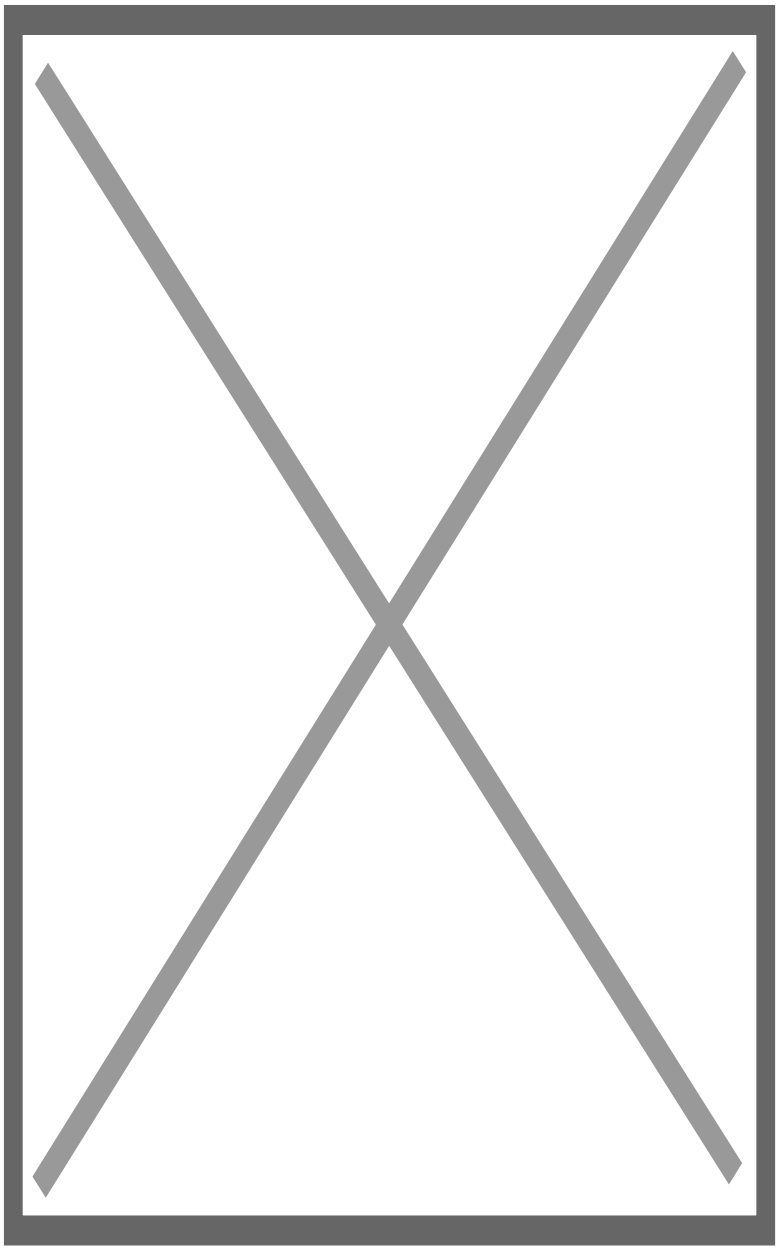
TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

Kim ngôn Giáo huấn tu thiền của Luật sư Thích Huệ Hưng

ISSN: 2734-9195 16:23 21/01/2024

Tu thiền phải làm sao hướng về nội tâm để thấy yên lặng. Thường thường không ai biết thiền định là sao thì làm sao hướng đến...

Tu thiền phải làm sao hướng về nội tâm để thấy yên lặng. Thường thường không ai biết thiền định là sao thì làm sao hướng đến. Lục Tổ có nói: "ngoại ly tướng viết thiền, nội bất loạn viết định". Chúng ta tu tập đến lúc thấy cảnh bên ngoài: sắc, tài, danh, lợi... không chạy theo đó là lìa tướng.



Nhắn nhủ Tu thiền

Nhận thấy hầu hết các Phật tử tuy đã về tu viện hành thiền, nhưng phần nhiều chưa tin chắc pháp thiền vì chưa thiệt hiểu. Như vậy, với tình hình này không thể có được một kết quả tốt đẹp.

Phải đem tri kiến của mình hiểu mà hành. Nhưng tri kiến chưa đúng làm sao hành đúng được, có mặt nơi đây, mỗi người đều hiểu khác nhau, không thống nhất. Do đó có chỗ sai - đúng. Vì các Phật tử phần nhiều đã hành qua các pháp trước nên không hoàn toàn tin theo pháp này để tu theo. Pháp này mới nghe qua chưa có gì lạ lùng và sâu sắc nên chưa tin.

Trước đây mỗi người tự tu theo tri kiến riêng của mình không người hướng dẫn, hoặc niệm Phật, tụng kinh, hoặc tham quán từ giáo điển phổ thông. Do đó tiến

thoái cũng không biết, cứ niệm Phật hoài tới đâu hay tới đó, ngồi thiền cho an an chứ không có sự khai mở cho sâu xa vào tâm tính. Do đó giữ chặt tri kiến, không tiến bộ được, vì trong cái hiểu đó có cái đúng, cái sai.

Chuyện kể: Các vị Đại sư bên Tàu có mở một thiền đường, mỗi khoá ba năm. Trong đó có nhiều đại sư hướng dẫn và sự tham gia đông đảo của các thiền sinh.

Một hôm, có một thiền sinh, trong lúc ngồi thiền phát hiện có một con nhện chận ngay trước mặt - qua ngày thứ hai cũng vậy, lần này con nhện to hơn hôm trước - qua ngày thứ ba, thứ tư, đến năm, bảy ngày sau cũng vậy, càng ngày con nhện càng to đến án cả mặt. Lấy làm lạ thiền sinh không biết là nghiệp gì, cứ nỗ lực hành thiền - cũng không thay đổi.

