

Những phiền não trở ngại trên bước đường tu tập
bởi Thích Chơn Đại |

Hôm nay tôi nói về những trở ngại hay những phiền não trong khi chúng ta thực hành công phu. Trong công phu tu hành cũng như trong đời sống hằng ngày, tuy chúng ta có cố gắng nhiều, nhưng lúc nào cũng có những tồn đọng gây trở ngại cho chúng ta. Tôi gọi những thứ này là phiền não.

Phiền là nóng bức làm trở ngại thân. Não là bức xúc lảng xãng, làm trở ngại tâm. Sở dĩ chúng ta bị phiền não là vì công phu tu hành chưa được sâu dày. Cho nên tuy chúng ta có tâm hành, có ý chí, có hiểu biết mà phiền não dường như không chịu buông tha, nên chúng ta không được an lạc. Hướng mong mỏi của người tu là ngay trong đời này thực sự được an lạc, thực sự hưởng giá trị thiết thực của Phật pháp. Như vậy ta mới yên lòng tu. Nếu không, thì ai muốn tu hành để làm gì.

Người dù nói đạo lý hay, mà đối với cảnh tham sân chưa làm chủ được, mất bình tĩnh thì người này chưa thể gọi có công phu. Dẹp tan giấc phiền não, chiến thắng những tham hận si mê trong lòng mình, là việc thiết yếu hàng đầu của người tu. Không phải phiền não chỉ quấy rầy những người chưa tu, chưa đi chùa, còn người đã tu thì nó tha. Người tu mà thiếu tỉnh lực vẫn bị phiền não quấy nhiễu như thường. Phiền não thật đa dạng, ngoài đời hay trong đạo, nó đều có mặt. Chúng ta phải làm chủ, đừng để nó chi phối thì mới được an lạc.

Phiền não là một danh từ diễn tả những tâm trạng bất ổn trong lòng chúng ta. Chẳng hạn một buổi sáng quý vị đang tươi tắn, sau khi uống chung trà, chợt nhớ lại việc hôm qua liền thấy không vui. Từ sáng chưa ai nói gì mình, chưa sắp đặt việc gia đình, nhưng trong lòng thấy không vui. Thầy thuốc nào biết được sự cố trong lòng mình mà cho thuốc. Có loại thuốc gì để trị phiền não không? Thuốc thế gian thì hoàn toàn không có, chỉ có pháp của Phật mới có thể trị bệnh phiền não của chúng sanh.

Muốn trị được bệnh phiền não, trước nhất chúng ta phải phải tìm xem nó ở đâu. Như tôi đã nói phiền não là tâm lảng xãng dao động khi ta đối duyên xúc cảnh. Mắt thấy sắc, tai nghe tiếng, mũi ngửi mùi, lưỡi nếm vị, thân xúc chạm... tâm sanh phân biệt yêu ghét, tức thì có phiền não dậy khởi. Nếu chúng ta không tỉnh giác, không nhận ra nó thì nó sẽ lôi ta đi trong mê mờ tối tăm, rồi theo đó mà tạo các thứ nghiệp. Nếu chúng ta làm chủ được thì nó không làm gì nổi mình. Đó là thiền. Cho nên ngài Trần Nhân Tông nói “Đối cảnh không tâm chớ hỏi thiền” là ý này vậy.

Chúng ta lắng yên được phiền não là chúng ta ở trong thiền định. Ngược lại, không làm chủ được phiền não, không làm chủ được những lăng xăng lộn xộn trong lòng mình thì dù có nói thiền nói đạo gì đi nữa cũng chẳng hề dính dáng. Người học thiền, tu thiền chính là để đừng bị những hiện tượng lăng xăng này kéo lôi, không làm và làm chủ được mình khi đối diện với các pháp.

Vì vậy trong mọi sinh hoạt, chúng ta phải chủ động trước tất cả các cảnh duyên. Tiếp khách cũng chủ động, chuẩn bị bữa ăn trưa cho gia đình cũng chủ động, đối đầu với một công việc khó xử, cũng phải cố gắng chủ động. Chủ động được thì việc khó thành dễ. Người Phật tử phải thấy rõ đường đi nước bước và hậu quả việc mình làm. Nói điều gì làm điều gì đều chủ động được, đó là tu.

