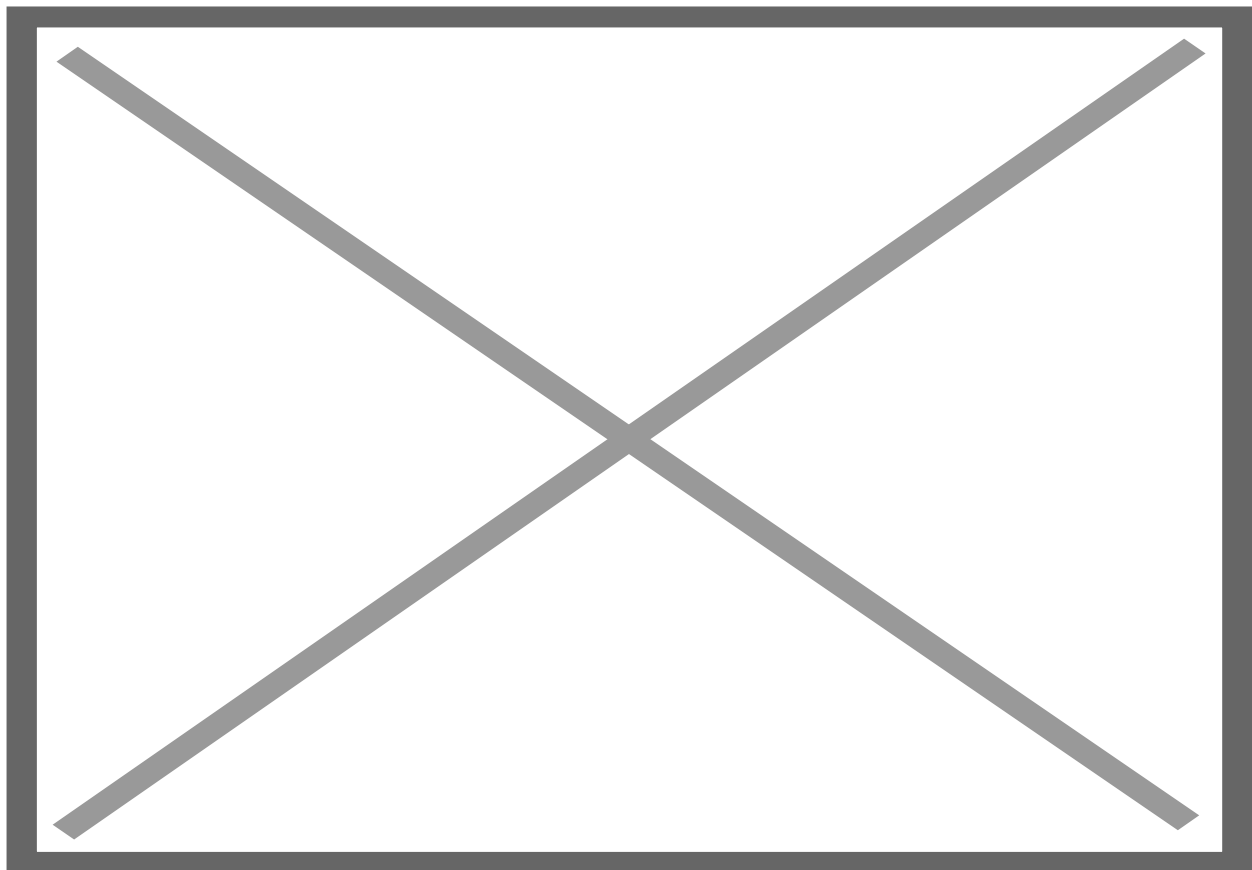




## Xuân tinh tấn

ISSN: 2734-9195 08:52 26/02/2019

Tất cả chúng ta, mọi người tin Phật đều tin đức Di Lặc là một vị Bồ Tát hiện giờ còn ở trên cung trời Đâu Suất. Khi đủ duyên thì Ngài sẽ xuống cõi Ta bà. Khi đó Ngài ngồi dưới cội cây Long Hoa mà thành Phật hiệu là Di Lặc. Hội thuyết pháp đó gọi là hội Long Hoa. Khi này lay Phật chúng ta có câu: Nam mô Long Hoa Giáo Chủ tức là giáo chủ ở Long Hoa. Long Hoa là tên cây như cây Bồ đề của Phật Thích Ca ngồi vậy. Như vậy đức Phật Di Lặc chừng nào mới ra đời. Đó là câu hỏi mà Phật tử thắc mắc, vì thỉnh thoảng nghe người ta đồn đại hoặc ở nơi này có đức Phật Di Lặc hiện thân, ở nơi kia có đức Di Lặc hóa thân hoặc là sẽ ra đời làm Phật... Những lời đồn đại đó nghe tưởng chừng như năm mươi năm nữa Ngài ra đời. Nhưng trong kinh Phật nói thế nào? Điều đó tôi nhắc lại một lần nữa để cho quý vị nhớ kỹ để chúng ta khỏi lầm lẫn. Kinh Di Lặc Thượng Sinh kể lại đức Di Lặc từ khi Ngài còn làm Bồ Tát ở thời Phật Thích Ca tu hành, nhập diệt sẽ sinh lên cung trời Đâu Suất ở trong nội điện. Đó là kinh kể lại hành tung công hạnh tu hành của Ngài. Trong kinh Di Lặc Hạ Sinh Phật Thích Ca nói rằng: Sau thời gian ở trên cung trời Đâu Suất tu hành đến khi mãn duyên thì được gọi là Bồ Tát Nhất Sinh Bồ Xứ tức là vị Bồ Tát chỉ còn một đời nữa thì được bổ làm Phật. Khi mãn duyên ở cung trời Đâu Suất Ngài mới giáng sinh nơi cõi Ta bà để rồi tu hành như đức Thích Ca thành Phật hiệu là Di Lặc ở dưới cội Long Hoa.



