

Hương Vị
Giải Thoát

CHÙA DƯỢC SƯ
ĐỨC TRỌNG - LÂM ĐỒNG

Hương Vị
Giải Thoát

Tỳ-kheo-ni HẢI TRIỀU Âm toát yếu

NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
PL/ 2564 - 2020

MỤC LỤC



LỜI GIỚI THIỆU	7
HƯƠNG VỊ GIẢI THOÁT	9
QUY ƯỚC VÀ GIẢI THOÁT.....	26
NƠI ẨM NÁU.....	29
NƠI MÁT MẺ LÀ CHÁNH KIẾN	31
CÁI TÂM NÀY	38
PHÁP HÀNH THIÊN.....	40
NẮNG TRÊN LÁ XANH	58
NÉO VỀ CỦA Ý	88
NGHỆ THUẬT THIÊN	94
NGŨ ẤM MA	105
HÒA THƯỢNG TRÍ TỊNH BAN HUẤN TỪ	113

XUÂN TRONG CỬA THIÊN

BÀI THUYẾT PHÁP ĐẦU TIÊN CỦA ĐỨC PHẬT.	117
PHẬT PHÁP THẬT TẾ	122
TÙY DUYÊN BẤT BIẾN.....	131
PHÁP MÔN KHÔNG HAI.....	141
TÍN TÂM	150
TÂM HẠNH NGƯỜI TU	164
TÂM BÌNH THƯỜNG LÀ ĐẠO.....	175
ĐẠO PHẬT VÀ TUỔI TRẺ	183
HẢI TRIỀU ÂM TOÀN TẬP	191

Lời giới thiệu

Sư trưởng Hải Triều Âm chuyên tâm quy hướng Tịnh-độ, nghiêm thân tiến đức lấy giới luật làm căn bản. Dùng Thiền pháp rửa vọng tâm để thanh tịnh ba nghiệp mới có thể hoàn mãn chí nguyện chuyển thế gian thành Tịnh-độ, mai sau vãng sanh An Lạc thế giới, trang nghiêm Vô-thượng Bồ-đề.

Cuốn Hương Vị Giải Thoát này Sư trưởng đã cô đọng những vấn đề cốt tủy vô cùng giá trị của các bậc Đại Sư trong Thiền gia. Để lại hồng phạm cho các tòng lâm noi dấu.

Chúng con ngửa lên cầu học bậc Thầy trì pháp, trì luật, trì matika (các bài tóm tắt) và xin giới thiệu cho những ai muốn minh tâm kiến tánh, tìm về chính mình, nguồn an vui, hạnh phúc ngay hiện tại.

Tháng 1 năm Canh Tý (2020)

Trân trọng kính ghi

Ni chúng Chùa Dược Sư

Hương Vị Giải Thoát

Soạn giả: AJahn Chah

Người dịch: Phạm Kim Khánh

*Sư trưởng Hải Triều Âm toát yếu và giảng
ngày 20-4-1992 (âl) tại Linh Quang tịnh thất*

- Điểm chánh yếu trong phương pháp hành thiền của ngài AJahn Chah là tự hiểu biết mình, bằng cách luôn luôn tự quán chiếu, luôn luôn tỉnh thức, chuyên chú nhớ niệm thân tâm mình. Tất cả pháp hành chỉ là nhìn thẳng vào thân và tâm theo dõi sự sinh hoạt của nó.

- Hành thiền không phải để thành tựu điều gì mà để bỏ đi tất cả. Cũng không phải lúc ngồi thiền, hay lúc đi kinh hành

mới thiền mà luôn luôn giác tỉnh, bất kể lúc đang làm gì. Luôn luôn giữ tâm sáng suốt trong hiện tại. Mỗi khi vọng tưởng phát sanh liền biết. Nhìn thẳng vào vọng tưởng, để vọng tưởng tan. Không để tâm xua đuổi, chỉ cần không theo vọng tưởng.

- Phải tập nhẫn nhục và chịu đựng. Mỗi khi phiền não, hãy nhìn thẳng vào phiền não, tìm xét lý do, đừng để ngoại cảnh chi phối. Người khác tốt hay xấu không quan hệ đến ta nhiều. Giới luật giúp ta hành thiền dễ dàng chớ không phải là một loại khí giới để chỉ trích người khác.

- Thực hành giáo pháp là công trình vô cùng quan trọng. Nếu không có pháp hành, tất cả hiểu biết của chúng ta chỉ là hiểu biết cái vỏ bên ngoài. Cũng như ta có trái cây sẵn trong tay nhưng vô ích.



**Chỉ khi ăn thật sự ta mới cảm nhận được
mùi vị của trái.**

- Giáo pháp đức Phật gồm bốn điều:

1. Thế gian là đau khổ.

2. Biết rõ nguyên nhân đau khổ.

3. Chấm dứt đau khổ.

**4. Biết phương pháp để chấm dứt đau
khổ.**

Thí dụ như thân này, nếu chúng ta chỉ thấy hình thể bên ngoài thì không sao trốn thoát đau khổ. Ta thấy nó xinh đẹp có thật chất. Một em bé, một con thú, cũng như thế chỉ thấy bên ngoài. Cho nên mỗi khi thấy rồi liền vướng mắc hoặc yêu hoặc ghét, chụp lấy, nắm chặt để về sau bị nó cắn. Cũng như ta đến viếng một người bà con, được món quà, ta vô tình nhận quà,

cất giữ trong bao, cuối cùng về đến nhà, giở ra thì... đầy rắn độc!

- Nếu ta thấy thật sự thân ta đáng thương hại và đáng chán, ta sẽ không bám víu vào thân này. Một khi đã sáng tỏ, ta sẽ ít ý lại vào thân ta. Dầu ta cười ta khóc, sự vật nào đã không bền vững thì vẫn không bền vững.

- Đức Phật dạy nên tách rời khổ và vui ra khỏi tâm. Tâm là tánh hiểu biết. Thọ là đặc tánh của khổ và vui. Khi tâm buông lung trôi theo những cảm xúc ấy gọi là bám níu (thủ). Đây là một sinh hoạt của tâm. Vui hay khổ là thọ. Đức Phật dạy tách rời tâm ra khỏi thọ, nghĩa là tâm phải hiểu biết và nhìn thẳng vào cái vui và cái khổ. Thí dụ: Khi ngồi thiền thấy an vui, không bận lòng. Chân đau nhức, không để tâm.



- Tự tánh của tâm không vui không khổ. Khi có thọ, vui và khổ liền phát sanh. Nhận biết thọ vui thọ khổ không phải là ta, bóc nó ra. Ta thấy biết rõ ràng, không đắm chìm vào nó. Vui khổ ở ngoài. Ta chứng nghiệm khổ vui. Ta thấy biết tâm là tâm, thọ là thọ. Ta không bám chặt vào thọ cảm. Đức Phật tách rời thọ cảm bằng tuệ giác. Vậy Ngài có khổ vui không?

- Ngài biết có khổ vui nhưng không bám níu. Do vậy Ngài cắt đứt đau khổ. Nếu không hiểu biết khổ vui chỉ là cảm xúc, ta nắm giữ nó, cho nó là mình, thì cả khổ vui đều là thuốc độc. Trí tuệ tách rời cả khổ vui ra khỏi tâm. Người điên rồ nắm giữ nó lại. Các bậc giác ngộ tẩy sạch chúng nó đi. Người không thông hiểu cho khổ và vui có hai giá trị khác nhau. Nhưng người thông hiểu thấy hai chữ như nhau.

- Con đường dẫn thoát ra khỏi đau khổ chính là hành thiền. Nghĩa là luôn luôn tỉnh thức ngay hiện tại. Chúng ta đang nghĩ gì? Đang làm gì? Điều gì xảy đến ta trong hiện tại? Quán chiếu như vậy, trí tuệ phát sanh. Thế gọi là thiền, gọi là tách rời tâm ra khỏi thọ. Ta trở thành người sáng suốt.

- Đến khi bệnh hoạn đau nhức, ta cố gắng thiền, cố gắng giác tỉnh, thọ là thọ, tâm là tâm. Chúng ta cần thấy rõ đau đớn hay thoải mái, nhưng không tự mình đồng hóa với chúng. Chúng ta ở trong sự thanh bình, ra ngoài cả hai thứ đau đớn và thoải mái. Quý vị phải thấu hiểu như vậy. Bởi vì đã không có một tự ngã thì khổ và vui nương vào đâu? Quý vị nên sống với trí tuệ. Như ta ở trong một ngôi nhà, cái nhà và người ở trong tuy liên quan với nhau, nhưng không phải một. Chúng ta nói rằng



tách rời tâm và thọ nhưng trong thực tế, bản chất của chúng vẫn rời nhau. Công việc giản dị là nhận định được sở dĩ tâm và thọ không riêng biệt, chỉ vì vô minh chúng ta cứ bám níu vào nó.

- Do vậy đức Phật dạy ta phải hành thiền. Nếu chỉ hiểu biết suông với trí thức không thôi thì không đủ. Kiến thức do pháp hành và kiến thức do học hỏi, nghiên cứu, hai thứ cách xa nhau một trời một vực. Sự hiểu biết thâm thập bằng học hỏi không phải là hiểu biết thật sự của tâm, mà là tâm cố gắng bám chặt và giữ lại những điều học hỏi.

- Vài người nghĩ rằng: “Năm nay tôi bệnh suốt năm không hành thiền được”. Đó là lời nói cuồng si. Người bệnh sắp chết cần phải hành thiền. Đức Phật dạy rằng: “Ngay khi trọng bệnh hoặc lâm chung mới

là lúc mà ta có thể thật sự hiểu biết và nhận thức hiện tại”.

- Có vài giáo viên nói rằng: “Nhiệm vụ đa đoan, không có thời giờ hành thiền”. Sư hỏi: “Trong khi dạy học ông có thời giờ để thở không?”. - Bạch Sư có! - Nếu công việc đa đoan mà ông vẫn thở, thì nơi đây ông đã rời xa giáo pháp.

- Thật ra pháp hành chỉ liên quan đến tâm và những cảm giác. Thiền không phải chạy theo hoặc tranh đấu để được. Trong khi làm việc ta vẫn thở. Chính thiên nhiên đã chăm lo để cho tiến trình thở vào thở ra được bình an. Những gì ta cần làm chỉ là thấy biết. Quý vị chỉ cần cố gắng nhìn trở lại mình và thấy cho rõ. Thế gọi là hành thiền. Hành thiền luôn luôn chúng ta thấy ở nơi ta, điều nào là phải, điều nào là sai một cách rất hữu hiệu. Trong



khi ngủ ta thở, trong khi ăn ta thở, bất cứ ở đâu ta cũng thở. Nếu ta thấy hành thiền nghĩa là thực tập trí tuệ minh sát thì kiếp sống của chúng ta có giá trị nhiều như hơi thở. Bất luận ở đâu ta cũng có thời giờ.

- Chúng ta không thể bỏ chạy, lẩn trốn những cảm giác mà phải hiểu biết nó. Hiểu biết là ta đã làm chủ được mình trước những thọ cảm. Đức Phật gọi thế là hiểu biết thế gian. Thế gian này quả thực phức tạp. Nhưng giáo pháp của Phật không vượt ngoài khả năng chúng ta. Đi, đứng, nằm, ngồi chúng ta chỉ cần giữ tâm hiện hữu, tự biết mình và luôn luôn tự chủ. Có người bảo: “Bây giờ ta ngồi thiền định mai đây sẽ tập thiền tuệ”. Nói như thế không đúng. Định và tuệ cũng như lưỡi dao có mặt phải và mặt trái. Ta không thể phân chia.

- Giới đức là cha mẹ của giáo pháp. Không làm gì sai quấy, tâm không bị dao động, dễ dàng an trụ và phát sanh trí tuệ. Giới Định Tuệ là con đường đưa các Hiền Thánh đến quả vị. Giới Định Tuệ tuy ba mà một. Đây là con đường giác ngộ.

- Hãy nhìn cái cây lớn lên, nở mộng, trở hoa, sanh trái v.v... quay về quán chiếu bản thân. Chúng ta sinh ra và tồn tại nhờ các nguyên tố đất nước gió lửa. Mỗi phần trong thân đều biến đổi sanh trưởng chẳng khác gì cội cây. Nếu chúng ta thông hiểu sự vật trong thiên nhiên, ta sẽ tự hiểu biết chính mình. Hiểu biết bản chất thiên nhiên một cội cây, không có gì khác biệt với ngũ uẩn của chính ta. Hiểu biết như vậy tức là hiểu biết giáo pháp. Cho nên đi đứng nằm ngồi chúng ta phải giác tỉnh chuyên chú, theo dõi canh



chừng tâm mình. Nhìn thấy cảnh vật bên ngoài cũng như thấy sự vật bên trong. Ai lãnh hội đầy đủ điều này ắt có thể hằng nghe lời dạy của đức Phật. Ta có thể nói Phật tánh, bản chất Phật. “Người hiểu biết” đã vững vàng an trú trong tâm mình. Kẻ này ngồi dưới gốc cây đang nghe lời dạy của đức Phật. Đi đứng nằm ngồi ta đều nghe đức Phật giảng dạy. Thấy nghe ngửi nếm ta đều nghe đức Phật ban huấn từ. Đức Phật chính là người hiểu biết ấy, bên trong cái tâm này. Người ấy hiểu biết giáo pháp, quán chiếu giáo pháp, tâm trở thành sáng tỏ. Nếu chúng ta tôn trí vững chắc đức Phật bên trong tâm mình ắt ta thấy tất cả mọi sự vật, quán chiếu tất cả và nhận thức rằng tất cả đều không có gì khác biệt với chúng ta. Người mà thấy được như vậy thì bất cứ ở đâu cũng thoải

mái hài lòng. Người này lúc nào cũng được nghe lời Phật dạy. Nếu không được trí tuệ hiểu biết như vậy thì dầu trọn đời nghe chư Tăng giảng nói vẫn chẳng thể lãnh hội ý nghĩa giáo pháp.

- Đức Phật tuyên bố ngài Kiều Trần Như đã khai pháp nhãn. Pháp nhãn ấy trông thấy gì? Mắt ấy thấy rằng hậu quả của tất cả sanh là diệt. Thân ta diệt ngay từ trong trạng thái thơ ấu để trở thành thiếu nhi. Thiếu nhi đang tiếp tục diệt để vào thanh niên, rồi trung niên, đến lão niên, cuối cùng chấm dứt kiếp sống. Cây cối, núi non, tất cả đều mang một đặc tính sanh diệt như nhau. Như vậy tuệ giác đã được vững chắc tôn trí thâm sâu vào tâm não ngài Kiều Trần Như, khiến Ngài có đủ khả năng nhổ tận gốc rễ tất cả những bám níu vào cơ thể mình. Ngài không còn thấy



thân này là tự ngã. Ngài không nhìn nó trong ý nghĩa Tôi, không bám níu vào nó. Thế là tận diệt thân kiến. Rồi hoài nghi cũng tận diệt. Rồi giới cấm thủ cũng tận diệt. [Thông thường danh từ giới cấm thủ được phiên dịch từ Phạn ngữ Silabbata-paramàsa là sự bám víu chấp vào nghi thức lễ bái. Theo kinh điển, thân kiến, hoài nghi và giới cấm thủ là ba chướng thức đầu tiên trong mười kết sử mà hành giả tận diệt được khi bước vào dòng Thánh (nhập lưu)]. **Từ đây ngài Kiều Trần Như vì đã nhổ tận gốc rễ thân kiến nên đã khai thông pháp nhãn, Ngài có lối nhìn mới mẻ. Trước kia Ngài hiểu giáo pháp nhưng chưa thấy giáo pháp, chưa tự mình đồng hóa với giáo pháp, chưa làm một với giáo pháp.**

- Cảm xúc vui tới, ta thọ lãnh. Cảm xúc khó chịu tới, ta không ưa thích. Đó là

con đường thế gian của tất cả phàm tình. Người chánh kiến thấy rồi bỏ qua. Lá sen như tâm người giác ngộ. Nước ví cho ô nhiễm. Lá sen trùm mình trong nước. Nước không thể thấm vào lá sen. Tâm người tu cũng vậy. Thiện ác, khổ vui, chánh tà v.v... hành giả thấy tất cả, không bám víu vào thứ nào. Lợi suy, khen chê, khổ vui chính những hiện tượng này là duyên để giác ngộ. Chạy theo hay trốn tránh những thứ này là đang bị chìm sâu trong trọng lượng của thế gian, khó mà lẩn thoát.

- Đức Phật dạy dùng Giới Định Tuệ để tiêu diệt thế gian. - Thế gian ở đâu? - Ngay trong tâm mình! - Lòng ham muốn là chôn nhau cắt rốn của thế gian. Chấm dứt ham muốn là tiêu diệt thế gian.

- Người không tu, không quán chiếu như ngồi trên ổ kiến, chịu kiến bu cắn mà



cứ ngồi lì chịu khổ. Cảnh nghe vừa lòng liền đeo theo. Cảnh nghe trái ý liền giãy giụa. Tâm còn vô minh chỉ có đêm tối. Tuệ giác phát sanh tâm sáng tỏ. Vô minh và tuệ giác cùng ở một chỗ. Cho nên đức Phật kêu gọi đệ tử quay về khai tâm để tuệ giác phát sanh, khiến vô minh không còn chỗ đứng. Chỉ có tinh tấn khai triển tuệ giác mới tháo gỡ được vô minh. Phải đoạn trừ vô minh thì đạo mới được phát triển tốt đẹp.

- Tà kiến cũng có móng khoe của nó. Người tu lúc nào cũng cảm thấy trong mình có hai người: một thế gian và một đạo nhân. Cứ tiếp tục diễn tiến cho đến khi tâm thành đạt tuệ minh sát (vipassana). Đang cố gắng tạo những thành quả trong sạch trong pháp hành. Vừa thấy chúng nó ta liền chụp, bám chặt. Loại bám níu này

được gọi là **chấp pháp** (vipassanà). Người tu cần để ý.

- Trước khi Phật thành đạo được dâng cúng một bình bát. Ngài thả bát trên dòng sông nguyện rằng: “Nếu ta thành Phật bát sẽ trôi ngược đi lên”. Quả nhiên bát đi ngược dòng. Nêu biểu chánh kiến của Phật ngược dòng trôi chảy của tâm chúng sanh.

- Tới gốc Bồ-đề, Ngài lại được dâng tám bó cỏ, nêu biểu tám pháp thế gian (tài lợi, suy hao, hủy nhục, đề cao, khen ngợi, chê hiềm, buồn khổ, mừng vui). Phật ngồi trên cỏ đã không bị chướng ngại mà còn coi như được trợ duyên nhập định, chiến thắng ma quân để thành đạo khi sao mai vừa mọc.

- Niết-bàn không thể nói bằng lời. Ta chỉ có thể đề cập đến các phương pháp



để thành đạt Niết-bàn. Người chứng được Niết-bàn là đã viên mãn hoàn tất bốn phận mình.



Quy Ước và Giải Thoát

Sự vật trên thế gian, chỉ là những quy ước. Chúng ta thiết lập quy ước rồi thủ chấp chặt chẽ. Khiến vòng luân hồi triền miên không cùng tận.

Như mười hai nhân duyên chỉ rõ, có thủ là có hữu, để có sanh, tiến tới lão tử ưu bi khổ não. Thí dụ con người sanh ra vốn không có tên. Gia đình thỏa thuận đặt tên để tiện sử dụng. Dân tộc Á Đông coi cái đầu là vật thiêng liêng, bị ai vỗ đầu coi như bị lăng mạ. Ai nấy đều công nhận như thế. Nhưng vào chùa họ lại tin rằng được Sư vỗ đầu sẽ mạnh khỏe sống lâu. Và họ đua nhau thỉnh Sư vỗ đầu. Đã thiết lập



tạo ra quy ước, phong tục, tập quán, chúng ta không nên mê muội để nó chi phối. Dĩ nhiên chúng ta phải sống thuận chiều để tránh mất lòng. Quy ước có lợi ích của nó, nhưng thực tế, nó là những cái không có thật sự. Ngay đến con người cũng do bốn chất đất nước gió lửa hợp thành, rồi cùng nhau đặt tên là người, cùng nhau sống cho thuận tiện. Như tiền bạc, do quy ước các quốc gia làm bằng giấy. Rồi người ta đâm chém nhau để giành giật nắm giấy.

Thân thể, tiền bạc, nhà cửa, gia đình, con cái, danh giá v.v... trên sự thật đều là giả định, không có thực chất. Chỉ có điều là hiện tại ta tạm cần dùng nên phải hết lòng giữ gìn nhưng phải hiểu biết sự thật, chúng đều vô thường, vô ngã, không thật có, hễ bám níu vào sẽ đau khổ.

Vấn đề chánh tà cũng vậy. Có người cho thuyết trời sanh ra vạn vật để cho ta ăn là chánh. Người khác cho là tà. Đức Phật dạy nếu tranh luận sẽ không cùng, vì chánh tà chỉ là những quy ước thế gian đặt ra với nhau. Trên bình diện thực dụng, điều gì không tổn hại đến ta và kẻ khác, đức Phật gọi là chánh. Nhưng quan hệ là có trí tuệ thấy được thật tướng của vạn vật. Thường suy niệm về sanh, già, bệnh, chết sẽ từ từ giải quyết những vấn đề khó khăn ấy. Chúng ta học Phật pháp chỉ có một mục đích là giải thoát, không ôm ấp vấn vương những lo âu phiền lụy.



Nơi Ấn Náu

Chỉ tập trung sự chú ý nơi tâm. Luôn luôn như vậy, không ngừng nghỉ, ắt ta sẽ nắm được điểm chánh yếu của pháp hành.

Nếu ta giữ được đồng đều mức độ hiểu biết những xúc cảm vui buồn trong bốn oai nghi đi đứng nằm ngồi, biết rằng mình đang bám níu vào nó, bấy nhiêu là tốt rồi. Vì đã có tự giác, tức là đã được 50% pháp hành. Tiếp tục gia công tinh tấn, nhận thức hậu quả của cả hai khổ vui (chê khen) đều tai hại như nhau. Bất luận gì xảy đến tâm, vẫn một mực bình thản.

