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

Phật pháp trị tận gốc tâm bệnh

ISSN: 2734-9195 16:46 11/11/2022

HT. Thiền sư Thích Thanh Từ *Giảng tại Thiền viện Trúc Lâm - 2000*

Lần này cũng như các lần trước, đoàn bác sĩ lên thăm bệnh cho tăng, ni của Thiền viện, sau đó có xin tôi một thời pháp ngắn, năm nay cũng như vậy. Kỳ trước tôi nói phương thuốc trị từng tâm bệnh của con người, kỳ này tôi nói phương thuốc trị tận gốc rễ của tâm bệnh.

Như trước tôi đã nói, nếu người tham tiền của thì dùng thuốc bố thí trị; tham sắc đẹp thì dùng thuốc quán bất tịnh trị v. v... Hôm nay trị tận gốc rễ của tâm bệnh mà chỉ dùng một thang thuốc thôi. Như vậy thang thuốc này hơi khó, vì từng thứ thuốc trị từng thứ bệnh thì chúng ta dễ nhận, dễ hiểu, dễ ứng dụng. Còn chỉ một phương thuốc mà trị tất cả bệnh nên khó sử dụng. Phương thuốc này như thế nào?

Quý vị nghe châm ngôn của Thiền tông:

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

Châm ngôn đó nó ảnh hưởng tới phương thuốc này rất sâu đậm. Trước khi nói đến thuốc, tôi chỉ cho quý vị thấy gốc bệnh phát sinh từ đâu. Như tham sân si thì có thuốc trị tham sân si. Nhưng tham sân si phát nguồn từ đâu? Tham sân si từ tâm niệm dấy khởi.

Thí dụ như thấy một đóa hoa, nếu ta chỉ thấy đóa hoa không thôi, thì có tham không? Không. Đằng này thấy đóa hoa rồi khởi niệm "Hoa này đẹp hay xấu". Nếu đẹp thì chúng ta muốn hái về chưng, hoặc bẻ cầm tay chơi. Muốn hái về chưng hoặc bẻ cầm tay chơi, mà ai ngăn không cho thì giận. Do thấy đẹp dấy lòng tham. Dấy lòng tham không được thì nổi sân. Như vậy tham, sân phát nguồn từ phân biệt đẹp xấu. Nên ý thức phân biệt đẹp xấu là nhân đưa tới bệnh tham, sân.

Như vậy muốn trị tất cả tham sân si, phải trị từ đâu? Từ tâm phân biệt. Thấy hoa chỉ thấy hoa, đừng khởi phân biệt đẹp xấu. Không phân biệt đẹp xấu thì

không có tham, sân. Không tham, sân là không tạo nghiệp. Vì tham, sân là nghiệp sinh tử, nếu hết tham, sân thì nghiệp sinh tử không còn. Đó là nói một thí dụ nhỏ. Ngoài ra tất cả các thứ khác cũng vậy.

Cho nên trị bệnh tham, sân là trị ngọn chứ không phải gốc. Khởi tâm phân biệt mới là gốc đưa tới tham, sân. Bây giờ muốn trị gốc bệnh đó, chúng ta phải trị bằng cách nào? Đó là chỗ lâu nay tất cả người tu chúng ta ít lưu tâm. Chỉ thấy tham khổ, sân khổ nên lo dẹp tham, sân v. v... mà chưa phăng tìm tại sao có tham, sân.

Lâu nay chúng ta có một lầm lẫn lớn, cho cái phân biệt so sánh là tâm mình. Nếu người không khởi phân biệt so sánh thì bảo người đó ngu dốt. Nhưng sự thật không phải vậy. Bởi vì phân biệt, so sánh mang tính cách đối chiếu. Thí dụ chúng ta phân biệt người này đẹp thì tất nhiên phải lôi hình ảnh của người xấu ra đối chiếu. Phân biệt hoa này xấu thì phải lôi hình ảnh hoa kia đẹp để đối chiếu. Chúng ta sống với tâm phân biệt trong hiện tại, lại còn đeo mang những hình bóng của quá khứ để đối chiếu, và ước mơ trông đợi vào vị lai. Gìn giữ bóng dáng quá khứ đem đối chiếu với hiện tại, rồi mơ ước vị lai.

Như vậy tâm mình đang sống trong ba thời: quá khứ, hiện tại, vị lai. Nhưng ba thời đó có thật không? Quá khứ đã qua mất rồi, vị lai thì chưa đến, hiện tại thì luôn trôi chảy không dừng. Cho nên cả ba thời đều không có thật. Tâm ôm ấp những hình ảnh đối chiếu theo ba thời không thật thì tâm đó có thật không? Hình ảnh nó chứa đã không thật vì đó chỉ là bóng, rồi thời gian đối chiếu cũng không thật, thì bản chất của tâm đó làm sao được.

Đã không thật mà mình suy nghĩ nói việc này phải, ai đó nói quấy, mình nổi sân liền. Bởi chấp suy nghĩ là mình, cho nên khi bị phản đối chúng ta có phản ứng ngay. Điều này chúng ta cần phải xét nét thật kỹ, để có một phương pháp biết bệnh, rồi mới nghiên cứu tới thuốc. Biết thuốc biết bệnh thì trị mới lành.

Như chúng ta đã biết bệnh tham, sân, si từ niệm phân biệt, so sánh mà ra. Bây giờ muốn dứt tận gốc tham, sân, si thì phải dứt các niệm phân biệt so sánh. Chúng ta ngồi thiền để làm gì? Để dừng niệm phân biệt so sánh đó. Bởi vì niệm phân biệt suy nghĩ không phải là mình. Nếu suy nghĩ là thật mình thì mình là trăm thứ ngàn thứ sao? Tâm niệm suy nghĩ thay đổi như chong chóng, chợt có chợt mất. Có những người trước kia mình không ưa, nhưng sau này họ thay đổi, mình thấy dễ thương. Hoặc những người hồi xưa mình quý, nhưng bây giờ họ thay đổi, mình thấy dễ ghét. Như vậy thương, ghét có thật là chưa? Nếu thật thì trước sau như một. Đằng này nó đổi thay luôn thì làm sao thật mình được? Quý vị thấy, có khi trong một ngày, lát thì mình giận, lát thì mình thương, đổi thay bất thường. Trong những cái đổi thay đó, cái nào là mình? Thương là mình hay

ghét là mình? Giận là mình hay vui là mình? Không có cái thật mình, bởi vì tất cả đều là bóng dáng đổi thay tùy duyên, tùy cảnh.