Bao giờ Ngài ra đời? Đó là điều mà chúng tôi sẽ nhắc lại sau này. Theo trong kinh kể thì thế giới chúng ta đang ở trong thời kỳ giảm. Cứ một trăm năm, con người giảm đi một tuổi, giảm như vậy bao giờ tuổi thọ con người còn mười tuổi. Sau thời kỳ giảm đó rồi tới thời kỳ tăng, cứ mỗi một trăm năm thì tăng một tuổi. Bao giờ tuổi thọ khá cao thì đức Phật Di Lặc mới ra đời. Cho nên trong nhà Phật có câu quả chúng ta: Tu hành thế ấy cho tới đức Phật Di Lặc ra đời cũng chưa gặp được Ngài. Ý nói thời gian xa xôi thật là xa xôi cũng chưa có thể tiến được. Như vậy mà người ta hẹn nay hẹn mai đức Phật Di Lặc ra đời thì sao? Quý vị thấy hẹn đó đúng hay sai? Chẳng qua người ta nghe danh từ trong nhà Phật rồi bắt chước hoặc lợi dụng đó để làm một cái tựa cho người ta tin rồi hướng người về mê tín. Vì vậy người Phật tử chân chính phải hiểu rõ điều đó đức Di Lặc không ra đời sớm đâu. Ngày ấy còn xa lắm! Bởi vì Ngài còn sinh trên cung trời Đâu Suất và trong nội điện Đâu Suất một ngày bằng một ngàn năm ở dưới mình. Trên cung trời Đâu Suất, Ngài tu cho tới mãn đời thì biết là bao xa. Vì một ngày cung trời Đao Lợi bằng dưới mình năm trăm năm, một ngày cung trời Đâu Suất bằng một ngàn năm. Ngài tu hết cuộc đời của Ngài khoảng một trăm tuổi thì ở dưới này là bao xa? Khi sự tu hành của Ngài đầy đủ, Ngài mới sinh vào cõi Ta bà này. Như vậy tại sao chúng ta đến ngày mừng Một Tết, đi chùa lễ Phật cho đó là ngày Vía đức Phật Di Lặc. Tại sao vậy? Bồ Tát đâu phải sinh một đời thành Phật. Chưa thành Phật thì cứ chết rồi sinh đời khác tu nữa. Cứ như thế cho tới khi thành Phật, chẳng biết là bao nhiêu đời. Tại sao chúng ta lấy ngày mừng một Tết làm ngày Vía Bồ Tát Di Lặc? Việc ấy vẫn có ý nghĩa. Có lẽ rằng chư vị Tổ sư của chúng ta đã thông minh sáng suốt cho nên mới đặt ngày này là

ngày Vía đức Di Lặc. Bởi vì tất cả hàng phật tử xuất gia cũng như tại gia ai cũng nghĩ rằng chúng ta tu để đạt đến cái kết quả cuối cùng là thành Phật. Nhưng chừng nào thì chưa biết. Nghĩa là hy vọng cuối cùng của chúng ta là sẽ thành Phật. Như vậy là nhắm tương lai về sau, đó là cái hy vọng về sau này chúng ta sẽ thành Phật. Ngày Tết Nguyên Đán tức là ngày đầu của một năm. Cũng là ngày hy vọng của toàn dân Việt Nam. Ai cũng nghĩ rằng ngày Tết là ngày hệ trọng phải làm sao tạo điều kiện tốt, hành động tốt, ngôn ngữ tốt, làm toàn việc tốt để rồi có một năm toàn vẹn tốt. Ai cũng mơ ước như vậy. Người phật tử chúng ta, cũng mong cái tốt đẹp ấy là mai sau sẽ thành Phật như Ngài đương lai hạ sinh Di Lặc Tôn Phật. Mỗi đầu năm chúng ta đều hy vọng tương lai sẽ thành Phật. Chúng ta mong như thế, từ năm này sang năm khác, từ đời này đến đời sau, tới bao giờ thành Phật mới thôi. Cái mong đó là cái ước mơ chung của toàn thể. Vì vậy mà ngày đầu năm được coi như là ngày Vía đức Di Lặc để chúng ta hy vọng, chúng ta tin tưởng ở mai sau chúng ta sẽ thành Phật. Lạy Ngài không phải cầu Ngài ban ơn cho chúng ta, mà với tất cả niềm tin rằng Ngài sẽ thành Phật và chúng ta sẽ thành Phật. Đó là niềm tin căn bản của tất cả người phật tử vào ngày đầu năm. Giờ đây tôi đi qua đề tài như đã nói là, năm nay dành buổi chúc Xuân cho tất cả quý vị tăng, ni và phật tử tức là chúc “Một mùa Xuân Tinh Tấn”. Tại sao tôi nói một mùa Xuân Tinh Tấn? Đây tôi kể sơ ảnh hưởng về đức Di Lặc cho quý vị nghe. Trong kinh có một đoạn Phật Thích Ca Ngài kể lại rằng: Bồ Tát Di Lặc và đức Thích Ca hai vị đồng phát tâm Bồ đề một lượt, nhưng khi phát tâm rồi thì Phật Thích Ca chuyên cần tinh tấn tiến tu cho nên Ngài thành Phật đến giờ đã hơn hai ngàn năm trăm năm rồi. Còn đức Di Lặc dù đã phát Bồ đề tâm Ngài lại thích đi viếng thăm những nhà quyền quý, thích đi chơi chỗ này chỗ kia, thăm người này viếng người nọ, cho nên trong kinh gọi Ngài là Cầu Danh. Bởi Ngài thích rong Nam tẩu Bắc, nên đức Phật đã thành Phật hơn hai ngàn năm trăm năm rồi mà tới sau thăm thăm kia Ngài mới thành Phật. Mình nghĩ rằng đồng thời tu mà người bạn mình thành Phật trước mình mười năm, mình còn buồn hống nữa là thành Phật đã lâu xa như thế. Cái lỗi đó do đâu? Tại thiếu tinh tấn. Bởi thiếu tinh tấn cho nên phát tâm thì đồng thời mà thành quả thì sai biệt, kẻ trước người sau quá xa. Cho nên trên phương diện tu hành chúng ta đừng có đặt thời gian. Cứ nghĩ rằng tôi tu ba năm người kia tu bốn năm, người nọ tu hai năm thì người tu bốn năm coi như nhiều hơn người ba năm, người ba năm coi như tu nhiều hơn người hai năm. Đặt thời gian như vậy e không đúng. Người tinh tấn tu một năm bằng người thiếu tinh tấn tu hai năm, bằng người giải đãi tu ba năm. Người giải đãi là người làm biếng. Chỉ tu cho có chừng thì người đó chắc phải chừng gấp hai gấp ba. Như vậy thời gian không phải là cố định cho người tu là phải mấy mươi năm, mà chỉ giá trị ở sự tinh tấn. Cho nên trong kinh đức Phật Thích Ca nhiều lần Ngài nói rằng: Có những kiếp Ngài tu hạnh Bồ Tát chỉ một đời tinh tấn mà vượt qua bao nhiêu kiếp. Vì vậy tinh tấn là yếu tố then chốt trên đường tu hành. Tôi xin tổng kê những phương