Thí dụ: Cái gì đây? Ta nhặt lên xem. Nhìn và thấy “ờ đây là cái chén”. Rồi đặt xuống.

Điều này xấu, điều này tốt, ta thấy biết rồi bỏ qua không điên rồ bám lấy sự vật. Tâm thấy biết sự vật, khơi động trí tuệ, khai triển, quán chiếu sanh diệt hư vọng, sẵn sàng buông xả. Khi tâm đã có trí tuệ thì còn cầu gì hơn nữa?



Nơi Mát Mẻ Là Chánh Kiến

Giáo pháp ngược với những thói quen của chúng ta, chân lý trái hẳn những tham vọng của chúng ta. Vì thế thực hành giáo pháp quả thật là khó. Bởi vì ta chưa làm chủ được chính ta. Những cảm xúc vui buồn luôn luôn lừa gạt ta. Vọng tâm và tri kiến hàng ngày của chúng ta là vô minh. Ta không nên để nó hướng dẫn trong đời sống. Nó đưa chúng ta xa chân lý.

Người trí tuệ lắng nghe giáo pháp, dù ưa thích hay không, suy ngẫm hiểu thấu rồi mới tin, cũng không vội bác bỏ một cách mù quáng.

Trước kia Sư ở trong chúng. Sư bận rộn tâm trí vì người này như thế này, người kia như thế kia. Sư bỏ chạy vào rừng, lên núi Sư cũng không an. Hồi ấy Sư tu hạnh đầu đà, hành đạo nơi này nơi khác, luôn luôn tìm cái gì thích nghi với tâm mình, dĩ nhiên là chẳng bao giờ hài lòng. Nhớ xưa kia đức Phật chỉ một con chó rừng cho các Tỳ-kheo để ý. Nó đứng một lúc, bỏ chạy vào bụi, chạy ra, trở lại chạy vào một hang đá, chạy ra, nằm xuống, nhảy lên, chạy cuống cuồng v.v... Nó không an không phải tại đứng hay ngồi tại bụi rậm hay hang đá mà vì nó bị ve cắn hút máu.

Các Sư ở rừng, ở trong chúng, cho tới bây giờ ở Thiền Viện Quốc Tế vẫn không an. Cốt yếu là phải trị con ve. Nếu chúng ta chánh kiến, thấy rõ những cảm xúc buồn vui sanh diệt hư vọng thì chúng ta sẽ an.



Nếu chúng ta lấy cái que gạt con dòi ra khỏi đồng phân, sống chết nó cố gắng trở về, vì phân là thức ăn và chỗ ở thích hợp của dòi. Cũng thế đầu óc chúng ta quay chạy trở về đồng phân suy tư yêu ghét mừng lo của nó vì ở đó nó cảm nghe thoải mái dễ chịu. Quả thật là khó nên chúng ta không thể rời bỏ phương pháp tu hành.

Nếu có chánh kiến thì bất luận ở đâu ta cũng an. Sự đã có hành có kinh nghiệm và thấy rõ như vậy. Nơi ẩn nấu chân thật, nơi an trú mát mẻ chính là chánh kiến, chớ tìm đâu khác.

Vui buồn, thoải mái hay bức bối có phải chính là ta không? Trong đây có thực chất không? Có thật sự hiện hữu không? Hay chỉ là những cảm giác chốc lát rồi tan biến? Sanh rồi diệt, cứ thế, mãi mãi,

triền miên... chừng nào ta nhận thức lợi ích thiết thật của pháp hành, ta mới chịu gia công làm cho tâm trở nên Tốt.

Dưới sông, khúc gỗ nếu không chìm, không bị tấp sang hai bên bờ, thì chắc chắn ra biển cả. Tâm ta nếu thoát ba độc tham sân si quyết chứng Niết-bàn.

Kết luận: Quý vị có biết đến đâu sự học sẽ chấm dứt không? Hay là quý vị cứ tiếp tục học mãi mãi như vậy? Cũng được, nhưng học chỉ là khảo sát bên ngoài, không phải nghiên cứu bên trong. Muốn học hỏi bên trong quý vị phải tìm hiểu mắt này, mũi này, lưỡi này, thân này, tâm này. Đó mới thật sự là môn học. Học trong sách chỉ là học bên ngoài, nên học mãi mãi, biết bao giờ hoàn tất viên mãn.

Khi mắt thấy hình sắc, hiện tượng gì xảy ra? Tai nghe thanh, mũi ngửi mùi, lưỡi



nếm vị, điều gì đã phát sanh? Thân xúc chạm, tâm đối pháp trần, có phản ứng gì? Vẫn còn tham sân si chẳng? Ta có bị lạc lối trong sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp không? Ta có bị thọ khổ, thọ vui chi phối chẳng? Đó là môn học bên trong. Môn học này cứ thành công thì chấm dứt.

Học mà không hành, không có thành quả. Như người chăn bò thuê, sáng sớm cho bò ra đồng ăn, chiều lừa trở về. Nhưng tự mình chẳng bao giờ được hưởng một giọt sữa. Chúng ta phải học, phải hành để có thành quả.

Cũng như người nuôi gà chỉ để hốt phân không lấy trứng. Chúng ta hãy thận trọng, học hành kinh điển để loại trừ ô nhiễm, đẩy lui tham ái, sân hận, si mê ra khỏi tâm. Học mà không hành, không có sự dứt bỏ, không đem lại hậu quả tốt đẹp

nào. Vì lẽ ấy, Sư ví họ như những người nuôi gà chỉ để hốt phân mà chẳng được ăn trứng.

Đức Phật muốn tu học kinh điển để từ bỏ lỗi lầm của thân miệng ý và phát triển những thiện nghiệp trên hành động. Giá trị thực sự của con người mới được tròn đủ. Nhưng nếu chúng ta chỉ nói giỏi mà hành động chẳng được như lời nói, hoặc hành động tốt mà tâm vẫn không tốt thì việc viên mãn chưa thể hoàn tất. Đức Phật bắt buộc chúng ta phát triển thiện pháp trên ba nghiệp thân miệng ý. Đây là kho tàng quý báu. Pháp học pháp hành phải tốt đẹp, phải đi đôi.

Bát chánh đạo có tám chi ở ngay chính bản thân: hai mắt, hai tai, hai mũi, một lưỡi, một thân. Còn tâm là người đi theo con đường ấy. Quý vị có bao giờ



thấy kinh điển dạy ngoài thân miệng ý chẳng? Kinh điển, lời nói thì mênh mông bát ngát, nhưng chung quy chỉ dạy bấy nhiêu, không có gì khác. Ô nhiễm sanh ngay tại thân miệng ý và được chấm dứt cũng ngay thân miệng ý. Cả pháp học lẫn pháp hành đều nằm ngay tại nơi đây. Chỉ cần học chừng đó thôi là quý vị đã hiểu biết tất cả. Thà nói một lời đúng chân lý, còn hơn nói cả đời mà nói sai. Nếu không thực hành thì dầu có học cho đến chết đi nữa, quý vị cũng sẽ không thông hiểu được hương vị của giải thoát.



Cái Tâm Này

Cái tâm này bản chất là trong sạch. Sở dĩ hiện nay tâm ta không an vui, là vì nó mãi chạy theo những yêu ghét, buồn vui của đời. Tâm hay dao động là do bị cảm xúc lừa gạt. Người không chăm rèn luyện tâm mình quả thật là khờ dại. Cảm thọ khổ vui phỉnh gạt. Nếu tâm không được rèn luyện, sẽ lạc lối, bơ vơ và chỉ biết bám sát vào những xúc cảm buồn vui yêu ghét. Do đó tự quên mình. Người này nghĩ rằng: “Chính ta đang bận khoăn lo ngại”. Đâu có biết rằng bản chất của tâm vốn không dao động, bản lai vẫn thanh bình an lạc. Giống như chiếc lá bản chất nó nằm im. Ngọn gió thoảng qua, lá liền dao động.



Dao động của tâm cũng thế, phát sanh là do những cảm xúc. Tâm bám sát lấy cảm xúc, chuyển biến theo cảm xúc. Tâm nếu được rèn luyện, ắt không dao động. Nếu có trí tuệ hiểu thấu tận tường bản chất thật sự của những cảm xúc, ắt chúng ta không còn lo âu tư lự. Chính đó là mục tiêu của pháp hành.



Pháp Hành Thiền

Muốn cho thân có sức mạnh phải thúc đẩy, bắt nó vận động. Nhưng muốn cho tâm mạnh cần phải không nghĩ ngợi suy tư. Trạng thái tâm an trụ, tĩnh lặng, chỉ đạt được nhờ thiền.

Theo dõi hơi thở, không cần phải lo lắng quan tâm đến hơi thở dài hay ngắn, mạnh hay yếu. Cứ để hơi thở tự nhiên diễn tiến và ghi nhận sự diễn tiến tự nhiên ấy.

Lúc thở vào, đoạn đầu của hơi thở tại chót mũi, đoạn giữa tại lồng ngực và đoạn cuối ở bụng. Khi thở ra, đoạn đầu của hơi thở ở bụng, đoạn giữa ở lồng ngực và đoạn cuối ở chót mũi. Đến lúc đã thuần thục,



ta có thể không theo dõi hơi thở trọn vẹn từ mũi đến bụng nữa, mà chỉ chú tâm nơi chót mũi hoặc một điểm nào mà hơi thở chạm vào. Ghi nhận vào ra, vào ra. Trong hiện tại, chỉ tập trung nỗ lực vào nhiệm vụ đơn giản này. Luôn luôn có sự chú tâm hay biết, không có gì khác phải làm. Chỉ bình thường tự nhiên thở vào thở ra. Không bao lâu tâm sẽ yên ổn, hơi thở nhẹ nhàng vi tế. Đây là trạng thái hành thiền đúng cách.

Bất luận trạng thái tâm như thế nào, ta phải cố gắng hay biết, thấu hiểu nó. Chú niệm và hay biết luôn luôn hiện diện.

Những cảm xúc có thể phát sanh. Thí dụ đề cập đến Sơ thiền, ta nói có năm chi, tức là năm yếu tố của thiền: Tâm, sát (tứ), phỉ (hỷ), lạc và trụ (nhất tâm). Đến Nhị thiền thì hai chi đầu được loại. Ở Tam

thiền ba chi đầu được loại. Đến Tứ thiền, cả lạc cũng được loại và thay bằng xả.

Tâm là hướng tâm về đối tượng, như con ong bay hướng về hoa.

Sát đặt tâm lên đối tượng, như con ong bay vo vo vòng quanh hoa.

Phỉ là thỏa thích, báo trước sẽ có lạc phát sanh. Có năm loại phỉ: Sự thỏa thích làm rung mình rợn óc nổi da gà; sự thỏa thích chớp nhoáng; thỏa thích tràn ngập; thỏa thích thanh thoát nhẹ nhàng như bông gòn bay theo gió; thỏa thích thấm nhuần toàn thân.

Lạc là an vui. Khách lữ hành mệt mỏi đi trong sa mạc, xa xa thấy cụm cây ao nước, thì lấy làm thỏa thích mừng rỡ, ví cho phỉ. Còn lạc là khi đến tận ao nước, tắm rửa và uống nước, được khoan khoái vui vẻ.



Xả là tâm bình thản. Cũng đã tiệm ần ở Sơ thiền, Nhị thiền và Tam thiền. Nhưng đến Tứ thiền thì nổi bật lên.

Chi thứ năm là *trụ*. Cũng gọi là nhất điểm tâm. Quý vị có thể ngạc nhiên, làm sao tâm là “nhất điểm”, trong khi còn có năm chi thiền cùng hiện diện một lúc? Đó là vì tất cả đều hợp nhất, an trụ trên nền tảng vắng lặng. Hợp chung lại cả năm chi thiền được gọi chung là định (Samàdhi). Năm đặc điểm này không làm xáo trộn trạng thái an định căn bản.

Chúng ta không cần đề cập đến các tầng lớp Sơ thiền, Nhị thiền, Tam thiền, Tứ thiền. Cứ gọi chung là tâm an lạc. Khi loại bỏ tâm và sát, những cảm giác phỉ lạc mạnh mẽ phát sanh, nước mắt có thể tuôn chảy. Nhưng khi trạng thái định vững mạnh sâu sắc thì phỉ cũng bị loại, chỉ còn

lạc và trụ (nhất điểm tâm). Cuối cùng lạc cũng loại bỏ để thay bằng xả. Tâm đứng yên vững chắc, không dao động. Trong trạng thái này cả ngũ cái (tham dục, sân giận, hôn trầm, hoài nghi, trạo cử) đều tan biến.

Tuy nhiên, nếu năng lực tinh thần vẫn chưa đủ mạnh, chú niệm còn yếu, đôi khi một vài cảm xúc sẽ xen lẫn vào. Tâm an lạc nhưng dường như có một trạng thái lu mờ. Đây không phải là loại hôn trầm bình thường. Một vài cảm xúc biểu hiện, hoặc nghe một tiếng động, hoặc thấy một con chó v.v... không phải thật sự rõ ràng, nhưng cũng không phải là một giấc mơ. Đó là vì năm pháp triền cái còn dư sót yếu ớt.

Tâm hay bày trò phỉnh gạt, hành giả không thể nói một cách chính xác những



gì đã xảy ra. Đang ngủ chăng? Không. Một giấc mơ? Không. Những cảm giác tương tự thường phát sanh trong trạng thái vắng lặng. Nhưng nếu tâm thật sáng tỏ, chúng ta không hoài nghi những cảm giác, hoặc những hình ảnh tưởng tượng khác nhau đã phát sanh.

Nếu còn thắc mắc ta ngủ hay thức? v.v... Đó là tâm bị lạc lối trong những cảm giác, như vầng trăng bị mây che, nên ánh sáng bị lu mờ.

Khi tâm an lạc và kiên cố chú niệm sẽ không còn hoài nghi đối với những hiện tượng nói trên. Tâm sẽ thấu hiểu rõ ràng tất cả những gì phát sanh, đúng như sự thật. Không còn hoài nghi bởi vì tâm đã sáng ngời tỏ rạng. Tâm tiến đạt tới định (Samàdhi) là như vậy.

Vài người cảm thấy khó nhập định. Tâm có định chỉ không đủ dũng mãnh kiên cố. Trong trường hợp này có thể dùng trí tuệ quán chiếu. Dùng trí tuệ thay năng lực của định. Trong thực tế, không cần thiết phải ngồi thiền. Chỉ tự hỏi mình: “Ê! Cái gì vậy?” và giải quyết vấn đề ngay tại đó. Người trí tuệ có thể không thật sự đạt đến tầng cao nhất của định, người này cũng phát triển tâm an trụ đầy đủ. Khi đã thấy chân lý, an lạc sẽ phát sanh.

Có người có tuệ minh sát và trí tuệ dũng mãnh nhưng không có nhiều tâm định. Họ suy tư buông lung, quán tưởng đầu này việc nọ. Cho đến khi tình cờ quán niệm về vui và khổ, họ thấy chân lý. Họ thiên về quán chiếu hơn là định tâm. Bất luận giờ phút nào, trong khi đi đứng nằm ngồi, họ có thể chứng ngộ giáo pháp. Do



nhận thấy, do từ bỏ, họ đạt đến an lạc thanh bình. Họ thành tựu trạng thái an lạc, vì thấu triệt chân lý, vì không chút hoài nghi, vì tự chính họ đã nhận thấy.

Người khác, ít trí tuệ, nhưng định dũng mãnh. Họ có thể nhập định nhanh chóng và thâm sâu nhưng không thể tự giác những ô nhiễm. Không thể giải quyết vấn đề.

Bất luận đường lối nào cũng phải bỏ suy tư lằng lặc và các tình trạng mơ hồ hỗn loạn, định và tuệ phải đi chung không thể bỏ một trong hai.

Niệm (Sati) canh chừng những yếu tố khác nhau phát sanh. Nếu không có niệm thì coi như tâm không hiện hữu. Niệm hay biết và do niệm trí tuệ phát sanh. Dầu những lúc chúng ta không định, phải luôn luôn giữ chú niệm.

Bất luận ta làm gì phải thận trọng. Một ý thức hổ thẹn phát sanh vì một sai lầm. Khi sự chú tâm tăng trưởng, trạng thái buông lung sẽ tan biến. Cần phát triển chú niệm. Luôn luôn tự biết mình, phân biệt rành mạch những gì là đúng hay sai. Đạo sẽ tỏ rạng. Trí tuệ sẽ bừng dậy. Gom chung tất cả pháp hành, là Giới Định Tuệ. Trầm tĩnh, tự kiểm soát là Giới. Kiên cố tâm, vững chắc trong khuôn khổ của sự kiểm soát là Định. Thấu hiểu trọn vẹn, tận tường và đầy đủ trong mọi sinh hoạt là Trí tuệ.

Nếu tâm còn vọng động, không thể tập trung vào hơi thở, hãy thở vào thật dài thật sâu, rồi từ từ thở ra cho hết, cho đến khi không còn hơi trong lồng ngực nữa, ba lần như vậy, rồi trở lại sự chú niệm bình thường.



Tâm an trụ một lúc rồi lại phóng dật. Hãy thở hơi thật dài thật sâu như trước, tâm luôn luôn theo dõi luồng hơi. Cứ tiếp tục như thế, lặp đi lặp lại nhiều lần sẽ quen, tâm trở nên thuần thục và không còn bận bịu đến những gì xảy ra bên ngoài. Ngoại cảnh không còn nhập vào tâm. Chú niệm sẽ kiên cố vững chắc.

Theo dõi hơi thở một thời gian, hành giả thấy hơi thở càng ngày càng tế nhị... Cho đến khi luồng hơi mất tiêu, hành giả ngồi đó, trên thực tế vẫn thở, nhưng dường như không. Hành giả biết rõ hơi thở đã mất, nay chỉ lấy cái biết không còn hơi thở làm đề mục.

Tới đây có người chứng nghiệm, có người chưa. Ta chỉ cần giữ chú niệm vững chắc và dững mãi. Chỉ đơn giản ghi nhận rằng không còn hơi thở. Đây là loại định

vững vàng và chắc chắn nhất. Hành giả có thể nghe thân mình nhẹ bổng dường như không có, như ngồi trong hư không. Chúng ta hãy giữ tâm vững chắc, an trụ, đừng để cảm xúc lạ quấy động. Ta có thể ở trong trạng thái này bao lâu cũng được. Những cảm giác đau nhức không còn làm bận rộn nữa. Khi tâm định đạt được mức độ này, ta có thể xuất thiền bất cứ lúc nào một cách thoải mái. Nếu có thể phát triển loại tâm định này và ngồi nửa giờ hay một giờ, tâm sẽ trở nên mát mẻ an ổn trong nhiều ngày. Bất cứ gì mà ta chứng nghiệm, tâm sẽ quan sát tỉ mỉ. Đó là thành quả của tâm định. Năng lực của tâm vi tế giúp cho Giới mạnh mẽ vững chắc. Giới thanh tịnh phát triển Định. Định kiên cố phát sanh Tuệ. Đây là sức mạnh dẫn đến Giác ngộ và Trí tuệ.



Tâm định đem lại rất nhiều an vui, thỏa thích ắt có luyến ái. Hành giả không còn muốn quán chiếu gì khác nữa mà chỉ thỏa thích trong cảm thọ nhàn lạc. Hành thiền lâu ngày dễ nhập vào định này mau lẹ. Vừa ghi nhận đề mục là tâm đã an định. Ta không muốn rời khỏi nó để quán chiếu gì khác. Ta đã bị dính kẹt vào trong thỏa thích ấy. Đó là mối nguy hại.

Nơi đây ta phải dùng cận định (upacàra samàdhi) nhìn vào sinh hoạt bên ngoài (các cảm giác thô nhận từ thấy, nghe, ngửi, nếm v.v...) và đối chiếu với sinh hoạt bên trong (tâm bị dính kẹt). Nhìn ngoại cảnh với tâm an định sẽ phát sanh trí tuệ. Có quán chiếu nhưng an định không bị quấy động. Nơi đây, ta khơi dậy ý nghĩ lên để quan sát, tìm hiểu nó, chớ không phải suy tư buông lung. Đây là cảm giác phát sanh từ

tâm thanh bình an lạc. Đó là quán niệm để phát sanh trí tuệ.

Như vậy có chánh định và tà định. Tà định là khi nào tâm vắng lặng mà không hay biết gì. Như một lưỡi dao đã được mài dũa thật bén mà bỏ vô dụng. Người tu có thể tưởng mình đã đạt đến tột đỉnh. Định trong trường hợp này là kẻ thù, vì không phát sanh trí tuệ, không biết phải quấy.

Chánh định, dù ở tầng lớp nào, luôn luôn phải có sự hay biết, có chú niệm, để phát sanh trí tuệ. Người tu phải hiểu thấu chắc chắn điều này. Phải tỉnh táo hay biết từ đầu đến cuối. Loại định này mới không nguy hại.

Chánh định phát triển đầy đủ thì trí tuệ có thể phát khởi bất luận lúc nào. Mắt thấy tai nghe, sáu căn xúc chạm cảnh trần, dầu ở oai nghi nào, tâm vẫn luôn luôn rõ



biết đầy đủ bản chất thật sự của những thọ cảm và không đeo níu. Khi tâm có trí tuệ, dầu ở oai nghi nào chúng ta cũng hay biết đầy đủ sự phát sanh của vui và khổ. Chúng ta buông bỏ cả hai, không bám níu cái nào. Tâm luôn luôn chú niệm và hay biết rõ ràng chân lý. Sự thấu triệt chân lý là tuệ minh sát.

Người đời không thích đau khổ, chỉ thích hạnh phúc, không biết rằng trên thực tế, hạnh phúc là mặt trái của đau khổ. Cái đầu của con rắn thật sự là nguy hiểm vì nó có nọc độc. Nếu quý vị sờ đụng tới ắt bị cắn ngay tức khắc. Nhưng nếu ta chỉ nắm đuôi rắn thôi, ta cũng sẽ bị cắn như vậy. Bởi vì đầu và đuôi, cả hai đều thuộc về một con rắn. Cũng như thế, vui và khổ đều được phát sanh từ một nguồn gốc: Lòng tham muốn!