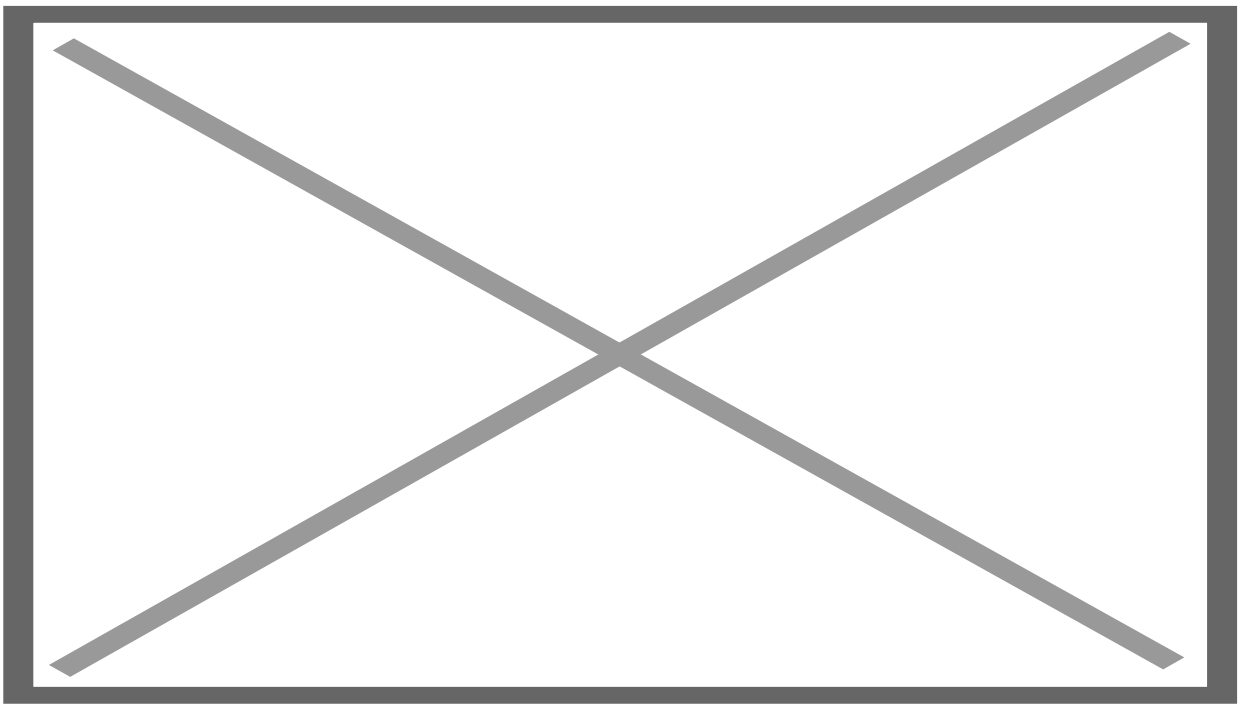
Cho nên lâu nay chúng ta sống trong sự lầm lẫn hết sức lớn lao. Sự lầm lẫn lớn lao đó chính là vô minh. Từ vô minh sinh ra tham, sân, si đủ thứ hết. Đó là do chấp tâm phân biệt suy nghĩ là mình nên thành bệnh. Muốn trị bệnh này phải dùng thuốc nào? Thay vì nói thuốc, ở đây tôi dẫn câu chuyện ngài Thần Quang đến học với Tổ Đạt Ma.

Khi Tổ đã nhận ngài Thần Quang làm đồ đệ, cho theo học đạo, một hôm ngài Thần Quang bạch Tổ: "*Bạch Hòa thượng, tâm con không an, xin Hòa thượng dạy cho pháp an tâm*". Tâm không an là tâm nào? Là tâm nghĩ tốt, nghĩ xấu, nghĩ phải, nghĩ quấy... tất cả các thứ lăng xăng tạp loạn. Bởi nhớ nghĩ lăng xăng nên khi ngồi lại thấy không an. Vì nó dẫn mình chạy đủ nơi đủ chốn. Chạy như vậy gọi là bất an. Nên ngài Thần Quang nghĩ phải có một pháp gì chận đứng cho nó an lại.

Tổ Đạt Ma bảo: "*Đem tâm ra ta an cho!*" Tâm ở đâu mà đem? Khi nghe hỏi câu nói đó, ngài Thần Quang soi lại, tìm xem tâm mình ở đâu. Tìm một hồi thấy mất tăm mất dạng. Ngài thưa: "*Con tìm tâm không được*". Tổ Đạt Ma bảo: "*Ta đã an tâm cho ngươi rồi*". Ngay đó ngài Thần Quang đại ngộ, biết được pháp tu.

Pháp đó là pháp gì? Điểm kỳ đặc chính là không có một pháp. Thí dụ tôi nói bệnh tham dùng pháp bố thí để trị. bệnh sân dùng pháp nhẫn nhục để trị v. v... Còn tâm bất an này, dùng pháp gì? Chỉ quay lại tìm xem cái bất an đó ra sao, nó ở đâu? Tìm lại thì nó mất. Rõ ràng nó hư dối. Mình tưởng tâm mình thật, nhưng khi quay lại tìm thì nó mất tiêu. Nếu thật thì tìm lại phải thấy. Nhưng khi tìm lại mất tăm mất dạng, thì làm sao nói nó thật được.

Nên biết chấp tâm là hư dối, là vọng tưởng. Đã là vọng tưởng thì không phải thật. Lâu nay chúng ta ngỡ nó thật. Từ ngỡ nó thật nên chấp thành ra có tham, sân, si. Bây giờ biết nó không thật, thì nó tự tan biến. Ngày xưa nó không thật mình ngỡ nó thật, đó là si mê. Bây giờ nó không thật biết nó không thật thì đâu còn si mê nữa.



Phản quan nhìn lại tâm không thật đó, thấy rõ nó hư dối, đó là chúng ta tỉnh, chúng ta giác. Tỉnh giác mà không cần dùng một pháp nào cả, nên nói không có pháp đối trị. Chỉ cần nhìn lại tâm lăng xăng đó, biết nó là vọng tưởng không thật, không theo nó, thì nó đâu có dẫn mình tạo nghiệp tham, sân, si được. Tất cả bệnh đều do tâm không thật đó mà ra.

