đạo Phật. Vì vậy, là đệ tử Phật, chúng ta phải nương theo đức Phật, chư Tổ và các Thiên sư để không bị lầm lạc.

Tổ Đạt Ma chín năm ngồi nhìn vách. Tổ Huệ Khả suốt đêm đứng trong tuyết để cầu pháp an tâm. Chúng ta thấy người xưa muốn thấu suốt được việc lớn phải là người nhiệt tình, thiện chí tối đa, chớ không thể lơi là mà được. Đây là việc rất khó. Ví dụ, sáng chúng ăn cơm rồi đi làm chiều về, quý vị thấy cực nhưng mà dễ. Còn ngồi lại một mình, vừa đau chân vừa buồn ngủ; nên việc này thấy dễ mà khó. Trở lại mình là khó, phóng ra ngoài là dễ. Phải là người có thiện chí tối đa mới thực hiện được công việc này. Cũng vì thế mà Tổ Đạt Ma đã thử thách đồ đệ của mình xem có phải là người đủ sức đảm nhận việc ấy chăng. Sau khi thấy được ý chí dũng mãnh của Huệ Khả, Tổ Đạt Ma mới bằng lòng truyền dạy, Tổ Huệ Khả bạch với Thầy rằng:

- Tâm con không an, xin Hòa thượng dạy cho con phương pháp an tâm.

Tổ Đạt Ma bảo: - Đem tâm ra đây ta an cho.

Tổ Huệ Khả tìm tâm không được, liền thưa với Tổ Đạt Ma:

- Bạch Hòa Thượng con tìm tâm không được.

Tổ Đạt Ma bảo: - Ta đã an tâm cho ngươi rồi.

Ngay câu nói đó Tổ Huệ khả liền ngộ đạo.

Chúng ta nghe thật vô lý, tâm vốn không có tướng mạo làm sao đem ra?

Ngài Huệ Khả là người quyết tâm cầu đạo, hoàn toàn tin tưởng vị thầy nên đối với câu nói của Tổ Đạt Ma, Ngài không dám xem thường. Nhờ thế mà Ngài ngộ đạo.

Từ đây chúng ta nhận ra Tu Thiền tức là tìm lại xem cái tâm lăng xăng đó nó ở nơi đâu, vì sao ta lại bất an. Tìm lại nó, thấy rõ ràng nó không thật. Thấy được nó không thật rồi thì tâm tự an. Còn nếu chúng ta tìm cách này đè xuống, tìm cách kia diệt đi; nhưng khi có cái bị đè thì lại có cái hay đè, tâm bị hai thứ đối đãi phủ che, làm sao thấy được cứu kính ! Thế nên mới nói tu thiền là trực chỉ, không có một phương tiện nào cả. Đây là cái đặc biệt của Thiên tông. Ngài Đức Sơn nói: "Tông ta không ngữ cú, không một pháp cho người" là vậy.

Chúng ta thấy rõ chủ trương của Tổ Đạt Ma dạy cho Huệ Khả và chủ trương của Tuệ Trung Thượng Sĩ dạy cho vua Trần Nhân Tông không khác, cùng một gốc "phản

quan tự kỷ". Ngồi lặng im một nơi để nhìn lại tâm mình; cái gì sanh, cái gì diệt, thấy biết rõ ràng thì tự nó yên lặng. Khi nó đã lặng thì cái tâm Phật vốn có từ đời đời kiếp kiếp liền hiển hiện. Chỉ vì các thứ vọng tưởng lăng xăng lộn xộn che lấp nên chúng ta quên, không nhớ cái thật đó có sẵn nơi mình. Như mặt trăng trên trời bị mây che nên ta không thấy, đến khi mây tan thì mặt trăng hiện rõ ngay nơi đó chứ không phải từ đâu đến. Cũng vậy, khi phiền não lặng thì tâm an lành hiện tiền.

Trong lúc hướng dẫn tu thiền, chúng tôi tạm chia ra những giai đoạn như sau:

- Phương tiện đầu
- Phương tiện chủ yếu
- Chỉ cần "biết" thôi.

