

SƠN THẤT CẢM HỨNG

Thích Thanh Từ

Cảm hứng của tôi không ngoài cái nhìn về việc ngồi thiền của thiền sinh. Tôi đã từng đi giám thiền (nhìn và sửa sai cho thiền sinh trong khi ngồi thiền), thấy tất cả những người ngồi thiền, ban đầu mới tập rất là khó khăn và nhọc nhằn, và chính bản thân tôi cũng vậy. Hồi tôi mới mở thiền viện Chơn Không, Sư bà Huyền Học (nay đã tịch) có ra tập ngồi thiền. Khi xả thiền, Sư bà nói với tôi: "Mười lăm phút sau sắp xả thiền, nếu thầy cho con xả sớm, để gánh 100 đôi nước con cũng chịu!" Như vậy, ngồi thiền thật là khổ sở. Nhưng ngồi thiền để làm gì? Chúng ta tụng kinh, hoặc đi kinh hành không khỏe hơn sao? Tại sao lại bắt ngồi thiền cho thân thể đau đớn khổ sở, lại bị người giám thiền vác thiền trượng canh chừng, nếu ngủ gục thì đánh. Thế có quá đáng không?

Sự tu tập quá khổ sở như vậy, mà ngày xưa đức Phật đã tu, kể đến chư Tổ cũng tu và ngày nay chúng ta cũng tu theo, chắc chắn phải có cái gì cao siêu chúng ta mới làm, nếu nó tầm thường thì tu chi cho phí công nhọc sức? Chính vì vậy mà khi nhìn quý vị ngồi thiền, tôi chợt có cảm hứng so sánh công phu ngồi thiền của quý vị với công phu nghiên cứu của các nhà bác học trong phòng thí nghiệm.

Các nhà bác học hàng ngày ngồi trong phòng thí nghiệm để làm gì? Sở dĩ các nhà bác học hàng ngày chịu giam mình trong phòng thí nghiệm là để nghiên cứu, phát minh những vấn đề mà họ đang tìm kiếm. Do công phu nghiên cứu, các nhà bác học mới phát minh được những điều mới mẻ làm cho khoa học ngày càng phát triển.

Ngành y khoa, đề tài nghiên cứu là tìm ra những chứng bệnh và nguyên nhân gây ra bệnh, rồi chế thuốc để trị bệnh. Nhờ nghiên cứu lâu ngày các nhà bác học mới phát minh những thứ thuốc mới để trị những chứng bệnh nan y. Do đó mà những chứng bệnh nan y từ từ có thuốc chữa. Ngày xưa nếu ai bị bệnh phổi là chờ chết không thuốc trị, nhưng bây giờ các nhà bác học đã tìm ra vi trùng lao, nên bệnh phổi trị được. Bệnh đậu mùa, ngày xưa dân ta chịu chết về bệnh đậu mùa, nhưng bây giờ nhờ các nhà khoa học tìm kiếm được vi trùng gây ra bệnh đậu mùa rồi tìm ra thứ thuốc diệt được loại vi trùng đó, nên bây giờ bệnh đậu mùa gần như mất dạng. Còn nhiều bệnh khác cũng vậy, các nhà

khoa học tuyên bố có thể từ năm 2000 về sau bệnh cùi hủi sẽ giảm dần và không còn đáng sợ nữa. Đó là công phu nghiên cứu tìm tòi của các nhà bác học chuyên về y khoa.

Còn các nhà bác học nghiên cứu về các khoa học như điện tử học, nguyên tử học v.v... thì phát minh được những cái đặc biệt trong vũ trụ chế ra máy móc để phục vụ cho đời sống con người.

Tuy nhiên, chúng ta xét kỹ các nhà bác học nghiên cứu phát minh ra những thứ thuốc mới để chữa bệnh, giúp cho nhân loại kéo dài mạng sống. Nhưng có ai sống mà không chết? Giúp con người sống thêm một thời gian 5, 10 năm, rồi cũng chết! Và các nhà bác học tìm ra các loại vi trùng, thuốc trị bệnh có hết chưa? Hay trị hết bệnh này lại sanh bệnh khác? Sở dĩ trị hết bệnh này lại sanh bệnh khác là vì các loài vi trùng và siêu vi trùng ở trong không khí nhiều vô số. Hơn nữa con người phải chịu qui luật chung là có thân phải có bệnh, nên các nhà bác học không thể đem lại sự khỏe mạnh lâu dài cho con người.