Cho nên khi tu cần phải biết rõ gốc của sự tu. Nếu không, chúng ta sẽ thắc mắc tại sao thầy dạy cái gì cũng bỏ, đừng vọng tưởng. Chỉ vậy thôi, đơn giản quá thì làm sao trị hết bệnh. Không ngờ, chính cái nhận biết tâm dấy động lăng xăng là hư dối, là vọng tưởng lại là gốc của sự tu. Bởi vì cái nhận biết đó là trí tuệ.

Các pháp giả dối, chúng ta lầm theo nó là si mê. Còn giả dối mà biết giả dối là trí tuệ. Như quý vị ra tiệm bán đồ nữ trang, thấy người ta bày hàng trong tủ kiếng. Hàng nào giả, hàng nào thật, quý vị không phân biệt được thì đó là quê dốt. Ngược lại, hàng giả hàng thật quý vị đều nhận biết được hết, thì đó là khôn ngoan.

Cũng vậy, tâm vọng tưởng hư dối mà lâu nay mình cho nó thật, đó là si mê. Bây giờ biết vọng tưởng hư dối, không thật, đó là trí tuệ. Nhìn lại từng tâm niệm dấy khởi, chúng ta biết nó là vọng tưởng hư dối, đó là dùng trí tuệ để dẹp si mê. Khi biết nó là vọng tưởng, mình không theo thì nó còn hay lặng mất? Nó lặng mất. Tuy lặng mất nhưng gặp duyên nó sẽ nổi lên nữa. Hoặc lặng mất cái này, cái khác nổi lên. Chúng ta cứ tiếp tục tỉnh giác, không theo nó, dần dần sẽ điều phục hết vọng tưởng.

Nhiều Phật tử ngồi thiền thấy vọng tưởng hoài, không yên nên cho rằng ngồi thiền có kết quả gì đâu. Không phải vậy. Lục Tổ bảo nếu vọng tưởng dấy khởi, mình biết nó. Biết tức là giác, theo nó tức là mê. Mê theo vọng tưởng là chúng sinh. Giác được vọng tưởng là Phật. Cho nên một trăm chú chúng sinh thì có một trăm ông Phật chận đón, thua thiệt gì đâu.

Quý vị thấy ở Thiền viện, tăng, ni ngồi thiền hơi gục gục là bị ăn gậy liền. Sao tàn nhẫn vậy, người ta ngồi tu mà đánh người ta? Bởi vì thà ngồi thiền vọng tưởng mà thấy được, mình tranh đấu để đánh thắng nó. Còn ngủ gục thì đâu còn thấy gì nữa mà xung trận. Lúc đó hoàn toàn mù mịt tối tăm. Cho nên nhà thiền gọi ngủ gục là đi vào hang quỷ, tối mò không thấy gì hết.

Tâm dấy niệm mình biết không theo, thì thấy có sự tranh đấu hơi nhọc nhằn, nhưng có Phật có chúng sinh. Chứ còn gục xuống rồi thì thôi, thua luôn. Vì vậy thiện tri thức phải đánh cho mình tỉnh, đừng để ma ngủ dẫn đi trong hang quỷ. Đó là ý nghĩa của người giám thiền, giúp cho hành giả ngồi thiền được tỉnh. Dù có vọng tưởng cũng đừng sợ, chỉ sợ mình chạy theo nó thôi. Nếu mình biết rõ nó là vọng tưởng, thì nó tự lặng. Cái khác nhú lên, chúng ta cũng nhận ra vọng tưởng, nó lại lặng. Cứ như vậy thì có thiệt thòi gì đâu.

Cho nên Lục Tổ nói: "*Không sợ niệm khởi, chỉ sợ giác chậm*". Nghĩa là vọng tưởng khởi lên, dẫn mình đi lâu lơ lâu lắc, mình mới biết "*đó là vọng*". Như vậy là giác chậm. Nếu vọng tưởng vừa dấy lên, chúng ta chận ngay lúc ấy thì nó không có tác dụng gì hết, mình làm chủ được nó.

Tu thiền theo lối dạy của Tổ Đạt Ma y cứ vào pháp nào? Hỏi "*Tâm con không an, xin Hòa thượng dạy pháp an tâm*". Nếu Tổ bảo: - Tâm ngươi không an nên dùng quán nhân duyên... Đó là có pháp. Có pháp tức là có giáo lý, có giáo lý tức là có văn tự. Nhưng khi nghe nói "*Tâm con không an*", Tổ bảo: "*Đem tâm ra ta an cho.* " Lời này không có trong kinh nào cả. Vì vậy gọi là giáo ngoại biệt truyền tức truyền ngoài giáo lý. Ngoài giáo lý nghĩa là không có trong văn tự kinh điển. Nên nói bất lập văn tự là vậy.

Thiền tông là cốt tủy của đạo Phật, nhưng lại không có trong từ ngữ của kinh điển. Bởi vì Thiền tông chỉ thẳng, nhìn thẳng. Nhìn lại mình, biết rõ vọng tưởng hư dối thì ngay đó an tâm. Như vậy phương pháp của Tổ dạy là chỉ tận gốc của tâm. Biết được tâm vọng tưởng hư dối rồi, thì dụng công phu không còn sai lầm nữa.

Một hôm, ngài Huệ Khả bạch với Tổ Đạt Ma:

- Bạch Hòa thượng, con dứt hết các duyên.

Tổ xoay lại bảo:

- Coi chừng rơi vào không.

Ngài liền nói:

- Rõ ràng thường biết, làm sao không được.

Ngay đó, Tổ bảo:

- Ông như thế. Ta như thế. Chư Phật cũng như thế.

Đó là ấn chứng. Ấn chứng tức truyền tâm pháp ấn. Ông như thế, ta như thế, chư Phật cũng như thế, nghĩa là con dấu của ông, của ta, của chư Phật cũng vậy thôi. In xuống giấy trắng thì dấu nào cũng như nhau, không sai biệt. Đó gọi là truyền tâm pháp ấn.

Khi tâm suy nghĩ lăng xăng hết, lúc đó các duyên bặt dứt, không còn dính với các cảnh bên ngoài nữa. Tổ Đạt Ma e rằng đến chỗ dứt hết các duyên, ngài Huệ Khả sẽ rơi vào cái rỗng không, nên Tổ gạn lại*: "Coi chừng rơi vào không".* Ngài Huệ Khả liền nói: "*Rõ ràng thường biết, làm sao không được*". Tuy chẳng duyên theo bóng dáng các trần, nhưng con rõ ràng thường biết. Biết tức là tâm, tâm đó rõ ràng như vậy làm sao rơi vào không được.