Thiền sinh suy nghĩ: Nếu không giết con nhện này thì sẽ bị ngăn ngại không thể tiến tu được. Nhưng nếu giết nó thì phạm tội sát sinh. Dầu vậy, thà chịu nhơn quả một đời. Mới mong tiến đạo được. Khi mãn thiền đến trình bày với vị thiền sư và nói ý định của mình cho thiền sư nghe.

Vị thiền sư nói: Ông định như vậy cũng hay nhưng hãy đợi một lần nữa xem. Nếu nó hiện ra ông lấy phấn gạch nơi bụng nó một chữ thập rồi cho tôi hay.

Hôm sau, thiền sinh làm theo y như lời dặn - rồi đến gặp thiền sư:

Thiền sư bảo: Ông vạch bụng ông cho tôi xem, thiền sinh làm theo thì thấy lằn phấn đã gạch nơi bụng nhện giờ lại ở chính bụng mình mới hoảng hốt - nhờ vậy mới biết con nhện đó chính là của mình.

Từ đó chúng ta thấy rằng, cái thấy của chúng ta chưa phải là thiết thực. Chính thân là nghiệp, đã nhận giả làm chân, nhận thân là của ta nên khi nó hiện nghiệp ra ta cũng không biết. Nếu không nhờ các bậc tôn túc tu chứng và các đồng lữ thì sẽ không tiến được.

Vì sao chúng ta phải Tu thiền?

Chúng ta **tu thiền** là vì chúng ta đi theo con đường của Đức Phật và chư Tổ đã đi. Chúng ta đã tin Đức Phật ra đời – sáu năm khổ hạnh trên núi tuyết toạ thiền 49 ngày dưới cội bồ đề mới thành đạo. Đến khi các tổ thì sao? Cũng tổ tổ tương truyền thì cũng từ đạo thiền mà phát đạo. Có thiền mới minh tâm kiến tính. Vậy đạo Phật là đạo thiền, đạo thiền là đạo Phật - Chúng ta không thể chọn con đường nào - thiền nó không phải là một pháp, một lối.

Trước khi Phật ra đời chúng ta cũng có đạo thiền, nhưng nó là thiền của ngoại đạo.

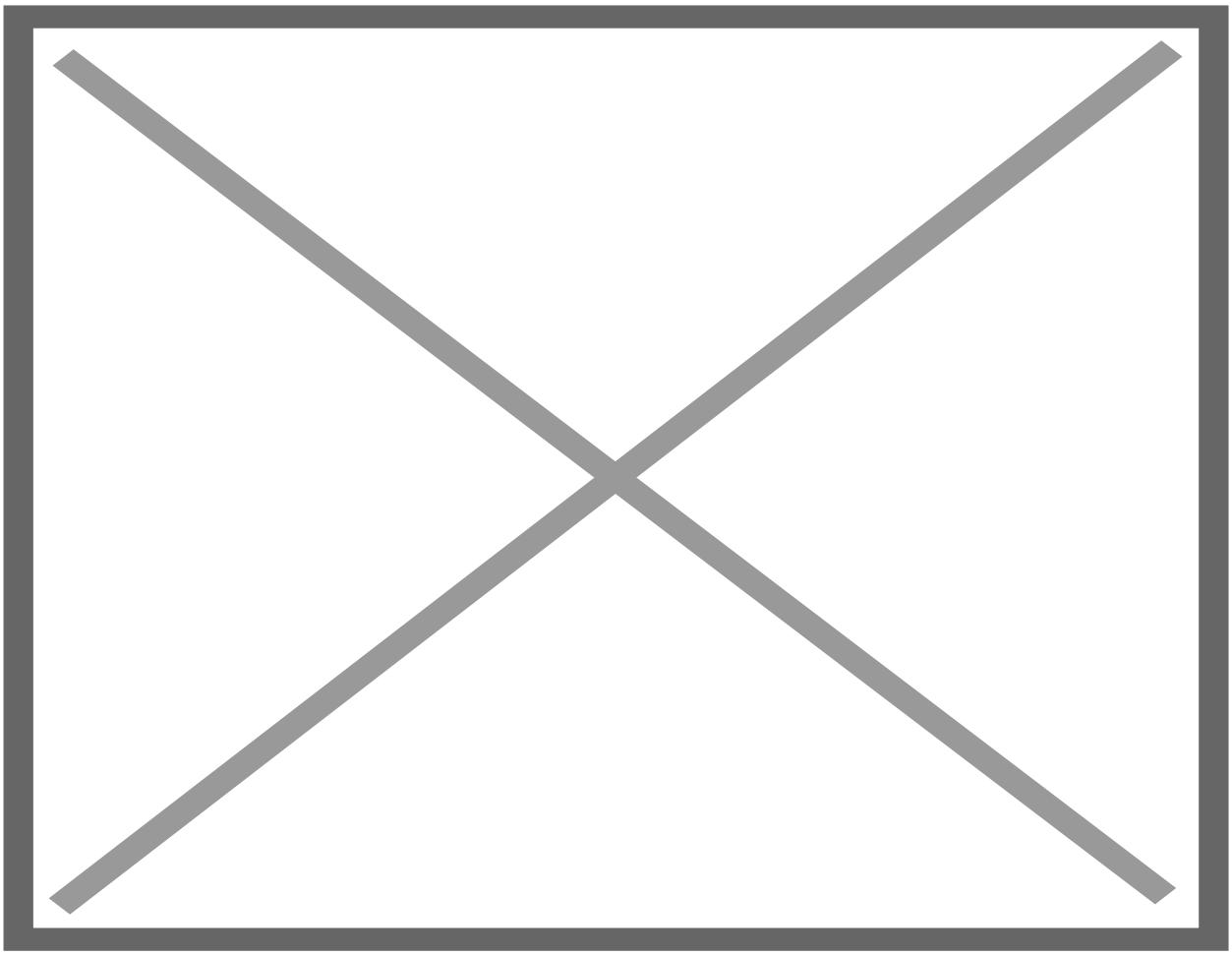
Các Tổ sư sau này mới lập ra thiền. Tham công án mà tiến đạo.