Thí dụ khi đạt được điều gì mà ta ưa thích, như tài sản sự nghiệp, danh vọng quyền thế v.v... thì ta vui vẻ thỏa thích. Nhưng trong thoải mái dễ chịu này vẫn thấp thoáng nỗi băn khoăn, lo lắng, bảo tồn, sợ mất. Có thể mất thật lúc nào không hay. Đến khi chết thì dù nắm búa cũng phải buông bỏ. Cho nên tất cả hạnh phúc của thế gian đều có mầm mống đau khổ. Bởi vì nếu ta không chịu buông bỏ đuôi con rắn, rắn ắt quay đầu lại cắn. Như vậy, dù là thiện nghiệp hay bất thiện nghiệp, đều có đặc tính cột chặt chúng ta vào những kiếp sống triền miên, vô cùng tận của vòng luân hồi.

Nếu thân ta có thể nói, hàng ngày nó sẽ thì thầm với ta rằng: “Ông không phải là chủ tôi đâu”. Trên thực tế, nó vẫn luôn luôn nói với chúng ta như vậy. Thí dụ khi mập, khi ốm, khi đau bụng, khi nhức đầu,



nó cứ tự diễn tiến theo con đường của nó. Thân này chẳng ai làm chủ nó được. Đức Phật gọi nó là cái rỗng không.

Bản chất cơ bản của vạn pháp là nhân duyên sanh cho nên nó vô thường, vô ngã. Chúng ta không chịu hiểu biết như vậy, cứ thủ chấp tà kiến rằng: Thân này chính là ta. Cảm thọ cũng là ta. Ta vui ta khổ.

Thí dụ ta ra giữa một xa lộ nhộn nhịp xe cộ. Ta tức giận quát to: “Xe lớn không được tới đây, xe nhỏ phải chạy đi”. Nhưng đây là một xa lộ, đâu phải chỗ để quý vị ngồi chơi mát. Muốn yên thân chỉ có một cách là vào lề đường để tránh xe. Xa lộ là nơi để cho xe cộ chạy. Các pháp hữu vi cũng thế. Ngồi thiền, ta phiền rằng những tiếng động này quấy rầy ta. Quán chiếu ta sẽ thấy rằng chính ta đi ra ngoài phạm vi của mình. Tiếng động chỉ là tiếng động.

Bản chất của tất cả các pháp hữu vi là vô thường biến đổi. Chúng ta cứ thấy nó là thật. Chúng ta muốn đi tìm sự thật trong những sự vật không thật. Bất luận một người nào sống với các pháp hữu vi, tự đồng hóa với nó, nhận nó làm mình. Đức Phật dạy người này tất nhiên phải đau khổ. Ai muốn thoát khổ phải quán chiếu việc này. Chính sự bám níu (thủ) thành có sanh, không có thủ ắt không có sanh. Như vậy nếu đạt được gì ta không sanh (vui mừng), nếu mất gì ta không sanh (phiền não) đó là vô sanh. Đã vô sanh thì bất diệt. Cả hai sanh và tử đều bắt nguồn từ Ái và Thủ. Do đó đức Phật dạy: “Như Lai không còn trở thành (Hữu) nữa. Đời sống thánh thiện đã hoàn mãn. Đây là đời sống cuối cùng của Như Lai”. Ngài đã thông hiểu trạng thái vô sanh bất diệt như thế. Đó là điều mà đức Bổn Sư không ngớt kêu gọi



hàng môn đệ nên thấu hiểu. Đó là pháp hành chân chánh.

Người không còn bám níu vào năm uẩn, không Ái và Thủ, Như Lai gọi người ấy là Bà-la-môn.



Nắng Trên Lá Xanh

Hòa-thượng Nhất Hạnh

- Ly nước táo lộn cợn những xác táo. Bé Thủy phụng phịu không uống đặt ly trên bàn rồi bỏ đi chơi. Nửa giờ sau bé về thấy ly nước trong vắt. Bé ngạc nhiên hỏi. Tôi trả lời: “Vì nó ngồi yên một lúc lâu cho nên bây giờ trong sáng như thế đó”. Bé càng ngạc nhiên: “Ông ơi, có phải ly nước táo bắt chước ông ngồi thiền phải không?”.

Bé Thủy chưa đầy bốn tuổi rưỡi đã hiểu thế nào là ngồi thiền mà không cần ai giải thích.



- Chân ly rất bằng rất vững còn bạn chưa có một thế ngồi vững chắc. Xác tảo tuyệt đối vâng theo luật tự nhiên mà từ từ rơi nhẹ xuống đáy ly. Còn tư tưởng của bạn thì lại như đàn ong ưa bay loạn xạ.

Chính hai điều này đã gây cho bạn cảm tưởng là bạn sẽ không làm được như ly nước táo.

- Bạn cố gắng an tĩnh. Vì vậy bạn cảm như có một sự chống đối bên trong. Càng muốn yên càng nhiều tạp niệm. Bạn cho là “ma phá” hoặc “nghiệp nặng”.

Không phải đâu. Tư tưởng và cảm giác ta xuôi đi như một dòng sông. Ta chặn dòng sông là ta tạo nên một sức chống cự của nước. Dòng sông thì phải chảy, nhưng ta có thể hướng nó chảy theo đường của ta. Lại nữa, con nước nào tới sát nhập,

từng bờ cỏ, từng khúc quanh mỗi mỗi ta đều thấy rõ.

Dòng sông tâm tư của chúng ta nếu được ý thức rõ ràng từng tư tưởng, từng cảm giác, từng cảm xúc, khi sanh, khi trụ, khi hoại, khi diệt thì sức “chống cự” sẽ biến mất. Ngồi thiền trước hết là theo dõi và quan sát.

- Bây giờ ta có cảm tưởng là ta đã làm chủ được tình hình, dù dòng sông vẫn tiếp tục chảy. Ta cảm thấy an tĩnh. Nhưng đây không phải là cái an tĩnh của ly nước táo. Tâm tư an tĩnh không có nghĩa là hóa đá hay chết cứng.

Cố nhiên tâm không phải chỉ có tư tưởng và cảm giác. Thọ, tưởng, hành, thức đều là tâm. Duy Thức Học nói có 8 Tâm vương và 51 Tâm sở.



- Điều mà chúng ta có thể làm được là vận trí lên để soi rõ tâm, để nhìn mặt tâm.

Cảm xúc và tư tưởng chỉ là một phần của tâm như hoa lá là biểu hiện của cây, sóng là biểu hiện của dòng nước. Đàn áp chúng chẳng có lợi mà cũng không thể đàn áp được. Hãy quan sát chúng, nương chúng mà tìm về gốc nguồn của chúng nghĩa là của ta.

- Dưới sự chiếu rọi của mặt trời ý thức, dòng sông tâm tưởng trở nên hiền hòa. Dòng sông tâm tưởng thay đổi một cách kỳ lạ, bởi vì nó cũng là một bản chất của tâm như mặt trời ý thức.

Bạn thử nghĩ đến liên hệ giữa màu lá cây với ánh sáng mặt trời. Hai thứ cùng một bản chất. Màu lá xanh sở dĩ có là nhờ vàng mặt trời.

*Nắng là lá cây xanh,
Lá cây xanh là nắng.
Nắng chẳng khác lá xanh,
Lá xanh chẳng khác nắng.
Bao nhiêu màu sắc kia,
Cũng đều như vậy cả.*

- Thành ra ta có hai tâm: Một dòng tư tưởng cùng cảm giác chảy trôi và một mặt trời quán niệm soi sáng.

Tâm nào chân chính? Tâm nào vọng tà? Hãy thông thả thưa bạn! Hãy buông lưới kiếm khái niệm xuống, đừng vội chém tâm bạn làm hai. Thật ra dù có muốn chém cũng không chém được. Bạn có thể tách rời màu xanh lá cây và ánh sáng mặt trời không? Mặt trời ý thức (Phật gọi là chánh niệm) là tâm nắng quán. Tâm sở quán là dòng sông tư tưởng và cảm giác.



- Bạn hãy quan sát những biến chuyển của tâm dưới ánh sáng quán niệm. Ngay hơi thở của bạn cũng đã biến đổi rồi và cũng trở thành không hai (bất nhị) đối với tâm năng quán. Các tư tưởng và cảm giác, tự thân chúng và tác dụng của chúng, dưới ánh sáng quán niệm tự nhiên biến đổi hẳn đi mà liên đới với tâm năng quán, dù bạn không có chủ ý phê phán hay đàn áp chúng.

Ngay khi bực bội lắm lắm, nếu bạn có thể ngồi yên, theo dõi hơi thở, đề khởi chánh niệm, chú ý thẳng tới nỗi bực bội ấy (đừng phê phán hay tìm nguyên nhân, cũng không nghĩ đến đàn áp hay làm nó tiêu tan). Bạn sẽ thấy nó biến thể từ từ, hòa hợp với tâm năng quán. Bất cứ một hiện tượng tâm lý nào đặt dưới tâm năng quán đều biến chuyển dần dần và sẽ mang màu sắc của tâm năng quán.

Ngôi thiên, chánh niệm soi tỏ để nhận diện mỗi suy tư và cảm giác, để biết sự phát sanh, tồn tại và hoại diệt của chúng, chớ không hề phán xét, đánh giá hay xua đuổi.

- Người ta thường nói chánh và tà xung đột nhau như ánh sáng và bóng tối. Thật ra ánh sáng và bóng tối không hề đối chọi nhau, bóng tối không chạy đi đâu, bóng tối trở thành ánh sáng.

- Làm thiền sinh ở chùa Từ Hiếu, tôi được dạy thực tập quán niệm trong khi làm cỏ, rửa chén, quét nhà v.v... theo phương pháp của Thiên sư Độc Thể trong Tỳ Ni Nhật Dụng Thiết Yếu. Thức dậy biết thức dậy, cài áo biết cài áo, rửa tay biết rửa tay v.v...

Chỉnh y thức dới

Đương nguyện chúng sanh



***Phục thẳng thiện căn
Bất linh tán thất.***

Dịch:

Giải này buộc

Nút này cài

Thiện tâm gìn giữ

Đêm ngày chẳng rời.

– Như vậy quán niệm không những soi tâm mà còn soi thân. Mọi tư thế và động tác phải được ý thức chiếu soi. Hồi bé tôi nghe mẹ dạy chị tôi: “Con gái làm gì cũng phải có ý tứ”. Tôi tự mừng rằng mình là trai khỏi cần ý tứ. Ai ngờ, vào thiên, phải ý tứ trong mỗi động tác, ngay trong mỗi ý và mọi tứ. Các bà mẹ biết rằng ý tứ tăng duyên dáng cho cô con gái, vì có ý tứ cô không thể hấp tấp vụt chặc, trở thành khoan thai dịu dàng. Các bà mẹ dạy thiên

mà không tự biết. Một Thiên sư có thể đoán định thời gian hành đạo của thiên sinh, thấy được thiên-chất nhiều hay ít trong tác phong và nhân cách.

- Bí quyết của Thiên là ý thức được sự sống trong từng giây phút, trí sáng chiếu soi tất cả tâm lý, cơ thể và hoàn cảnh trong từng chi tiết. Tâm ta phải có mặt với ta trong khi uống một chén trà, ý thức quán chiếu từng cử động của tay. Khi rửa bát cũng thế. Nếu cứ mong rửa cho xong để ngồi uống trà thì đến khi uống trà, ta cũng sẽ nghĩ đến chuyện khác khi nâng tách. Vì vậy hương vị trà sẽ biến mất. Ta sẽ luôn luôn bị hút về vị lai mà chẳng còn khả năng sống trong hiện tại.

- Công việc hàng ngày để sinh sống cũng thế, tôi vừa làm vừa thở, những hơi thở nhẹ nhàng, hơi dài và có ý thức.



**- Làm thế nào để thường chánh niệm?
Tùy ý bạn. Hoặc theo lối của Thiền sư Đốc
Thể, hoặc theo dõi hơi thở v.v...**

**- Theo hơi thở bạn nuôi dưỡng chánh
niệm được lâu.**

**- Trên bức vẽ nàng Mona Lisa,
Leonardo da Vinci để một nụ cười thật
nhẹ, nhẹ đến nỗi không hẳn là một nụ
cười mà chỉ là ý muốn cười. Như thế cũng
đủ khoan thư tất cả các bắp thịt trên
mặt. Nuôi dưỡng chánh niệm có tác dụng
khoan thư mâu nhiệm ấy, nó trả lại cho ta
sự an lạc mà ta thường đánh mất.**

**- Cảm thấy mệt mỏi hoặc cáu kỉnh, bạn
nên nằm dài, duỗi thẳng tay chân, buông
thả cả thân tâm, chỉ theo dõi hơi thở. Đây
là một phương cách phục hồi sinh lực rất
thần hiệu và nhanh chóng.**

- Bạn đã từng phát cỏ bằng cái phẳng chưa? Để cho đỡ mệt, tôi phối hợp cử động của hai tay với hơi thở. Nếu làm thông thả, vừa làm vừa quán niệm thì tôi làm được khá lâu. Ông cụ hàng xóm cũng phối hợp hơi thở với cử động. Thì ra tất cả nông dân trong vùng này, đều đang thực tập Thiền.

Xới đất, vun luống, tưới nước v.v... tôi đều có thể chánh niệm.

- Đừng để hoàn cảnh kéo ta đi theo như một dòng nước lũ. Kéo theo tất cả những gì nằm trên lối đi của nó. Mỗi khi tâm trí vẫn vướng bận tạp niệm, ta hãy tự hỏi: Ta đang làm gì đây? Ta đã lãng phí cuộc đời ta bằng những cái này để làm gì? Như thế chánh niệm liền được thắp lên, hơi thở sẽ được theo dõi.



- Suy nghĩ nhiều thì lao tâm. Thiền gia không làm việc tinh thần. Trái lại thiền bổ dưỡng.

- Nghĩ mà không biết mình nghĩ, cảm mà không biết mình cảm, đi không biết mình đi, ngồi không biết mình ngồi, đó là mê ngủ. Trong căn phòng tối ám ấy bật ngọn đèn chánh niệm lên, mê liền tỉnh. Phật là người thường chánh niệm. Ta tỉnh thoảng mới chánh niệm nên tỉnh thoảng mới làm Phật.

- Nguyên chữ Niệm, tiếng Pali là Sati, có nghĩa là ý thức đang nhớ rằng, đang biết rằng. Trong Niệm có yếu tố Định (tâm ý tập trung) và Tuệ (tâm ý thấy rõ). Định Tuệ là quả, Chỉ Quán là nhân. Chỉ là dừng lại. Quán là nhìn rõ. Hễ dừng lại thì tự nhiên thấy rõ. Dừng lại cái gì? Dừng sự quên lãng, sự tán loạn và tình trạng mê muội

của tâm ý. Duy Thức gọi tình trạng này là “thất niệm” (mất chánh niệm). Rõ ràng dừng lại không phải là đè nén hay đàn áp mà là chuyển quên thành nhớ, chuyển mê thành tỉnh, chuyển thất niệm thành niệm.

- Tác dụng của Thiền quán là chiếu rọi (mặt trời), nung nấu (lửa bùng ngô) và ấp ủ (gà ấp trứng). Không có nỗ lực phân tích suy diễn mà chỉ có công phu tập trung bền bỉ.

Khán thoại đầu, khán nghĩa là nhìn.

- Trong giấc ngủ, chánh niệm vẫn có tác dụng, công án vẫn âm thầm khán. Khi miên mật công phu tôi cũng thấy mình chánh niệm trong giấc mơ.

- Không suy tư là chỗ thiết yếu của Thiền.

- Dưới tác dụng của quán chiếu, thực tại dần dần hiển lộ bản thân.



- Chủ thể quán chiếu và đối tượng không tách rời nhau. Đây là điểm khác biệt căn bản xưa nay của Thiền học và Khoa học.

- Kinh Tứ Niệm Xứ dạy: Quán thân nơi thân, quán thọ nơi thọ, quán tâm nơi tâm, quán pháp nơi pháp.

Ý Kinh dạy không nên biệt lập chủ thể năng quán, tách rời đối tượng sở quán mà phải sống với đối tượng đó, phải đồng nhất với đối tượng đó.

- Giác quan của chúng ta là những cửa sổ mở ra bên ngoài và nhiều khi gió lộng vào nhà thổi bay tứ tán mọi vật. Nhiều người quen mở rộng giác quan mặc tình cho cảnh ngoài xâm chiếm, có khi đến nổi nội tâm trống lạnh xác xơ mà vẫn không dám đóng cửa lại vì sợ cô độc, sợ phải đối diện với chính mình.

- Sáu trần không phải là kẻ thù nhưng chúng ta phải hộ sáu căn nếu chúng ta chưa đủ sức mạnh để đương đầu.

- Văn nghệ phải khai thị và trị liệu. Đạo Phật gọi đức Thích Ca là Y Vương bởi vì sự giáo hóa được thực hiện trên sự chẩn định căn cơ tâm lý của từng trường hợp chúng sanh.

Loài người còn đầy khó khăn và phức tạp phải tìm cách tự vệ bằng phương pháp hộ sáu căn. Đây là điểm vô cùng quan trọng.

- Dưới ảnh hưởng của chánh niệm, bạn trở thành căn trọng, hiểu biết, ưu ái. Phong thái của bạn nuôi dưỡng và làm đẹp cho quanh bạn, gia đình và xã hội theo bạn mà có thay đổi.



- Hình sắc và âm thanh của thế giới bên ngoài không phải là giấc. Giấc chính là “thất niệm” nghĩa là Mê.

- Đối tượng nhận thức không thể tách rời chủ thể nhận thức.

Trong định Không vô biên xứ, ta đồng nhất với không gian vô biên.

Trong định Thức vô biên xứ, tâm thức ta bao hàm cả không gian.

Trong định Vô sở hữu xứ, ta sống trong vũ trụ vô tướng.

Trong định Phi tướng phi phi tướng, ta sống trong vô phân biệt.

Cho nên đối tượng sở quán không thể tách rời trí năng quán. Thân thể, núi sông kia, một khi được bạn nhận thức chính là tâm của bạn (tâm cảnh viên dung).

- **Buông bỏ ý niệm trong và ngoài** (xem Kinh Lăng Nghiêm).

- **Ong dùng cách đi vài đường mùa để báo cho đồng loại biết phương hướng và vị trí của một địa điểm có hoa. Loài người cũng diễn tả nội tâm bằng âm nhạc, điệu múa, hội họa, ngôn ngữ. Thiên gia chủ trương “bất lập văn tự”. Trung Quán Luận của Long Thọ Bồ-tát phá tất cả chấp. Đây là ý muốn đập vỡ tất cả chai bình để ta thấy được nước, thật vốn không tương chai bình, không có khuôn khổ.**

- **Kiến thức là chướng ngại của Tuệ Giác. Phật gọi là sở tri chướng.**

Trí tuệ không phải là sự chất đống của kiến thức mà trái lại nó là sự vùi vẩy để ra khỏi những kiến thức ấy. Khi Copernic phát minh rằng trái đất xoay quanh mặt trời thì bao nhiêu ý niệm về Thiên văn



học cũ bị sụp đổ. Đức Thích Ca đưa ra thuyết vô ngã đã đảo lộn mọi chấp kiên cố nhất của loài người. Nhưng nếu chấp vô ngã là chân lý thì lại vướng một sở tri chướng khác.

Ong, nhện và tò vò không có óc, không dự tính nhưng “biết làm” tổ, đứng vào hàng kiến trúc đẹp nhất. Khéo tay như thế nếu không phải chúng biết thì ai biết? Cây chanh biết đâm lá, nở hoa, kết trái. Xương sống, xương sườn của bạn nếu không phải bạn tự làm ra thì ai làm?

Đó là công trình của cái Biết. Cái Biết bao trùm tất cả những cái biết khác trong đó có cái suy tư của bạn.

- Biết đã ở khắp thì hẳn có mặt cả ở trong trời xanh, trên Thái Hư, giữa Tinh Hà.

- Ta tưởng tượng ta có cái Biết độc lập một mình, cư trú trong đầu ta, vươn ra ngoài để phân biệt sự vật. Thế là cái Biết của ta mất hết sự thật rồi.

- Không cần nói dài dòng: “Tôi biết gió đang thổi” mà chỉ cần vắn tắt một chữ “gió” là đủ. Vì có Biết nên mới biết có gió. Vì gió không thổi sao gọi là gió. Đức Khổng Tử nói: “Quân quân, thần thần, phụ phụ, tử tử”, nghĩa là vua làm vua, tôi làm tôi... ta có thể hiểu là “vua phải tròn bốn phận vua” hoặc “vua phải cho ra vua”.

Thấy động tác chính là bản thân của chủ thể động tác rồi ta hé thấy cái dung lượng bao la của Biết.

- Tảng đá là sự tập hợp của nhiều nguyên tử do những lực tử diện kết hợp. Nguyên tử không phải là một hạt vật chất bất động mà là một khoảng không gian.



Trong đó những điểm li ti như chất tử (proton), trung hòa tử (neutron) và điện tử (electron) không ngớt di chuyển với tốc độ kinh khiếp, suýt soát tốc độ của ánh sáng ($300.000 \text{ km/}_{1\text{giây}}$). Tầng đá có thật là vô tri vô giác không?

- Thức A-lại-da, Biết là hàm chứa, duy trì và phát hiện quả dị thực.

Thức Mạt-na, có tác dụng bám chặt.

Thức Ý-thức, có tác dụng sáng tạo, vẽ vời, mơ mộng cắt xén.

Thức Yêm-ma-la, có tác dụng chiếu soi.

Biết không làm cho vạn vật sinh động. Nó chính là vạn vật sinh động. Vũ khúc với vũ sinh không hai.

- Biết là Kiến phân mà cảnh là Tướng phân, hai yếu tố chẳng thể rời nhau của Thức (tâm cảnh nhất như).

- Phổi cần cho máu nên máu là của phổi.

Máu cần cho phổi nên phổi là của máu.

Bộ phận nào trong cơ thể cũng có sự có mặt của tất cả những bộ phận khác (Hoa Nghiêm: Một là tất cả, tất cả là một).