Còn các nhà khoa học phát minh ra những điều mới mẻ chế ra máy móc phục vụ cho đời sống con người, hầu đem lại nguồn hạnh phúc an lạc cho nhân loại. Nhưng nhân loại có hoàn toàn hạnh phúc hay vẫn còn khổ đau?

Các thiên sinh hàng ngày ngồi trong thiền đường hay trong thất vắng để làm gì? Nghiên cứu đề tài gì? Làm mà không biết thì cũng đáng tiếc! Đó chính là niềm cảm hứng của tôi.

Ngày ngày chúng ta giam mình trong thiền đường hay trong thất là cốt tìm ("tìm" là một từ ngữ dùng tạm) cho ra cái chân thật của mình, nhưng tìm nó ở đâu?

Như chúng ta đã biết mục đích chính của đức Phật xuất gia là tìm cho ra con đường thoát ly sanh tử. Ngài đã thực hiện được điều đó. Sau bao năm tháng khổ công tu tập theo sự hướng dẫn của các vị Thầy mà Ngài đã gặp, nhưng không đạt được điều mong muốn của mình. Sau khi suy tư chín chắn, Ngài quyết định một mình ngồi thiền dưới cội bồ đề suốt 49 ngày đêm. Đêm thứ 49 khi sao mai vừa mọc Ngài giác ngộ thành Phật. Sau đó Ngài dùng phương tiện đem những điều đã tu đã chứng ra dạy cho mọi người. Như vậy tất cả những người tu theo đạo Phật (không kể tông phái nào) có mục đích duy nhất là giải thoát sanh tử khổ đau. Nhưng sanh tử là tướng vô thường sanh diệt, muốn giải thoát sanh tử người tu chúng ta phải thoát ra khỏi cái vô thường sanh diệt.

Thực hiện điều này đức Phật đã ngồi thiền dưới cội bồ đề suốt 49 ngày đêm và những người tu theo Phật như chúng ta cũng phải chịu giam mình trong thất vắng hay trong thiền đường để tư duy một đề tài quan trọng là tìm cho ra con người chân thật của chính mình và hằng sống với nó. Thực hiện được điều này chúng ta sẽ tự cứu mình và người cùng ra khỏi biển khổ sanh tử luân hồi.

Tuy nhiên, việc làm của các nhà bác học và các thiền sinh có điểm giống nhau và cũng có điểm khác nhau. Cả hai bên đều nghiên cứu tìm tòi, các nhà bác học thì nghiên cứu vật ở ngoài mình cho nên trước mặt họ là những lọ thuốc, lọ vi trùng, trong phòng thí nghiệm quan sát cái này phân tích cái kia hoặc pha chế chất nọ... Còn các thiền sinh thì ngồi im lìm trong thiền đường mắt ngó xuống nhìn lại mình. Như vậy, các nhà bác học thì xoay ra ngoài nên có phương tiện để nghiên cứu phân tích chia chẻ hay thí nghiệm, nếu có được những kết quả thì gọi là phát minh. Còn thiền sinh thì dồn hết tâm lực nhìn lại mình để thấy rõ nơi mình cái nào là sanh diệt, cái nào là không sanh diệt, thấu suốt được những cái đó rồi thì gọi là giác ngộ. Và khi giác ngộ thì thoát khỏi sanh tử luân hồi.

Chúng ta thử so sánh sự lợi ích của các nhà bác học phát minh và thiền sinh khi giác ngộ. Như ở trước có nói, nếu các nhà bác học chuyên nghiên cứu về ngành y, khi phát minh những thứ thuốc để trị bệnh cho người thì con người sống dai, thêm tuổi thọ, nhưng không ai sống mãi mà không chết. Và con người vì tham sống sợ chết nên vẫn khổ sở khi sắp chết. Còn các thiền sư khi giác ngộ, biết rõ thân này là sanh diệt và nhận ra được cái chân thật không sanh diệt hằng sống với nó thì khi chết các Ngài không còn sợ, mà không sợ thì không khổ, nên khi chết các Ngài tự tại vô cùng. Như Tuệ Trung Thượng Sĩ, hay Điều Ngự Giác Hoàng Trần Nhân Tông lúc chết rất bình thản an nhiên từ giả mọi người rồi mới chết.