Trong thiền gia không chia ra đại thiền và tiểu thiền vì phương tiện thẳng tắp này không bề bộn phân chia giai cấp, chỉ qua ba cửa ải.

Bổn tham: (tham cứu) Công án của mình cũng gọi là sơ quan, đạt được là khai ngộ - đã thấy mang máng tính thể sáng suốt dẹp cái lòng hiểu biết sai lầm, (dẹp kiến hoặc), không nhận giả làm chân, không nhận vô thường làm thường vì đã nhận thấy được sự chân thật.

Tiến lên đến phá được trùng quan (là cửa thứ hai) là phá được những cái tập quán ở trong nội tâm, nội nghiệp, không còn tham, sân, si, không tham chấp cảnh này – đó là phá được tư hoặc.

[caption id="attachment_25325" align="aligncenter" width="800"]



Hình ảnh chỉ mang tính chất minh họa. Ảnh: St[/caption]

Phá được kiến hoặc = sơ quả tiểu thừa

Phá được tư hoặc = tứ quả tiểu thừa.

Tiến lên đến phá được lao - quan, đó là cửa ải hết sức kiên cố, do vô minh vô thỉ làm chủ, làm cho ta khởi vọng nghiệp rất khó phá vì nó ẩn tàng sâu xa trong nội tâm, phải dày công mới phá được đến đó là cứu cánh thành Phật.

Tu thiền từ khi phát tâm đến rốt ráo cứu cánh không bề bộn. Sự học không cần danh từ, chỉ cần hiểu và thực hành tinh tấn. Đó là tổ phân trong đạo Phật.

Thiền chúng ta tu là thiền gì? Theo giáo lý thì đây là tự tính thanh tịnh thiền hay Như Lai thanh tịnh thiền, từ nơi Đức Phật chỉ dạy cho trở về tự tính thanh tịnh của mình.

Trở về thành Phật là Như Lai Thanh Tịnh Thiền

Đường lối của tự tính thanh tịnh thiền cũng không phân ra lớp lang nhiều. Chỉ lớp động đến tịnh đến lớp căn đến lớp giác đến không diệt. Chỉ năm lớp là đến chỗ rốt ráo.

Vì ta không thật tin pháp này nên không tìm tòi cố gắng.

+ Phương tiện của tu nhĩ căn, phải quyết tin mới được -từ cái động trần (là nghe cái tiếng động, nghe rồi không chạy theo tiếng động là trở về cái tịnh trần - lặng lẽ an nhiên) tuy chưa phải là thấy tính, chỉ là tịnh trần cũng là có định rồi, nghĩa là đã phá kiến hoặc. Tu trở về tự tính, càng lặng lẽ rỗng rang căn tịnh - càng phá được tham sân si.

Từ cái bóng lặng lẽ đó trở về căn tính rồi đến giác, không trụ trong cái giác đến không. Nó là tịch tịnh (tuy chưa tới chính).

Người tu còn lầm trong tướng không nhiều lắm, cứ tưởng là được, nhưng nó còn trong tướng vô minh, vô minh là chưa khởi niệm bị lọt vào cái lặng lẽ, phải phá cái không đó mới được cái diệt, cũng không trụ trong cái diệt mới an nhiên trong tự tính. Tại sao phải tìm đường trở về tự tính?

Vì ta muốn giải quyết việc lớn SINH TỬ - vì sinh tử đại sự, vì vô thường tấn tốc ta phải tu thiền.

Tại sao lại chỉ TU THIỀN mới giải quyết được? Sinh tử là gì? Ở chỗ nào? Chính ta đã biết ai rồi cũng phải chết – Mà không có mấy ai ra khỏi nên nó là việc lớn nó là việc chung – nó là vấn đề quá khó khăn - vì nó quá lớn, nên không mấy ai làm nổi việc đó - không mấy ai trên đường tu, diệt được sinh tử.

Khi chết mới thấy sinh tử là thấy cạn. Còn cái vô thường ở trong từ giây phút tích tắc - đã có sự sống chết trong tích tắc ngay nơi có tuổi lớn già nua hoặc bịnh hoạn, sự thật không phải đến lúc 80 hoặc 90 tuổi mà nó chết trong tích tắc. Còn lo cái sống là chồng chất thêm cái chết, là ràng buộc đưa đẩy không kiếp nào ra khỏi. May nhờ Phật chỉ dạy chư Tổ đã nhắc nhở.

Sự sống chết nó hết sức lớn lao và vô cùng đầy chặt không hở, không cách một chút nào hết, nó liên tục vậy mà ta không biết sức mạnh của nó ra sao, nó có năng lực như thế nào nên ta không sợ. Còn ai có tu rồi, có thử sức rồi mới thấy đại nạn đại nạn.

Mà sinh tử làm sao mà thấy, từ đâu mà thắng nó?

Chúng ta phải biết thiết thực mới thắng nó được

Trong Duy thức tông có nói: “Mỗi niệm nổi lên là kết thành một đời sinh tử”.

Mà trong tất cả thời ngày, đêm, năm, tháng, trong tất cả những hành vi cử động, từ một lời nói, một ý nghĩ, một cái nhìn, một cái liếc… đều đã có khởi niệm. Mà có một niệm trong cử động là đã kết thành một đời sinh tử rồi vậy. Như mấy người lớn tuổi ngồi nghe kinh mà tâm cứ lo cho con cái, không biết giờ này chúng làm gì… hay mấy người khác tâm tư lo nghĩ chuyện làm ăn… cứ một niệm là một thời sinh tử.