1. Phương tiện đầu:

Vì có nhiều Phật tử chưa biết tu thiền, đầu tiên nếu bảo họ ngồi yên lặng, quan sát tâm thì khó quá. Nhiều vị hỏi "Con ngồi thiền niệm Phật được không?". Nếu tôi nói được tức là Thiền-Tịnh song tu. Nhưng thưa quý vị, thiền là phải dồn hết tâm lực nhận cho ra, thấy cho được cái chân thật không lầm lẫn. Như vậy nếu bạn niệm Phật thì làm sao thấy được cái "vô niệm" ấy. Đem cái này lấp cái khác thì có lợi ích gì? Thế nên trong giai đoạn ban đầu, chúng tôi dạy tọa thiền theo phương pháp "Quán số tức", tức là đếm hơi thở. Quý vị ngồi thiền hít vô thở ra và chăm chú đếm hơi thở của mình từ một đến mười, rồi bắt đầu đếm trở lại. Như vậy có phải chúng ta đang soi ngược lại mình không? Theo dõi hơi thở để quen dần với cách trở về với chính mình, không để tâm duyên ra ngoài và cũng không tập thói quen duyên theo phương tiện bằng những niệm khác, dù là niệm Phật. Mới nghe qua, thấy dường như là chuyện tầm thường nhưng thật ra lại là chuyện hết sức quan trọng.

Khi quý vị ngồi từ mười lăm phút đến nửa giờ, đếm không lộn một số nào, đó là bước tiến ban đầu. Tâm đã tạm ổn định, tiếp theo là ta bỏ đếm số mà chỉ cần theo dõi hơi thở vô ra đều đặn, sâu cạn dài ngắn, biết rõ ràng không tạp loạn. Ngày càng thuần thục thì tự nhiên ta có thói quen quan sát lại chính mình khi tọa thiền. Đây là chặng thứ nhất.

2. Phương tiện chủ yếu:

Khi chúng ta quen nhìn vào trong rồi, từ đây quan sát thấy rõ những niệm thiện ác dấy khởi, chúng ta đều không theo. Không theo nó sẽ tự lặng. Trong mười lăm phút

chúng ta thấy vài chục lần niệm khởi và niệm lặng, ta đều không theo. Đây là một bước tiến bộ nữa. Mình đã bắt đầu có thể làm chủ được rồi.

Ví như có người nào đó tự nhận là bà con xin ở chung với mình. Chúng ta tin bừa rồi cho vô hộ khẩu. Đến khi phát hiện ra họ không phải là bà con, mà là kẻ trộm tìm cách vào nhà để dò xét, lấy của cải trong nhà. Nhưng lúc ấy, mình khó có thể đuổi họ đi vì họ đã có giấy tờ chứng minh là người nhà của mình rồi. Còn giờ đây, có người đến xin vào nhà, chúng ta quan sát thấy không phải là bà con, nhất định không cho vô nhà. Nhờ thế, về sau không mất cửa, lại đỡ rắc rối vậy có khỏe không? Một bên vô ra không kiểm soát được nên sanh hậu quả buồn khổ mất mát; một bên kiểm soát được vô ra thì đương nhiên ít bị mất mát, cũng không bị phiền toái, bất an, dần dần được an ổn hoàn toàn, sống tự tại thoải mái.

Cũng vậy, lâu nay ta nghĩ tâm mình thật, thân mình thật nên niệm khởi, nghiệp dẫn triển miên, khiến ta phải chịu khổ sở điều đứng từ đời này sang đời khác. Còn bây giờ, nó vừa dấy lên, ta điểm mặt nó, biết nó là vọng tưởng, không nhìn nhận, không theo nó thì không bị nó gạt dẫn mình đi trong luân hồi sanh tử nữa. Đây là chặng thứ hai.