pháp tu của đạo Phật để quý vị thấy cái hạnh tinh tấn quan trọng như thế nào. Nếu nói về giáo lý Thanh Văn Tiểu thừa thì Ba mươi bảy phẩm trợ đạo là yếu tố then chốt tu hành thành A La Hán. Bắt đầu là Tứ niệm xứ, Tứ chính cần, Tứ như ý túc, Ngũ căn, Ngũ lực, Thất giác chi hay Thất bồ đề phần, Bát chính đạo. Tứ niệm xứ thì không có chữ tinh tấn, nhưng qua Tứ chính cần là bốn điều chuyên cần tức là phải tinh tấn. Tôi nói trong ba mươi bảy pháp tu thì trước hết là Tứ niệm xứ, kể đến pháp thứ hai là Tứ chính cần. Như vậy cái thứ hai là cái tinh tấn. Đó là nói chung cho ba mươi bảy pháp. Còn nói riêng thì tới Tứ như ý túc tức là bốn cái làm cho mình được như ý, trong đó có Dục như ý túc kể là Tinh tấn như ý túc. Rồi Ngũ căn, trước là Tín căn, kể là Tấn căn (tinh tấn). Ngũ lực cũng vậy, Tín lực rồi đến Tinh tấn lực. Thất giác chi hay Thất bồ đề phần thì Niệm giác chi, Trạch pháp giác chi rồi đến Tinh tấn giác chi. Còn Bát chính đạo thì sau Chính kiến, Chính tư duy, Chính ngữ, Chính nghiệp, Chính mạng rồi tới Chính tinh tấn. Như vậy quý vị thấy trong pháp tu không thể thiếu tinh tấn được. Thiếu tinh tấn thì không thành công. Đó là tôi nói ba mươi bảy phẩm trợ đạo, chỗ nào cũng có tinh tấn đó hết, thiếu thì không đạt kết quả. Rồi đến pháp Bồ Tát thì sao? Bồ Tát thì tu pháp Lục độ. Lục độ gồm có: 1- Bố thí, 2- Trì giới, 3- Nhẫn nhục, 4- Tinh tấn. Như vậy cũng có tinh tấn. Do có tinh tấn rồi Thiền định mới tới Trí tuệ. Như vậy trong pháp tu của Phật, tinh tấn không thể thiếu được. Nhờ trí tuệ nhận xét, chúng ta biết được giáo lý của đức Phật dạy, nói theo danh từ chuyên môn là chân lý. Biết được chân lý rồi thì phải nỗ lực tiến hành. Chứ không phải biết rồi thả trôi rề rề được, mà phải nỗ lực. Nỗ lực đó gọi là tinh tấn. Tinh tấn là một đức tính rất là thiết yếu trên phương diện tu hành. Vì vậy đức Thích Ca nhờ tinh tấn mà thành đạo được sớm, còn ngài Di Lặc vì thiếu tinh tấn cho nên phải kéo dài đến mấy muôn năm so với thời gian trong cõi mình. Đó là điều mà chúng tôi thấy mọi người chúng ta cần phải tu tinh tấn. Như vậy hạnh tinh tấn phải tu cách nào? Chia tổng quát ra làm bốn giai đoạn tu tinh tấn. 1- Lấy tứ chính cần. 2- Để trừ tam độc. 3- Tinh tấn để trừ hai con quỷ tán loạn và hôn trầm. 4- Đại tinh tấn. Đó là đường lối tôi phác họa ra nói về đề tài tinh tấn.

## I. Tứ chính cần, nghĩa là bốn cái siêng năng

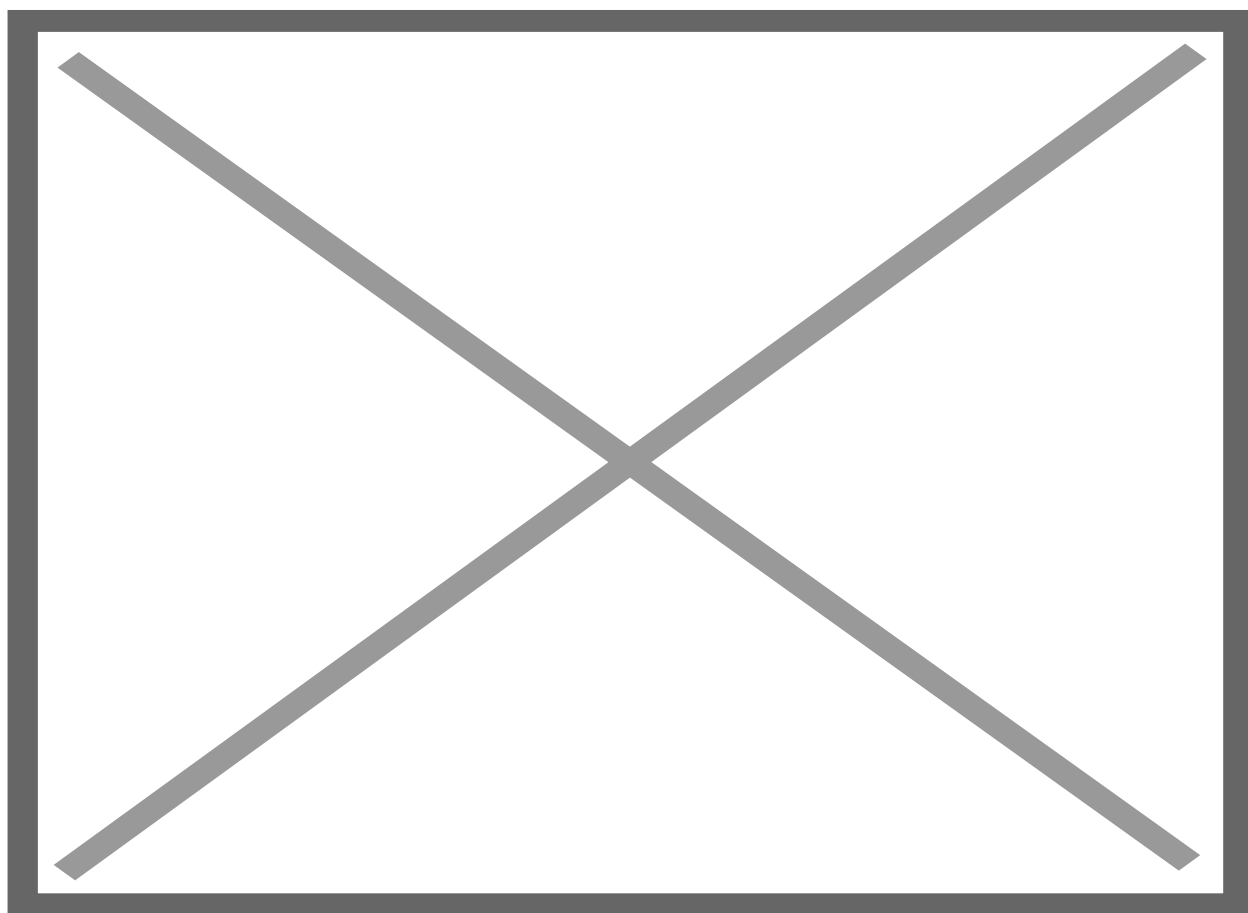
Có nhiều người nghe nói siêng năng tưởng là cuộc rầy trồng khoai hay siêng năng cái gì? Nhưng không phải. Siêng năng của nhà Phật chia ra làm bốn thứ. 1- Điều ác chưa sinh thì cố gắng đừng cho nó sinh. 2- Điều ác đã sinh thì nỗ lực bỏ nó làm cho nó tiêu diệt đi. 3- Điều thiện chưa sinh phải kích phát cho nó sinh. 4- Điều thiện đã sinh phải làm sao cho nó tăng trưởng. Như vậy quý vị thấy chúng ta phải tinh tấn chuyên cần: Chuyên cần ngăn chặn những điều ác, chuyên cần phá hoại cái ác đã lỡ làm, chuyên cần gây dựng cho điều thiện phát sinh, chuyên cần làm cho điều thiện được tăng trưởng. Đó là tôi kể tên của Tứ chính cần để quý vị nhớ bốn điều chuyên cần chân chính của người Phật tử.