Người nam dòm người nữ với cái niệm ân ái hoặc người nữ nhìn người nam với cái nhìn tha thiết là đã kết nên một đời sinh tử, không biết kiếp nào sẽ kết tình kết nghĩa với nhau.

Một ngày chúng ta khởi lên bao nhiêu niệm. Vậy không biết triệu triệu kiếp nào ra khỏi. Do đó chúng ta thật là sống say chết ngủ nên trôi lăn trong sinh tử hoài hoài. Còn nay ta được Phật được tổ chỉ cho biết sự sinh tử ngay từ mỗi niệm.

Khởi tín luận có nói: “Chúng sinh từ niệm khởi kết nên sinh tử. Vậy phải làm sao?”

Cứ để guồng máy sinh tử lôi kéo mãi, thì tự chúng ta đã phụ phàng lấy chúng ta rồi vậy. Phật nói: Chúng sinh đáng thương xót vì chúng quá si mê điên đảo. Ta đã biết như vậy thì ta phải làm sao đây. Chúng ta có thể ngăn cái niệm lại được hay không?

Chắc là không được vì sức nghiệp và sức niệm mạnh lắm như thác nước tiếp nối đổ xuống không ngừng. Niệm nó cũng nhiều đời nhiều kiếp tiếp nối. Nó cũng như guồng lưới chụp xuống chim con, chim nào có hay biết, nó mải mê ăn lúa

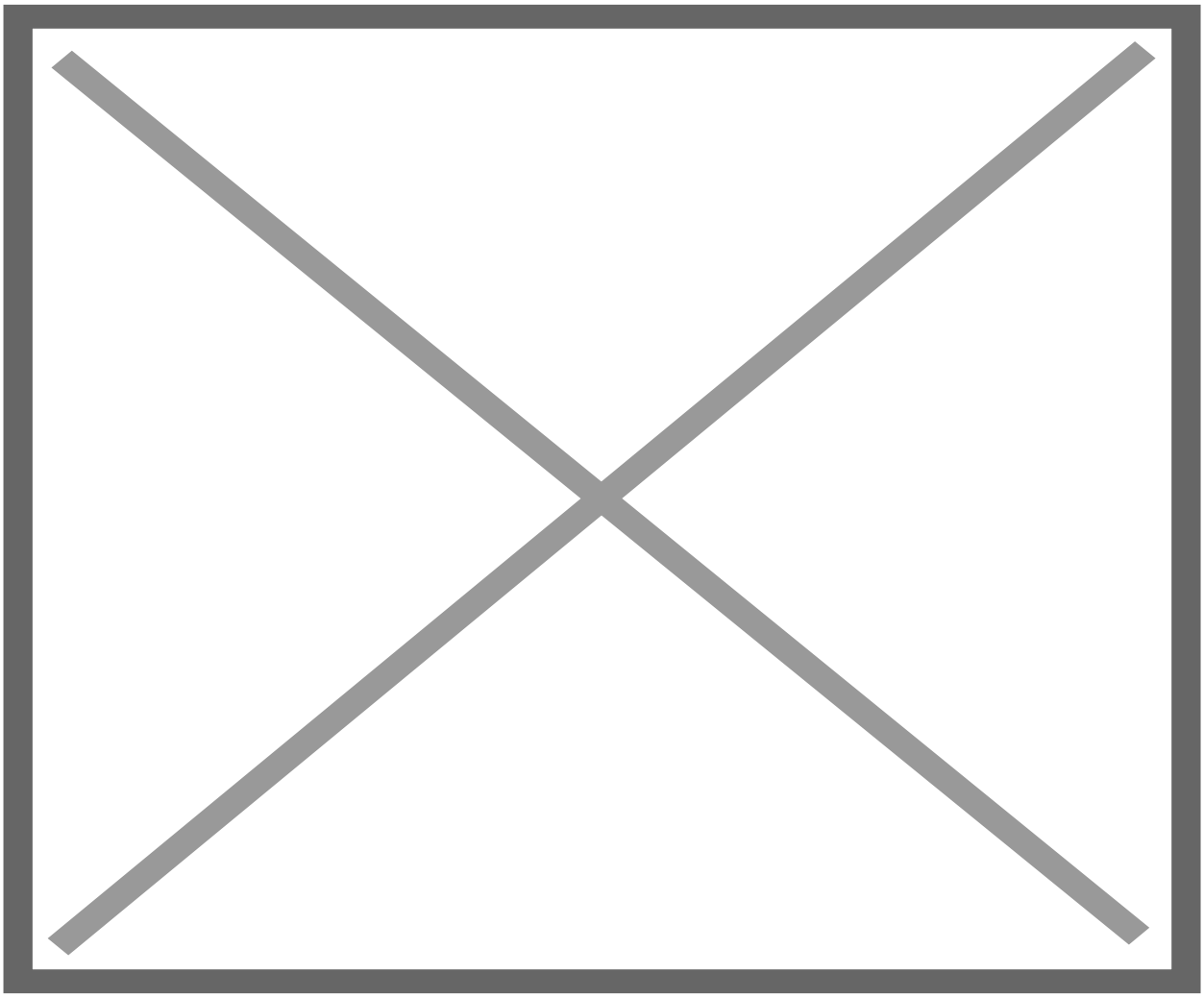
non lúa chín - cũng như chúng ta mãi mê với miếng ăn cái mặc hàng ngày - Chim non làm sao ra khỏi guồng lưới được.