3. Chỉ cần "biết" thôi:

Cái "biết" này thật là quan trọng. Nếu biết vọng tưởng do niệm khởi; thì cái vọng là cái bị biết, còn cái biết đó là chủ. Cái biết này là trí sáng suốt, nó hoàn toàn khác với cái lãng xang, lạnh lợi của thế gian.

Ví dụ, tôi ngồi trong thất; khách đến tôi biết, khách đi tôi biết. Cái biết đó là cái biết của chủ, cái biết của an nhiên tự tại trước mọi đổi thay. Thấy, nghe đều biết rõ ràng mà hằng tự điều phục được tâm ý, tự tại, tự nhiên, không vướng mắc theo trần cảnh bên ngoài. Người tu thiền đã thuần thực rồi, khi vừa lên bờ đoàn liền tỉnh táo nhìn thấy rõ tâm mình. Tuy còn niệm vọng lẫn tẩn, nhưng họ vẫn vui vì biết mình nhận rõ được vọng tưởng, không làm lẫn. Nhìn thấy vọng tưởng, đó là huệ, vọng tưởng liền lặng, đó là định. Định huệ song tu hay là định huệ đồng thời. Đây chính là chủ trương của Lục Tổ Huệ Năng. Tinh thần Thiên tông là tinh thần định huệ đồng thời. Nghĩa là thấy vọng tưởng biết là niệm khởi, liền đó niệm lặng; tức là ngay nơi cái động là tịnh chớ không cần phải đi đâu xa.

Cái biết vọng tưởng này thật là quan trọng. Vì nếu chúng ta dùng phương tiện nào để tu thì khi đi, đứng, nằm, ngồi cũng phải xử dụng phương tiện đó. Còn cái biết vọng này không cần động, không cần tịnh. Cho nên tu mà không ai thấy mình tu. Ví dụ: Một công nhân viên vô sở chăm chỉ với công việc của mình, biết rõ mình đang làm gì, toàn tâm toàn ý, không để đầu óc nghĩ ngợi lung tung. Như vậy tu trong giờ làm việc cũng giống như tu trong giờ tọa thiền, không có gì trở ngại cả, mà kết quả mặt nào cũng tốt. Công việc tốt, sự tu hành cũng tốt.

Có một số người khi vừa mới tập tu, vì ít nhớ nghĩ nên hay quên, rồi hoảng sợ cho rằng tu thiền xem chừng không ổn, càng tu chắc càng ngu. Thật ra, có ngu nhưng ngu thứ lành lợi ở thế gian chớ không ngu với trí tuệ và lòng nhân ái. Thường chúng ta tưởng ít lành lợi là ngu, nhưng không phải như vậy. Chính nhờ bớt lành lợi nên chúng ta mới bớt tạo nghiệp, mới được an nhiên thanh thoi. Càng đi sâu trong việc tu, chúng ta càng ít biết những tạp nhạp bên ngoài, xem như mình ngây ngô. Nhưng đến một ngày nào đó, chúng ta bừng sáng, thấy được cái chân thật nơi mình nằm sẵn trong mỗi con người; chúng ta thấy rõ, biết rõ bản chất con người và biết luôn bản chất của vũ trụ. Thử hỏi người được như vậy là người ngu hay người trí.

Đức Phật ngồi tu dưới cội Bồ đề, không học, không đọc kinh, mà khi được an định hoàn toàn, Ngài giác ngộ. Do giác ngộ, Ngài biết tất cả, nên những gì Ngài nói đều là sự thật. Ví dụ: Ngài nhìn chén nước thấy trong đó có vô số vi trùng; vì vậy Phật dạy chư Tỷ Kheo trước khi uống nước phải đọc bài kệ:

Phật quán nhất bát thủy,
Bát vạn tứ thiên trùng,
Nhược bất trì thử chú,
Như thực chúng sanh nhục.