Người nào là phật tử phải nhớ như vậy.

## **1- Điều ác chưa sinh**

Thí dụ mình chưa biết cờ bạc tức là điều ác chưa sinh. Có người rủ thì mình phải làm sao? Nhất định từ chối. Không làm để khỏi mắc kẹt trong tội lỗi đó. Như vậy điều ác chưa có thì phải giữ trọn vẹn cho nó được tốt luôn. Còn như mình chưa biết uống rượu, nhưng có ai mời, bạn bè rủ mình, mình cũng ráng dùng cho nhiễm trong đường đó. Có nhiều người không biết uống rượu, bị người ta rủ thì uống liền. Như vậy chưa có điều xấu, lại tạo thành điều xấu, chưa có tội lỗi gây thành tội lỗi chưa phải là chính cần. Cho nên ngăn ngừa là một sức cố gắng, phải nỗ lực chứ không phải là ngừa suông. Ở thế gian có những cái khổ, mình không có những tật xấu, người có tật xấu họ muốn mình giống họ. Nghĩa là mình không có say rượu, không bị ngã bờ ngã bụi họ muốn làm sao cho mình giống họ. Nếu mình không chịu ngồi chung bàn với họ thì họ sẽ nói làm sao? Hoặc giả họ nói mình keo kiệt sợ tốn tiền, hoặc giả sợ về bà xã rầy, làm cho mình tức lên. Họ làm nhiều cái làm cho mình tức, rồi nghĩ trong bụng nếu mình không làm như vậy nó khi dễ mình đi. Đó là họ làm cách thả câu. Nếu mình đớp mồi là mắc câu. Cho nên mình phải gan dạ, dù cho họ nói xấu mình, họ nói nhục mình, mình vẫn gan dạ, không bao giờ sợ. Không bao giờ để bị kích động mà sinh ra cái dở. Đó là một sức cố gắng chứ không phải thường, phải gan dạ lắm mới được. Có một người phật tử kể câu chuyện sau khiến tôi rơi nước mắt. *“Một ông phật tử quê cách Cai Lậy năm, sáu cây số, ông qui y tại chùa Thiên Phước. Mấy năm khoảng một ngàn chín trăm năm mươi mấy, đồn bót còn nhiều lắm, thuộc về Pháp, cho nên mấy chú lính là oai lắm. Muốn giết là giết, muốn bắn ai là bắn. Người phật tử đó đã qui y thọ năm giới rồi. Ông khoảng năm mươi tuổi. Khi đó nhằm chiều mười bốn, hay rằm gì đó, ông đi chùa sám hối. Ông đi về ngang bót, trong bót có một người lính cũng quen ở gần nhà. Chú lính quen chào và hỏi ông đi đâu? Ông trả lời tôi đi chùa về. Chú xếp bót uống rượu ngà ngà, chú thấy mới kêu vô ngồi uống rượu. Kêu không vô sợ bắt lỗi, đã lỡ rồi ông phật tử đành bước lại. Mấy người trong tiệc bảo uống rượu. Ông từ chối, thưa: “Dạ tôi không biết uống rượu.” - “Cứ uống đi, chết tôi chịu cho.” Ông túng quá phải nói thật: “Thưa ông xếp tôi đã qui y thọ năm giới, tôi giữ giới không uống rượu.” - “Uống đại đi, Phật quả tôi chịu cho.” Cùng quá ông nói thầm trong bụng, giả sử bắn thì bắn chứ không uống rượu. Ông tìm cách năn nỉ: “Tôi đã lỡ thọ giới rồi xếp thương tha cho tôi. Tôi uống phạm tội nghiệp.” Chúng nó ép uống nếu không uống thì nó bắn. Năn nỉ quá mà nó cũng không chịu, nó đòi bắn. Bảo uống chứ không uống thì bắn, nó không cho đi. Có một người quen ở gần lối xóm biết ông là người lương thiện, mới xô bảo: “Anh đi đi, anh này dốt lắm. Thôi sắp đừng ép anh. Anh ngu không biết ăn chơi gì hết.” Ông đi rồi, ông nghĩ giả sử bị bắn thì chịu bắn chứ nhất định không uống.”* Mình thấy người phật tử gan dạ

như vậy thật là hiếm có. Chứ còn đa số thì làm sao? - Thôi uống để nó cho đi cho rồi. Cái lối say ba ngày có biết gì phải quấy. Một câu chuyện khác cũng nói về giới uống rượu. *“Ngày xưa có một vị làm quan lớn biết Phật pháp. Có người phạm tội. Ông nói: “Bây giờ tôi bắt anh làm ba việc, anh xem coi anh nên làm việc nào? Một là anh uống rượu. Hai là anh đốt nhà. Ba là anh giết người. Trong ba tội ác ấy, anh thích tội nào và chọn tội nào anh cho rằng nhẹ nhất. Anh chầnh suy nghĩ một hồi rồi nói: “Thôi tôi xin lãnh uống rượu.” Không ngờ anh uống rượu say, anh nổi điên đốt nhà người ta, người ta cự anh, anh giết người ta luôn.”* Như vậy tội hết sức nhẹ mà nó trùm luôn tất cả tội nặng. Cho nên hiểu rằng uống rượu mà Phật cấm không phải là vô lý. Chính nó làm cho người ta cuồng dại. Khi cuồng dại rồi thì tội nào cũng dám làm hết. Vì vậy người phật tử chân chính, phải ngừa phải đón dừng để cho mình mắc kẹt vào cái lối đó. Phải có ý chí như vậy, sự tu mới tiến được. Đó là tôi nói về điều ác chưa sinh. Trong những buổi tiệc nhất là tuổi trẻ, phải nỗ lực lắm, chiến đấu ghê gớm. Chỗ đó chính là Chính cần vậy. Nỗ lực lắm mới chặn được tội lỗi chưa sinh. Nếu không cố gắng thì cái chưa sinh dễ phát sinh lắm.