Chúng ta nghiệm từ thực tế sẽ thấy, có những lúc mình ngồi chơi, không nghĩ suy gì hết, nhưng có tiếng động mình vẫn nghe, có người đi mình vẫn thấy, gió thổi mình biết mát... tức hiện tại mình thấy biết rõ ràng. Biết rõ ràng mà không có nghĩ suy. Cái biết rõ ràng này quý vị có đuổi nó được không? Nó có sinh, có diệt không? Rõ ràng nó không sinh không diệt, mà không mất mát bao giờ.

Từ muôn đời chúng ta chấp cái nghĩ suy chợt có chợt không cho là thật. Từ chấp giả cho là thật nên tạo nghiệp luân hồi vô số kiếp. Bây giờ chúng ta biết nó giả, không theo, thì tâm chân thật hiện tiền. Tâm chân thật này ai cũng có sẵn. Nên Phật nói tất cả chúng sinh đều có Phật tính. Chỉ vì chúng ta quên, chạy theo vọng tưởng hư giả thành ra đánh mất ông Phật của mình. Bây giờ biết rồi, không chạy theo vọng tưởng nữa, thì cái tâm chân thật hiện tiền. Tâm chân thật tức là tâm Phật.

Như vậy tu cốt đừng lầm giả cho là thật, mà phải nhận chân cái thật sẵn nơi mình từ thuở nào, đó là giác ngộ. Vọng tưởng hư giả lẽ ra dễ bỏ, còn tâm chân thật sẵn có xưa nay không thể bỏ được. Vậy mà ta nói bỏ vọng tưởng khó là sao? Tại vì gốc mê sâu dày quá.

Khi chúng ta ngồi thiền được năm mười phút, tâm không dấy động, không có niệm chạy theo cảnh, lúc đó có mình không? Nếu không có mình thì ai biết không có niệm. Không có niệm, yên tịnh, mình biết rõ ràng thì cái biết hiện tiền. Cái biết đó không có tướng mạo nên không có sinh diệt. Những gì có tướng mạo thì sinh diệt.

Lâu nay, chúng ta bám vào cái sinh diệt cho là tâm mình. Nên Phật dạy phải định là vậy. Định thì dừng tâm sinh diệt, để cái chân thật hiện tiền. Cái chân thật hiện tiền rồi thì chúng ta lo gì chết bị nghiệp dẫn đi chỗ này chỗ nọ. Bởi vì thương, ghét, giận, hờn... là nghiệp, mà chúng không còn nữa thì cái gì dẫn mình đi trong sinh tử nữa? Như vậy mới thấy gốc của sự tu hết sức rõ ràng.

Trực chỉ nhân tâm, kiến tính thành Phật. Trực chỉ nhân tâm tức là chỉ thẳng tâm chân thật của mình. Tâm là cái biết. Nếu chúng ta duyên theo bóng dáng trần cảnh, đó là tâm hư dối. Còn cái biết không chạy theo trần cảnh, hằng hữu ở mình, đó là tâm chân thật. Tổ chỉ thẳng nơi tâm mình, biết cái gì giả, cái gì thật. Biết được cái thật, gọi là kiến tính. Cái chân thật ấy là nhân thành Phật, nên nói kiến tính thành Phật.

Hiểu được bốn câu châm ngôn tối quan trọng ấy rồi, chúng ta mới nắm được yếu chỉ Thiền tông, không có một pháp. Nếu không chúng ta sẽ nói Thiền tông khó quá. Vì tu theo lối trị từng thứ bệnh thì dễ đối chiếu, dễ thấy kết quả. Còn nhìn thẳng từ nhân dấy động ban đầu, dừng nó không cho dấy khởi, thì lúc đó chưa thành bệnh. Nên chỉ một "*cái biết*" mà trị tất cả bệnh. Song vì nhân ban đầu này sâu thẳm bên trong, tìm hơi khó một chút, chúng ta phải khéo mới được. Đó là phăng tận gốc rễ để trị tận căn nguyên.

Tổ Huệ Năng khi được pháp ở Ngũ Tổ Hoằng Nhẫn rồi, Ngài mang y bát về phương Nam. Khi đó đám người kỳ thị đuổi theo giật y bát lại. Trong nhóm đó có Thượng tọa Minh, trước khi tu làm tướng nên cỡi ngựa rất giỏi, rượt kịp. Tổ biết người ta đuổi theo giành y bát, nên Ngài để y bát trên bàn thạch, chui vô lùm cây trốn.

Thượng tọa Minh nhảy xuống ngựa, ôm y bát lên nhưng ôm không nổi. Chừng đó mới giật mình, thì ra đây là vật huyền bí, không phải vật thường. Bấy giờ, ông vừa sợ vừa hối lỗi. Tất cả niệm tranh giành ngang đó chấm dứt. Ông liền gọi: "Hành giả, hành giả! Tôi đến đây vì pháp, chứ không phải vì y bát".

Khi ấy, Lục Tổ ở trong lùm cây chui ra nói: "*Nếu ông vì pháp, thì ta sẽ nói cho ông*". Rồi bảo: "*Ông yên lặng giây lâu, ta sẽ dạy cho*" Thượng tọa Minh đứng yên lặng giây lâu. Tổ nói: "*Không nghĩ thiện, không nghĩ ác, cái gì là bản lai diện mục của Thượng tọa Minh?*" Ngay câu đó Thượng tọa Minh liền thấy đạo.

Quý vị thấy Lục Tổ hết sức thật thà. Ngài thấy chỗ cứu kính thế nào thì Ngài nói thế ấy. Thiện, ác tức là hai bên. Thiện ác, thương ghét, phải quấy v. v... đều là hai bên. Niệm đầu vừa dấy lên thì niệm sau nối tiếp theo nhau. Buông hết hai bên thì không còn niệm, lúc ấy bản lai diện mục hiện tiền. Bản là xưa, lai là nay, diện mục là mặt mắt thật của mình. Hết sức đơn giản.