- Khi nói một tế bào chứa đựng tất cả các tế bào khác, không phải là dung tích một tế bào có thể bao hàm tất cả tế bào. Mà chỉ nói sự có mặt của một tế bào, chứng minh được sự có mặt của tất cả các tế bào khác trong cơ thể.

Sư Đạo Hạnh đời Lý nói: Hạt bụi này mà không thì cả vũ trụ cũng không (Tác hữu trần sa hữu, vi không nhất thiết không).

- Quán chiếu được lý trùng trùng duyên khởi, những ý niệm một nhiều, trong ngoài, lớn nhỏ đều tan rã.



Thi sĩ Nguyễn Công Trứ:

Thiên thượng thiên hạ vô như Phật

Nhỏ không trong mà lớn cũng

không ngoài.

Kinh Hoa Nghiêm có những câu khiến người đọc ngạc nhiên, nếu người ấy chưa từng tham khảo lý trùng trùng duyên khởi.

Mỗi hạt bụi có vô số Phật

Mỗi đức Phật đều có vô lượng Bồ-tát

vây quanh.

Trong hiện tại ta thấy sự vật hiện hữu riêng biệt, cái này ở ngoài cái kia. Hiểu nghĩa duyên khởi, ta thấy tính cách riêng biệt là giả tạo: Một vật thể là do tất cả vật thể cấu thành, một vật thể chứa đựng tất cả các vật thể. Dưới ánh sáng quán chiếu, các chấp một nhiều, trong ngoài, lớn nhỏ

đều tan vỡ. Kinh Hoa Nghiêm đưa ra hình ảnh màng lưới của vua Đế Thích.

- Trái tim ngừng đập là sinh mạng tắt. Mặt trời không có thì muôn loài hết sinh tồn. Cây nhờ mặt trời mới có các chất dinh dưỡng. Người và loài vật lấy cây cỏ làm thức ăn. Cơ thể ta vì vậy không có giới hạn. Chỉ thiếu không khí độ vài phút là ta phải chết. Không có hiện tượng nào trong vũ trụ không liên hệ đến ta, từ hạt sỏi trong lòng suối đến ngôi sao đang vận chuyển cách ta hàng triệu năm ánh sáng.

Thi sĩ Walt Whitman nói: “Một lá cỏ cũng quan trọng như sự vận hành của các tinh tú”.

- Chỉ pháp quán này mới đập vỡ ngã chấp và pháp chấp một cách mau lẹ.

- Giáo nghĩa “tương tức” “tương nhập” của Hoa Nghiêm, đưa ta ra khỏi những



kiến chấp, như chiếc xe lửa thoát khỏi đường ray để thành máy bay, tha hồ du hí trong hư không. Vì biết trái đất tròn đang quay, ta thoát kiến chấp trên dưới.

- Xin bạn trả lời câu hỏi này: “Những hiện tượng nương nhau sinh khởi và tồn tại, vậy cái tổng thể (le Tout) do đâu mà có?”.

- Người nấu ăn giỏi là người có tài sáng tạo. Thiền quán không phải là một sự bắt chước mà người thực tập thông minh thường tự tìm ngõ ngách mà đi.

- Ta hãy bỏ đi cái yên chí là nhắm mắt là thấy bên trong (của Tâm) và mở mắt là thấy bên ngoài (của Tâm). Định lực lớn là khi ta đã gạt bỏ được hết biến kế sở chấp phân biệt năng sở để sống làm một với thực tại.

- Vì thấy muôn loài đồng thể nên tình thương khởi dậy. Tiểu trí thì tiểu bi mà đại trí thì đại bi.

- Kinh Hoa Nghiêm:

Cảnh giới bất tư nghì giải thoát.

Thâu gọn muôn kiếp vào một niệm.

<p><i>Đầu một sợi lông chứa ba đời</i> <i>Và có vô lượng cảnh giới Phật.</i></p>	}	<p>Thời gian cũng tương tức tương nhập.</p>
--	---	---

- Một niệm chứa đựng thời gian vô tận, không gian vô cùng.

Thói quen phân biệt tâm và vật đã có gốc rễ quá sâu nơi ta. Kinh Tứ Niệm Xứ dạy quán thân, thọ, tâm và pháp để chống lại cố tật ấy.

- Người tu nhìn núi không là núi, sông không là sông nữa. Bởi vì núi sông đã tương nhập tương tức rồi.



Tuy vậy muốn tắm, y vẫn phải lội xuống sông chứ không nên leo lên núi, vì trở về sinh hoạt hằng ngày thì núi vẫn là núi mà sông vẫn là sông.

- Ý niệm tương duyên về vạn vật, Duy Thức Học gọi là y tha khởi, thiên giả khéo sử dụng nó để thể nghiệm thực tại chứ không xem nó như một sự thật.

- *Pháp bốn vô pháp*

Phi hữu, phi không

Nhược trí thử pháp

Chúng sanh, Phật đồng.

Dịch:

Pháp cũng như không pháp

Không có cũng không không.

Nếu hiểu được lẽ ấy

Chúng sanh với Phật đồng.

- Chân không quán: Gotama! Ô hay! Ai bảo rằng Ưu bát đa la triệu năm mới có một lần nở. Tiếng hải triều kia, có chiếc tai nào chịu lắng mà lại không nghe?

- *Kinh Anuradha*: Phật hỏi: Này Anuradha, ông nghĩ sao? Ông có thể thấy Như Lai nơi sắc không? - Bạch không.

Ông có thể thấy Như Lai ngoài sắc không? - Bạch không.

Ông có thể thấy Như Lai nơi thọ tưởng hành thức không? - Bạch không.

Ông có thể thấy Như Lai ngoài thọ tưởng hành thức không? - Bạch không.

Này Anuradha, chính ngay khi ta còn đây mà ông không tìm thấy ta thì tại sao ông lại cần biết, sau khi chết Như Lai còn hay mất?



- Diệu hữu quán.

- Công án khởi nghi tình đưa vào thực tại vô niệm.

- Tâm cảnh viên dung. Hoa Nghiêm bốn pháp giới vô ngại.

- **Bát thức. Quán “tam tự tánh”** (bỏ Biến kế, từ Y tha vào Viên thành thật).

Người ta thường nói thiền quán mà không gặp minh sư, có thể đi đến chỗ điên loạn.

Nhưng ngày nay minh sư hiếm lắm mà tà sư thì hằng hà sa.

- Muốn tránh điên loạn, kiêng nhất chuyện xuất thân. Tứ Không Định chẳng phải là cần thiết.

- Chánh niệm rất thật dụng và cần thiết. Có chánh niệm là có tất cả. Đây là công phu hàng ngày.

Còn những pháp khác trong tập sách này, bạn lâu lâu mở ra xem lúc nào cũng được, không cần thiết lắm.

- Bạn đừng nói: “Tôi có làm xong cái này tôi mới an”. Vì xong cái này lại có cái khác.

Phải an lạc ngay bây giờ. Nếu không thì không bao giờ có an lạc. Nếu muốn thì ngay giờ phút này có an lạc. Nếu không thì chỉ có hy vọng an lạc chứ không có an lạc thật.

- Phần đông chúng ta chỉ thấy chúng ta là sóng mà quên thể thật là nước. Chúng ta quen sống với sanh diệt mà quên hẳn tánh bất sanh diệt. Thì bao giờ sóng chẳng là nước, mà chúng ta chẳng đang bất sanh



**diệt? – Chỉ cần biết tánh thể của ta là bất
sinh diệt. Biết là nhận ra, là chánh niệm.
Biết rồi, sanh diệt động gì được đến ta.**

Thích Nhất Hạnh

viết ở rừng Othes đầu Thu Tân Dậu.



Nẻo Về Của Ý

Hòa-thượng Nhất Hạnh

Ngày xưa chúng ta đã từng ước muốn làm những chàng dũng sĩ cần thiết cho cuộc đời “Bể trầm luân lấp cho bằng mới thôi”. Nhưng chúng ta không biết rằng những chất liệu nào người ta có thể tạo nên một chàng dũng sĩ. Chúng ta muốn được như những chàng dũng sĩ trong các truyện kiếm hiệp... Nhưng mà các chàng dũng sĩ ngày xưa, trước khi xuống núi giúp người giúp đời đều được huấn luyện võ nghệ trong một thời gian lâu dài với các bậc kiếm tiên sư phụ.



Còn vốn liếng của chúng ta chỉ có một cuốn Tỳ Ni Nhật Dụng và những cái tài nấu cơm, quét sân, gánh nước, bở củi. Đã thế trong số những kẻ học làm dững sĩ như chúng ta, có nhiều người không nắm được một kỹ thuật nào về sự nấu cơm, quét sân, gánh nước và bở củi. Rồi bị bắt buộc xuống núi hoặc tình nguyện xuống núi, tài nghệ không có, bản lãnh không có, làm sao mà cứu người giúp đời? Ấy vậy mà một số trong chúng ta đã tưởng mình là những chàng dững sĩ thực thụ, những chàng dững sĩ cần thiết cho cuộc đời. Và chính cuộc đời cũng nói thế, cũng công nhận như thế! Cuộc đời chỉ cần những chàng dững sĩ giả hiệu như chúng ta. Vì thế càng ngày càng tin chắc mình là dững sĩ. Cuộc đời nếu không có ta, chắc cuộc đời đã lụi tàn rồi nhỉ?... Cuộc đời còn đó, kiên nhẫn chờ đợi, chỉ sợ những người

muốn làm dũng sĩ không chờ đợi được chính mình.

Không có bản lĩnh thật của dũng sĩ, họ phải mượn tạm khí giới của cuộc đời. Họ sử dụng được tiền bạc, danh vọng và thế lực nhưng mà những khí lực ấy, chỉ có thể đối phó với cuộc đời thôi, chớ không thể đối phó với bản thân và bảo vệ cho đời sống thật của chính các chàng dũng sĩ.

Để đối phó với vấn đề sanh tử của chính mình, các chàng dũng sĩ phải dùng “sự bận rộn”. “Sự bận rộn”, ai chế tạo ra hóa phẩm kỳ diệu này mà sức tàn phá không kém chi bom nguyên tử, không khác chi khói thuốc phiện. Cái thế giới nội tâm trống trải quá và con người bây giờ có thể đối phó với một cuộc chiến tranh dễ dàng hơn đối phó với cái trống trải của lòng mình.



Bận rộn công việc thì than phiền là bận rộn chẳng có thời giờ nghỉ ngơi, mà khi hết bận rộn thì không thể nào nghỉ ngơi được. Con người bây giờ không biết nghỉ ngơi. Hoặc giả chỉ biết nghỉ ngơi bằng những loại bận rộn khác, cũng được gọi là bận rộn. Hễ có được một chút thời giờ rỗi rãi ngừng tay thì đã không chịu đựng nổi, phải với tay vặn cái nút máy thu thanh, phải vớ lấy một tờ báo, đọc bất cứ bài vở gì, tin tức gì, đọc quảng cáo cũng được. Phải có một cái gì để nhìn, để nghe, để nói, để trấn giữ dừng cho cái đầu của sự trống trải xuất hiện. Mặt mũi của sự trống trải sao mà kinh khiếp quá!

Nhìn qua cái bận rộn của họ, ta nghĩ rằng họ là dũng sĩ thật nhưng đến khi họ trở về nội tâm thì bi thảm không cùng. Chàng dũng sĩ của chúng ta đi xuống núi là để chuyển hóa cuộc đời nhưng rốt cuộc

lại bị cuộc đời chuyển hóa... Tay ấn không vững thì đã không trị được âm binh ma chướng mà còn bị âm binh ma chướng quật ngã nữa. Không có được một chút bản lĩnh tâm linh nào thì làm sao có thể làm một chàng dũng sĩ thật sự?

Trong những động tác thường nhật, chúng ta phải theo dõi, dò kiếm những dấu chân công việc đó, khó khăn như công việc dò theo dấu chân trâu để tìm ra một con trâu lạc. Dễ gì dò biết được lối đi nẻo về của tâm ý. Tâm ý như một con vượn chuyền cành, bắt được nó không phải là chuyện dễ và trong tất cả mọi động tác, những tư tưởng trong sáng cùng ý thức minh mẫn, tạo nên chánh niệm trong mọi động tác thiền thì đâu cần ngồi. Ngồi chỉ là những bước đầu.



Chúng ta được dạy rằng nấu cơm không phải để có cơm, rửa bát không phải để bát sạch. Và nấu là nấu chớ không phải nấu cho xong, rửa là rửa chớ không phải rửa cho xong, những việc làm ấy phải là thiên, là tu, là con đường thành Phật.

Thiên là rọi ý thức minh mẫn vào mọi động tác thân khẩu ý. Làm rạng rỡ tất cả mọi đường đi nẻo về của tâm của ý. Như thế mới mong xuống núi làm chàng dũng sĩ. Dũng sĩ như thế sẽ có thể cười đùa trước các vũ khí của cuộc đời như tiền bạc, danh vọng và quyền thế. Dũng sĩ như thế sẽ có thể ngồi trên các đợt sóng thành bại mà không bị nó đưa lên chìm xuống. Dũng sĩ như thế ít ai biết là một chàng dũng sĩ.

Nghệ Thuật Thiền

Chúng ta có khổ vì sinh lý như bệnh hoạn, đói khát. Nhưng nhiều hơn là những khổ về tâm lý. Phải trí tuệ Phật mới thấu đáo và cũng phải thuốc của Phật điều trị mới công hiệu. Ba chữ Phước Lộc Thọ là niềm ao ước của thế gian. Nhà quyền quý hỏi một danh Tăng: “Tôi không thể không ăn thịt cá, vậy làm thế nào cho hợp với giáo lý Phật?”. Đáp: “Ăn thịt là lộc của Ngài, không ăn thịt là phước của Ngài”. Nghĩa là tùy ý Ngài chọn: “Nếu sống để mà ăn thì hưởng lộc. Nếu cầu đạo đức thì tu phước”.



Một cụ già vào rừng kiếm củi. Một hôm bỗng thấy mùi thơm, ngẩng lên thì một trái đào đỏ hồng lất lẻo trên cây, vừa tầm tay hái. Thần hiện ra bảo: “Đây là đào trường sanh, ăn vào sống mãi không chết. Người hãy suy nghĩ kỹ rồi hãy ăn”. Ông già mừng quá, chẳng cần nghĩ ngợi, ăn hết trọn trái. Linh ứng tức khắc. Người ông thẳng lên. Da dẻ căng phẳng. Đôi mắt sáng tươi. Ông nay là một thanh niên lứa tuổi 20. Ông trở về sống với bà vợ lụ khụ ho khạc cả ngày. Con trai con gái, cháu nội cháu ngoại, tuy rất vui mừng thấy ông trẻ lại, nhưng yêu quý còn bỏ ngỡ hướng chi kính nể. Ông lo chôn hết con này sang cháu khác, cúng hết đám giỗ này sang đám giỗ khác. Đến đám tang thằng chít chít đời thứ 9 thì ông chỉ còn một ước mơ: “Làm sao chết được cho rồi, sống lâu ngán quá!”. Khi ấy ông mới hiểu trái đất là nhà

mô tập thể. Thân này dù trẻ dù già, không phải là chìa khóa của hạnh phúc.

Đàn việt cúng Sadi Hộ hai xấp vải. Sadi dâng Thầy. Thầy không lấy. Sadi vừa đứng quạt hâu vừa suy nghĩ: “Thầy không nhận vải tức là không thương ta. Ta còn ở đây làm chi nữa. Chi bằng ta xuống chợ bán vải. Được tiền mua một con dê. Dê lớn đẻ một bầu. Ta đổi lấy một con bò. Ta cưới một cô vợ để vừa trông nom bò vừa hâu hạ ta. Nó mà bướng bỉnh ta sẽ lấy cán quạt gõ vào đầu nó...”. Tiện tay sẵn quạt, Hộ quay ngay cán, gõ đánh cốp. Ông Thầy quát: “Sao đập vào đầu ta?”. Hộ giật mình. Phật nghe chuyện nói: “Tâm phàm phu thường lén lút đi một mình”.

Chúng ta sáng thức dậy, thoát cái khổ chiêm bao trong đêm tối ngủ say thì tiếp



liền là những chiêm bao mở mắt. Đó là cái khổ của Si.

Người kia bị một mũi tên. Nếu là kẻ trí thì vội vàng rút mũi tên ra, rịt thuốc, vết thương liền khỏi. Kẻ ngu cầm ngay mũi tên ấy đâm những người thân, tất cả bà con tới thăm hỏi, rồi quay về đâm nát thân mình. Chúng ta mỗi khi bị cảnh khổ nghịch liền vội vàng kể lể với người thân, truyền cái độc sang cho bà con, rồi suy tư nghĩ lại mỗi phút mỗi phút tự đâm, ngày này qua tháng khác không quên. Mỗi khi nghĩ lại, mỗi khi nói tới lại nổi sân. Vì người này, Phật khuyên chuyện qua rồi đừng nhớ tới nữa.

Tại một chung cư, trên lầu là một thanh niên. Mỗi khi đi đâu về, anh cởi giày, ném

chiếc bên phải đánh thịch một cái. Rồi ném chiếc bên trái đánh thịch một cái. Ông cụ dưới nhà đau tim van lơn: “Xin anh thương tôi”. Hôm ấy, anh đi về, ném chiếc giày đánh thịch một cái. Chợt nhớ lời ông cụ, anh vội để nhẹ chiếc giày bên trái. Một chốc ông cụ lên, thở hổn hển: “Tôi khôn khổ vì chiếc giày. Còn chiếc kia, tôi đợi mà chưa thấy. Sao anh không ném nốt nó xuống cho rồi còn để tôi phải chờ đợi mỗi lo sợ mãi”. Với người này, Phật khuyên việc chưa đến khoan lo.

Một cô gái thành phố về quê lội ruộng. Lên bờ, cô giơ chân khoe: “Có con gì mềm mềm dài dài bám ở chân”. Khi người ta phát giác: “Con đỉa”. Thế là cô xỉu liền. Đây là Bệnh Sợ do yên chí và tưởng tượng.



Một Sư nuôi chúng rất nghiêm. Không biết vì sao trong chúng, hôm nay có người kêu mất sách, mai có người kêu mất áo. Luôn luôn cứ thế, chuyện trộm cắp trong chùa xảy ra như cơm bữa. Không làm sao tìm ra thủ phạm. Một hôm giữa đêm Sư la: “Kẻ trộm”. Thầy thủ tòa ở sát liền Sư vội bước vào. Sư túm ngay lấy, la dữ hơn. Chúng hội họp đầy đủ. Sư một mực cử tội ông thủ tòa vào ăn trộm, bị Sư bắt quả tang. Cả chúng giật mình, không ngờ. Sư còn viết giấy báo tin khắp các chùa lân cận và các Phật tử thân tín. Ông thủ tòa bị diệt tẩn.

Bảy hôm sau, ông trở về trình kệ. Ông đã đại ngộ. Sư thỉnh Tăng Ni, Phật tử nhóm hội thật đông. Sư trả lại vật cho những người mất của, nói rõ đây là Sư dụng mưu để thử ông thủ tòa trước khi

thỉnh ông kể vị. Ai ngờ ông lại vượt sự ước mong của Sư.

Chúng ta nếu gặp nghịch cảnh nên mừng. Ngày đại ngộ sắp đến nơi.

Thời Phật, Tôn giả Anan đa văn đệ nhất, làm thị giả chỉ được Phật khen. Tất cả Tăng Ni, Phật tử cứ trông thấy ông là vui mừng. Ông sống trong hoa hương thơm ngát, chẳng nghĩ tới dụng công tu chứng.

Chợt Phật Niết-bàn. Ông khóc không đứng dậy nổi. Tổ Ca Diếp bắt ông sám hối 5 tội:

1) Ông xin cho Ni chúng xuất gia. Phật tuyên bố: Nếu người nữ vào đạo, chánh pháp sẽ mất 500 năm. Vậy mà ông không lùi.



2) Phật sửa soạn Niết-bàn, sao ông không khuyến thỉnh Phật lưu lại thế gian mà cứ lặn ra khốc, trong khi biết rõ Phật đủ oai thần để trụ thế bao nhiêu ngàn năm cũng được?

3) Anan giặt y của Phật. Vì y quá rộng quá dài, Anan đã dám đứng lên trên y để vò xát.

4) Phật sắp Niết-bàn, nói giới phẩm có vài điều có thể bỏ bớt. Sao ông không hỏi cho rõ để ngày nay còn biết hỏi ai?

5) Trong khi Phật đi giáo hóa, có một bà già ôm chân Phật lễ bái theo phong tục thời xưa. Sao Anan không ngăn? Để một người nữ được phép đặt tay vào da chân Phật, trái với giới luật Phật đã đặt ra để nghiêm chế chúng Tăng.

Mỗi mỗi Anan đều nhận tội và xin sám hối.

Tổ Ca Diếp dự định kết tập Tam tạng. Đại chúng cử Anan trùng tuyên những lời Phật dạy. Tổ Ca Diếp đáp: “Khoan! Anan không được dự hội này. Hội này chỉ thỉnh những ai đã chứng A-la-hán”. Thế là Anan bị loại.

Ba hôm sau, Anan gõ cửa xin vào, nói đã chứng quả. Tổ Ca Diếp đáp: “Đã chứng quả thì cứ việc vào cần chi mở cửa”.

Trong nháy mắt, Anan đã vào, quỳ lạy Tổ và đại chúng. Thế là ngôi vị đệ nhị Tổ sư của hoàn cầu, nương đức Tổ Ca Diếp, đã được dự bị.

Để kết thúc, Sư cô Như Thủy kể chuyện:

Một anh đi tìm một Kiếm sư nổi danh thưa: Con muốn học đủ các đường kiếm phải mất bao lâu?



- Độ 10 năm.

- Nay con xin ở luôn bên cạnh Ngài học ngày đêm miệt mài, thì độ bao lâu?

- Trọn đời chắc không xong, bởi vì con nôn nóng quá.