## **2- Điều ác đã sinh**

Người phật tử đã thọ giới qui y, mà giới thứ năm lỡ ghiền rượu rồi bây giờ không thể bỏ được, nên chỉ thọ bốn giới, còn chưa một giới. Vì lỡ ghiền rượu rồi, bỏ thì bỏ không nổi. Bây giờ mình cần giữ bốn giới suốt đời sao? Năm nay thọ bốn giới,

năm tới nhất định phải giữ năm Giới. Như vậy là điều ác đã sinh rồi, mà phải ráng bỏ dù ghiền mà bỏ có phải ụa thì ụa, mưa thì mưa. Chừng nào bỏ được thì thọ thêm một giới. Như vậy điều ác đã sinh mình phải nỗ lực tiêu diệt, chứ đừng để nó kéo dài mãi. Đó là một cố gắng phi thường. Thí dụ như người quen uống rượu, những người quen làm tổn thương người, họ quen làm rồi, bây giờ bỏ cái đó thì họ coi như khó sống hay là khó chung chạ với bạn bè. Cần phải nỗ lực can đảm mới làm được. Vì vậy mà nói là “cần”. Cần là cố gắng. Đó là điểm thứ hai, điều ác đã sinh chúng ta phải nỗ lực cố gắng mà tiêu diệt nó.

### **3- Điều thiện chưa sinh**

Con người thông thường vô tình. Thấy một người đi đường vấp té, mình cứ tỉnh bơ mà đi. Đáng lẽ mình phải tới đỡ người ta lên xem họ có thương tích gì không, băng bó cho họ. Nếu cần thì đưa họ về nhà. Đó là điều thiện mà mình không chịu làm. Điều đó làm được đâu đến nỗi nào, mà chưa có trong lòng mình. Mình quen lơ là vô tình, vô nghĩa như vậy. Bây giờ mình biết đạo lý, mình phải có lòng từ bi, phải thương phải giúp những người khổ hoạn nạn. Đó là tôi nói người gặp tai nạn té, còn những trường hợp khác cũng vậy. Nếu gặp ai khổ, nhiều khi mình ngó lơ, không thèm để ý gì tới. Bây giờ trong cảnh đó mình có thể làm được mình ráng kích động cho lòng mình thương xót để cố gắng mà làm. Cái thói quen lơ là, là một điều tiêu cực. Muốn cho tích cực thì phải cố gắng thúc đẩy thì nó mới phát lên, vì vậy cần phải nỗ lực mới có thể làm điều thiện được.

### **4- Điều thiện đã sinh**

Như tôi thường nói với quý vị, tất cả chúng ta chưa thành Phật thì chúng ta chưa bao giờ hài lòng với việc tu hành của mình. Ngày nào thành Phật ngày đó mình mới thỏa mãn. Nếu chưa thành Phật thì trên đường tu mình chưa bao giờ hài lòng. Cũng như vậy, những phước đức mà mình đã tạo hoặc nhiều hoặc ít mình cũng không bao giờ hài lòng. Như trong kinh Tăng Nhất A Hàm, đức Phật có nói rằng: *“Đừng bao giờ chúng ta sợ phước mà chúng ta luôn luôn sợ tội.”* Tội là cái phải sợ, phải tránh. Phước thì luôn lúc nào cũng phải làm. Tại sao vậy? Phước là cái duyên tốt giúp ta tiến tu dễ dàng. Còn tội là cái chướng, cái khổ làm cho chúng ta bị lui sụt. Vì vậy chúng ta không nên thỏa mãn với việc làm phước. Chính vì thế mà đức Phật bòn mót từ cái phước xỏ kim: *“Một hôm đức Phật đang ở trong Tịnh xá, lúc đó ngài A Na Luật Đà do tinh tấn tu hành mà mù cả hai mắt. Đức Phật dạy Ngài pháp tu “Nhạo kiến nhãn quang chiếu minh tam muội”. Do chúng nhãn quang tam muội Ngài thấy cả đại thiên thế giới, mà cây kim trước mắt Ngài không thấy rõ. Hôm đó Ngài muốn vá lại chiếc y, mà xỏ kim hoài không được. Ngài mới than: Ai làm phước tới xỏ kim giùm tôi. Đức Phật nghe, Ngài đi tới hỏi: A Na Luật Đà, đưa kim ta xỏ để ta làm phước. Ngài nghe giật mình thưa: Bạch Thế Tôn, Ngài đầy đủ phước đức trên tất cả rồi mà còn làm*

*phước chi nhỏ xíu vậy? Phật dạy: Chính ta đã đầy đủ phước đức mà còn còn bỏ một từ cái phước xỏ kim.*” Biết chừng nào chúng ta mới đầy đủ phước đức. Có người mới làm chút phước lại cho là có phước rồi không cần làm nữa. Đó là người tự hài lòng tự thỏa mãn, chuyện đáng làm mà không chịu làm. Chúng ta nhớ hình ảnh đó để khi nào làm điều gì tốt không nên hài lòng, phải nỗ lực nữa cho đến không còn chút khả năng nào mới thôi. Đối với phước đức đừng bao giờ thấy đủ. Như vậy chúng ta mới viên mãn công đức được. Muốn như vậy phải nỗ lực lắm. Tại sao vậy? Lúc trước tôi có quen một số phật tử thường hay làm việc từ thiện. Có những người nói những điều thật là khó làm. Ví dụ như ban tổ chức đem theo một trăm gói gạo mỗi gói một kí lô để cứu giúp những người bị lụt lội. Đem một trăm gói, chỉ báo tin chỉ cứu trợ một trăm người, thế mà họ tới một trăm mười người. Rồi mười người không được quà họ lại chửi mình. Khả năng làm việc từ thiện của mình có chừng đó, họ đòi hơi quá khả năng của mình. Không cung ứng đủ họ chửi mình, như vậy làm sao mà mình làm phước. Muốn làm không chán cần phải nỗ lực lắm mới được. Trong khi làm những điều lành, điều tốt, vẫn có những cái chướng nó ngăn trở mình, làm cho mình chán nản. Do đó mình phải bền chí, nỗ lực mới viên mãn được việc làm phước đó. Đó là cái sơ cơ nhất của sự tinh tấn. Tôi nhắc lại tinh tấn sơ cơ có bốn điều: - Tinh tấn ngừa những tội ác chưa có đừng cho nó có. - Tinh tấn tiêu diệt những điều tội ác đã làm cho nó tiêu mòn. - Tinh tấn kích động những điều lành chưa có khiến cho nó có. - Tinh tấn làm tăng trưởng những điều lành đã có. Đó là bốn cái tinh tấn căn bản của người phật tử kể cả tăng ni cũng phải làm bốn điều đó nữa. Đó là cái tinh tấn thứ nhất.