Nói vậy quý vị sẽ có thắc mắc. Người tu cấm không được nghĩ ác, làm ác, chứ tại sao bảo không nghĩ thiện, làm thiện? Không nghĩ thiện, không nghĩ ác tức là không làm lành cũng không làm ác. Như vậy làm sao tu? Quý vị nhớ trong nhà Phật dạy tu có nhiều cấp bậc. Người tu ít, người tu nhiều, người tu bình bình khác nhau. Tùy theo công phu tu mà sinh trong lục đạo địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh, người, a tu la, trời.

Trong lục đạo luân hồi có chia ba đường thiện, ba đường ác. Cho nên nghĩ thiện, nghĩ ác đều đi trong luân hồi. Lâu nay người ta quen cho rằng tu là làm việc thiện thôi. Nhưng sự thật tu thiện thì được sinh cõi lành. Làm người, a tu la hoặc trời là sinh trong ba cõi lành nhưng vẫn còn đi trong sinh tử. Nhà Phật gọi đó là tu pháp Nhân thừa, Thiên thừa thôi, chứ không phải pháp giải thoát. Muốn giải thoát sinh tử thì phải ra khỏi cả thiện lẫn ác.

Nhà Phật cũng nói về hai thứ: hữu duyên từ và vô duyên từ. Hữu duyên từ là còn có sự phân biệt theo duyên thích hợp mà khởi lòng từ bi. Còn vô duyên từ thì thấy người ta khổ là mình cứu ngay, không phân biệt có duyên hay không có duyên. Thí dụ người không nghĩ thiện không nghĩ ác gì cả, thấy đứa bé té liền bế nó dậy, đó thuộc về vô duyên từ. Chúng ta đa số làm việc thiện mà nghĩ suy nhiều quá. "*Việc thiện này làm kết quả không?*" "*Được khen hay bị chê?*" ... nghĩ đủ thứ.

Đức Phật hay các vị Bồ tát luôn luôn làm lành với tâm vô duyên từ, tức là lòng từ vô duyên. Gặp cảnh thì làm chứ không có nghĩ suy, không xét duyên cớ. Chúng ta bây giờ thấy người đó nghèo đói, mà họ làm thinh, mình cũng bỏ lơ. Ngược lại, nếu họ năn nỉ "*Tôi nghèo đói quá, cô bác giúp đỡ giùm*" thì mới chịu giúp. Giúp như vậy là có duyên, có sự cầu khẩn, còn bình thường thì không giúp. Với Phật, với Bồ tát thì không như vậy. Thấy người ta khổ là giúp, khỏi xin xỏ, khỏi cầu khẩn. Cho nên các Ngài làm lành rồi là thôi. Còn chúng ta do đợi xin xỏ, nên giúp người rồi mà họ ngó lơ không thèm cám ơn là bực bội liền. Cho nên có duyên từ thì kèm theo có danh, đòi hỏi này nọ. Còn vô duyên từ không đòi hỏi điều kiện gì hết. Đó mới cao siêu, quý báu. Đừng cho rằng không nghĩ thiện, không nghĩ ác là xấu. Hiểu vậy như vậy mới thấy gốc của sự tu.

Ngài Nam Nhạc Hoài Nhượng có đệ tử là Mã Tổ Đạo Nhất rất nổi danh ở Trung Quốc. Một hôm Mã Tổ cùng thị giả là Bá Trượng Hoài Hải ra vườn chơi. Trên

đường đi, thấy bầy vịt trời bay trên hư không, Mã Tổ hỏi:

- Cái gì đó?

Hoài Hải thưa:

- Bầy vịt trời.

Hồi sau Mã Tổ hỏi:

- Bay đâu rồi.

Ngài Hoài Hải ngó lên thấy bầy vịt trời bay mất, liền trả lời:

- Bay mất rồi.

Liền bị Mã Tổ nắm lỗ mũi véo một cái thật mạnh, Ngài la thất thanh. Mã Tổ bảo:

- Sao không nói bay mất đi?

Ngay đó Bá Trượng liền đại ngộ.

Mã Tổ dạy cái gì mà ngài Bá Trượng ngộ đạo? Đó là những hình ảnh kỳ đặc của các Tổ sau này. Véo lỗ mũi người ta đau điếng đến nổi phải la thất thanh, rồi hỏi: "*Sao không nói bay mất đi?*". Vậy mà đệ tử liền ngộ. Để thấy rằng ông thầy muốn chỉ cái thật cho học trò mà không dùng những ngôn từ bình thường, chỉ dùng những thủ thuật đặc biệt.

Lâu nay chúng ta có bệnh mắt thì chạy theo sắc, tai thì chạy theo tiếng... tất cả sáu căn luôn luôn đuổi theo sáu trần. Nhớ sáu trần mà quên cái gốc nơi sáu căn. Sáu căn có cái thấy, cái nghe, cái ngửi, cái nếm... Có thấy, có nghe, có ngửi, có nếm... là có biết. Cái biết đó không đuổi theo sáu trần, mà luôn hiện hữu nơi mình, có vắng lúc nào đâu.

Trong kinh Lăng Nghiêm, đức Phật đưa tay lên, hỏi ngài A Nan:

- Thấy không?

- Thấy.

- Thấy cái gì?

- Thấy tay Phật đưa lên.

Phật để tay xuống rồi hỏi tiếp:

- Thấy không?

- Không thấy.

Phật quở:

- Tay đưa lên thì thấy có tay, tay để xuống thì thấy không tay, chứ cái thấy đâu có vắng. Sao lại nói lộn xộn vậy.

Phật quở vì ngài A nan lầm cho cái tay là cái thấy, đó là quên mình theo vật. Chúng ta cũng như vậy. Vì quên mình theo vật nên cho vật là mình.

Thêm một ví dụ nữa, Phật bảo ngài La Hầu La đánh một tiếng chuông nghe "*boong*", hỏi A Nan:

- Ông nghe không?

- Dạ nghe.

Tiếng chuông bặt, Phật hỏi:

- Ông nghe không?

- Dạ không.

Phật quở một phen nữa:

- Tiếng chuông có thì nghe có tiếng chuông. Tiếng chuông lặng thì nghe không có tiếng chuông. Tại sao nói không nghe?