Anh xin ở luôn nhà ông thầy, làm tất cả việc khó nhọc, như người ở đợ không khác. Suốt ba năm, ông thầy không hề đả động đến nghề cung kiếm. Anh biết ý thầy nên bình tĩnh chờ. Bỗng nhiên một hôm, một thanh kiếm gỗ từ đâu phập tới, anh né được. Từ đó, lúc nào anh cũng phải ở thế thận trọng đề phòng. Rồi một ngày nọ, anh được thầy tuyên bố, anh là một kiếm sinh khá nhất. Vì những đường kiếm đánh lên mà đã tránh được thì những đường kiếm đánh trước mặt khó gì mà không tránh được.

Đường kiếm thế gian rất nhiều nhưng tóm lại không ngoài hai thứ: Giặc cứng (nghịch cảnh: kiếm trước mặt) và giặc mềm (thuận cảnh: kiếm đánh lén). Học Phật tránh được hai đường kiếm thế gian này là đạt được nghệ thuật Thiên.

Trước những khen chê hãy bình tĩnh để sáng suốt xem đúng hay sai. Chê đúng thì ta có cơ duyên sửa mình. Khen đúng thì ta cố gắng nối tiếp. Bình tĩnh là định, là đã hàng phục được sân giận và ngã ái. Sáng suốt là tuệ phân biệt được chính xác phải trái chánh tà. Như thế một vị Phật bắt đầu.



Ngũ Âm Ma

Mùa Đông, sau đàn Sám Pháp, Hòa-thượng Chí Công cùng vua Lương Võ Đế nghỉ ngơi giải trí trên lầu Vọng Nguyệt. Từ cao nhìn khắp giang sơn cẩm tú. Xa xa những dãy núi trắng phau vì phủ tuyết. Vua lau mắt nhìn đi nhìn lại. Một ngọn núi kia vẫn xanh mơn mớn như riêng một mình vui hưởng tiết Xuân. Vua bạch Hòa-thượng nhìn lại hộ xem mắt vua có lầm chãng.

Hòa-thượng đáp: “Có một vị Sư đang tu thiền tại núi ấy. Lửa tam muội khiến không khí khắp vùng ấm áp nên không có

tuyệt. Nhưng tiếc rằng Ngài còn ngã chấp quá nặng”.

Vua mừng rỡ, không ngờ trong nước lại có báu quý như vậy. Vội sai sứ giả đi thỉnh về cúng dường. Theo phép nước, vua mời mà không đến mắc tội khi quân (khinh vua), phải gia hình nặng. Nên Tỳ-kheo Suy Hải đang an thiền, đành từ bỏ thảo am, theo sứ giả về cung.

Trải ba mùa Đông, Suy Hải vẫn an tu, nhập định có khi luôn một tuần. Có khi cả một tháng. Thân không cục cựa hưởng còn ngả lưng hay ăn uống. Vua và cả triều đình kính trọng tận tình.

Vua bạch Hòa-thượng Chí Công: “Một cao Tăng như vậy sao Hòa-thượng còn chê là ngã chấp nặng?”. Đáp: “Quặng muốn trở về thành vàng nguyên chất phải nhờ



thọ luyện khéo tay và độ lửa trong lò thật mạnh. Xin bệ hạ cho hai mâm cơm để thử”.

Thế là trên sập ngự, tới giờ ăn, quân hầu dọn một mâm cơm thịnh soạn. Hòa-thượng Chí Công và vua Lương Võ Đế chung ngồi. Cạnh đấy một mâm cơm rau và cà để lỏng chỏng, mời Suy Hải thọ trai. Suy Hải ăn xong, bình thản, xá Hòa-thượng, chào vua, lui về, không đổi một nét mặt. Vua băn khoăn: “Hay là Hòa-thượng và trẫm lầm chăng?”.

- Bản đạo thấy cơm giận của nhà Thiên đã lên tới ngực.

- Vậy xin thử thêm một lần nữa.

Vua sắc lệnh khắp triều đình văn võ phải tề tỵ, áo mũ đại lễ. Văn ngồi bên phải. Võ ngồi bên trái. Sư Tăng ngồi giữa, y từ chín điều trở lên. Dích thân vua, áo bào đính ngọc châu lấp lánh. Vua trịnh

trọng tự tay ban gấm quý cho khắp quần thần. Cả Tăng lẫn tục ai nấy có phần đã xong. Cuối cùng vua đứng dậy, cầm một tấm lụa thô, tới chỗ Suy Hải, nói lớn: “Hôm nay, trăm tạ ơn liệt vị Tăng-già đã có công tu hành, cảm điềm lành quốc thái dân an. Dưới văn võ giúp tài để trăm bình dân trị quốc. Riêng Đại đức phạm hạnh chưa trong sạch, tu hành kém tinh tấn, xin vui lòng nhận chút quà nhỏ để hòa cùng đại chúng”.

Nhà Sư đáp: “Bần Tăng đang an phận tu hành. Vua mời về cung nói là để cúng dường. Không ngờ ngày nay đem ra làm cuộc mua bán, dùng tài vật đánh giá sự tu hành. Vậy bần Tăng xin phép trở về hang sâu núi đá, lấy gió núi mây rừng làm bạn lũ...”. Nói tới đây, bỗng mặt Sư đỏ lên, miệng hộc máu, Sư ngã gục, chết



tại chỗ. Vua hết hồn hết vía. Vua đã thọ Bô-tát giới. Con kiến chẳng muốn xúc phạm huống chi giết một Đại Tăng. Trăm quan quên cả lễ nghi cùng nhau huyên náo. Hòa-thượng Chí Công an nhiên nói: “Tham sân si giết cả Ta Bà thế giới. Đâu có phải chỉ làm hại riêng một Thiên đức đây. Bất cứ ai, dù Tăng hay Tục, đã nuôi rắn trong nhà mà không lo điều phục nó thì chẳng thể tránh khỏi hiểm nguy. Chỉ thương cho Sư đang đọa bàng sanh. Về phương Tây, cứ theo đường đi, độ 10 dặm, có một cây lớn, trên cháng ba, có một tổ chim. Trong mấy con vừa nở, có một con, trên lưng đề hai chữ Suy Hải, xin cho bắt về đây ngay”.

Một mặt Hòa-thượng sai quan ngự y, dùng thuốc nóng xoa bóp toàn thân xác Sư và đem về phòng.

Bắt được chim về. Hòa-thượng đặt chim trên lòng bàn tay, chúc nguyện và khai thị. Hòa-thượng xòe bàn tay ra, chim rớt xuống đất, chết liền. Một lát sau, Sư cục cựa, sống lại. Nét mặt bình thản. Nhưng một u buồn sâu xa hiện trong ánh mắt.

Hòa-thượng huấn từ: “Thiên là pháp môn tối thượng. Nhưng nếu không chăm chăm điều phục phiền não, thì mai đây, gặp các thứ ma như ở trong kinh Lăng Nghiêm, chúng ta sẽ đi về đâu? Hàng ngày cần phải dùng tuệ Bát Nhã, chiếu soi cho thấy bằng được năm uẩn đều không”. Sư khóc lạy ba lạy.

Báo Giác Ngộ kể tới đây, kết luận rằng: “Tiếng chuông này chẳng những khiến giật mình Thiên môn mà đã vang khắp nước Trung Hoa. Hậu lai sau này cũng sẽ còn được hưởng dư âm”.



Bàn Nhau

Hỏi: Kinh thường nói: Sân giận đọa làm rắn. Sao ở đây sân lại đọa làm chim?

Đáp: Lăng Nghiêm nói: “Tình đa tưởng thiếu lưu nhập bàng sanh”. Suy Hải lâm chung nghiệp cận tử là sân, thuộc về tình, nên đọa bàng sanh. Lăng Nghiêm lại nói: “Trong khi phải đọa bàng sanh, nếu tâm thức nặng về tình sẽ làm cá, thiên về tưởng thì làm chim”. Nay ông một đời chuyên tu nên làm chim là hợp với lời Kinh.

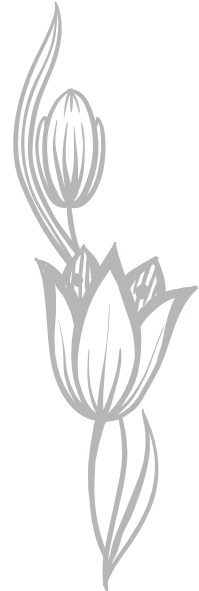
Hỏi: Suy Hải nghĩa là gì?

Đáp: Suy tư rộng như biển.

Hỏi: Sao lưng chim lại có hai chữ?

Đáp: Có lẽ lúc xác Sư còn nóng, thần thức hãy còn hiện hành, ngài Chí Công đã dùng ngón tay viết lên lưng Sư hai chữ đó. Thần thức đi đầu thai, mang theo hai chữ

sang kiếp sau. Như người ta thường đánh dấu những đứa trẻ hay lộn thai. Sự tích vua Minh Thần Tông bên Tàu khi sanh ra có dòng chữ son đề trên vai “AN NAM QUỐC – QUANG MINH TỰ” chắc cũng đồng hoàn cảnh như đây.



Hòa Thượng Trí Tịnh

Ban Huấn Dục



Phật dạy: “Phật xuất thế chỉ vì một đại sự duy nhất là khiến cho tất cả chúng sanh đồng thành Phật đạo”.

Lời đơn giản mà ý nghĩa tột cùng rộng sâu: “Phật và chúng sanh bình đẳng”.

Vì thấy rõ tất cả chúng sanh bản tánh là Phật, tất cả chúng sanh đều có khả năng thành Phật. Nên Phật dùng thân miệng truyền cho thế gian những phương cách để đặt chân cất bước lên đường. Lại vì chúng sanh căn tánh không đồng, ước vọng khác nhau nên Phật nói vô lượng pháp môn. Tuy vô lượng nhưng rút lại có ba là Giới, Định,

Tuệ. Vô lậu giới để phòng ngừa hạn chế những điên đảo vọng tưởng. Vô lậu định để chặn đứng và đối trừ đảo vọng. Vô lậu tuệ dứt sạch đảo vọng. Đảo vọng dứt trừ được phần nào thì tánh đức sẵn có thể hiện được phần ấy. Đến khi trọn vẹn sạch hết đảo vọng thì thành Phật.



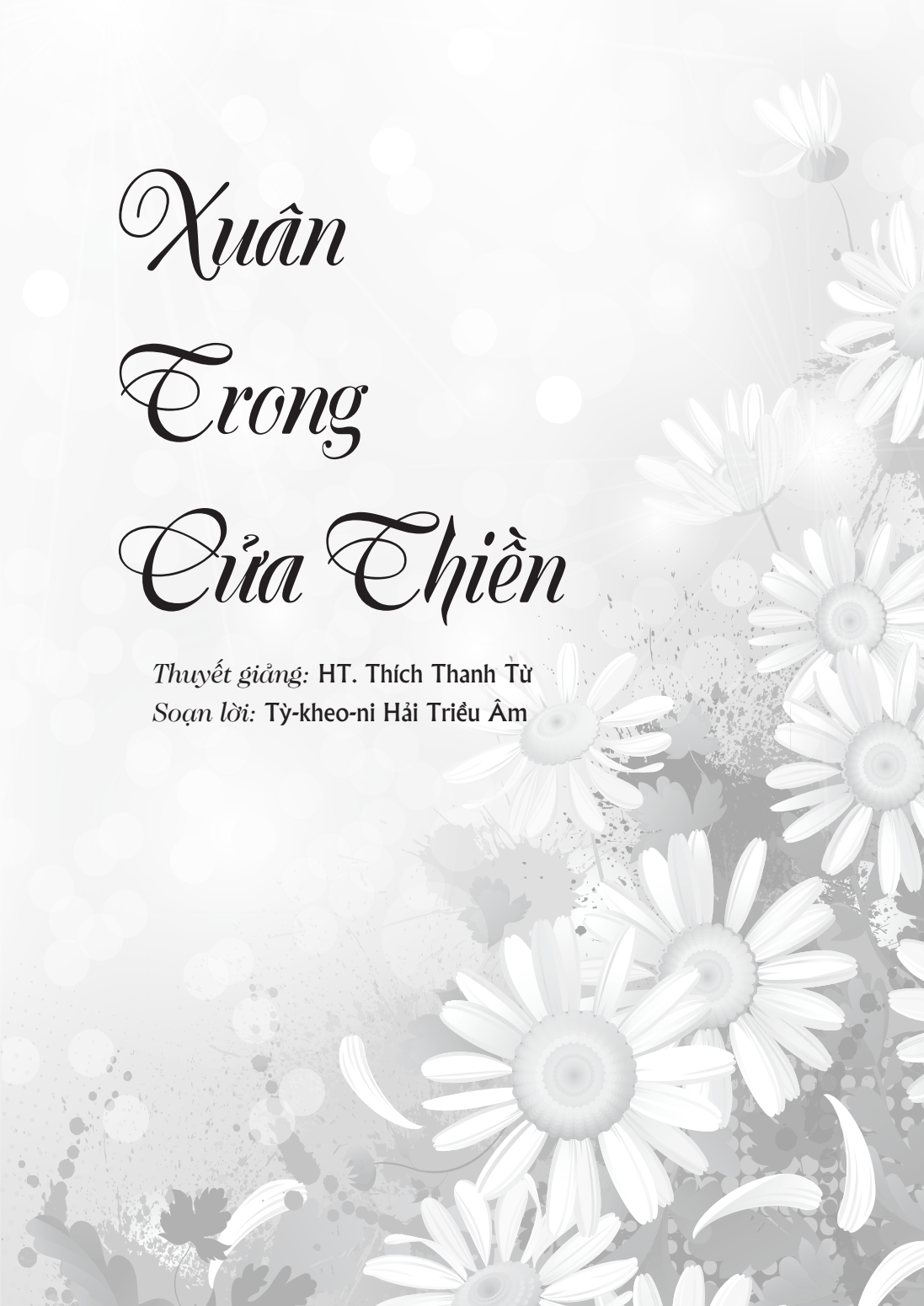
Xuân

Trong

Cửa Thiên

Thuyết giảng: HT. Thích Thanh Từ

Soạn lời: Tỳ-kheo-ni Hải Triều Âm



Bài Thuyết Pháp Đầu Tiên Của Đức Phật

(Tất niên Át Sứu - 1985)

Đầu năm xin trình bày con đường tu hành đức Phật đã vạch sẵn cho chúng ta, để quý vị nắm vững đầu mối.

Suốt 49 năm thuyết pháp, đức Phật chỉ nói về một vấn đề: Con người. Ba tạng Kinh Luật Luận mông mênh cũng chỉ có một chủ yếu: Giải khổ cho hàm thức. Tứ Đế là bài pháp đầu tiên đức Phật nói cho năm anh em ông Kiều Trần Như:

1. Khổ Đế.

Ai ai cũng thường kêu khổ nhưng rất ít người biết rằng thân là gốc khổ. Hãy

quan sát trên sự thật cái thân chúng ta quý trọng thương yêu gìn giữ này là cái gì? Con người là chánh báo, ngoại cảnh là y báo. Chánh báo tốt xấu thì y báo cũng theo thành tốt xấu. Cho nên cần nghiên cứu chánh báo.

Đế là trí tuệ quyết định, thấy rõ một cách chắc chắn.

Khổ Đế là trí tuệ thấy rõ sự khổ trong ba cõi. Thân là gốc khổ, vì không một ai tránh khỏi bốn tai nạn sanh già bệnh chết. Sanh là cái khổ sanh sống, từ lúc ở trong thai, lọt lòng mẹ cho đến lúc chết. Thân đòi ăn, đòi mặc, nhà cửa, quần áo, thuốc men v.v... không biết bao nhiêu thứ mà rốt cuộc nó vẫn già vẫn chết. Còn những khổ ân ái biệt ly, oán thù gặp gỡ, cầu chi chẳng được, năm ấm lấy lừng, chúng ta



phải gan dạ nhìn thẳng vào sự thật, biết khổ để tu hành thoát khổ.

2. Tập Đế.

Trí tuệ quyết chắc nguồn nhân đau khổ là ba độc tham sân si, hay nói cho đủ là sáu căn bản phiền não: tham, sân, si, mạn, nghi, ác kiến.

3. Diệt Đế.

Trí tuệ quyết chắc diệt hết Tập sẽ chứng Niết-bàn, là cảnh giới an vui vĩnh viễn.

4. Đạo Đế.

Trí tuệ quyết chắc biết sử dụng 37 phẩm trợ đạo, căn bản là Tám chánh đạo mà đứng đầu là chánh kiến để diệt Tập chứng Niết-bàn.

Con đường đức Phật vạch ra là nghiên cứu cho kỹ nhân quả thế gian là Tập và

Khổ. Rồi tu Đạo để chứng Diệt (nhân quả xuất thế gian).

Con mắt Đại thừa, nhìn sâu và rộng hơn. Trong năm ấm vô thường vô ngã khổ và không, có tánh Phật thường lạc ngã tịnh. Giác ngộ được Pháp-thân thường trụ ở khắp mười phương. Đứng từ Pháp-thân nhìn lại thân vô thường sanh diệt nào khác chi đám mây nổi, ba độc tham sân si là vọng tưởng không gốc. Như vậy nhân quả thế gian đều tạm bợ hư giả. Bồ-tát không sợ ba độc cũng không quý tiếc thân này. Chủ yếu tu hành của Bồ-tát là giác ngộ (minh tâm kiến tánh). Nhận được chân thật rồi, chúng ta từ từ xả bỏ những sai lầm.

Ngài Cảnh Thanh nghe ngoài am có tiếng kêu. Hỏi thì thị giả đáp: “Nhái kêu vì bị rấn bắt”. Ngài nói: “Chúng sanh khổ



mà lại còn cái khổ làm chúng sanh”. Nhái bị rấn bắt là cái khổ hiện tại của chúng sanh. Ai quên mình theo vật thì phải khổ vì người ấy là chúng sanh. Làm chúng sanh là chấp nhận tất cả khổ. Nghe như vậy nên suy ngẫm kỹ để biết sợ mà lo trở về chân tâm bản tánh. Ai cũng có sẵn ngay tâm mình một “Quán Âm diệu trí lực, năng cứu thế gian khổ”.

Một tánh viên minh ai nấy đồng

Bao la trời đất cả hư không

Đạt Ma Sư Tổ từ Tây lại

Chánh Tông chính là Tâm tịch linh tri.

Phật Pháp Thật Tế

(Xuân Bình Dân - 1986)

Tăng Chi Bộ Kinh (A Hàm): Sivaka một ngoại đạo đến hỏi Phật: “Phật pháp là thiết thật, làm sao chứng minh?”.

- Nội tâm có tham, ông có biết được không?

- Thưa có.

- Nội tâm không tham, ông có biết được không?

- Thưa có.

- Nay Sivaka, Pháp là thiết thật hiện tại, không có thời gian, đến để mà thấy...

Có tham là có khổ, dứt tham của nội tâm là hết khổ. Như vậy Phật pháp dạy



rất thiết thật. Không có thời gian, bởi có tham biết có, không tham biết không, đâu có phải đợi hai giờ, ba giờ mới biết. Mà biết liền hết. Sự thật này tự mình tu tập tự mình thấy, không phải do lòng tin. Đến để tự mình thấy thì đâu có đặt lòng tin lên trên. Vì ngu si nên tham. Bởi tham nên sân. Vì tham sân si nên khổ. Nay tu để cầu hết khổ. Tu tỉnh cho hết si rồi tu sửa cho hết tham sân. Hết tham sân si là hết khổ. Đây là một lẽ thật rõ ràng còn nghi ngờ gì nữa. Chính chúng ta nhận biết ngay nơi nội tâm mình, không người ngoài nào chen vào để biết hộ.

Đức Phật chỉ thẳng việc tu của Tăng Ni, Phật tử. Tu bao nhiêu, sửa mình bao nhiêu, thấy rõ bấy nhiêu. Xưa kia gặp trái tai gai mắt nổi sân, tranh nhau phải trái, cãi nhau, khổ mình mệt người lại còn kết

nghiệp để khổ ngày mai. Nay tu được bước nào, kết quả ngay bước ấy. Đó là chuyện rõ ràng đâu có mơ hồ viễn vông. Chỉ vì chúng ta thiếu nhận định sáng suốt mà đâm ra vu vơ hư hao. Thật đáng thương cho bao nhiêu Phật tử không được học, không biết tu. Đức Phật đã dạy do Hoặc kết Nghiệp chiêu vời quả Khổ. Hoặc là mê si. Si là bản chất của tham sân. Diệt tham sân si là giải thoát cả ba chướng, phiền não chướng, nghiệp chướng và báo chướng. Đức Phật dạy lý vô thường, lý vô ngã, nhân duyên sanh v.v... đều là những sự thật rõ ràng trước mắt. Phật dạy pháp môn luyện hơi thở, ích lợi về sức khỏe tinh thần và cơ thể rất minh bạch. Chỉ cần tu tập là thấy ngay không đợi thời gian nào cả. Chỉ bởi vì phàm phu lo ăn lo mặc lo trăm thứ, lòng dạ ngày đêm tơi bởi những



phải những quấy. Ba nghiệp tham sân si che lấp đầu óc tim gan nên cái chân thật ngay nơi mình không bao giờ nhớ đến. Bởi chúng ta không nhớ cho nên các Tổ nhắc đi nhắc lại mãi, đấng lười khô môi vẫn phải nói.

Đi vào giáo lý Đại thừa, chúng ta sẽ thấy Phật pháp càng thiết thật hơn. Trong nhà thiền, các Thiền sư thường dạy những người đi tham cứu du học: “Hãy nhìn lại gót chân mình”. Ngó lại mình là việc rất ít người để ý.

Học giáo lý Đại thừa, nếu không có một cái nhìn thấu đáo rất dễ bị lạc lõng. Ngôn ngữ khó hiểu huyền bí, vì muốn nói đến chân tánh không hình không tướng siêu phàm. Như muốn nói sự thật trong đời sống cho những người đang chiêm bao nghe.

Mã Tổ cùng thị giả là Bách Trọng kinh hành trong vườn. Mã Tổ chỉ một đàn chim bay ngang qua hỏi: Chim gì đó?

- Thưa bầy vịt trời.
- Đâu?
- Thưa bay mất rồi.