## **II. Tinh tấn để tiêu diệt tam độc tức là tham, sân, si**

Muốn tiêu diệt tam độc đó phải làm thế nào? Tham và sân, muốn tiêu diệt nó phải làm sao? Tức là tập hạnh từ để diệt lòng tham, bi để diệt lòng sân. Bởi vì tham là muốn đem những cái gì của thiên hạ gồm về mình. Vì tham cho nên mình láo khoét, gian dối để thỏa mãn cái tham của mình. Khi mình dùng mọi thủ đoạn để thỏa mãn lòng tham của mình đó tức là đã làm cho kẻ khác khổ rồi. Lòng từ tức là lòng thương, ban vui cho mọi người, thấy ai chúng ta đều thương xót muốn cho họ được vui. Khi mà ai chúng ta cũng muốn cho họ vui thì lòng tham chúng ta không thể khởi được. Đó là dùng từ để diệt tham. Muốn trừ sân phải dùng lòng bi, bi là nhớ hết gốc khổ của chúng sinh. Bởi có lòng bi cho nên không nỡ làm cho ai đau khổ. Sợ người đau khổ, khi nổi giận mình có dám mắng họ không? Dám chửi dám đánh họ hay không? Chính vì không nỡ làm khổ ai, tự nhiên khi nổi giận không dám nói bậy. Nói bậy làm khổ người ta tội nghiệp. Đánh người ta thì người ta khổ, cho nên vừa dấy niệm giận nhớ không dám làm khổ người thì cái giận chìm xuống. Như vậy, do từ mà diệt được lòng tham, do bi mà diệt được sân hận. Cho nên cái căn bản tu hành là chúng ta tập có lòng từ

bi. Làm sao đối với mọi người, chúng ta thương họ như thương người thân của chúng ta vậy. Không nỡ làm người thân mình khổ tất nhiên không nỡ làm cho tất cả chúng sinh khổ. Đó là lòng từ bi. Lòng từ bi giúp cho chúng ta dẹp dần cái tâm tham lam và sân hận. Quý vị thấy người nào mình thương thật là thương, người đó có làm gì hơi bức một chút thì mình có đánh chửi hay không? Còn người nào mình ghét, ghét sẵn trong bụng rồi, hơi chọc tức một chút thì miệng chửi tay đánh liền. Thấy hai điều đó rõ ràng như vậy. Nếu có thương thì lỗi mười giảm xuống còn hai, ba, còn ghét hai, ba tăng lên bảy, tám. Cho nên lòng thương giúp cho chúng ta bớt nóng giận, bớt tham lam, bớt xén. Vì vậy chúng ta cần phải tập có lòng thương. Nếu người nào mình thật thương là mình muốn cho họ có ăn, có mặc. Những cái mình có mình muốn chia cho họ hết. Ngược lại người mình ghét, họ có bằng mình, mình cũng không chịu, mình muốn cho họ thua, họ thấp hơn mình. Như vậy rõ ràng từ bi là cái làm cho ta buông xả lòng tham. Lòng từ bi đó cũng giúp ta giảm nóng giận. Vì vậy mà phải tập từ bi đối với mọi người. Ai chúng ta cũng thấy đều là thân quyến, vì lý luân hồi của đạo Phật giúp chúng ta có tinh thần dễ khởi từ bi. Tại sao vậy? Bởi vì biết tất cả chúng sinh, ai sinh ra đây cũng không phải mới một lần này, mà đã có vô số đời rồi. Một đời sinh ra thì gần nhất là cha mẹ, kế đó là ông bà rồi sau là anh em, con cháu. Bà con quyến thuộc trong một đời để mình thương, ít nhất cũng được vài chục người. Thầy bạn anh em cha mẹ đáng cho mình lo, ít nhất cũng vài chục người. Mà vô số đời như vậy thì thế gian này có ai còn xa lạ với mình nữa hay không? Vì nghĩ đến cuộc luân hồi nhiều đời nhiều kiếp, cho nên tất cả chúng sinh đều là thân thuộc của mình. Tỷ như hai gia đình bà con chú bác ruột, ở xa nhau, mười năm không gặp mặt nhau thì những đứa cháu mới ra đời sau, mình đâu biết được. Hoặc giả những đứa cháu hồi ở gần mình mới năm, ba tuổi, bây giờ gặp lại sau mười năm xa cách, thì mình có biết được nó hay không? Như vậy bà con trong một đời lâu ngày không gặp còn quên thay, huống là bà con nhiều đời. Cho nên chúng ta đừng tâm quán tất cả người thế gian nếu không phải là bà con ruột thịt đời này, cũng là bà con ruột thịt đời trước hoặc ở đời trước nữa. Nếu mình thương bà con ruột thịt bây giờ, tại sao mình không thương bà con ruột thịt trước kia? Vì ai cũng là bà con ruột thịt hết, ai nỡ hại ai. Do đó khởi tâm từ bi. Muốn có từ bi phải quán xét như thế. Do trí quán xét đó mà lòng thương mới tràn ra. Kể như ai có mặt ở đây đều là quyến thuộc mình hết, hoặc là quyến thuộc đời này, hoặc là quyến thuộc đời trước. Không ai đáng ghét cả. Như vậy hai cái tham và sân giảm dần đi, khi từ bi tăng trưởng. Kế đến là si. Si mê thì dùng trí tuệ tức là ứng dụng Bát Nhã quán phá dẹp si mê. Si mê có hai: si mê về thân, si mê về cảnh. Ngay nơi thân này do duyên hợp mà tưởng là thân thiết, cố định. Do tưởng lầm như vậy cho nên mình mới ngã mạn chấp trước, hơn thua phải quấy. Lúc nào cũng thấy mình là trung tâm xã hội. Ở gia đình, mình là trung tâm của gia đình. Vào trong đạo cũng thấy mình là trung tâm trong đạo nữa. Bởi thấy mình là trung tâm cho nên, nếu