Chúng ta có lầm như vậy không? Tất cả chúng ta đều lầm như vậy cả. Nên rồi mình sống trong mê lầm mà không hay. Chính mình đang nghe có tiếng hoặc không tiếng, chứ đâu phải không có cái nghe. Thấy không có cảnh, không có vật, chứ đâu phải không có cái thấy. Rõ ràng chúng ta quên mình theo vật, cứ chạy theo sáu trần. Vì vậy bên ngoài sáu căn đuổi theo sáu trần, rồi đem bóng dáng đó vào chấp chứa, phân biệt trong tâm. Đó là sống với cái giả mà quên cái thật.

Cho nên Mã Tổ nắm lỗ mũi Bá Trượng véo một cái đau điếng, hỏi: "*Sao không nói bay mất đi*" Bay qua thì chim bay qua, chứ cái thấy chim bay qua có mất lúc nào đâu. Ngài Bá Trượng nhờ thế sực tỉnh, nhớ cái lỗ mũi đau đời đời không quên. Đó là một thủ thuật. Tổ Bá Trượng sau nổi tiếng là nhờ thủ thuật của ông thầy.

Chúng ta thấy hai vị trước là Tổ Đạt Ma và Tổ Huệ Năng nói rất hiền lành. Qua tới Mã Tổ thì bắt đầu kỳ đặc. Dưới Tổ Bá Trượng có ngài Hoàng Bá Hy Vận cũng có thủ thuật rất kỳ đặc. Ngài Lâm Tế trước khi gặp Tổ Hoàng Bá, là một con

người rất thâm trầm, cho nên Thủ tọa Minh thấy có tương lai, nên xúi ngài Lâm Tế hỏi Tổ Hoàng Bá: "*Thế nào là đại ý Phật pháp?*". Hoàng Bá nghe xong, không trả lời lấy một câu, liền lấy gậy đập cho một gậy. Ngài Lâm Tế bị đập rồi ngẩn ngơ, không biết làm sao hết. Đó là lần thứ nhất.

Ít hôm sau Thủ tọa lại bảo: "*Thôi lên hỏi nữa đi*". Ngài cũng hiền, nghe xúi thì làm theo, cũng lên hỏi câu đó: "*Bạch Hòa thượng! Thế nào là đại ý Phật pháp?*", liền bị đập một gậy nữa. Đau quá, Ngài không biết nói gì nữa, ôm lòng buồn tủi đi xuống.

Ít hôm sau, Thủ tọa lại xúi lên hỏi nữa. Lần thứ ba cũng bị ăn gậy, đau khổ cùng cực Ngài chỉ còn có nước khóc thôi. Xuống gặp Thủ tọa hỏi: "*Bữa nay thế nào?*" Ngài trả lời: "*Ba lần hỏi, ba lần đều bị ăn đòn, chắc tôi không có duyên ở đây. Thôi tôi xin đi.*" Thế là Ngài cuốn gói sửa soạn đi. Ông Thủ tọa nói nhỏ: "*Trước khi đi nên đến bạch với Hòa thượng cầu chỉ dạy*." Nghe lời, Ngài lên thưa: "*Bạch Hòa thượng, con không có duyên ở đây, con xin đi.*" Tổ Hoàng Bá bảo: "*Ông nên tới chỗ Cao An, hỏi Đại Ngu. Kia sẽ vì ông mà chỉ cho*".

Đại Ngu tức là núi Đại Ngu, còn tên của Ngài tôi quên mất rồi, chỉ nghe người ta kêu theo tên núi là Đại Ngu. Lâm Tế qua đó gặp ngài Đại Ngu. Đại Ngu hỏi:

- Ông từ đâu đến?

- Con từ Hoàng Bá đến.

- Hoàng Bá đã chỉ dạy gì cho ông?

- Con ba lần hỏi đại ý Phật pháp, ba lần đều bị ăn đòn, không biết con có lỗi hay không lỗi?

Ngài Đại Ngu liền chụp lấy vai Lâm Tế nói:

- Hoàng Bá đã vì ông chỉ tột, mà còn hỏi có lỗi hay không lỗi?

Ngay đó ngài Lâm Tế liền đại ngộ, nói:

- Phật pháp của Hoàng Bá rất ít.

Ngài Đại Ngu liền xô ra hỏi:

- Mới hồi nãy nói có lỗi không lỗi, bây giờ lại nói Phật pháp của Hoàng Bá rất ít. Ông thấy đạo lý gì, nói mau. "

Lâm Tế liền thôi cho Đại Ngu một thôi vô hông. Ngài Đại Ngu xô ra bảo:

- Thầy ngươi là Hoàng Bá, không phải ta.

Quý vị thấy thế nào? Ngài Hoàng Bá, mới nhìn thấy quá tàn nhẫn phải không. Nhưng dưới con mắt của Đại Ngu thì Ngài quá từ bi. Vì quá từ bi nên mới dồn đệ tử tới chỗ bí hiểm đó. Dồn rồi đưa qua cho Đại Ngu vì biết ngài Đại Ngu sẽ tháo gỡ được. Cho nên khi nghe ngài Đại Ngu nói: "*Hoàng Bá đã vì ông chỉ tột, mà ông còn hỏi có lỗi không lỗi?*" thì Lâm Tế liền đại ngộ. Ngộ như thế tới chết cũng không quên! Bởi vì ba lần bị đánh đòn đau quá, quên sao nổi.

Một bên bị véo lỗ mũi, một bên bị đánh đòn. Đau quá nên cả hai đều đại ngộ! Chỗ Lục Tổ nói không nghĩ thiện, không nghĩ ác thì ngài Lâm Tế nói có lỗi không lỗi. Hai lối nói đó có khác nhau không? Khi nào không còn chỗ thấy hai bên mới là chỗ chân thật. Ngài Lâm Tế ngộ được chỗ đó rồi, sau này Ngài thường nói với tăng, ni: "*Ta sau khi ăn đòn, biết được chỗ chân thật rồi, tới nay không bao giờ quên.*"

Ngày nay, Phật tử nghe quý thầy nói cũng hiểu vậy, nhưng vài bữa là quên. Tại vì chưa ăn đòn, chưa bị véo lỗ mũi, phải không? Quý thầy ngày nay dễ nên Phật tử cũng dễ quên. Còn người xưa khó như vậy nên không bao giờ quên. Đó là những thủ thuật đặc biệt của các Thiền sư Trung Hoa.

Những phương tiện ấy đều là giáo ngoại biệt truyền. Trong kinh không dạy đánh, không dạy véo lỗ mũi, nhưng quý Ngài làm những việc đó. Như vậy có trái với đạo lý không? Chẳng những không trái mà những thủ thuật ấy còn đưa hành giả tới chỗ lý đạo sâu xa hơn, không bao giờ quên.