Nhưng vì không biết mới phải chịu sa lưới, chứ biết rồi thì dù với bất cứ giá nào cũng phải tranh đấu để thoát thân, như người bị lọt xuống hầm sâu, không thể ở đó đợi chết phải vùng lên tìm cách, hoặc soi lỗ hoặc bằng cách nào đó miễn ra khỏi hầm hố cứu được mạng mình mà thôi.

Sự tu này cũng vậy, nó cũng cấp bách và bức thiết không thể ngừng. Như người vào phòng thi, trong giờ phút quan trọng có giới hạn của đề thi, thí sinh phải nỗ lực nỗ trí giải đáp cho xong trong thời gian qui định rồi mới ra nghỉ được. Đó chỉ là chuyện tầm thường, danh lợi của thế gian mà còn phải cật lực như vậy huống gì là đại sự sinh tử này đây.

Đây là trường thi Phật - với cái đề án sinh tử này phải giải quyết một cách tích cực, liên tục xong rồi mới có thể an nghỉ. Phải tập trung năng lực toạ thiền, phải nỗ lực giải quyết vấn đề sinh tử của mình mới là biết lo đáp án đề thi, nhưng vì thiếu hiểu biết nên hầu hết mọi người lơ là với đại sự này.

[caption id="attachment_25326" align="aligncenter" width="800"]



Hình ảnh chỉ mang tính chất minh họa. Ảnh: St[/caption]

Tu như thế nào giải đáp hết sinh tử

Phương pháp tu trở cái nghe về tự tính là bí quyết thành công. Nó sẽ làm ta không còn một niệm nào trên tâm thể.

Tại sao lại được vậy?

Thí dụ: Vọng khởi lên vô số, nó từ tâm phát khởi. Cũng như thân này - cái bịnh hoạn nó khởi lên từ thân, không phải chỉ một thứ bịnh, khi cảm nặng nó có nhiều triệu chứng như nhức đầu, có khi nó ho, có thể nó tức ngực v.v. không biết thì nhức đầu nói đau đầu chắc tại thần kinh rồi lo uống thuốc trị cái đầu, khi nghe ho, tưởng phổi rồi lo trị phổi v.v.

Cái đau đầu hay ho là nó có nguyên nhân của nó, không biết lo chạy lung tung, chỉ có thầy thuốc là biết, khi chẩn đoán bịnh biết đó là cảm chỉ cho uống một thang thuốc phát tán là hết tất cả từ cái đau đầu tức ngực đến cái ho... vì đã trị đúng cái gốc của nó là cảm thì tự nhiên những cái biến chứng cũng không còn.

Chúng ta từ niệm này, niệm kia nhiều lớp phát hiện ra, ta dùng phương tiện thu niệm về thể.

Ta mượn đường lối của nhĩ căn (cái nghe) mà thâu về tính thể tịch tịnh - là dùng phương thuốc hay của cái nghe khi đó mới trực ngộ CHÂN NHƯ BỔN LAI VÔ VỌNG. Khi đó mới tin tâm vô vọng, tin mình thoát sinh tử, nếu không cứ bơi mãi trong vòng sinh tử - sinh tử không ra khỏi làm sao thành Phật.

Tu Phật không biết Phật ở đâu làm sao đến Phật.

Phải tin thiệt vào mình, tìm cái nghe ở nơi mình, dụng cái nghe nghe lại tính thể thì mới biết phương pháp tu phản văn tự tính này, chứ nếu không tin cái tính nghe của mình có năng lực làm lặng lẽ các vọng niệm thì bỏ qua công năng của cái nghe không thể tiến.

Đạo không phải ở đâu xa, chính là ở thân và tâm này. Có kinh nghiệm mới thấy đạo chớ không phải học rồi suy gẫm nói ra mạch lạc mà ở thâm tâm không biết nguồn gốc của sinh tử.

Nhắn nhủ về phương tu

Trước đã chỉ quí vị dùng cái nghe nghe xuống đơn điền, nhưng chắc là nghe không nổi tới đơn điền. Mình thấy cái nghe dễ quá, nghe qua tấm vách cũng

được nhưng nghe ở đơn điền nghe không nổi.

Nghe ở ngoài dễ nghe ở trong khó nghe. Vì ở ngoài là trần căn trần cảnh hiệp nhau rất dễ. Trong thân cũng là trần nhưng trong thân điện lực mạnh hơn vì điện lực dầy dặc – khi để tâm xuống đơn điền thì bị điện lực trong thân mạnh hơn làm vẹt đi thành ra bơ lơ bảng lảng nghe không được.

Bây giờ để cái nghe lại trước mặt đây, mượn chỗ này làm chỗ an trụ - nghe cái yên lặng tức là nghe cái tâm tính yên lặng, là cái không vọng niệm – lóng lặng không suy nghĩ tưởng nhớ - mà lóng cái nghe, thâu nhiếp tất cả vọng niệm, khi đã quen rồi thì phát minh vào tự tính – Bản lai diện mục. Khi đó mới phá được các nghiệp chướng che lấp, mới thấy đạo được.

Nhắn nhủ tiếp theo

Nói về thiền cơ - xưa có những bậc thượng căn thắng sĩ đã đạt được ý nghĩa sâu xa của Phật pháp, biết vạn tượng vạn duyên đều là giả tạm, không vướng bận vào sự vật nên được phần thanh thoát song chưa ngộ được tâm tính. Các vị ấy nhờ chư Tổ sư khai thị cho đạt ngộ cũng như ngài Huệ Minh, tuy là đuổi theo Lục Tổ để giành y bát nhưng cũng là người có căn lành thuần thục nên khi nghe Tổ nói một lời liền ngộ tâm tính. Tổ nói: ‘Đừng nghĩ thiện, đừng nghĩ ác ngay lúc đó là bản lai diện mục của TT. Huệ Minh đó’.