cha mẹ, anh em không để ý tới mình thì mình buồn, mình giận. Rồi ở xã hội, nếu xã hội không ngó ngàng gì mình thì mình cũng tức tối. Mình là trung tâm trong đạo mà ai cho mình tu lơ là không ra gì mình cũng giận. Vì cái bản ngã đó mà mình tạo ra không biết bao nhiêu tội lỗi. Cái bản ngã đó có, là tại mình lầm nhận không đúng lẽ thật, cái thân duyên hợp tạm bợ mà tưởng là thân thật cố định. Nếu thân thật cố định thì ông bà mình đâu có chết và cha mẹ mình cũng còn hoài. Ông bà mình đã mất, cha mẹ mình đã chết hoặc sẽ chết, còn mình thì cũng sẽ hoại. Như vậy tất cả chúng ta đều là tướng duyên hợp khi còn khi mất tùy duyên. Tùy theo duyên, tại sao mình thấy nó thật. Dùng trí Bát nhã quán xét như vậy thì phá được si mê. Phá được si mê thì, dứt được ngã mạn. Tâm ngã mạn, sở dĩ có là do si mê mà ra. Cái ngã nguyên nó là không thật, mình chấp nó là thật nên đâm ra ngã mạn. Mà ngã mạn thì sinh ra giận hờn tạt đổ đủ thứ xấu xa. Người học Phật cần tập hai hạnh căn bản đó, tức từ bi và trí tuệ. Trong nhà Phật gọi là phước trí. Muốn thành Phật phước và trí không thể thiếu. Cho nên Phật được gọi là “Lưỡng túc tôn” (lưỡng là hai, túc là đủ, lưỡng túc tôn là hai cái đủ) tức là hai cái đủ: Phước túc và Tuệ túc. Phước là từ bi, tuệ là trí tuệ. Nếu thành Phật phải đủ hai cái đó, thiếu một trong hai cái đó thì không bao giờ thành Phật được. Vì vậy chúng ta tu phải nỗ lực tinh tấn, mỗi ngày cần cố gắng để lòng từ bi càng ngày càng rộng ra. Chúng ta cố gắng dùng trí tuệ quán sát lại, thân này đừng lầm nó. Không lầm thân đối cảnh chúng ta cũng hết lầm. Thân là duyên hợp, cảnh cũng là tướng duyên hợp. Khi thấy rõ thân cảnh là duyên hợp, thì tất cả sinh tử được mất, cả thế gian không còn chi phối chúng ta được nữa. Chúng ta vượt qua nó. Đó là điều căn bản trong sự tu hành cũng là cái tinh tấn thứ hai.

### **III. Tinh tấn để trừ hai con quỷ tán loạn và hôn trầm**

Giờ đến cái tinh tấn thứ ba là cái tinh tấn của người tu chuyên môn, để trừ hai con quỷ mà nhà thiền gọi là hôn tán, tức là hôn trầm và tán loạn. Khi ngồi thiền nếu tâm không nghĩ chuyện này chuyện nọ thì, một lúc gục lên gục xuống. Đó là con quỷ hôn trầm nhập rồi. Phật không nói chuyện mà ngồi trước bàn Phật gật đầu hoài. Nếu chấn chỉnh qua hôn trầm rồi thì tới tán loạn. Tán loạn dẫn nhớ chuyện này chuyện nọ, cái gì hay cái gì dở. Hết nói chuyện thì hình ảnh, hết hình ảnh tới nói chuyện. Ngồi một mình mà nói chuyện hoài. Nói hết thế này rồi tới thế kia. Hoặc nhớ người này nhớ người nọ. Không cho một niệm dừng. Hai con quỷ nhập rồi thì nó dẫn chạy hoài. Một giờ ngồi thiền rồi cuộc không còn được nửa giờ. Bây giờ hôn trầm thì phải làm sao trị? Con quỷ hôn trầm nguy hiểm lắm! Người mới tu thì ít sợ hôn trầm mà sợ tán loạn. Người tu kha khá thì ít sợ tán loạn mà sợ hôn trầm. Khi, tâm hơi định rồi thì hơi buồn ngủ. Còn người mới tu, ngồi lại thì lo đau chân, rồi nhớ những gì xảy ra trong ngày, nhớ hoài không bỏ được, nên bị tán loạn dẫn đi. Đau chân cũng làm tán loạn nữa. Vì vậy

cho nên mới tu thì bị tán loạn dẫn, tu khá khá thì bị hôn trầm dẫn. Nếu người tu thiền tránh khỏi được hai con quỷ đó thì thành Thánh liền. Con quỷ tán loạn thấy nó khó mà dễ. Dễ là sao? Bởi vì tán loạn là tâm chạy đầu này đầu nọ. Khi mình tu hơi thuần thực, dùng trí quán biết tất cả cái dẫn chạy đó là cái bóng dáng không thật, mình buông lặn lặn, có thể nó lặng được. Nhưng mà tới nó lặng, chống với con quỷ hôn trầm thật cay đắng. Bởi vì con quỷ hôn trầm tới mà không thấy nó. Mới ngồi yên yên nó gục hồi nào không hay. Tới chừng gục rồi mới giật mình thì việc đã rồi. Như vậy chống không được, không biết đâu mà chống, mà cũng không chuẩn bị trước được. Con quỷ tán loạn mình quán nó thì nó dừng được, còn cái này không biết đâu mà ngừa. Vì vậy mà hồi xưa, trong kinh A Hàm có một bài kinh, gọi là Trưởng Lão Thùy Miên. Trưởng lão rồi mà ngồi vẫn gục. Hồi đức Phật còn tại thế, Trưởng lão là người đã đắc đạo mà ngồi vẫn gục như thường, huống là mình, phàm phu này làm sao khỏi gục. Tu mà gục là khó trị chứ không phải thường. Muốn trị phải làm sao? Đây tôi dẫn nhiều vị Thiền sư. Có vị Thiền sư ngồi thiền, ngồi lại là gục, cho tới ngày không còn cách nào chịu nổi được nữa. Ngài mới nghĩ nếu như vậy thà chết còn hơn. Tu mà cứ gục hoài tu gì được. Ở trên núi, Ngài thấy một cây gie ra ngoài vực thẳm, có cháng hai. Ngài mới nghĩ kế, leo lên bẻ ít nhánh cột lại lên ngồi thiền trên đó cho mấy gục. Mấy gục cắm đầu rơi xuống dưới nát thây cho rồi. Chính nhờ sự nát thây nên quên gục. Hết gục Ngài được chứng đạo. Đó là một phương tiện làm cho hết gục. Phương tiện đó phải gan dạ lắm mới làm được, gan vừa không làm nổi đâu. Quý vị thấy người xưa cũng khổ sở như mình, chứ không phải bây giờ mình mới gục thôi. Người xưa gục nhưng nhờ sự cố gắng nên các ngài thắng được. Còn trường hợp chúng ta bây giờ nếu có gục thì phải làm sao? Thật ra trong kinh có dạy nhiều cách lắm, mà thấy có cách làm được, có cách làm không thấy kết quả. Ngồi thiền, con mắt mình nhìn hơi xuống, bởi nhìn xuống cho nên yên yên dễ ngủ gục. Khi lỡ gục một cái thì phải chấn chỉnh, mở mắt to lên. Cho nên khi ngồi thiền không nên để tối. Để tối dễ buồn ngủ, cần để đèn sáng vừa phải. Không cho nhắm mắt, nhắm mắt dễ buồn ngủ. Vì mở mắt lớn bị tán loạn cho nên mở vừa chừng. Mở vừa chừng mà gục thì mở lớn, trợn mắt, chấn chỉnh lại. Mở mắt lớn làm tan được cơn gục. Nếu gục nữa thì đứng dậy đi kinh hành, nếu kinh hành mà chưa hết nữa thì rửa mặt. Rửa mặt mà không hết nữa thì đến trước bàn Phật lạy sám hối. Phải đổi luôn luôn như vậy khả dĩ mới thắng nó. Không còn cách nào khác hơn được. Đó là phương tiện để trị ngủ gục. Hoặc giả trong nhà Thiền nói rằng: Sở dĩ chúng ta tu mà tán loạn và hôn trầm là tại thiếu sức tinh tấn. Muốn tinh tấn thì lúc nào cũng khắc chữ “tử” trên trán. Chết chứ không có lỗi thôi, để cho tán loạn lẫn hôn trầm nhập. Thà chết chứ không có hai cái đó. Do sức tinh tấn cương quyết đó mà qua được cơn ngủ và cơn tán loạn. Quý vị nào có kinh nghiệm thì biết, ngồi thiền mà hay mơ mơ thì dễ buồn ngủ lắm. Khi nào chấn chỉnh, cương quyết nhắm một cái gì đó thì lúc đó tan được cơn buồn ngủ. Vì vậy muốn thắng được buồn ngủ phải dùng sức mạnh tinh tấn