Mã Tổ nắm mũi thị giả vắn mạnh một cái. Thị giả kêu thất thanh. Mã Tổ hỏi: “Sao nói bay mất rồi?”. Ngay đó Bách Trọng tỏ ngộ.

Cảnh Thanh hỏi thị giả: Tiếng gì thế?

- Thưa rần bắt nhái nên nhái kêu.
- Có chúng sanh khổ lại có khổ chúng sanh!

Mã Tổ vắn mũi Bách Trọng để Bách Trọng thấy cái không mất ở nơi mình, trong khi cảnh là đàn vịt đã mất. Con nhái bị rần bắt là chúng sanh khổ. Còn



khổ chúng sanh là người quên mình theo vật. Chạy theo âm thanh sắc tướng, tâm chuyển động nên bị vô thường chi phối, do đó chịu khổ luân hồi, làm chúng sanh hết thân này sang thân khác. Khi nghe tiếng chỉ biết tiếng mà không nhớ mình. Khi thấy cảnh chỉ biết cảnh mà không nhớ mình. Vì vậy cảnh khổ gọi là chúng sanh khổ. Quên mình là khổ chúng sanh.

Khi nghe hỏi, muốn không bị chê là khổ chúng sanh, chúng ta nên đáp: “Quán Âm diệu trí lực, năng cứu chúng sanh khổ”.

Lục Tổ:

Phật pháp tại thế gian

Bất ly thế gian giác

Ly thế mich Bồ-đề

Kháp tợ tâm thỏ giốc.

Phật pháp ngay trên thế gian. Không thể lìa thế gian mà có giác ngộ. Lìa thế gian tìm giác ngộ, khác nào tìm sừng thỏ. Sừng thỏ đâu có mà tìm.

Thí dụ: Đứng trước căn nhà sụp đổ, mình giác ngộ lý vô thường, lý nhân duyên. Nếu định tâm tu tập thì mỗi trần mỗi sự đều là nhân duyên giác tỉnh.

Thiền sư Bốn Như đến tham vấn Tôn giả Pháp Trí: Ngài đọc Pháp Hoa, Kim Cang v.v... Kinh nào cũng tự nói là vua trong các kinh. Vậy kinh nào là vua thật?

Tôn giả bảo: “Ông coi kho cho ta ba năm, ta sẽ vì ông nói”.

Bốn Như lãnh chức tri khố. Đủ ba năm ông xin Hòa-thượng nói.

Tôn giả gọi: Bốn Như!



Ông: Dạ! Ngay đó ông liền ngộ, liền biết vua các kinh.

Chỉ cần một tiếng “dạ” là thấy tánh. Việc hết sức gân mà từ lịch kiếp chúng ta cứ quên. Ngài Pháp Trí tợ nham hiểm, bắt làm tri khố ba năm mới dạy. Nhưng chính ba năm đó súc tích, làm cho ngài Bốn Như thấy chỗ quan trọng. Ngộ xong Ngài trình kệ:

Xứ xứ nơi nào cũng là đường về.

Nơi nơi vốn vẫn là quê nhà.

Xưa nay nó vẫn là sự hiện tại

Hà tất đợi suy lường.

Thiền sư Chân Tịnh: Sáng ngày cạo tóc, giật mình thấy tóc bạc như tuyết dính đầy dao. Mình cũng như tất cả ai ai, tuổi xanh phải đi qua. Thời gian ép ngặt. Đã muốn vượt sanh thoát tử không thể hện sáng hện chiều.

Nhân mùa Xuân đến, chúc tất cả Tăng Ni Phật tử, năm sắp tới và mãi mãi về sau, giờ nào, ngày nào, tháng nào, năm nào cũng là thời giờ tu hành đừng có chần chờ. Dù ở thôn quê hay thị thành, dù ở bãi biển hay trên non, nơi nơi đều là đạo tràng Bồ-đề.



Tùy Duyên Bất Biến

(Tất niên Quý Hợi - 1983)

Thiện Chiêu thiên sư ở Phân Dương (đời thứ năm Lâm Tế), ngày giỗ mẹ cúng rượu thịt. Xong rồi mời đại chúng thọ dụng. Không ai dám vào tiệc. Chỉ một mình Ngài ăn uống đường hoàng. Chúng 500 vị bỏ đi hết, chỉ còn lại có 8 người. Ngài vui mừng nói: “Những kẻ mộ danh đã đi hết, còn lại là những lòng tin chắc thật mới có thể kế thừa”. Quả nhiên về sau hai đệ tử lỗi lạc là Hoàng Long khai dòng Lâm Tế chánh tông và Dương Kỳ khai dòng Lâm Tế gia phổ.

Triều Tống có một vương tước mời Ngài về kinh đô trụ trì. Ngài từ chối. Sứ nói: “Ngài không đi thì con xin ở đây luôn vì về sẽ bị trị tội”. Ngài họp chúng bảo: “Nay ta phải đi, có ai theo ta được không?”. Một vị Tăng bạch: “Con theo Hòa-thượng được, mỗi ngày con đi 50 dặm”.

- Chưa được! Một vị khác thưa: “Ngày con đi 70 dặm, con xin theo Hòa-thượng”.

- Chưa được! Cuối cùng thị giả xin theo: “Hòa-thượng đến đâu con đến đó”. Ngài ngời kiết già nói: “Ta đi đây” rồi tịch. Thị giả đang đứng khoanh tay ở sau cũng tịch theo.

Hôm nay sửa soạn đón xuân Giáp Tý, tôi xin giải thích hai bài kệ của Thiện Chiếu thiền sư viết vào một buổi sáng ngày Tết.



**Xong một vòng Giáp Tý
Ai biết được sanh tử
Bốn đại, bọt trong mơ!
Thân, lá trôi trên nước!
Mây nổi chẳng bền lâu
Đường mía nào ngọt mãi.
Chỉ có tánh linh quang
Khoáng kiếp không hề mất.**

**Tôi nay sáu mươi một
Tóc bạc tranh nhau hiện.
Huyền chất dường mây nổi.
“Không tâm”, đồng Phật Tổ!
Xuân đến chẳng khen hoa
Thu đi nào chê vật.
Nhớ lại năm ba mươi
Thoáng qua như điện chớp.**

**Một vòng Giáp Tý: 60 năm. Bọt nước
là hình ảnh của mong manh. Mộng mơ là**

huyễn dối. Nay thân chúng ta chỉ có giá trị một giọt nước trong giấc mơ. Lá trôi trên dòng nước nêu biểu một cuộc đời vô định, vô chủ, hoàn toàn lệ thuộc duyên ngoài, không thể có một chút tự quyền. Mây là thứ không có thật thể, do nước gặp sức nóng bốc lên mà thành, bay biến không ngừng theo trò chơi của gió. Chợt gặp lạnh lại hóa nước để rơi xuống đất. Chúng ta không giác tỉnh được sự thật này, sân si chấp ngã. Đâu ngờ ngay trong thân tâm vô thường giả huyễn lại có tánh linh quang vô sanh bất diệt. Vậy tu là vận trí trạch pháp (một cảnh trong bảy giác chi), giác biết tạm bợ vô thường là gốc đau khổ, trở về sống với Phật tánh kiên thật.

“Không tâm” tức là xóa sạch tất cả thị phi, thiện ác, hay dở, tốt xấu, nghĩa là không duyên theo cảnh để phân biệt



mà trở về sống với chân tâm không hình không tướng, không cố chấp, không vướng mắc. Bao nhiêu vọng tưởng buông hết.

Tóm lại, ý nghĩa hai bài kệ nhắc người học đạo cái mục đích thoát khỏi sanh tử luân hồi. Thời gian trôi mau, thân tứ đại tiến tới ngày tan rã. Mừng Xuân là mừng cái chết sắp đến phải không? Người xưa một ngày qua chưa thấy đạo còn khóc thay, huống chi chúng ta một năm qua chưa thấy đạo, làm sao không tủi? Nếu cứ nghĩ năm tới cũng sẽ như năm nay và năm tới nữa cũng cứ như thế thì cả cuộc đời là một con số 0, thật là uổng phí kiếp làm người. Cho nên chúng ta phải lập nguyện buông xả những sanh diệt, trở về sống với tánh linh quang vô sanh bất diệt. Muốn như vậy phải “Không tâm” như Phật Tổ.

- Một hôm quận trưởng tại địa phương đến thăm Thiền viện: Bạch Hòa-thượng! Tầng chúng đông như thế này có tọa thiền không? – Không!

- Có tụng kinh không? – Không!

- Thế các Ngài làm gì? – Làm Phật, làm Tổ.

Giáo lý Đại thừa nằm trong hai điểm then chốt: Tùy duyên và Bất biến. Đây là một nghệ thuật sinh sống để có thể hoàn mãn chí nguyện chuyển thế gian thành Tịnh-độ. Thí dụ tách nước để trên bàn đây. Ai quyết định nước này sẽ thành cái gì? Phải đáp việc này tùy duyên. Nấu chín nó sẽ bốc thành hơi. Bỏ vào tủ lạnh nó là nước đá. Vắt vào tí chanh nó được tên là nước chanh. Dem nấu với thuốc gọi đây là chén thuốc v.v... Vậy chén nước này tùy duyên sử dụng không cố định. Cứ khư khư nắm



chặt quyết định một thứ hẳn là lầm lẫn. Từ cổ chí kim không một sự vật nào an ở mãi một chỗ mà luôn chuyển theo duyên. Cho nên sự vật mỗi mỗi đều là một dòng linh động đổi thay. Thế mà chúng ta cứ nhìn sự vật bằng con mắt chấp nê nên đời sống gặp nhiều chướng ngại. Hai chữ *thời trang* nói rằng mỗi thời có sự trang sức khác nhau. Thời chúng ta thế nào, chúng ta vui hòa sống như thế nấy. Thời con cháu chúng ta đổi khác thì nó phải sống khác, nếu chúng ta bắt nó sống như chúng ta thì nó sẽ bị bạn bè chê trách là lạc hậu. Hiểu lý tùy duyên chúng ta cởi mở những cố chấp về phong tục, về tập quán, về những ý kiến riêng tư. Do đây mình đỡ khổ và những người chung quanh đỡ khổ. Ai nấy vui vẻ sống thích ứng với mọi hoàn cảnh mà không bám chặt vào một cái gì. Thí dụ chúng ta ngồi trên chiếc xe đang chạy,

xe chạy ngang cây số 70. Chúng ta dùng ngón tay chỉ: “Đúng kia là cây số 70”. Mọi người nghe tiếng, quay lại nhìn theo tay mình thì xe đã chạy quá mấy trăm thước. Xe không dừng thì chúng ta phải nhìn theo sự không dừng mới đúng với sự thật. Biết sự vật vô thường, không luyến tiếc quá khứ mà hằng chuẩn bị vị lai. Can đảm trước sanh già bệnh chết, an bình trong khi sự nghiệp đổ vỡ, các thứ tình cảm đổi thay. Để bền lòng trên đường chí nguyện tu hành, chớ không phải cứ tùy duyên để đến nỗi mất gốc. Cho nên đạo Phật chủ trương tùy duyên mà bất biến. Cảnh đổi thay nhưng việc tu hành thì ở núi cũng tu, gặp duyên phải về đồng bằng vẫn tu, vào thành thị cũng tu. Tu là bất biến còn chỗ ở thì tùy duyên. Bao giờ cũng an vui vì tu hành vẫn tinh tấn. Nếu không thiếu dục tri túc, không hiểu lý tùy duyên. Cứ



ở chỗ này thì nhớ chỗ kia, đến chỗ kia lại mong chỗ khác thì Bồ-đề hóa ra phiền não. Nếu trường hợp nào, hoàn cảnh nào, cũng là cơ duyên giác tỉnh thì nụ cười giải thoát lúc nào cũng ở trên môi. Đoàn tụ thì vui vì ấm áp, chia ly thì thanh thú tĩnh thần. Việt Nam ta có câu: “Hưởng cho hết những ngày trời”, nghĩa là sống ngày nào không uổng phí một giây phút; không hão huyền luyến tiếc quá khứ, mơ ước vị lai mà tận dụng thời giờ hiện tại. Oán hờn buồn trách vừa mất thời giờ vừa tạo thêm nghiệp mới. Kiêu căng tự hào tăng thêm ngã ái chẳng thể tiêu nghiệp cũ. Còn giác tỉnh thì thuận hay nghịch, cảnh nào cũng là duyên để ra khỏi luân hồi.

Cố gắng giữ tâm cho Không để rỗng rang tự tại, mỗi suy tưởng lăng xăng nổi lên liền giác biết như ngài Thiện Chiếu nói: “Tâm Không, đồng Phật Tổ”. Có trí

tuệ dứt sạch phiền não thì đường tu mới an vui. Đây là cái vui vì chân thật nên vĩnh cửu.

Hôm nay là buổi cuối năm, sắp từ biệt năm cũ, chúng ta hãy ôn lại những dở hay, tổng kết những lỗ lã, để sửa soạn một chương trình bước sang năm mới. Mong rằng ai nấy vui vẻ tùy duyên để tiêu xả tất cả cố chấp nghiệp xưa. Nhưng phải bất biến trong sự nghiệp tu hành để mau trở về tánh linh quang bất diệt.



Pháp Môn Không Hai

(Đón xuân Giáp Tý - 1984)



I. KINH

A. Tất cả người tu, muốn thoát khổ, phải dùng trí tuệ **Bát Nhã** soi sáng, phá tan mọi chấp nê của chính mình. Có hết chấp mới hết khổ nên mở kinh, Bát Nhã dạy “Sắc tức là không”.

1- a) Trong sắc có không. Dùng kính hiển vi khuếch đại tối đa thấy trong sắc thân chúng ta, phần không nhiều hơn phần sắc, cho nên mới có không khí ra vào, máu huyết lưu thông.

b) Trong hư không có đủ thứ vi trùng, bụi nhỏ, các khí chất. Cho nên không, không hẳn là không; sắc, không hẳn là sắc. Trong cái này có cái kia, trong cái kia có cái này. Như vậy thì vẫn có không và sắc, hai cái đối đãi nhau.

2- Trí tuệ Bát Nhã thấy không có không riêng ngoài sắc, không có sắc ngoài cái không. Nghĩa là không có hai cái đối đãi nhau. Mà chỉ có cái Không của bản tánh. Sắc chất là do duyên hợp mà có, do nhiều yếu tố, nhiều nguyên nhân hợp lại mà thành nên không có thể chất cố định. Đủ duyên hợp gọi là có, hết duyên tan gọi là không.

Sắc hay Không đều là tướng của duyên, không tự tánh. Có trí tuệ rõ biết lý này thì không còn tranh cãi hơn thua, không quan niệm tốt xấu, thiện ác, phải quấy.



Biết sắc không, danh tự, ngôn ngữ chỉ là những giả đặt để tiện sống trong cuộc đời thế tục chớ không hề có nghĩa cứu cánh. Tinh thần Đại thừa thấy phiền não tức Bồ-đề mà Bồ-đề không khéo hóa phiền não. Thí dụ tụng kinh là Bồ-đề. Người đánh mõ không vừa ý, bực mình, thế là Bồ-đề thành phiền não. Đang giận dữ đỏ mặt một sư huynh nhắc: “Đã tu mà sân si sao?”. Liền xấu hổ hết giận, tâm lặng lẽ thanh tịnh là Bồ-đề.

B. *Pháp Hoa. Phẩm Tựa*

Toàn Phẩm Phật không nói một lời. Ngài kiết già nhập định. Từ lông trắng giữa hai chân mày phóng hào quang, soi thấu trên suốt trời hữu đỉnh dưới đến địa ngục A-tỳ. Trong hào quang bày rõ nào nhân nào quả của cả bốn cõi Thánh, sáu cõi phàm. Hai chân mày ở hai bên. Hào

quang tượng trưng trí tuệ. Giữa chặng mây là không kẹt hai bên. Phải trí tuệ này mới tột cùng được sanh tử luân hồi và rõ con đường thành Phật. Kinh Pháp Hoa gọi là Tri Kiến Phật. Kinh Lăng Nghiêm gọi là căn bản Bồ-đề, tức là cái BIẾT của sáu giác quan.

Tánh giác này tất cả hữu tình vốn đầy đủ. Sống với tánh giác là Phật. Mê tánh giác, duyên theo sáu trần phân biệt tốt xấu hay dở, thành thấy có hai bên đối đãi. Tâm phan duyên này là căn bản luân hồi.

Phẩm thứ 12

Long Nữ nương đức Văn Thù, nhận được tri kiến Phật liền thành Phật ở cõi Vô Cấu, trước sự ngơ ngác ngạc nhiên của Quyên thừa Bồ-tát Trí Tích và Thanh-văn A-la-hán Xá Lợi Phất (vì ở hai ngôi này chưa tỏ được tri kiến Phật). Long Nữ có ba tỳ: Tám



tuổi là còn con nít (si), thân rồng là súc sanh (sân), nữ tướng ngã ái nặng (tham). Ở dưới đáy biển là báo chướng trầm nịch nặng nề. Ngộ tri kiến Phật, sống với Phật tánh, liền rũ sạch vô minh. Như trong nhà tối cả ngàn năm, nếu có thể thắp một ngọn đèn liền tan hắc ám.

C. *Duy Ma Cật. Phẩm Bất Nhị Pháp Môn*

Ba mươi hai Bồ-tát giải thích về pháp môn này. Đại khái sanh diệt là hai, nhận được tánh không sanh không diệt, được Vô sanh pháp nhẫn là nhập pháp môn Bất nhị. Thấy sanh không thật sanh, diệt không thật diệt là nhập lý không hai. Cuối cùng Duy Ma Cật lên pháp tòa ngồi im lặng. Văn Thù khen nức nở: “Hay lắm! Hay lắm! Không văn tự ngôn ngữ mới thật nhập pháp môn Bất nhị”.

II. THIỀN

Tín Tâm Minh của Tổ Tăng Xán

*Chỉ đạo thật không khó,
Chỉ cần đừng chọn lọc
Cứ không còn yêu ghét
Liên rõ ràng minh bạch.
Nếu sai biệt hào ly
Đạo xa như trời đất.
Muốn chỉ đạo hiện tiền
Chớ bận lòng thuận nghịch.*

Chỉ biết rõ sáu trần huyễn dối, tư hào chẳng phan duyên. Tin chắc chân tâm vô sanh diệt, an định nơi tự tánh.

Pháp Bảo Đàn. Phẩm Phó Chúc

Lục Tổ dạy: Ai hỏi thế nào là có? Đáp: Bởi không mà có. Hỏi: Thế nào là không? Đáp: Bởi có thành không.



Giải thích rằng có và không đối đãi, nương nhau để thành nhau. Phàm Thánh, thiện ác cũng vậy. Thánh nhân biết rõ sáu trần huyễn hóa, ta người hư ngụy nên an định nơi tự tánh. Phàm phu gặp nhau không ngớt nói chuyện hơn thua tốt xấu. Sách nói: “Điểm sắt hóa ngọc vàng còn dễ chớ khuyên người buông bỏ thị phi (phải quấy) thật là khó”.

Thạch Đầu Hòa-thượng

Một vị Tăng hỏi: Thế nào là giải thoát?

Ngài đáp: Ai trói người?

Hỏi: Thế nào là Tịnh-độ?

Đáp: Cái gì làm như người?

Hỏi: Thế nào là Niết-bàn?

Đáp: Ai đem sanh tử đến cho người?

Đây là ứng đối đúng như lời dạy của Lục Tổ, để minh bạch sanh tử đã không

thật thì Niết-bàn cũng không thật, hai cái đối nhau đều không thật. Chấp thật là ngu si. Biết là giả liền hết chấp. Như bị mắng là con chó. Nếu nổi giận, tức là đã cho lời mắng là thật, là quan trọng. Chấp là nguồn gốc khổ đau. Tu là tập giác tỉnh, cởi mở vọng chấp gọi là giải thoát trói buộc.

Thiền sư Mục Châu

Tăng hỏi: Thủ xả là mắc kẹt hai bên. Nay dẹp bỏ cả hai thì lúc đó thế nào? Sư hỏi lại: Hôm qua trồng cà hôm nay trồng dưa là thế nào?

Câu chuyện dưới đây rõ nghĩa này.

Tổ Quy Sơn

Sơ Sơn hỏi: “Câu có câu không như bìm leo cây. Bỗng đứng cây ngã bìm khô thì câu về chỗ nào?” (khi hết chấp hai (có và không) rồi thì thế nào?). Tổ cười ha hả



không nói một lời. Sơ Sơn tức mình thưa: “Con từ ngàn dặm mang khăn gói tới đây hỏi đạo, mà Hòa-thượng đùa như vậy”. Tổ gọi thị giả đem tiền hoàn lại công ông đi xa rồi dặn: “Sau sẽ có con rồng một mắt vì ông khai ngộ”. Sơ Sơn đành lẽ ra đi.

Một thời gian lâu xa, Sơ Sơn gặp Huệ Chiếu thiên sư. Ngài chỉ có một mắt. Sơ Sơn đem câu chuyện trên ra kể và hỏi lại: Cây ngả bìm khô rồi câu về chỗ nào? – Nụ cười của Quy Sơn càng thêm tươi! Ngay đó Sơ Sơn tỏ ngộ nói rằng: “Trong tiếng cười của Quy Sơn có con dao”. Cái cười của Quy Sơn và cái im lặng của Duy Ma Cật đồng một ý nghĩa. Nên nói: “Trong tiếng cười của Quy Sơn có con dao” hay nói “Có bình cam lồ” cũng vậy.

Đầu năm mới chúc quý vị được nụ cười thật tươi của Tổ Quy Sơn.

Tin Tâm

(Xuân Bình Dân - 1986)

Phần nhiều người tu tin Phật, tin Pháp, tin Tăng nhưng rất ít tin tâm mình. Cần phải có phương pháp làm sao để nhận hiểu và chịu tu hành trở về bản tâm.

Người tại gia nhiều vị nói: “Tôi không cần đi chùa, tôi chỉ tu tâm cũng được rồi”. Hoặc thường nói: “Tánh tôi nóng lắm, tâm tôi chung thủy lắm”. Phần nhiều chúng ta cứ tóm lại tất cả những gì thuộc lãnh vực “Biết” đều gọi là Tâm. Tâm là tinh thần, một danh từ đối đãi với vật chất; nhà chùa cũng thường nói Sắc và Tâm.