Chúng ta là những người đang bơi lội trong vòng sinh tử lặn vặn si mê trong ngũ dục lạc, do đó tâm thần bị che án nhiều không biết thâm nghĩa Phật dạy làm sao ngộ được tâm tính. Chỉ có tu phá lớp phiền não điên đảo, mới nói tới chỗ ngộ, ngộ rồi mới nhập Phật tính tức là ngộ nhập Phật tri kiến.

Xưa các Cổ đức vẫn thường đề cao phương pháp toạ thiền

Thế nhân trọng trân bảo Ngã quí sát na tịnh Kim đa loạn nhân tâm Tịnh kiến chân như tính.

Nghĩa là người đời quí ngọc ngà, châu báu, những đồ quí báu còn các ngài quí giây phút yên tịnh trong tâm. Bởi vì tiền của nhiều làm rối loạn tâm không thể an nhiên giải thoát được, còn tịnh niệm thì mới thấy tính chân như. Một phút tịnh được là một phút trở về chân tính, một sát na tịnh là một sát na dứt một đời sinh tử luân hồi. Vì thế cho nên các ngài đề cao một sát na tịnh. Tu phải nhiều tháng nhiều năm mới tịnh được vì đã chạy theo trần cảnh nhiều kiếp nhiều đời rồi.

Các Ngài còn đề cao rằng:

Nhược nhân tịnh toạ nhất tu du; Thắng tạo phù đồ thất bảo tháp.

Người nào ngồi an trong giây lát còn hơn xây dựng chùa tháp bằng bảy báu. Vì sao? Vì:

Bảo tháp tất cánh hoá vi trần; Tịnh toạ nhất thời thành chính giác.

Nghĩa là dù bảy báu bền lâu kiên cố đến đâu, rồi có lúc cũng phải tan hoại, công đức hữu vi đó cũng theo công lệ hữu tường mà mất đi - Phước nhiều đến đâu rồi cũng hưởng hết. Còn công đức tịnh toạ có công năng thành chính giác. Một sát na tịnh đến nhiều sát na tịnh -> giờ -> lóng lặng tâm tư gột sạch trần lao phiền não.

Nói đến tịnh toạ, trong chúng đây mặc dầu chưa an tịnh, nhưng cũng có lòng tin đây là pháp làm mau an trụ thân tâm hơn sự tụng niệm.

Tu là làm sao cho tam nghiệp thanh tịnh, thì mình ngồi tịnh là ba nghiệp đã thanh tịnh, từ thô đến tế.

Làm sao biết có thanh tịnh? Vì chúng ta ngồi đây thân làm gì cựa động tới lui mà chà đạp những loài sâu bọ kiến mối, thân đâu máy động, quơ múa khởi tạo nghiệp gian tham trộm cắp... Thân đâu khởi chuyện tà dâm... Do đó thân thanh tịnh. Nghĩa là ta đã giữ giới.

Khi ta ngồi khẩu nghiệp nhiếp lại, đâu nói lời phải quấy, không nói chuyện xã hội, chuyện chính trị, không nói lỗi người khác nghĩa là đã thanh tịnh được khẩu nghiệp.

Ngồi nhiếp tâm vào đề mục trở nghe về tự tính khi đó có ý đâu nghĩ chuyện tham lam, mà cũng đâu dám để lơi lỏng đâu mà phiền người này phiền người kia. Tham và sân tuyệt không có khi đó. Tuy nhiên si là một cái khó giải quyết. Trong lúc chúng ta ngồi đó chúng ta có mê không.

Nếu ngồi đó mà cứ mơ màng không tỉnh mĩnh sáng suốt với đề mục sẽ bị si làm mờ mịt. Trái với cái si là cái sáng suốt. Nếu ta trở ý dồn cả vào đề mục thì sự thanh tịnh sáng suốt sẽ đến, không bị xao động, không bị một sự ưu tư nào, cái thấy sẽ xác thực, rõ ràng, lúc đó si tâm lặng đi, ý sẽ thanh tịnh.

Ta ngồi được một giờ rồi hai giờ, được như vậy công phu càng ngày càng thắng tấn, rồi sẽ được thanh tịnh.

Việc tu như là lóng nước, nước để trong bình yên lặng, nước lóng từ từ càng yên lặng nước càng trong. Trồi lên ánh sáng của nó càng lâu càng ngần trong, càng sáng đến chắt nước bỏ cặn sẽ hoàn toàn thanh tịnh.

Trên đường tu phải biết như vậy mới tầm đạo, chớ có mong cầu Phật độ. Tự nhiên ngồi nhiếp tâm như trời trồng rồi hay biết chuyện quá khứ, vị lai đó là mơ tưởng sai lầm điên đảo. Tu thiền phải làm sao hướng về nội tâm để thấy yên lặng. Thường thường không ai biết thiền định là sao thì làm sao hướng đến.

Lục Tổ có nói: “ngoại ly tướng viết thiền, nội bất loạn viết định”. Chúng ta tu tập đến lúc thấy cảnh bên ngoài: sắc, tài, danh, lợi... không chạy theo đó là lìa tướng. Không chạy theo duyên tướng ô nhiễm đó là thiền. Và trong tâm không lúc nào lay động, không niệm ham ưa, sợ sệt, lòng không lay động đó là định. Nếu tăng trưởng thêm nhiều phút thì cái định càng kiên cố lâu dài.

Có định trong tâm sẽ biến đổi nặng trở thành nhẹ, thư thới nhẹ nhàng đó là có định, chớ không phải không hay không biết là định, đi đâu không dám nhìn vào sự vật, ngơ ngác như cây đá.