Bởi vì lâu nay chúng ta quen nghĩ suy rồi. Bây giờ muốn chặn đứng nó lại phải có phương pháp mạnh mới chặn nổi. Nếu không thì cũng ngồi thiền, cũng ngó xuống, mà cái đầu lăng xăng không chịu yên. Cho nên thói quen đã thành đường mòn rồi, sửa khó. Muốn cho đường mòn đó được bít lại, thì phải có cách khôn ngoan, khéo léo để chặn đứng nó.

Còn nghĩ thiện, còn nghĩ ác là còn sinh tử. Nghĩ thiện thì đi đường lành, nghĩ ác thì đi đường dữ. Người tu chuyển nghiệp là đừng đi đường dữ, mà đi đường lành, đó là tu Nhân thừa và Thiên thừa. Nếu muốn dứt hết không còn sinh tử nữa thì phải làm sao? Tâm không còn dính, không còn kẹt bên nào thì mới thoát ly sinh tử. Tại sao? Bởi vì dấy niệm thiện, ác thì tạo nghiệp thiện, ác. Trong ba nghiệp, ý là chủ. Ý nghĩ thiện nghĩ ác thì thân làm thiện làm ác, miệng nói thiện nói ác. Bây giờ ý không nghĩ thiện nghĩ ác, gặp cảnh thì làm tùy duyên, tâm không khởi niệm. Việc làm đó không có gốc của thiện, ác.

Nếu tâm của chúng ta thản nhiên, tự tại, không bị một niệm nào sai khiến thì nó bao la, trùm khắp. Nên nói tâm bao la trùm khắp khó hiểu, bởi vì người ta cứ nghĩ tâm ở trong tấm thân nhỏ bé này. Nhưng sự thật, nếu chúng ta nghĩ về người, thì cái nghĩ đó duyên theo hình bóng người, nghĩ về cái chuông thì duyên theo bóng của cái chuông, nghĩ về đồng hồ thì duyên theo bóng của đồng hồ... nó có giới hạn. Nếu không nghĩ gì hết thì nó duyên theo bóng nào? Không có bóng. Không có bóng, không có hình tướng thì nó trùm khắp rồi. Vậy mà chúng ta lại bỏ cái rộng lớn bao la ấy, đi bắt lấy những cái nhỏ nhoi, tạm bợ. Cho nên Phật thương chúng sinh là thương ở chỗ mê lầm đó.

Chúng sinh bám vào những giả dối, tạm bợ mà hài lòng, còn cái chân thật lại bỏ quên. Trong khi cái chân thật đó không bao giờ mất, nó luôn ở bên mình. Nên nói rằng chúng ta xuống địa ngục thì Phật tính cũng xuống địa ngục; nhưng Phật tính không bị hành, không bị khổ. Rõ ràng Phật tính không tách rời chúng ta, chỉ tại chúng ta quên thôi.

Quý vị nhìn lại chàng cùng tử trong kinh Pháp Hoa xem có giống mình không? Cha là trưởng giả giàu có, của cải vô số mà chàng cùng tử không chịu ở, bỏ đi lang thang. Tới chừng khổ quá, mới thức tỉnh trở về. Thức tỉnh trở về mà cũng không dám nhận cha của mình, của cải sự nghiệp của mình. Dần dần do người cha khéo dùng phương tiện dìu dẫn, chàng cùng tử mới quen và từ từ nhận ra được gia tài và cha mình.

Chúng ta cũng vậy, có cái chân thật, thênh thang mà không dám nhận. Chỉ nhận bóng dáng tạm bợ mấy chục năm, tâm lăng xăng lộn xộn luôn luôn thay đổi là mình, bỏ quên cái chân thật. Như vậy có đáng thương không? Chư Phật và Bồ tát, thương là thương cái mê lầm đó của chúng sinh. Cho nên toàn bộ kinh Phật đều nhằm đánh thức cho mình tỉnh, đừng mê lầm nữa. Hết mê lầm là giải thoát sinh tử.

Cho nên có trí tuệ giác ngộ rồi mới đi tới giải thoát. Nếu không có trí tuệ, không có giác ngộ thì không có giải thoát. Đó là lẽ thường. Như vậy chúng ta tu cốt để được giải thoát sinh tử thì phải đi con đường đó. Nếu chúng ta tu để đời sau sướng hơn đời này, thì đi con đường Nhân thừa hoặc Thiên thừa như đã nói ở trên. Nhưng đức Phật không thích chúng ta lên cõi trời. Tại sao? Bởi vì lên cõi trời hưởng sung sướng nhiều quá, tu không được. Đến khi hưởng hết phước rồi thì rơi xuống trở lại. Thế là uổng công bao nhiêu năm!

Chúng ta thường lầm cho nghĩ rằng ăn ngon, mặc đẹp, ở nhà lầu, đi xe hơi... là hạnh phúc. Nhưng nếu xét kỹ thân này ăn để chi? Cả ngày cứ mượn trả, mượn trả... ít chục năm nó cũng hư hoại. Mượn trả tốt, mượn trả xấu cũng là mượn trả thôi, chứ có gì hơn. Đó là nói ở cõi ta bà này chỉ có mấy chục năm thôi. Nếu ở

cõi trời thì tuổi thọ gấp năm mười lần, hai ba mươi lần cõi này. Nhưng lên đó mượn trả đã rồi cũng phải trở xuống. Như vậy có nghĩa lý gì. Tốt hơn ở đây có khổ có vui, mau tỉnh. Mau tỉnh thì dễ tu. Dễ tu mới có thể ra khỏi sinh tử luân hồi sớm. Chúng ta thấy rằng đức Phật nhìn thật tường tận. Còn chúng ta thì không như thế.

Như vậy ở thế gian, người giàu quá hoặc nghèo quá, dễ tu hay khó tu? Cả hai đều khó cả. Chỉ có hạng người vừa đủ ăn, khổ vui lẫn lộn là dễ tu hơn hết. Khổ quá thì tối ngày bận bịu với cuộc sống, đâu có rảnh mà nhớ tu. Còn dư giả quá, giàu có quá thì tiệc tùng liên miên cũng không rảnh mà tu. Nên nó cả hai trường hợp này đều khó tu. Phật bảo sinh trong tam ác đạo không tu được nên phải tránh. Nhưng cõi trời cũng khó tu, chỉ cõi người là dễ tu.