mà trong nhà Thiền gọi là phát tâm tha thiết, nhất định chết chứ không để cho ma nó dẫn. Đó là lối tu thiền để trị con ma buồn ngủ bằng cách tỉnh tấn.

## IV. Đại tinh tấn

Đến cái tinh tấn thứ tư, không phải ngồi thiền mà đây là cái chuyên môn trong Thiền Tông. Mình tập làm sao trong bốn oai nghi đi đứng nằm ngồi lúc nào cũng là tu hết, nghĩa là đi đứng nằm ngồi luôn luôn là tỉnh là giác. Một niệm dấy lên liền biết. Không cho một niệm nào dẫn đi xa hết. Như vậy cả ngày đi đứng nằm ngồi trong bốn oai nghi đều làm chủ không để vọng tưởng dẫn đi. Không mất một phút giây nào, đó là đại tinh tấn. Người được như vậy đối với đạo không còn xa nữa. Nếu chúng ta tinh tấn tới mức đó, thì không còn dụng công bằng hình thức lễ bái, mà luôn luôn trong bốn oai nghi đi đứng ngồi nằm, dù hoạt động cái gì, cũng vẫn làm chủ được mình, không để một niệm nào dẫn mình đi hết. Người được như vậy, nhà Thiền gọi là đại tinh tấn. Người đó là người thoát ly sinh tử. Để kết thúc mùa Xuân tinh tấn này, tôi đọc lại bài kệ của Thiền sư Hoàng Bá để nhắc tất cả quý vị. Ngài Hoàng Bá có bài kệ rằng:

*Trần lao quýnh thoát sự phi thường*

*Hệ bả thẳng đầu tố nhất trường*

*Bất thị nhất phiên hàn triệt cốt*

*Tranh đắc mai hoa phốc tử hương*

Câu đầu: Người mà thoát khỏi trần lao này là kẻ phi thường. Câu hai: Như người kéo dây, nắm chặt đầu dây cho thật vững mới kéo được cái gì mình muốn kéo. Ví dụ dây cột một cái cây hay một vật nặng, muốn lôi thì chân đứng cho vững, tay nắm dây cho thật chắc thì mới kéo được. Đây cũng vậy, muốn thoát khỏi trần lao phải nắm chặt đầu mối dây. Mối dây ở đây là mối dây buông hết vọng tưởng. Phải tỉnh, phải hằng tỉnh giác. Giữ lập trường không lay chuyển, dù gặp hoàn cảnh nào, trường hợp nào. Đó là đức tinh tấn. Câu ba: Không phải một phen mà bị cái lạnh thấu xương. Câu bốn: Thì làm sao ngửi được mùi hương ngọt ngào của hoa mai trong ba ngày Tết. Nếu chúng ta không trải qua cái lạnh thấu xương của mùa đông thì làm gì chúng ta hưởng được hoa mai thơm ngát đầu mùa xuân. Như vậy muốn hưởng được mùa xuân, ngửi mùi thơm của hoa mai thì chúng ta phải chịu cái lạnh của mùa đông. Chúng ta muốn đạt được kết quả viên mãn của người tu, thì phải hết sức nỗ lực, cam chịu mọi khó khăn nguy hiểm thì mới được kết quả tốt. Không ai tu hành có kết quả tốt mà không trải qua khó khăn. Có chịu khó khăn thì mới được kết quả viên mãn. Vì vậy người nào muốn hưởng được, ngửi được mùi thơm ngát của hoa mai thì phải chịu cái lạnh thấu xương của mùa đông. Tất cả chúng ta tu hành muốn đạt được bản nguyện phải chịu những cái cực khổ, những cái nhọc nhằn. Như vậy phải nỗ lực

tinh tấn không lúc nào dám lười biếng, không lúc nào dám giải đãi thì sự tu hành của chúng ta sẽ được như nguyện, đúng theo cái gì lúc chúng ta phát tâm mong cầu. Kết thúc lại năm nay, đầu năm chúng tôi mong rằng tất cả tăng, ni và toàn thể phật tử khởi đầu năm tinh tấn này, trọn năm này sẽ là ngày Xuân tinh tấn. Phải cố gắng như chúng tôi đã nói, cố gắng tùy trường hợp thấp cao khác nhau, nhưng lúc nào cũng phải cố gắng. Như vậy mới xứng đáng là người phật tử chân chính. Như vậy chúng ta mới mong thoát ly sinh tử được. Tác giả:

**Hòa thượng Thích Thanh Từ Tạp chí Nghiên cứu Phật học Số tháng 1/2019**