Thiền không bị che lấp - nó trong suốt, nó không phải bế lục căn hay diệt lục trần gì cả. Không cần phải bế cái gì cả. Trần mặc trần cảnh mặc cảnh, căn vẫn là căn, chỉ có tâm bất động là không gì lôi cuốn. Phương tu của Phật là trở về nguồn chân.

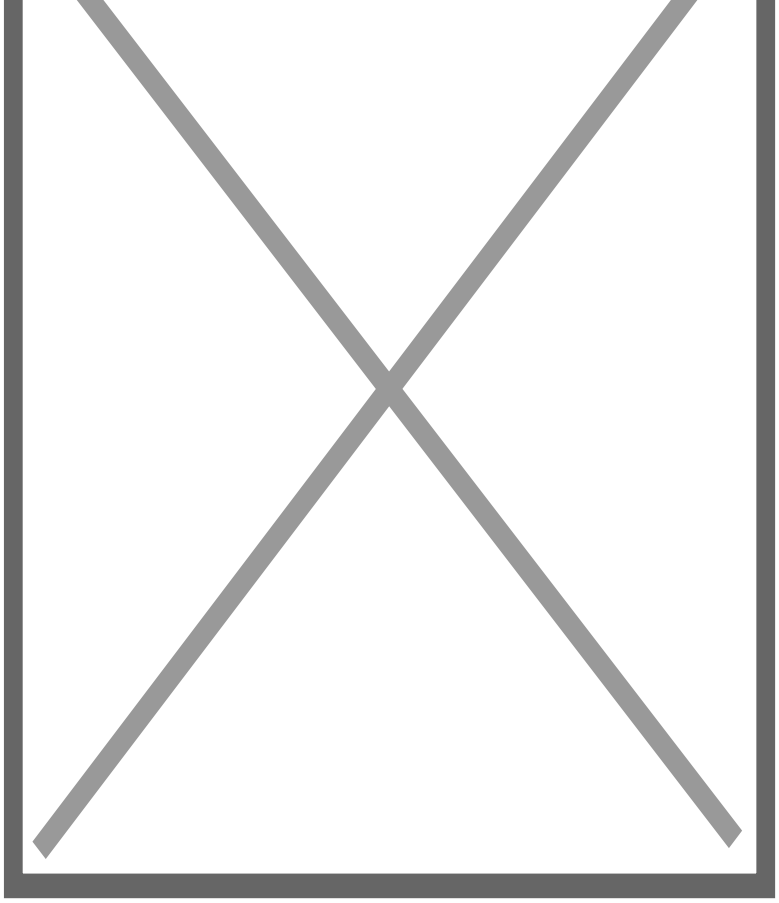
Cũng như mình không biết uống rượu, thì ly rượu để trước mặt kể cũng như không có vì mình không ghiền thì nó không ảnh hưởng tới mình, không quan hoài đến thì có ăn thua gì - hay mình không biết hút thuốc đến nhà nào người ta để gói thuốc đó hay có mời cũng không thèm, vì không từng thèm nên không nghĩ đến. Nó chỉ ảnh hưởng đối với những người mê nhiễm.

Một người phát tâm trở về nguồn chân thì vạn tượng đều là không. Không không có nghĩa là đốt cháy hết, mà có nghĩa là không có dính mắc, chấp mê tham thiền. Đó là thanh tịnh.

Tu phải công phu thì mới tiến đạo được chớ không phải nói hoài mà được, chỉ thêm rộn.

Tu phải lập chí cho bền chắc. Lời xưa có nói: ‘Hữu chí cánh thành’, ‘có chí thì nên’ có lập chí mới thành tài, nhất định như vậy.

[caption id="attachment_25327" align="alignright" width="400"]



Hình ảnh chỉ mang tính chất minh họa. Ảnh: St[/caption]

Để quyết thắng sinh tử phải lao khổ mới tu thiền được. Cũng như người mới ngồi thiền đau nhức mà hễ sợ đau nhức thì làm sao tu - yếu đuối tiếc thân chấp ngã quá, chịu không nổi một chút sự khổ sở làm sao tu. Tu như cầm binh ra trận - phải chỉ có tiến tới, vì lùi một bước là giặc sẽ tiến lên. Nguyện phải tu không nên để bê trễ, gián đoạn vì gián đoạn là nghiệp chướng sẽ ùn lên.

“Nhất nhật bộc, thập nhật hàn”

Nghĩa là hạt giống một ngày phơi nắng, mười ngày bỏ lạnh thì sẽ hư không gieo được. Tu mà một ngày tu, mười ngày không tu hay một ngày tu mà hai, ba ngày không tu thì cũng không kết quả. Phải cố gắng hai, rồi ba thời một ngày, rồi bốn thời, phải tiến liên tục, tiếp mãi không ngừng chứ không phải cứ lo mơ màng, tưởng mong cho mau kết quả. Đó là vọng niệm. Cứ ngồi an tịnh thì cái an tịnh nó hiển bày.

Khi mình tu hành đúng như đã nhắc - mỗi niệm là một đời sinh tử, thì lúc nào cũng phải nhớ mình còn đang ở trong guồng máy sinh tử, nghĩa là còn khổ dù sang hay hèn. Vậy ta phải ráng tu để thoát khổ, phải nhớ đến cái khổ để tinh

tấn thêm lên.

Không nên hý luận bàn tán chuyện tốt xấu vì nó không hợp với duyên hành thiền, như nước mình lóng mà lâu lâu lấy cây quậy lên làm sao trong được. Phải biết lời nói vô ích không nên nói. Trong kinh Phật nhắc thời thời tập chi, lúc nào cũng tập tành công phu chớ không phải chờ lúc rảnh mới làm. Phương tu này dù đi đứng nằm ngồi mà đề khởi an trụ vào tính nghe đều được. Nên phải tìm lại tính nghe của mình. Tìm rõ tính nghe là có an tịnh, cứ tính lăng xăng làm sao lặng lẽ, cứu tâm lăng xăng làm sao an tịnh...