Từ nay, quý vị có than phiền sinh cõi người khổ nữa không? Sinh cõi người là cơ hội tốt để cho mình dễ thức tỉnh. Nếu được lên cõi trời mình cứ hưởng không nghĩ tới tu. Sinh cõi người, chúng ta có đủ cơm ăn là tốt rồi, để thời giờ nghiên cứu, học hỏi, tu hành. Người biết đạo là người không tham cầu sung sướng, chỉ vui trong hoàn cảnh vừa đủ của mình, rồi để dành thời giờ lo tu. Những vui buồn là cơ hội tốt để mình tỉnh, chứ nếu vui hoài thì không tỉnh. Nên buồn không hẳn là tai họa, nó cũng là duyên để chúng ta thức tỉnh.

Nhớ như vậy thì sự sống của mình an lành. Còn nếu chúng ta cứ đòi hỏi bằng người này, bằng người kia là không biết sống. Vì sống mà cứ mơ ước, trông đợi trong ảo tưởng, không thực tế cho nên khổ.

Tất cả các bệnh của chúng ta đều từ tâm niệm so sánh, đối chiếu mà có. Tham, sân, si cũng từ đó. Nếu chúng ta buông liền từ gốc dấy niệm thì đâu còn gì để tham, sân, si. Như vậy uống có một thang thuốc mà lành hết tất cả bệnh. Đó là do trị tận gốc vậy. Phương thuốc thật đơn giản, nói đơn giản nhưng lại khó làm. Nếu làm được thì kết quả rất to, chứ không phải thường. Cho nên đường lối tu thiền này các Tổ sư gọi là Tối Thượng thừa, không theo thứ bậc nào cả.

Trị từng bệnh là Nhị thừa. Đến như Bồ tát cũng còn trị từng bệnh. Ở đây không trị từng bệnh, mà trị tận gốc. Gốc hết rồi thì tất cả bệnh theo đó hết. Đây gọi là đi đường thẳng. Cho nên nó đốn giáo, tức thẳng tắt chứ không có quanh co. Vì vậy Tối Thượng thừa cũng gọi là Phật thừa. Mê là chúng sinh, ngộ là Phật; chứ nó không có quanh co thứ bậc. Các thừa kia theo thứ lớp, dẹp được phiền não nào thì chứng được tầng bậc nào tương ứng. Ở đây không dẹp phiền não, mà dẹp gốc sinh phiền não. Gốc sinh phiền não nếu dẹp được thì thẳng đó thành Phật. Ngay ông Phật sẵn của mình hiện ra. Học Thiền Đốn Ngộ là chỉ thẳng gốc ấy. Nếu gốc đốn được rồi thì ngọn dễ lắm. Nếu gốc chưa đốn được thì chặt ngọn này, nó nhảy ra ngọn khác, khó lâu mới hết sạch.

Người tu không hiểu, không nắm được pháp tu là tu mù. Nếu biết rõ thì kết quả tu sẽ đúng như mình mong muốn. Đó là tu trong sáng suốt. Nên quý vị đừng mong rằng mình ngồi thiền, ngày nào đó có hào quang sáng ngời lên chẳng hạn. Những việc ấy không thể cứu được mình. Cứu mình là thấy đúng như thật. Vọng tưởng biết vọng tưởng. Đó là trí tuệ rồi. Trí tuệ này hết sức đơn giản. Chúng ta thường không chịu cái đơn giản, mà đòi có hào quang, đòi đủ thứ hết. Bởi vậy người tu thiền lạc vào tà đạo cũng tại mong muốn những thứ không thực tế.

Cho nên trong kinh, Phật nói rằng: "*Ngoại đạo tu có thể chứng được ngũ thông; còn ta tu chỉ lấy đạo thông làm gốc.*" Đạo thông tức là suốt được lối đi, thấu được đạo lý chân thật. Bởi vì thần thông không cứu được mình. Hiểu như vậy trên đường tu mới khỏi lầm lẫn.

Chư sư Nguyên thủy tu theo Tứ Niệm Xứ... các ngài đi biết dở chân, đứng biết dừng chân, duyên theo từng hành động. Bởi tu duyên theo từng hành động nên lối đi đứng rất nghiêm trang. Còn lối tu biết vọng, trong các oai nghi thảnh thơi, biết vọng không theo. Chỉ "chăn" cái nghĩ, mà không "chăn" hành động. Vì vậy lối tu này, hành giả sinh hoạt một cách tự nhiên, không kềm gượng.

Nhiều Phật tử thuật lại cho tôi nghe, họ ứng dụng lối tu biết vọng, lúc lái xe thì cứ lái xe, vừa nghĩ bậy liền buông. Do đó khi lái xe cũng vẫn tu được. Làm việc gì chuyên tâm vào việc đó, không cho nghĩ cái gì khác. Nhờ chuyên tâm nên việc làm rất tốt. Như vậy trường hợp nào cũng tu được hết. Sống trong thời khoa học máy móc này, nếu chúng ta lơ lỏng, ngồi đây mà lo ra, nghĩ chuyện khác thì sẽ rất nguy hiểm.

Như vậy lối tu này, tu mà không thấy mình tu gì hết. Ở ngoại quốc ứng dụng lối tu này rất hay, vì nếu tụng kinh, lễ bái nhiều hàng xóm nghe chuông, nghe mõ người ta phản đối lắm. Chúng ta ngồi thiền im lìm không có gì phiền đến người khác cả, như vậy vừa hay cho mình, vừa hay cho người. Tu ở đâu cũng được, dễ dàng không có gì trở ngại.

Tóm lại, trên đường tu chúng ta tu thế nào để cho bản thân mình, cuộc sống của mình và cuộc sống xã hội không bị trở ngại, đó là điều cần thiết. Được vậy sự truyền bá của Phật pháp mới đúng với nhịp tiến của thời đại. Nếu chúng ta tu mà không thích hợp với cuộc sống của thời đại, của xã hội mới thì không được. Quý Phật tử cần phải hiểu cho thấu đáo để ứng dụng tu có kết quả thiết thực. Hôm nay tôi đưa ra thang thuốc này, chúc quý vị được lành tất cả bệnh.

HT. Thiền sư Thích Thanh Từ *Giảng tại Thiền viện Trúc Lâm - 2000 Nguồn: www.thuongchieu.net*