Nghĩa là Phật thấy trong một chén nước có tám mươi bốn vạn vi trùng. Người uống nước nếu không nghĩ nhớ chú nguyện cho chúng thì như ăn thịt chúng sanh vậy. Ngài có kính hiển vi không? Không có mà thấy rõ ràng, trước đây hai ngàn năm trăm năm có ai tin không? Đến bây giờ nhờ phương tiện khoa học, mọi người thấy điều Phật nói là đúng sự thật. Cũng như thế, Ngài nhìn trong hư không thấy vô số thế giới, Ngài nói hằng hà sa số thế giới, nghĩa là thế giới nhiều như cát sông Hằng ở Ấn Độ. Ngày xưa khó

có thể tin được, nhưng bây giờ nhân loại đã có cơ sở để tin điều đó. Trong nhà Phật nói thế giới có mười phương, ngày xưa rất ngạc nhiên. Nhưng khi biết trái đất này lơ lửng trong hư không thì phía nào cũng được xem là phương cả, chứ không chỉ có theo bề mặt mà nói bốn phương tám hướng. Chúng ta nghe câu "Bốn phương trời mười phương Phật", câu nói rất tầm thường nhưng ý nghĩa vô cùng tế nhị mà người đời ít biết.

Nếu chúng ta chịu khó nghiên cứu sâu trong sách Phật hơn nữa thì sẽ thấy còn rất nhiều vấn đề Phật nói, mà ngày nay khoa học vẫn chưa tìm ra được. Vậy thì không phải người ngồi tu yên lặng chỉ tìm ra được mình và chỉ biết có bấy nhiêu đó thôi, mà còn biết tất cả vạn pháp trong vũ trụ. Cho nên, nói tu thiền là nói đến việc làm có ý nghĩa quan trọng, một phát minh vĩ đại chứ không phải tầm thường, tiêu cực như một số người thường nghĩ.

Vị Thiền Sư giam mình trong thiền thất có khác chi nhà bác học giam mình trong phòng thí nghiệm. Cả hai đều nghiên cứu để phát minh về con người và vũ trụ, nhưng hai cách hoàn toàn khác nhau với hai mục đích cũng khác nhau. Các nhà khoa học muốn dùng những thành tựu của khoa học để phục vụ cho cuộc sống con người tiện nghi hơn, sung sướng hơn, hạnh phúc hơn. Còn Thiền sư mang một ý nguyện sâu xa hơn, quan trọng hơn là giúp cho mình và mọi người tự hiểu lấy bản chất chân thật của chính mình, làm chủ được mình và tự giải thoát ra khỏi trầm luân sanh tử.

Quý Phật Tử ngày nay thường thích tu pháp gì vừa dễ vừa mau. Tu mà khó quá thì ngán. Cho nên chỉ cần đến chùa tụng kinh, niệm Phật là thấy đủ rồi. Như vậy thì làm sao đi đúng tinh thần của Phật dạy, là phải đi sâu, đi sát nguồn gốc của sự giác ngộ giải thoát? Nghĩa là phải làm sao thấy cho được con người thật của chính mình, biết được manh mối nào dẫn mình triền miên trong sanh tử, làm sao dứt được mầm sanh tử đó. Được như vậy mới gọi là người tu Phật chân chính.

Ban đầu quý Phật tử ngồi thiền thấy vọng tưởng liên miên chớ có sợ sệt, cũng đừng buồn. Lục Tổ có nói: "Bất phạ niệm khởi, duy khùng giác tri". Tức là không sợ niệm dấy lên mà chỉ sợ giác chậm. Nó lên bao nhiêu cũng được, mình thấy hết thì không có gì ngại. Đó là điều quan trọng. Chỉ cần giác biết rõ ràng niệm khởi là vọng không theo thì chúng tự lặng. Niệm có đến có đi nhưng cái biết vẫn thường hằng. Cứ như thế tu tập nhuần nhuyễn, dần dần tâm sẽ an định. Một mai chúng ta sạch hết vọng tưởng thì những thứ

siêu việt hiển hiện. Đó là cái phi thường vượt ra ngoài đối đãi động - tịnh, có - không của thế gian, mà người đời không sao hiểu nổi.