Các nhà khoa học nghiên cứu điện tử, nguyên tử chinh phục thiên nhiên, cốt tìm ra những điều mới lạ hầu cung ứng cho đời sống con người đầy đủ tiện nghi vật dụng cho cuộc sống. Song con người sẽ có hoàn toàn hạnh phúc không? Con người dù có đầy đủ tiện nghi vật chất mà không hết tham lam sân hận si mê thì vẫn còn phiền não khổ đau như ông vua trong chuyện sau đây:

- Một ông vua Á Rập khỏe mạnh sống trên nhung lụa mà luôn luôn thấy mình khổ sở. Vua hỏi quần thần làm thế nào cho được sung sướng. Mỗi người bày một cách. Song,

khi thi hành vua đều không thấy kết quả. Sau có một đạo sĩ hiến kế rằng: "Nếu vua mượn được cái áo lót mình của người sung sướng mặc vào thì sẽ thấy sung sướng". Vua hạ lệnh điều tra khắp nước, nhưng từ quan đến dân ai cũng than khổ. Buồn quá, một hôm vua vào rừng săn bắn, chợt nghe trong túp lều nhỏ có tiếng kêu: "Chà! Như mình thật sướng tuyệt trần". Vua liền sai lính gọi người ấy. Thì ra là một bác tiều phu, khi vua hỏi mượn áo lót của mình, bác tiều râu rắng suốt đời chỉ mang có một manh áo rách!

Các Thiên sư khi giác ngộ rồi thì vấn đề tiện nghi không còn quan trọng, và tuy sống đời sống đạm bạc, các Ngài vẫn cảm thấy an lạc hạnh phúc vô cùng! Tổ Qui Sơn lúc mới đến núi Qui chưa ai biết, suốt sáu bảy năm Ngài ăn trái lặt, trái dẻ, uống nước suối, mà không cảm thấy thiếu thốn khổ sở. Đức Phật, Điều Ngự Giác Hoàng Trần Nhân Tông đã bỏ dục lạc của một vị vương chủ, để sống đời sống khổ hạnh, các Ngài vẫn an lạc hạnh phúc mà những ông vua không biết tu không giác ngộ thì không bao giờ có.

Khi so sánh giá trị công phu nghiên cứu và kết quả của hai bên chúng ta thấy rõ việc ngồi thiền rất là quan trọng, cho nên đừng xem thường, mà phải trân quý từng phút từng giây ngồi im lìm bất động trên bồ đoàn. Hơn nữa ngồi thiền không phải chỉ có giá trị về mặt tinh thần, mà còn có ích lợi về mặt thể xác. Nếu ngồi thiền đúng pháp, thân chúng ta sẽ được khinh an ít bệnh tật. Ngày xưa tôi bị bệnh phổi điều trị thuốc một thời gian ngắn thôi, sau đó nhờ ngồi thiền mà tôi hết bệnh.

Tuy nhiên, khi các thiền sinh đang tu chưa có kết quả thì bị người thế gian xem thường cho rằng: mấy thầy mấy cô ăn không ngồi rồi chẳng làm lợi ích gì cho ai! Bởi mục đích của chúng ta quá cao siêu nên trong khi làm chưa có kết quả, phải chấp nhận sự xem thường của mọi người. Nhưng chúng ta phải biết việc làm của mình rất quan trọng mà trân quý từng giây từng phút, sống một ngày cho đáng một ngày, ngồi thiền một giờ là một giờ quý báu.

Người thế gian làm một ngày được mấy chục ngàn bỏ túi, họ thấy hăng hái làm việc. Chúng ta ngồi thiền ngày này qua tháng nọ nếu chưa thấy kết quả thì đừng nản lòng, mà phải biết tầm quan trọng việc làm của mình mới thấy có giá trị.