Người chủ động được mình thì có thể chuyển hóa, tiêu dung, buông bỏ các thứ phiền não. Chúng ta có thể chuyển hóa phiền não bằng một thời ngồi thiền, một khóa tụng Bát Nhã hoặc trì niệm danh hiệu Phật, tùy theo công phu riêng của mỗi người. Bằng phương thức nào cũng được, miễn là ta buông xả hết các thứ triền phược, trong lòng nhẹ nhàng thoải mái là biết tu. Như cả ngày làm việc mệt nhọc nóng bức, chiều lại mình bách bộ trên đoạn đường có cây cao gió mát, không gì có thể bu bám làm rộn mình, đó cũng là một cách làm chủ.

Đạo Phật có rất nhiều pháp môn. Pháp môn nào ta đã tra cứu, xét nét kỹ thấy thích hợp, áp dụng có lợi lạc thì ta hành trì. Tuyệt đối không đả kích, không có ý niệm gì đối với các pháp môn khác. Ta chỉ làm việc của ta thôi.

Ở trong đạo, làm việc gì mình cũng phải biết “Tất cả đều từ duyên sinh”.

Nghĩa là, không có một pháp nào tự hình thành một mình nó, mà luôn luôn do nhiều duyên hợp lại. Vì do nhiều duyên hợp lại hình thành, nên khi một trong những những duyên ấy mất đi thì nó sẽ hoại diệt.

Như ngôi nhà chúng ta đang ngồi đây là do duyên hợp nên nó sẽ bị hoại diệt. Hoại diệt như thế nào? Không phải đợi đến khi những cây cột, cây kèo hư nát đổ xuống mới gọi là hoại diệt. Mà trong từng phút từng giây, những cây cột cây kèo này bị giữa mài bào mòn theo thời gian, nó hoại dần cho đến một lúc nào đó, hợp đồng này hoàn toàn tan rã thì nó sụp nát. Chúng ta hiện đang sống trong tình huống các pháp và ngay bản thân mình cũng đang bị sự hủy diệt như vậy.

Chúng ta cần phải gắng gổ công phu. Bởi vì ta đã lang thang nhiều kiếp, không biết bắt đầu từ đâu và chấm dứt thế nào. Ngày nay nhờ có chút duyên

lành ta gặp được Phật Pháp, thì phải gắng gổ làm sao để duyên lành này ngày càng tăng trưởng, không để nó mất đi. Nếu không chúng ta sẽ mãi luân quần trong vòng trầm luân đau khổ, không biết bao giờ mới chấm dứt.

Tự mở ra một chân trời sáng, thoát khỏi mọi phiền não buộc ràng, đi trong tự tại là phong thái của một thiền giả. Thiền sư không phải là người bay lên trời, cũng không phải là người biết quá khứ vị lai mà là người làm chủ được mình, biết rõ đường đi nước bước của mình. Biết như vậy, Thiền sư không tạo nhân bất hảo để chuốt quả bất hảo. Các Ngài tự tại đi trong cuộc đời mà không vướng mắc cuộc đời.

Biết và hành trì như vậy là tu thiền! Không gây xáo trộn trong lòng, không hướng tâm chạy theo trần cảnh bên ngoài, chỉ một bề quán chiếu bên trong. Dụng tâm như thế, soi rọi xem ta là gì, vọng tưởng là gì, phiền não là gì thì sẽ phá tan được bọn chúng. Thấy rõ sự hình thành và hoại diệt của các pháp như thế, cuộc đời như thế, con người như thế thì tâm an nhiên. Được như vậy là thiền. Người sống như vậy thì tụng kinh cũng không có vấn đề gì, niệm Phật cũng không có vấn đề gì, nghe pháp cũng không có vấn đề gì, làm tất cả các việc công đức cũng không có vấn đề gì... Chỉ một tấm lòng duy nhất hướng về Tam bảo, hồi hướng công đức khắp tất cả chúng sanh, không có gì riêng tư cho mình. Người như vậy là người tiêu dung được tất cả những thứ phiền não làm trở ngại công phu tu hành của mình.