Phật pháp phân biệt rành rẽ cái biết do phân biệt (minh) và cái biết bất động,



vô phân biệt, thâm lặng, cực kỳ sáng suốt, có vô biên công dụng siêu phàm (giác). Nói một cách dễ hiểu là vọng tâm và chân tâm.

Vọng tâm là cái biết thuộc về phân biệt suy nghĩ. Niệm niệm sanh diệt, hư vọng không thật không bền.

Chân tâm không hình tướng, thường hằng không biến. Phàm phu quên hẳn chân tâm tuy hàng ngày vẫn sinh sống nhờ chân tâm.

Kinh Tứ Thập Nhị Chương: Tỳ-kheo các ông chớ tin tâm mình, khi nào chứng A-la-hán rồi mới tin được Tâm.

Chứng A-la-hán là đã phá xong tướng ấm, không còn suy nghĩ, niệm niệm biến hóa sanh diệt nữa.

Kinh Lăng Nghiêm nói: “Y nhất tinh minh sanh lục hòa hợp”. Thí dụ cái biết

nơi con mắt (nhãn thức) mượn nhiều duyên hòa hợp mới có (da, thịt, xương, máu, tâm, cảnh v.v...) cái biết của cả sáu giác quan đều vậy. Tuy nhiên, trong cái công dụng chạy theo duyên cảnh đó, lại có cái thật thể bất động mà chúng ta không ngờ. Phật Tổ dạy chúng ta định thân để trở về chân tánh. Các kinh thường dùng thí dụ: “Phải như ngỗng chúa khi uống sữa, nuốt lấy sữa mà phun nước lã ra”. Cũng vậy, nơi sáu căn sinh hoạt trong sáu trần, chúng ta cần an định nơi tự tánh, đừng mê muội để cho nghiệp dụng kéo tinh thần đi biến hóa bừa bãi. Mắt nhìn sắc, tai nghe âm thanh, chúng ta gắng an định để sáng suốt, đừng bị vọng tâm nghiệp thức chi phối cũng đừng để bóng ảnh vọng trần hấp dẫn cuốn lôi.



**Tổ Quy Sơn hỏi thiền sinh Vân Nham:
Nghe nói ông biết làm sư tử múa phải
không?**

- Dạ phải.
- Múa được mấy xuất?
- Dạ sáu xuất!

**Sau này Vân Nham về hỏi lại Bốn sư là
Dược Sơn: Hòa-thượng biết làm sư tử múa
không?**

- Biết.
- Mấy xuất?
- Một.

**Vân Nham kết luận một tức là sáu, sáu
tức là một. Ông Thầy múa một xuất là
nhất Tinh Minh, đệ tử múa sáu xuất là lục
hòa hợp. Từ một chân thật Tinh Minh theo
duyên phát ra sáu cửa. Sư tử là chúa núi
rừng, rống lên một tiếng muông thú đều**

sợ hãi không dám chống cự. Chân thật ví như sư tử. Vọng tưởng ví như muông thú.

Tổ Ba La Đề nói về Phật tánh: Nơi thai gọi là thân, ở đời gọi là người, nơi mắt tai mũi lưỡi thân gọi là thấy nghe ngửi nếm xúc, nơi tay nắm bắt, nơi chân chạy nhảy. Biến hiện thì khắp hằng hà sa thế giới, thâu lại thì chỉ trong hạt bụi. Rõ ràng Tổ dạy sáu căn đều mang tính chất Phật. Kinh Pháp Hoa gọi là tri kiến Phật.

Thiền sư Đại An dạy chúng: “Các người ai cũng có một hòn ngọc quý; từ con mắt phóng quang, soi thấy núi sông cây cỏ vạn hình vạn sắc; từ tai phóng quang, nhận lãnh phân biệt tất cả âm thanh thiện ác. Sáu cửa ngày đêm phóng quang tam muội. Các người không biết cứ nhận các bóng ảnh trong thân bốn đại làm Tâm...”.



Hòn ngọc quý này kinh Lăng Nghiêm gọi là nhất Tinh Minh. Bóng ảnh trong thân bốn đại là vọng tưởng suy nghĩ, tính toán tới lui những danh cùng tướng. Có danh có tướng là có bóng gieo rắc vào tâm. Minh duyên theo những bóng ảnh đó mà khởi tâm suy nghĩ. Như vậy là cả ngày duyên theo bóng nên gọi là tâm vọng tưởng cũng gọi là tâm phan duyên. Tâm này dẫn chúng ta đi sanh tử luân hồi như mộng như huyễn. Trái lại, nếu chúng ta an định sống với chân tâm thật tánh thì thoát quỷ vô thường sanh sanh diệt diệt. Đây là then chốt của sự tu Đại thừa.

Ngài Huệ Khả đã nhận được pháp tu nơi Tổ Bồ Đề Đạt Ma qua câu chuyện an tâm. Một thời gian sau, một hôm, Ngài bạch với Tổ: “Từ đây về sau con dứt hết các duyên”.

- Chớ rơi vào đoạn diệt.
- Thừa không.
- Con làm thế nào?
- Con rõ ràng thường biết, nói không thể đến! (Rõ ràng thường biết, chữ Hán gọi là Linh Tri, không dùng lời nói mà diễn tả được).
- Tổ bảo: “Đây là chỗ truyền của chư Phật chớ có hoài nghi”.

Như thế gọi là ngài Huệ Khả đã giác ngộ, đã minh tâm kiến tánh. Tâm hằng biết này chúng ta chẳng ai không có, nhưng vì mãi mê theo tâm phan duyên, không an định tinh thần lại được nên tâm chẳng minh, tánh chẳng thấy. Nay chúng ta phải tin cho sâu, nhận cho kỹ tâm mình.

Ngài Thần Tán đặc pháp nơi Tổ Bách Trượng rồi trở về với Thầy Bốn sư. Thầy chuyên tu theo giáo lý, gõ mõ tụng kinh



hoài. Một hôm Thầy tắm, ngài kỳ lưng. Ngài vỗ lưng Thầy nói: “Điện Phật đẹp mà Phật không Thánh (không sáng)”. Ông Thầy ngó lại. Ngài tiếp: “Tuy Phật không Thánh mà vẫn hay phóng quang”.

Lại một hôm, Thầy ngồi bên cửa sổ xem kinh. Có một con ong chui đầu vào tấm giấy dán cửa cầu lối ra. Ngài nói: “Hư không rộng rãi thênh thang như thế kia mà chẳng chịu ra. Vùi đầu vào giấy cũ biết năm nào ra được?”. Rồi ngài đọc kệ:

“Cửa không chẳng chịu ra.

Quá ngu chui cửa sổ.

Giấy cũ trăm năm vùi,

Ngày nào thoát đầu ra”.

Thầy hiểu đệ tử đi học bao nhiêu năm đã được một cái gì. Hôm sau, chúng hội họp, Thầy mời Ngài lên tòa giảng. Ngài đọc kệ của Tổ Bách Trượng:

*Linh Quang độc chiếu,
Thể hiện chân thường.
Tánh tâm không nhiễm.
Chỉ cần lìa (vọng) duyên.*

*Siêu vượt căn trần,
Không cùng văn tự (chữ nghĩa câu văn).
Vốn tự viên thành,
Tức như như Phật.*

Nghe xong, ông Thầy liền ngộ.

Trong Tín Tâm Minh, Tổ Tăng Xán dạy:

*Nếu mắt không ngủ,
Bao mộng tự trừ;
Tâm không biến đổi,
Vạn pháp nhất như.*

Tâm không biến khác tức không khởi niệm. Người không biết tướng nhất như là một bề không tất cả, nên cần quán không



để tiến tới nhất như. Đây Ngài dạy chỉ cần đừng dấy niệm, vạn pháp liền nhất như. Đồng nghĩa với câu trên: “Đãn lìa vọng duyên tức như như Phật”. Tổ Tăng Xán giảng tiếp:

*Viên đồng thái hư,
Không thiếu không dư,
Chỉ vì thủ xả
Cho nên chẳng như.*

Đã phân biệt tốt xấu, tâm liền chuyển thành yêu ghét thủ xả. Dấy niệm là có chấp hai. Lặng niệm thì có biết mà không có hai, tức là như như Phật.

Đường lối tu hành thật rõ ràng. Để kết thúc bài Tín Tâm Minh, Tổ Tăng Xán nói: “Tín tâm bất nhị, bất nhị tín tâm”. Tín tâm là không hai, không hai tức là tin tâm. Nếu còn thấy hai là chưa tin Tâm. Tin là tin nhận chân tâm. Chân tâm vô niệm. Còn

dây niệm là còn thấy hai. Tin được Tâm mình, nhận được ông Phật mình thì sớm muộn gì cũng thành Phật nên nói kiến tánh thành Phật (ông Phật sẵn của mình). Nếu còn để vọng tưởng dẫn dắt thì dù nói cao xa giáo lý những gì cũng không đạt được bốn tánh để thành Phật.

Chứng Đạo Ca của ngài **Huyền Giác** (Tổ Vĩnh Gia):

*Thế như hư không, không bờ mé
Không lìa tại chỗ, thường trạm nhiên.
Tìm tức biết anh không thể thấy.*

Tìm là dây niệm. Vọng tưởng như cái phen che sự thật hiện tại. Nghĩ tới cái cây, vọng tưởng chỉ duyên theo cái cây. Nghĩ tới một người, vọng tưởng chỉ duyên theo một người. Giới hạn của nó nhỏ, thời gian sanh diệt trong nháy mắt.



Chúng ta bỏ tâm chân thật thường trụ ở khắp mười phương để nhận cái hư dối làm mình. Nhiều người nghi ngờ: “Phật bỏ mình không cứu”. Nhưng hãy xét lại xem mình bỏ Phật hay Phật bỏ mình. Điều Phật thiết tha chỉ dạy, chúng ta không màng. Chúng ta không cố gắng thực hiện. Chúng ta bỏ qua bởi vì còn mãi mê cuồng loạn, nhận bốn đại làm thân, nhận vọng tưởng duyên theo bóng dáng sáu trần làm tâm. Con ông Trưởng giả kho báu đây nhà mặc tình hưởng nhưng không chịu nhận, cam đi hốt phân để sống qua ngày. Ấy là còn khá, lại còn lắm kẻ thích làm ma quỷ trâu chó. Kìa hãy xem ông bà kia ngồi trước mâm cao cỗ đầy. Trông thật sang thật ngon. Nhưng quá no sinh bội thực. Hoặc thức ăn khó tiêu khiến đau dạ dày đau ruột. Khi ấy mới biết vui là gốc khổ. Ngày hôm sau cao lương mỹ vị hóa ra

phân thối. Vậy mà hài lòng quý trọng thứ hạnh phúc đó.

Như thế chủ yếu tu hành đạo Phật là tin nhận nơi mình cái chân thật.

Bàng Long Uẩn cư sĩ kệ rằng:

*Hãy tự vô tâm nơi vạn vật,
Sợ gì vạn vật quý nhiều ta.
Trâu sắt đâu sợ sư tử hồng,
Khác gì người gõ thấy chim vẽ.
Người gõ bản thể tự vô tình
Chim vẽ gặp người cũng chẳng kinh
Tâm cảnh như như, cứ như vậy.
Lo gì Bồ-đề đạo chẳng thành.*

Được khen nhớ hoài, bị chê giận mãi nên khó tu. Như thế gọi là hữu tâm với vạn vật. Hữu tâm tức là hữu tình. Thấy là bị cột, nghe là vướng mắc, không tự giác lỗi cấu nhiễm của mình nên mới đổ thừa tại



**người tại cảnh. Trâu sắt, người gỗ, chim
vẽ, ba hình ảnh của không sợ. Không sợ vì
sao? Vì vô tâm vô tình. Khuyên chúng ta
tập bình tĩnh thản nhiên trước mọi thuận
nghịch để sớm mãn nguyện BỒ-đề.**



Tâm Hạnh Người Tu

(Tất niên Giáp Tý - 1984)

Chứng Đạo Ca của ngài Vĩnh Gia:

Thích tử nghèo cùng, miệng xưng

bần Tăng

Thật ra thân nghèo mà đạo chẳng nghèo

Thân nghèo áo vá, tâm chứa châu

vô giá.

- Đây Tổ chỉ cho chúng ta bốn phận kẻ xuất gia. Thân phải khiêm tốn về y phục còn tâm là hòn ngọc quý, chớ không nên thân thì sang trọng còn tâm rỗng tuếch.



- Mặc ai báng, mặc ai chê.

Cầm lửa đốt trời luống tự nhọc

Ta nghe như được uống cam lồ.

Những lời chỉ trích đều tiêu dung vào chỗ không thể nghĩ bàn. Người ta mắng mình tức là lòng họ đã nổi lửa. Mình sân lại tức là bồi ở tâm mình theo lửa của họ mà bốc cháy. Còn nếu họ nhúm lửa ở hư không thì bao giờ hư không cháy? Thực tâm tu hành, từng giây phút soi tâm thì mặc tình khen chê, mặc tình phỉ báng. Thấy phiền não, hàng phục phiền não là cái vui của sự tu hành. Gặp âm thanh sắc tướng để khai tuệ giác tỉnh nên Tổ coi những lời trái ý như nước cam lồ, không một thứ thuốc bổ nào quý bằng, không một mùi vị nào ngon hơn mát hơn. Bản phận người tu là mỗi khi bị khinh miệt hãy xét tâm mình đã rỗng rang tự tại

chưa, tìm phương tiện (các pháp quán) để tiêu dung tất cả thân tâm cảnh vào chỗ không thể nghĩ bàn. (Ngày cuối năm chúng ta hãy tự kiểm điểm xem bao nhiêu lần chúng ta đã đổ mặt giận dỗi mỗi khi được hân hạnh đón lời chỉ lỗi của chị em).

- Coi lời ác là công đức, đây là xây dựng, đây là thiện tri thức. Nếu chưa thể hàng phục tâm oán thân mỗi khi gặp sàm báng thì lấy gì nêu biểu vô sanh từ nhẫn lực?

Đạo lực mình vượt qua được nghịch cảnh tức là đã thắng tham sân phiền não, thắng tức đã thành công trên đường đạo. Người mắng là người thử thách, là thiện tri thức sách tấn sự thành công. Từ bi và nhẫn nhục là tướng của đạo đức. Tu hành là chiến thắng lòng mình chứ không phải chiến thắng kẻ khác. Trước những



khó khăn nhục nhã mà cứ lo chống lại các đối tượng bên ngoài, người này chưa khởi công tu hành. Mỗi ngày tụng bao nhiêu thời khóa mà đối cảnh vẫn tham sân, người này chưa hiểu ý nghĩa của thời khóa tụng. Thế nên hàng ngày phải dùng các pháp quán để giác tỉnh sáu căn huyễn hóa, sáu trần ảo ảnh, sáu thức mê lầm, thân bất tịnh, thọ thị khổ, tâm vô thường, pháp vô ngã. Tập khai trí tuệ thế nào để chợt lâm sự, trước những tình cảnh khó khăn, những điều trái tai gai mắt, chúng ta vẫn có thể an nhiên tự tại. Đó là trí tuệ vô sanh đã sâu thieten căn nên phát lực từ nhân.

Một Thiên sư Việt Nam đời Lê

Tên Ngài đã bị thời gian xóa hẳn nhưng bài “Thiên Tịch Phú” bằng tiếng Việt của Ngài lại dùng tháng năm làm đôi cánh

bay từ thế hệ này qua thế hệ khác, trải khắp các chùa Bắc Trung Nam đất Việt:

*Sãi tôi nay mộ đạo tu hành
Xả đường kinh lịch,
Chí dốc nên Phật Tổ siêu thăng
Lòng nguyện độ chúng sanh trầm溺.
Đêm Đông trường, khi mật niệm,
Giống tiếng chuông thanh thoát
boong boong.*

*Ngày Hạ tiết, lúc tụng kinh,
Gõ dùi mõ, khoan mau lịch lịch.
Chỉ chuộng một bề đạo đức,
Miệng quán đầu miếng đắng miếng cay.
Vốn vì hai chữ Từ Bi,
Thân nào ngại mặc lành mặc rách.*

Xả đường kinh lịch: Xả hết những thế tục sự đã trải qua.



Ý chí thì quyết tu để thành Phật thành Tổ; Từ Bi thì quyết tu để cứu vớt sông mê biển khổ. Phương tiện tu hành thì vừa mật niệm vừa gióng chuông, gõ mõ tụng kinh suốt bốn mùa, đêm ngày mưa nắng siêng năng. Vì quý chuộng đạo đức nên gặp chi ăn nấy không đòi. Vì hâm mộ từ bi nên lành rách không buồn tủi.

Đọc lời Ngài, chúng ta hiểu người xưa tu quyết để thành Phật, không phải như chúng ta chỉ có chí ở chùa. Vào chùa rồi lơ là cho qua ngày tháng, đến nỗi một đời chẳng những chỉ là con số 0, mà còn tạo thêm bao nhiêu tội nghiệp.

Thành Phật là thành gì?

- Giác ngộ viên mãn.

Để làm gì?

- Cứu độ chúng sanh đang trầm溺.

Bao giờ thành?

- Vì biết đường Bồ-đề còn xa nên siêng năng tinh tấn chẳng kể đêm ngày, Đông Hạ, nghèo khổ đắng cay.

Tuyết Đậu Trùng Hiển thiền sư Trung Hoa.

*Châu trong áo kẻ nghèo
Vốn vẫn tròn sáng đẹp.
Chẳng biết quay về tìm
Cứ đi đếm báu người.
Báu người, mình vô ích.
Khuyên anh đừng phí sức.
Chỉ nhận ngọc của nhà
Giá vàng ngàn muôn ức.*

Kinh Pháp Hoa: Thí dụ hạt châu buộc trong chéo áo. Chân tâm Phật tánh của mình không nhận lấy, cứ lo tụng kinh, đọc những công hạnh của người khác. Người



khác tu, người khác thành Phật. Mình được gì?

Thiền sư Sở Thạch dạy những người tu thiền:

Lắm thầy bên ngoài nên quên mất tâm trong nhà. Cứ một bề mờ mịt đem tánh linh sáng ra ngoài tìm kiếm. Nay nghe nói Phật xuất hiện ở chỗ kia liền lo đi lễ bái. Mai nghe vị Sư kia tu hạnh đặc biệt, lại chạy tới tìm cầu. Tưởng gà là phượng, lá úa nhận là vàng (hai thí dụ trong kinh Phật Bảo).

Những pháp môn Phật dạy là phương tiện để chứng tâm chân thật. Chúng ta dùng phương tiện làm mục đích nên mất cái đích chân thật, chính là tâm mình. Cầu Thầy lợi suốt tròn non khắp nơi nơi, theo cảnh trôi qua bao năm tháng. Khuyến các bậc làm Thầy, có ai tới hỏi đạo, hãy dạy cho họ biết nhà ai chẳng có đức Quán Thế Âm.

Sơ Tổ Trúc Lâm. Cư trần lạc đạo.

Cư: ở; trần: bụi; lạc: vui; đạo: đường tu.

Ở trong trần lụy mà ưa tu hành thì làm thế nào? Hãy tùy duyên đói ăn mệt ngủ. Biết đạo không phải là cái gì xa xôi kỳ lạ mà chính là cái chân thật sẵn có nơi mình. Như chúng ta thấy, qua sự truyền tâm của Phật cho Tổ Ca Diếp thì ngay cái thấy cái nghe là đạo rồi. Đã nhận được đạo thì cứ y đạo mà sống. Còn ngoài ra tùy duyên, đói thì ăn, mệt thì ngủ, cần nói thì nói, cần đi thì đi, chớ bày thêm suy tính nghĩ lo gì cả. Ngay trong nhà đã sẵn ngọc báu còn phải lo tìm kiếm chi ở bên ngoài. Nếu đã có thể ngay chỗ thấy nghe hàng ngày mà tâm không vướng cảnh thì còn tìm thiên hỏi đạo làm chi nữa? Vì ngay lúc tâm không dính cảnh đó là tu thiền và cũng chính khi ấy hạt châu quý giá hiển lộ. Nên tu không cốt yếu ở nhọc nhằn khổ sở mà



chính ở trí tuệ giác tỉnh. Làm sao đừng duyên theo những điên đảo mà an định ngay nơi chân tánh Bồ-đề. Tóm lại, người tu nên chăm chăm lặng lòng mỗi khi đối cảnh. Nếu được như vậy thì đâu cần tham thiền. Trái lại, ngồi thiền năm này sang năm khác mà gặp chi dính nấy thì ngồi thiền có công mà không kết quả. Chúng ta tu hành phải khéo ứng dụng cho đúng.

Thiền sư Đạo Giai (Phù Dung) tiếng đồn đạo hạnh tới triều đình. Vua ban tử y và phong tước hiệu. Ngài từ chối, bị xử đánh đòn vì tội khi quân (khinh vua). Quan địa phương không dám trái lệnh trên nhưng không nỡ đánh người đức hạnh nên mở lời phương tiện: “Theo luật thì tha người bệnh. Nay Hòa-thượng gây ốm thế chắc trong mình có bệnh?”. Ngài can đảm thành thật: “Thưa, tôi không bệnh”. Dù bị đòn đau nhưng quyết không đối trá.

Còn chúng ta đạo hạnh thế nào? Lăng Nghiêm dạy Trực tâm là đạo tràng. Tâm chúng ta quanh co làm sao lập đạo tràng? Người xưa mất mạng không tiếc nhưng rất tiếc khẩu nghiệp, không nở để một vết nhơ.

Thiền sư Đạo Giai để lại cho thế gian một câu nổi tiếng:

*“Gặp thanh gặp sắc như hoa trồng
trên đá.*

*Thấy lợi thấy danh như bị bụi rơi vào
tròng con mắt”.*

Hoa trồng trên đá có bám rễ được không? Bụi rơi vào mắt xốn lăm!