Nên nhớ, chúng ta sống phải có đủ ba điều kiện hệ trọng đó là ăn, uống, thờ; nhà ở quần áo mặc... là phụ thuộc, nhưng người thế gian lầm lẫn chỉ lo ăn uống cho ngon, chỗ ở đầy đủ tiện nghi, mặc thì phải đúng thời trang v.v... mà không nhớ mình đang thờ. Có ai

trong lúc vội vã lo cho cuộc sống mà nhớ rằng mình đang thở và thở thật sâu để được đầy đủ dưỡng khí và được bình yên trong giờ phút hiện tại không? Trong ba điều kiện ăn, uống, thở, điều nào quan trọng? Thở là điều kiện quan trọng vì nếu hết thở thì đời sống không còn! Vậy mà chúng ta chỉ lo ăn uống mà quên thở. Vì ăn uống là có cảm giác ngon miệng liền, cho nên lo tìm thức ăn thức uống cho ngon, cho vừa miệng. Còn thở thì không ai chú ý vì nó sẵn sàng quá và hít không khí đâu có cảm giác ngon lành. Nhưng khi đau nặng ăn uống không được thì thở rất là quan trọng. Hết ăn uống thì chỉ còn thở, còn thở là còn sống, cho nên người sắp chết họ duy trì mạng sống bằng hơi thở, hết thở là chết ngay.

Vậy, hơi thở là mạng sống của con người mà người thế gian coi thường, nhiều người nói lo phục vụ cho đời sống con người mà lại làm ô nhiễm môi trường sống của con người! Chúng ta làm ra nhiều tiền để có ăn uống, nhà ở v.v... mà có khi vì việc làm của chúng ta khiến cho không khí trong lành bị ô nhiễm. Như vậy đâu có phục vụ cho con người! Không khí là nhu cầu tối quan trọng cho sự sống, chúng ta hít thở từng phút từng giây mà lại xem thường, đó là một điều lầm lẫn rất lớn. Có những hãng, xưởng lớn đã chế biến thức ăn như bột ngọt, xả hơi hôi thúi làm cho đồng bào xung quanh phải hít thở không khí ô nhiễm! Đó mới thấy cái sai lầm của con người, nếu chúng ta biết rằng thở là quan trọng cho đời sống thì không bao giờ làm ô nhiễm môi sinh và cùng nhau giữ bầu không khí cho trong lành để cùng nhau thở, thở cho thật sâu, đều và nhẹ. Như vậy mới là người biết phục vụ cho đời sống của con người. Còn chúng ta có lo làm ra tiền để ăn ngon mặc đẹp, sung mãn tiện nghi mà quên rằng không khí ô nhiễm là cái gốc hiểm nguy của bệnh tật và chết chóc thì chúng ta đã không biết tự cứu mình. Đó là cái lầm lẫn của người thế gian.

Sau đây là cái lầm lẫn của người học đạo. Nơi con người chúng ta cũng có ba phần: một là thân xác, hai là vọng tưởng sanh diệt gọi là vọng tâm, ba là cái biết hằng hữu không sanh diệt gọi là chân tâm. Người học đạo chúng ta thấy phần nào là quan trọng? Thân xác thì chịu luật vô thường chi phối, nên nay còn mai mất. Vọng tưởng thì sanh diệt luôn luôn. Chúng ta vì chạy theo những vọng tưởng điên đảo mà phải chịu khổ sở. Vậy mà chúng ta cứ cho thân tâm sanh diệt này là quan trọng, quên mất cái tâm chân thật hằng giác của chúng ta. Cái lầm của người tu cũng giống như cái lầm của người đời,

người đời thì quý sự ăn uống mà coi thường hơi thở, chúng ta tu thì quý cái thân tạm bợ, quý vọng tưởng sanh diệt mà quên cái tâm không sanh diệt. Tâm không sanh diệt là cái chơn thật, là nền tảng là cội nguồn của sự sống, mà chúng ta quên mất. Người đời không biết, quên thì còn tha thứ, người tu biết mà không nhận, nhận mà không lo bảo nhậm là một điều đáng trách!

Tóm lại, nếu chúng ta muốn sống với cái hằng giác không sanh diệt của chính mình thì phương tiện ban đầu thù thắng nhất của người tu thiền là ngồi thiền. Cho nên quý vị không lạ gì ở đây tôi bắt buộc các thiền sinh một ngày phải ngồi sáu giờ, phân làm ba thời chiều, tối và khuya. Người xưa nói: "Con nhà tông không giống lông thì cũng giống cánh", chúng ta là Phật tử không luận tài gia hay xuất gia đã tu theo Phật thì phải tu giống Phật, mới không hổ thẹn với danh xưng Phật tử.