Trong nhà thiền thường nói “Phản quan tự kỷ”, tức là chiếu soi lại mình để tự vấn tự xét. Tự vấn tự xét cái gì? Tự xét tự vấn xem sự bất an bất ổn của mình như thế nào. Chưa an thì hành trì cho an. An rồi thì hành trì cho thành tựu viên mãn. Sự bất an bất ổn ấy chính là phiền não. Vì vậy “phản quan tự kỷ” là phương pháp dẹp sạch phiền não nhanh nhất. Nhìn thẳng vào nội tâm mình, biết cái gì giả, không thật thì loại bỏ không theo. Không theo cái giả, tâm thường lặng lẽ hăng tri hăng giác, đó chính là tâm chân thật hiện bày. Người con Phật cần phải hiểu như vậy, để rồi tự cứu mình, tự lo cho mình. Chúng ta khác người thế gian ở chỗ biết buông bỏ phiền não, chớ không phải khác họ ở hình thức đầu tròn áo vuông. Tự tâm mình yên, nhờ áp dụng lời Phật dạy vượt qua các thứ lôi cuốn bên ngoài, làm chủ chính mình. Đó là chiến thắng phiền não. Được vậy thì đứng ngồi tự tại, tha hồ làm các Phật sự mà không sợ bị các pháp nhiễu loạn. Nhà thiền gọi đó là năng lực của chủ nhân ông.

Mục đích của người tu thiền không phải để luyện tập những điều khác lạ trong đời sống của con người, mà là sống tự tại không bị ràng buộc trong

những sinh hoạt ấy. Không phải hiểu lý thiên thì không đói bụng hoặc không buồn ngủ. Thiên ! Ta mệt, cần nghỉ thì cứ nghỉ. Thiên ! Ta đói, cần ăn thì cứ ăn. Trên tất cả không khởi niệm suy đo, tính toán. Đó là điều chủ yếu.

Nếu chúng ta hiểu được như vậy, thì cuộc sống, sự tu hành của mình sẽ nhẹ nhàng. Từ đó ta dễ dàng dẹp sạch phiền não. Có vị hỏi tôi, bằng cách nào để con hết phiền não ? Tôi không thể trả lời một pháp cố định nào cả, mà phải tùy bệnh cho thuốc. Chẳng hạn thầy bảo muốn hết phiền não quý vị phải tụng kinh, nhưng có vị tụng kinh không hết phiền não. Hoặc dạy phải ngồi thiền, nhưng có vị ngồi thiền chín mười năm rồi cũng chưa hết phiền não. Nên khi phiền não dấy khởi, chúng ta phải tỉnh sáng, thấy rõ được nó không thật, nó không phải là mình, nó hăng não hại mình, không thềm chạy theo nó nữa thì phiền não tự động tiêu tan. Rõ ràng là vậy !

Nếu chúng ta áp dụng được liên tục như vậy thì nguồn an lạc có ngay trong hiện đời. Mỗi phút mỗi giây ta làm chủ được, đó là mỗi phút giây Niết-bàn, đó là niềm bình an hay thiên duyệt của chúng ta. Trong đạo Phật Việt Nam, đã có các bậc Tổ sư sống được như vậy. Chúng ta nhớ, vua Trần Nhân Tôn sau khi ổn định việc nước, Ngài xuất gia làm tăng. Ngài tu thiền và sáng lập ra dòng thiền đặc trưng của Phật giáo Việt Nam. Chủ trương và phương pháp của Ngài chính là “Phản quan tự kỷ bốn phần sự” tức là xoay lại nhìn chính mình.

Phiền não đâu chỉ đến với dân mà không đến với vua ? Dù rằng ai cũng sợ cũng phải nghe lời vua, nhưng phiền não thì không. Thậm chí phiền não còn bu bám vua nhiều hơn cả dân. Cho nên nhà vua đã khéo soi xét lại tâm của mình. Bằng tinh thần tỉnh giác, bằng định tuệ của tự tâm, tất cả phiền não thấy đều lui tan. Hết phiền não thì an lạc, khỏi phải cầu ở đâu.

Trị được phiền não thì ta sống an lạc. Đó là ước mơ của tất cả những người tu Phật. Hết phiền não rồi, quý vị đi chùa cũng được, ngồi thiền cũng được, tụng kinh cũng được hoặc làm bất cứ việc gì cũng được. Thiên là rỗng rang sáng suốt, làm chủ được, sống được với chính mình trong mọi thời mọi lúc. Ta bình an thì giải quyết được mọi vấn đề mà không bị bất cứ thứ gì câu thúc, không bị động bởi một sự kiện nào.