Tất cả chúng ta tu Phật, học Phật cần phải biết rõ và nắm vững trọng tâm của sự tu hành. Ngày nay có một số Tăng, Ni, Phật tử có chút ít công phu nghiên cứu cũng nhận ra nơi mình có cái thật. Nhưng nhận được rồi liền tưởng mình thành Phật, ai nói trái tai, trái ý liền nổi giận đùng đùng. Đó là bệnh. Bởi vì trong khi tu, đôi khi chúng ta cũng nhận được cái chân thật ấy. Quả tình chúng ta có sáng, nhưng thói quen, tập khí lâu đời của mình chưa bỏ được, cần phải trải qua một thời gian dài tu tập cho thuần thực; khi nào tám gió thổi không động, chùng ấy mới có thể gọi là tự tại được. Vì vậy cổ đức thường có câu:

Đốn ngộ tuy đồng Phật,
Đa sanh tập khí thâm,
Phong đĩnh ba thượng dững,
Lý hiện niệm du xâm.

Nghĩa là tuy chúng ta ngộ mình có ông Phật rồi, ông Phật của mình cũng giống như Phật, nhưng nhiều đời tập khí còn quen nên gió lộng rồi, mà nhìn lại dưới biển sóng vẫn còn lặn nổi, phải lâu mới hết. Lý đạo chúng ta đã thấy, nhưng ý niệm lăng xăng vẫn còn, nên phải tu thật kỹ thật lâu.

Ngài Trần Tôn Túc nói: "Việc lớn chưa sáng như đưa ma mẹ, việc lớn đã sáng như đưa ma mẹ". Nghĩa là việc lớn chưa sáng thì cố gắng tu, không màng tất cả những thứ bên ngoài, giống như người đưa đám ma mẹ mình, ai làm gì chung quanh mình không chú ý, chỉ một bề nhớ thương mẹ. Nhưng khi việc lớn đã sáng vẫn như đưa ma mẹ. Vì thấy được việc lớn rồi mà tập khí còn nhiều, cũng phải cố gắng dẹp trừ, đâu có rảnh rồi mà để ý ngó đây ngó kia. Thế nên người tu phải rất cẩn thận, dè dặt, chớ không thể đơn sơ được.

Nếu quý Phật tử tu như thế, tôi tin rằng quý vị sẽ được an ổn nhiều, xã hội chúng ta sẽ được tốt đẹp hơn. Bằng buông trôi thì bản thân chúng ta ngày càng buông lung, sa đọa và xã hội ngày càng xấu đi. Còn nói về kết quả dành cho người tu lâu dài niệm mật thì tôi có thể mượn bài kệ số chín (Phản bản hoàn nguyên - trở về nguồn cội) trong Thập mục ngữ đồ để quý vị nhận rõ kết quả việc tu thiền:

Phản bản hoàn nguyên dĩ phí công

Tranh như trực hạ nhược manh lung,
Am trung bất kiến am tiền vật,
Thủy tự mang mang họa tự hồng.

Dịch:

Phản bản hoàn nguyên đã phí công,
Đâu bằng thấy đó tợ mù câm.
Trong am chẳng thấy ngoài vật khác,
Nước tự mênh mông, hoa tự hồng.

Chúng ta bỏ ngọn trở về nguồn gốc tức là phản bản hoàn nguyên, tuy nói gì thì nói, thật ra cũng phí công. Chỉ cần đối với thanh sắc, thấy như mù, nghe như điếc thì thấy nghe đủ hết nhưng không tham không dính. Trong am thấy việc trong am chớ không thấy việc khác ở bên ngoài. Bên ngoài kia nước mênh mông, hoa đỏ rực; thì nước cứ nước, hoa cứ hoa, không có gì quyến rũ xao xuyên lòng ta. Ở trong thế gian mà vẫn không bị thế gian lôi kéo trói buộc. Đó là kết quả rốt ráo của tu thiền.

(Bạch Tuyết ghi lại)