Ta không thể nói hôm nay bịnh không tu, mai sẽ tu, năm nay còn bận sang năm mới tu. Nghĩ lại mà xem sự vô thường tấn tốc nào có chờ ta...

Chớ nói ngày nay không học chờ ngày mai, năm nay không học sang năm học, ngày tháng qua rồi tuổi chẳng chờ ta, than ôi già rồi lỗi ấy tại ai? Tại mình không lo chuyện sinh tử. Phật có dạy người tu tinh tấn phải biết tinh tấn cho vừa sức, không nên dụng công quá sức không nên bỏ ăn bỏ ngủ, cũng như dây đàn thẳng quá sẽ đứt, mà dùn quá thì lại không kêu, tuỳ sức mình mà tu vậy.

Những người tu thiền phải trau dồi giới đức, năm giới, mười giới gì cũng phải giữ cho đúng. Nếu tu siêng năng đó cũng là giữ giới. Ngoài ra ta phải biết những sự chướng ngại trên con đường tu của mình, biết bao nhiêu chướng duyên đối với mọi người. Vì đã ý thức được cái khổ nên các ngài muốn ta vào bờ an khoẻ, nên nhắc muốn tu thiền phải dứt bỏ các quyến luyến ở đời.

Không ưa thích quyến luyến, săn sóc chỗ ở của mình, không lo trang hoàng vừa ý, rộn không tu được phải xả bỏ.

Phải xả bỏ không quyến luyến tình cảm của thân bằng quyến thuộc. Lui tới lo lắng suốt đời cũng lận đận trong cái đó thôi không có cái gì quan trọng.

Không nên quyến luyến chuyện lợi dưỡng, chỉ đủ tạm sống qua ngày là đủ rồi, không tụng kinh bái sám, cứ lo tụng riết rồi bỏ công hạnh toạ thiền, cũng không ưa thuyết pháp, vì chính những người lo đi thuyết cho người khác nghe tu theo mà chính họ cũng không hành thiền được.

Phải bỏ sự ưa thích, ham luyến học kinh, học luận thiền phải đi thẳng vào con đường giải thoát bằng tâm linh. Muốn học thì học cho rồi, rồi mới tu chứ không cái thiền định khó đạt.

Phải bỏ cái công chuyện đang gánh vác, ví dụ như làm xếp nhà thương, không thể toạ thiền vì bận sắp xếp chia cắt công chuyện rồi phải theo dõi... hoặc ở chùa mà muốn mở lò tương, lò chao làm sao hành thiền được.

Không nên ưa thích chuyện dạo non này núi kia biển nọ như đi hành hương - đi núi bà núi ông, ham thích chuyện đó không thể hành thiền vì đi đây đi đó loạn tâm theo cảnh.

Không nên ưa thích lo lắng cho người bịnh. Tuy đó là công đức lành, nhưng không nên rộn ràng lo lắng quá, vì bịnh là nghiệp, có thân là có bịnh, nếu có phước duyên thì mau hết, còn nếu nghiệp nặng có lo gì cũng không hết chớ lấy đó làm bận.

Đối với bịnh của mình thì không nên lo nhiều, bịnh tu riết sẽ hết bịnh chớ có lo. Tâm tịnh sẽ hết bịnh chớ có vì một chút bịnh mà đôn đáo chạy đi chữa chạy.

Xả bỏ không nên trao luyện thần thông, vì có tài lo trao luyện cho giỏi, không giải thoát được.

Về việc tra cứu kinh điển luật thì cứ theo đuổi sự hiểu biết mênh mang sẽ không tu được - phóng hạ vạn duyên.

Khi đi kinh hành, ngay đó buông xả thì tự thấy yên lặng nhẹ nhàng, vừa khởi niệm là lặng rồi. Vậy nên để ý mà buông xả. Vì sao buông? Vì nắm được cái gì mới buông xả. Vậy nắm cái đề mục là có chỗ nương – an trụ – trụ mà không trụ vì tính nghe không trụ ở đâu hết, cứ sống với cái an là nó trụ.

Thiền rồi đi đến đâu? Nếu mình nghi thì thấy nó mênh mang quá. Vậy phải nhận định như đã nói

Thiền sẽ về bến giác, thiền đến nơi an nghỉ, thiền rồi sẽ lên bờ và thiền rồi sẽ không còn thiền nữa.

Có tu thiền rồi tâm mới an tịnh, giác ngộ; Có thiền mới tới niết bàn an nghỉ.

Đạt thiền sẽ lên bờ giải thoát. Khi đó cũng không còn thiền. Như Phật nói pháp - ta nói như thuyền qua sông, qua sông rồi thì đâu cần thuyền.

Chính người giác ngộ nghe một lời cũng giác ngộ đủ tu. Ngày nay còn say mê đắm nhiễm mà mai bỏ dứt được vào thiền thì mai sẽ thành Phật không khó gì hết.

Lục Tổ nói Niệm trước mê là chúng sinh, Niệm sau giác là Phật.

Chúng ta đang ở bể khổ mênh mang nhưng quay đầu lại là bến giác, nghe được một lời siêng năng thực hành thì kết quả lợi ích lớn lao. Các Tổ có nhắc - Thân này không độ ngay đời này thì đợi đời nào độ nó.

Phải nhớ:

Biết cảnh mộng chớ quanh đường mộng Rõ niềm chân kíp chóng tu chân Dần dà tính thiệt so hơn Tuổi xanh qua mất để hờn về sau. Không lo không biết thiết tu thì về sau sẽ ân hận.

Đại lão Luật sư Thích Huệ Hưng