Ngày cuối năm, chúng ta túi rỗng chùa không, thật là may mắn, mắt tuệ tha hồ sáng, giới thân mạnh khỏe đón Xuân tươi vui.

Tâm Bình Thường Là Đạo

(Xuân Át Sửu - 1985)

Triệu Châu hỏi đạo. Nam Tuyền đáp:
“Bình thường tâm thị đạo”.

- Có thể nhằm tiến đến chẳng?
 - Nghĩ nhằm tiến đến là sai.
 - Không nghĩ làm sao biết là đạo?
 - Đạo chẳng thuộc biết hay không biết.
- Biết là vọng giác, không biết là vô ký.

Ngay đó Triệu Châu ngộ đạo.

- Dấy niệm là động. Động là bất bình thường. Như nước gặp gió mới nổi sóng còn bình thường thì nước an lặng, tánh

sáng chiếu bóng cả bầu trời. Vừa khởi nghĩ tiến đến để đạt đạo, tâm vừa dấy niệm liền động tức là mất bình thường. Tâm vừa khởi nghĩ tức là phan duyên liền mất bốn giác mà thành vọng giác. Như nước để an lặng, tánh sáng chiếu minh bạch bóng ảnh của vạn vật. Nếu dấy động, tánh sáng mất công dụng chiếu soi. Tánh Phật là bản thể của cả biết và không biết. Lúc thức, chúng ta biết sáu trần đó là vọng giác. Lúc ngủ, không biết gì là vô ký. Cả hai đều là tướng hư vọng theo duyên mà có. Thật đạt đạo là nhận ngay tánh Phật, là thể tánh giác vẫn thường còn, dù ngủ dù thức.

Thiền sư Đạo Ngộ được một đệ tử bán bánh bao mỗi ngày cúng dàng vài chiếc. Một hôm Ngài trả lại phân nửa. Đệ tử ngạc nhiên: Sao Thầy cho lại con để làm gì?



- Ta cho lại người thì có lỗi gì?

Anh hàng bánh bán khoản: Bánh cúng thì hưởng phước. Đó là chuyện cho đi đổi lại. Nay ta nên đem cả thân tâm cúng dàng. Liên xin xuất gia, được pháp danh Sùng Tín. Thầy giao ước: “Làm thị giả ta, ta sẽ chỉ tâm yếu”. Sư làm thị giả ba năm, chẳng thấy Thầy dả động gì đến tâm yếu. Không nhẫn nổi nữa, Sư thưa hỏi.

Đáp: Từ ngày người vào đây, ta chưa từng không chỉ dạy tâm yếu.

- Thầy chỉ dạy bao giờ?

- Người dâng trà, ta vì người mà tiếp; người bưng cơm, ta vì người mà nhận; người xá lui, ta vì người gạt đầu. Có lúc nào ta không chỉ dạy tâm yếu?

Sùng Tín cúi đầu suy nghĩ. Đạo Ngộ bảo: “Suy nghĩ liền sai. Thấy thì thẳng đó liền thấy”. Sư nhận ra, hỏi cách giữ gìn.

Thầy dạy: “Mặc tánh tiêu dao, tùy duyên phóng khoáng, chỉ cần hết tâm phàm, chẳng có Thánh giải nào khác”. Đó là điểm đặc biệt.

Tất cả hành động hằng ngày của chúng ta là tướng của Tâm. Nhưng khi Sùng Tín cú đầu suy nghĩ thì Thầy dạy thẳng: “Thấy thì liền Thấy. Suy nghĩ liền sai”. Rồi lại dạy: “Mặc tánh tiêu dao”. Phải để ý Ngài nói tánh tiêu dao chớ không phải thân thả lỏng cho tha hồ thổi sáo múa nhảy. Tánh thấy tánh nghe không bờ cõi không hạn cuộc, trong cái thênh thang không động, không nhiễm, không sanh không diệt ấy, cứ mặc đừng kèm giữ. Còn chúng ta lâu nay cứ yên chí tu là kèm giữ. Vì kèm giữ nên trái với tự tánh.

Tùy duyên phóng khoáng là tùy duyên nào đến ta cũng buông xả, không vướng



bận, không phiền nhiễu. Đói thì ăn, mệt thì ngủ, tự tại bình an, vì tâm giác tỉnh không đòi không mong, không phiền không hận. Còn gặp quán rượu cũng vào bữa, thấy rạp hát liền lao vô thì đó là cuồng sĩ chớ không phải là tiêu dao phóng khoáng. Vận động suốt ngày, gặp việc là làm, quét nhà thổi cơm, gánh nước bổ củi, thân quần quật mà tâm vẫn thênh thang phóng khoáng; không đòi phải đóng cửa thất, tịnh khẩu, thời khóa công phu, mà tùy duyên lợi chúng.

Chủ yếu là hết tâm phàm, đoạn hết vọng tưởng điên đảo tức là giải hết nghiệp, thoát luân hồi sanh tử. Hết những thứ này thì chính tâm ta là Thánh, không phải cầu chi khác nữa.

Triệu Châu hỏi đệ tử: Ăn cháo xong chưa?

- Thừa xong.

- Rửa bát đi!

Ngay đó ông Tăng ngộ.

Dược Sơn hỏi ***Sadi Cao***: Ta nghe Trường An rất náo loạn phải chăng?

- Cõi con an ổn.

- Người do xem kinh được hay thừa hỏi được?

- Chẳng do xem kinh được cũng chẳng do thừa hỏi được.

- Có lắm người chẳng xem kinh cũng chẳng thừa hỏi mà sao chẳng được?

- Chẳng nói họ không được. Chỉ vì họ không chịu thừa nhận.

Động do nhiều tiếng, xô xao là người. Còn cái thấy cái nghe không náo loạn nên Sadi đáp: “Cõi con an ổn”. Đây là để thí nghiệm người luôn luôn nhớ đến mình,



hằng nhớ không quên. Đó là người thường sống với cái thật. Cái nghe cái thấy đâu phải do xem kinh hay nghe pháp mà được. Đây là cái mình vẫn sẵn xưa nay, chỉ vì không chịu thừa nhận nên có cũng như không.

Tử Hồ thiên sư đồ chúng hơn 500 vị. Một hôm, giữa đêm Ngài la: “Ăn trộm! Ăn trộm!”. Chúng hoảng hốt chạy đến. Ngài chụp một người hô rằng: “Bắt được rồi! Bắt được rồi!”.

- Thừa không phải, đây là anh Mỗ Giáp!

Thiên sư dạy rằng: “Thừa đương là con, không thừa đương thì là giặc”.

Đại lão Thiên sư Viên Anh khi kể chuyện này khuyên học chúng: “Người mắt sáng hãy biết phân biệt”.

Người xưa muốn cho chúng ta thừa nhận cái thật của mình nên dùng đủ thứ phương tiện. Qua những câu chuyện kể trên thì ai chịu để ý đến ngọc báu của mình, trân trọng trở về bản giác diệu tâm, người ấy là Phật tử, là pháp khí để hưng long Tam-bảo, là chỗ nương tựa cho mười phương chúng sanh.

Ngày đầu năm mong tất cả học chúng phát tâm Bồ-đề.



Đạo Phật và Tuổi Trẻ



Lão Tử nói: “Thắng nhân giả lực, tự thắng giả cường”.

Thật vậy, thắng người chỉ là vấn đề sức khỏe hay mưu chước xảo quyệt. Anh yếu tôi mạnh, tôi có thể lấn áp được anh; anh thật thà chất phác, tôi mưu thần chước quỷ, tôi sẽ hơn được anh. Nhưng đó chỉ là vấn đề bên ngoài. Về nội tâm, một lần tôi hơn anh là một lần tôi đã thua tôi. Vì anh yếu, tôi mạnh, tôi ý sức mạnh hiếp người yếu, đó là lòng “khinh mạn” đã làm chủ

tôi. Anh thật thà, tôi xảo quyết, ý trí khôn xảo của mình, tôi lường gạt anh, là tôi đã làm nô lệ cho lòng “tham lam”. Tôi lấn áp, lường gạt anh, anh thua tôi nhưng chưa hẳn là anh phục tôi. Để lòng “khinh mạn”, “tham lam” làm chủ, tôi đã thật sự đầu hàng nó. Vì thế, thắng người chưa phải là mạnh.

Thắng mình mới thật mạnh, trước một vẻ đẹp yêu kiều, bạn giữ lòng không xao xuyên. Sấp nắm trong tay một mối lợi khổng lồ nhưng không hợp đạo nghĩa, bạn bỏ qua không chút hối tiếc. Đời bạn hoàn toàn trong sạch mà bỗng nhiên một đứa thất phu vô cơ thóa mạ bạn. Lúc đó bạn vẫn giữ lòng an tĩnh không chút rạo rục... Những việc đó bạn nghĩ có dễ làm chăng? Người tầm thường có thể làm được không? - Chắc bạn cũng đồng ý như tôi, người thắng được lòng mình một cách



quả cảm, đòi hỏi phải có một nghị lực phi thường, một bản lĩnh xuất chúng. Vì thế, người thắng được lòng mình mới thật là người mạnh.

Đây tôi giới thiệu bạn một phương pháp làm “Anh hùng thật sự”, “Anh hùng muôn đời”. Muốn làm vị anh hùng này, trước bạn phải tập tu đức nhẫn nhục. Nghe nói đến nhẫn nhục, bạn đã bật cười!... Khoan! Khoan! Bạn đừng cười vội. Tôi biết bạn sẽ bảo: “Tôi thanh niên đâu phải như những ông già bạc nhược, mà mỗi cái bảo phải nhẫn nhục”. Vâng! Bạn là thanh niên, nhưng bạn đừng lầm hiểu nhẫn nhục là hèn yếu khiếp nhược. Nhẫn nhục là một “khả năng chịu đựng”. Có chịu đựng được mọi thử thách, mọi thống khổ, mọi bực nhọc... Người giàu nghị lực mới đủ kinh nghiệm, mới tiến lên bậc Hiền Thánh và xứng đáng là anh hùng.

Một em bé ôm tập đến trường, nếu không chịu đựng nổi sự rầy phạt của ông Thầy, em có thể biết chữ chằng? Một nhà thương mại, nếu không chịu đựng được tiếng chê khen của khách hàng, những lỗ lỗ, nhà thương mại ấy có làm giàu được không? Một kỹ nghệ gia, nếu không chịu đựng được sự hư hao thất bại, sự thối nát của nhân công, có thể lập nên những xí nghiệp vĩ đại chằng?... Tóm lại, ở giữa xã hội này, trong mỗi ngành, mỗi nghề, nếu người không có sức chịu đựng, thì không làm được việc gì cả.

Chịu đựng được ngoại cảnh chưa phải khó, chịu đựng được nội tâm mới thật gian nan. Tôi đang ngồi chơi, vô cớ một người đến thóa mạ tôi. Khi ấy, tôi chửi mắng lại họ là khó hay tôi giữ lòng phẳng lặng không cho cơn giận dấy lên là khó? Người chửi mình, mình chửi lại, việc ấy trở lên ba



cũng thường làm. Người chửi mình, mình vẫn giữ thái độ bình thản, lòng không rạo rức mới thật khó. Điều này chỉ những bậc Thánh nhân, những hạng anh hùng mới làm được. Muốn làm anh hùng, bạn phải làm những việc các bậc anh hùng đã làm. Còn việc hàng ngày của trẻ con ấy, bạn nên tránh xa; nếu bạn làm theo, bạn đã trở thành trẻ con nốt!

Chắc bạn sẽ băn khoăn hỏi tôi: Tại sao các bậc Thánh nhân chịu đựng được những cái khó chịu đựng ấy? – Thưa bạn! Bởi các Ngài dồi dào nghị lực, sáng suốt nhận định lẽ phải nên chịu đựng rất dễ dàng. Bằng chứng đức Thích Ca, một hôm đang giảng đạo, bỗng một kẻ ngoại đạo đến mạ nhục Ngài. Ngài yên lặng không đáp, gương mặt tươi tỉnh như không. Nói mà không người đáp, khác nào nhóm lửa

giữa hư không, kẻ ngoại đạo bực tức hỏi Ngài: “Tại sao tôi mạ nhục ông mà ông không trả lời?”. Phật ung dung đáp: “Này người! Người đem một món quà đến cho ta, ta không nhận, món quà ấy về ai?”. Người ngoại đạo đáp: “Tôi cho ông, ông không nhận là về tôi”. Phật bảo: “Cũng thế, người mạ nhục ta, ta không nhận thì người tự chuốc họa vào mình”.

Một hôm đi dạo phố, bạn gặp người điên rượt đánh bạn. Trường hợp đó, bạn nghĩ sao? Đánh lại họ chẳng hay chạy tránh họ? Nếu bạn nhận là người trí, bạn chỉ yên lặng lánh xa họ. Vì họ đã là điên mà mình chống cự họ, mình cũng điên nốt. Cũng thế, giữa đời này những kẻ gây sự vô cớ, khác nào người điên kia. Ta là người trí nên tránh họ, mà không nên chống đối.



Người tu đức nhẫn nhục, không những chịu đựng những cơn phẫn nộ không cho dấy khởi, mà bất cứ điều gì làm cho tâm hồn xao xuyên rạo rức đều chịu đựng để dần ép chúng trở về trạng thái yên tĩnh. Nhẫn nhục là một cách súc tích khí lực điều khiển thân tâm mình. Người làm chủ được mình là một sức mạnh vô biên. Phật dạy: “Thắng một vạn quân, không bằng thắng mình, thắng mình mới là chiến công oanh liệt” (Kinh Pháp Cú).

Người đời chỉ mong chinh phục kẻ khác, chinh phục ngoại cảnh mà quên đi nội tâm. Khác nào, con trong nhà không dạy, không răn, mà đi dạy răn con nhà hàng xóm, thật là một việc viển vông. Bất người cung kính, tuân lệnh mình mà mình nô lệ thất tình lục dục, thì còn tai hại nào to hơn! Ông A có uy quyền, có thế lực, ai cũng sợ, cũng khiếp, bảo điều gì ai cũng

phải theo. Như vậy nếu ông A bị nô lệ lòng tham, chúng ta thử nghĩ, những kẻ dưới tay ông sẽ là gì? – Phải chăng sẽ là những con chó săn đang lao mình trong rừng rậm. Trong xã hội này, nếu ai cũng muốn tạo uy quyền bên ngoài, mà không thắng được bên trong thì xã hội sẽ ra sao?

Tóm lại, tạo uy quyền bên ngoài tuy khó, nhưng đã lắm người tạo được. Điều phục nội tâm là chuyện khó gấp bội lần hơn, chỉ những bậc Thánh nhân, những vị anh hùng mới làm được. Vì thế, đức Thích Ca chưa từng cầm gươm lên ngựa chinh phục một ai, chỉ ngồi tĩnh lặng dưới cội Bồ-đề, chuyên gạn lọc nội tâm, mà Ngài đã được hiệu “Điều Ngự Sư” hay đáng “Đại Hùng Đại Lực”. Ngài là một vị “Anh Hùng muôn đời”. Tôi mong bạn, một thanh niên của nước Việt Nam, bạn hãy dẫn đo cẩn thận, trước khi bạn tập làm “Anh Hùng”.

HẢI TRIỀU ÂM TOÀN TẬP



Đ.ẤXU.ẤTB.ẢN:

KINH:

1. Kinh Tứ Thập Nhị Chương - Kinh Di Giáo - Khuyến Phát Bồ Đề Tâm Văn.
2. Kinh A Hàm Toát Yếu.
3. Kinh Nhân Duyên.
4. Kinh Tứ Niệm Xứ.
5. Tứ Niệm Xứ Giảng Nghĩa.
6. Kinh Thủ Lăng Nghiêm.
7. Kinh Thủ Lăng Nghiêm & Lăng Nghiêm Chính Mạch Toát Yếu.
8. Kinh Thủ Lăng Nghiêm Giảng Giải
(Phần 1 - Samatha)
9. Đạo Tràng Bát Nhã & Kim Cang Giảng Luận.
10. Bát Nhã Ba La Mật Đa.
11. Kinh Bi Hoa.

12. Kinh A Di Đà Yếu Giải.
13. Kinh Niệm Phật Ba La Mật.
14. Pháp Hoa Thông Nghĩa.
15. Hạnh An Vui - Trí Độ Luận - Học Kinh Pháp Hoa
16. Phổ Môn Giảng Lục.

KINH TỤNG:

17. Kinh Nhật Tụng.
18. Phổ Môn - Sám Sáu Căn - Hồng Danh Bảo Sám.
19. Kinh Dược Sư.
20. Kinh Cahyna.
21. Kinh Vu Lan - Phật Nói Kinh Đại Báo Phụ Mẫu Trọng Ân.
22. Khóa Lễ Tịnh Độ.
23. Sám Nguyện Tịnh Độ.
24. Khóa Tụng Thần Chú Thủ Lăng Nghiêm.
25. Khoa Phóng Sanh.
26. Biệt Khoa Cúng Thầy.

LUẬT:

27. Luật Học.



28. Tam Quy Và Ngũ Giới.
29. Sadini Luật Nghi Toát Yếu.
30. Thúc Xoa Ma Na Luật Nghi.
31. Nghi Thúc Bồ Tát - Bồ Tát Giới Bản.
32. Nghi Thúc Bồ Tát - Tỳ Kheo Ni Giới Bản.
33. Hai Cánh Nhà Ni.
34. Tục Khắc Trùng Trị Tỳ Ni Sự Nghĩa Tập Yếu.
35. Luật Học Cương Yếu - Luật Tu Xuất Gia.
36. Kinh Phạm Võng.
37. Bồ Tát Giới Giảng Nghĩa.
38. Văn Sám Hối Tỳ Kheo Ni.

LUẬN:

39. Khai Thị.
40. Căn Bản Đạo Lộ.
41. Căn Bản Phật Pháp - Cốt Tửy Giáo Lý Phật.
42. Phật Học Đức Dục.
43. Sự Tích Phật A Di Đà - Lá Thư Tịnh Độ - Hạnh Thanh Tịnh - Tây Phương Du Ký.
44. Pháp Môn Tịnh Độ.
45. Niệm Phật Thập Yếu - Trông Sen.

46. Tư Quy Tập.
47. Quy Nguyên Trực Chỉ.
48. Tịnh Độ Quyết Nghi.
49. Niệm Phật Viên Thông.
50. Niệm Phật Tam Muội.

SÁCH:

51. Tôn Giả Xá Lợi Phất.
52. Pháp Bảo.
53. Tiểu Sử Sư Trưởng Hải Triều Âm.
54. Di Chúc.
55. Bốn Mùa Hoa Giác.
56. Làm Chùa.
57. Những Lá Thư Thầy.
58. Chăn Trâu.
59. Sống Chết Bình An - Mông Sơn Thích Thực.
60. Hương Vị Giải Thoát.
61. Vô Ngã Là Niết Bàn.
62. Nghiệp Và Phương Pháp Tẩy Nghiệp.
63. Hương Trầm.
64. Vài Suy Ngẫm.



65. Khuyên Phóng Sanh.

66. Răn Sát Sanh.

SẼ XUẤT BẢN:

67. Kinh Lăng Già.

68. Kinh Lăng Già Toát Yếu.

69. Bản Đồ Kinh Hoa Nghiêm.

70. Bản Mười Pháp Giới.

71. Giải Thích Kinh Hoa Nghiêm Phẩm Nhập Pháp Giới.

72. Thập Tín.


73. Hiển Giáo Tâm Yếu.

74. Mật Giáo Tâm Yếu.

75. Kinh Viên Giác.


76. Tỳ Ni Hương Nhũ Toát Yếu.

...(Còn tiếp)



Nam mô Tây phương An Lạc thế giới
Đại từ Đại bi tiếp dẫn Đạo sư
A Di Đà Phật.

Nam mô Nhĩ căn Viên thông
Đại bi Quán Thế Âm Bồ-tát
tâm thanh phổ độ.
Cung nguyện tiếp dẫn giác linh
Tôn sư HẢI TRIỀU ÂM
đạt liên cung thượng phẩm,
ngự cảnh An Dưỡng quê hương.
Ấn Tổ lưu truyền,
đèn Phật sáng trưng mãi mãi.
Âm siêu dương thái,
pháp giới chúng sanh
đồng thành Phật đạo.



Hương Vị

Giải Thoát

Tỳ Kheo Ni Hải Triều Âm toát yếu

Chịu trách nhiệm xuất bản

Giám đốc - Tổng Biên tập

ĐINH THỊ THANH THỦY

Biên tập: NGUYỄN THỊ CẨM HỒNG

Sửa bản in: HỒNG ANH – TKN. BẢO GIÁC

Trình bày và Bìa: KHÁNH CHI

NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

62 Nguyễn Thị Minh Khai, Q.1, TP.HCM

ĐT: (028) 38225340 - 38296764 - 38247225 - Fax: 84.28.38222726

Email: tonghop@nxbhcm.com.vn

Sách online: www.nxbhcm.com.vn / Ebook: www.sachweb.vn

NHÀ SÁCH TỔNG HỢP 1

62 Nguyễn Thị Minh Khai, Q.1, TP.HCM – ĐT: 38 256 804

NHÀ SÁCH TỔNG HỢP 2

86 - 88 Nguyễn Tất Thành, Q.4, TP.HCM – ĐT: 39 433 868

GIAN HÀNG M01- ĐƯỜNG SÁCH TP.HCM

Đường Nguyễn Văn Bình, Q.1, TP.HCM

Đơn vị liên kết:

CHÙA DƯỢC SƯ

Địa chỉ: 351 Thôn Phú An, xã Phú Hội,
huyện Đức Trọng, tỉnh Lâm Đồng

In lần thứ nhất, số lượng 2.000 cuốn, khổ 14.5x20.5cm. Tại Xí nghiệp in Nguyễn Minh Hoàng. Địa chỉ: 510 Trường Chinh, P.13, Q. Tân Bình, TP.HCM. XNĐKXB số: 1304-2020/CXBIPH/05-90/THTPHCM cấp ngày 16/4/2020. QĐXB số: 282/QĐ-THTPHCM-2020 ngày 28/4/2020. ISBN: 978-604-58-4720-6. In xong và nộp lưu chiểu quý II năm 2020.