Vua Trần Nhân Tôn có bài phú “Cư trần lạc đạo” dạy cho chúng ta, làm sao sống giữa cuộc đời ồn náo, giữa những thứ bụi bặm lẳng xẵng mà vẫn bình an, không bị kéo lôi bởi bất cứ hiện tượng nào bên ngoài. Cuối bài phú đó có bốn câu như vầy:

Cư trần lạc đạo thả tùy duyên

Cơ tắc xan hề khốn tắc miên
Gia trung hữu bảo hữu tâm mịch
Đối cảnh vô tâm mạc vấn thiên !
Hòa thượng Viện trưởng dịch:
Ở đời vui đạo hãy tùy duyên
Đói đến thì ăn mệt ngủ liền
Trong nhà có báu thôi tìm kiếm
Đối cảnh không tâm chớ hỏi thiên !

Bài kệ này Hòa thượng đã từng giảng rất rõ. Người tu thiền sống giữa cõi đời mà vẫn giữ nếp đạo, nghĩa là tùy duyên, không cố chấp. Khi đói thì ăn, khi mệt thì ngủ, trong lòng bình thản an nhiên, không suy tính lao lự trăm việc hơn thua được mất. Đây là chỗ công phu của người tu thiền. Nhiều khi chúng ta mệt muốn nghỉ mà trong lòng rối rùi, sắp đặt đủ chuyện không chịu nghỉ. Cho nên Thiền sư bảo người đời đói không chịu ăn, mệt không chịu nghỉ. Hai câu chót rất chí lý. Trong nhà mình đã có sẵn của báu, thôi chớ có tìm kiếm ở đâu xa. Tức là trong tâm ta đã có sẵn ông Phật rồi, chạy tìm Phật ở chùa này chùa kia làm gì. Chỉ cần đối cảnh không có tâm phân biệt thương ghét là đã nắm trọn của báu rồi, tha hồ mà dùng. Đó chính là cương yếu của người tu thiền. Chạy đến nơi này, nơi nọ hỏi thiền hỏi đạo chỉ càng thêm cách xa, trọn không có lợi ích.

Trong nhà thiền gọi của báu nhà mình chính là tánh giác hay là bản lai diện mục. Tánh giác là cái sẵn có nơi mình, không phải tìm kiếm ở đâu bên ngoài. Nó bất sanh bất diệt, là chủ giúp ta đi trên con đường giác ngộ, giải thoát thên thang. Vì vậy, yếu chỉ của sự tu hành chính là nhận lại tánh giác này, nhận lại mặt thật của chính mình. Khi sống được với tánh giác thì ta tự tại làm chủ nghiệp của mình. Bởi tự tại nên các vị Bồ tát phát lời nguyện vĩ đại là đi mãi trong luân hồi, để cứu giúp tất cả chúng sinh hết khổ, được vui. Việc làm của các Ngài cũng chính là của chúng ta.

Nói đến tánh giác thì ai cũng có sẵn, nhưng vì quên nên bị các thứ lăng xăng bên ngoài kéo lôi, thành thử không nhận được. Hòa thượng Viện trưởng có kể một câu chuyện như thế này. Có anh chàng nọ để trong nhà hai lọ mực. Một lọ trắng một lọ đen. Khi đi ra anh phết một vệt đen lên má bên phải, khi đi vào anh phết một vệt trắng lên má bên trái. Anh cứ làm như thế. Sau một thời gian bộ mặt thật của anh không còn. Bản thân anh cũng quên luôn bộ mặt thật của mình và nhận bộ mặt nửa trắng nửa đen ấy là mặt mình.

Một hôm gặp người bạn cũ, người ấy khuyên: “Mặt thật của anh đâu phải như vậy”. Người ấy bảo anh lấy nước rửa sạch vết đen, vết trắng trên mặt đi. Một thời gian chùi rửa thì bộ mặt thật xưa nay của anh hiện bày rõ ràng. Từ đó anh không còn lăm nhận gương mặt nửa trắng nửa đen là của mình nữa. Anh vui vẻ, sinh hoạt bình thường với chính khuôn mặt thật của mình. Chúng ta cũng vậy. Mặt mặt thật của mình không phải thiện hay ác, tốt hay xấu, nam hay nữ v.v... mà tất cả chỉ là những thứ tô vẽ bên ngoài, không thật. Bây giờ chúng ta cũng phải như anh chàng kia, nghe được sự chỉ dẫn của bậc thiện tri thức, bình tĩnh nhận định cụ thể, rồi rửa sạch các thứ lem luốc ấy đi thì mặt mặt thật của mình sẽ được bày hiện. Trắng đen là tượng trưng có các tâm niệm phải quấy, tốt xấu, thị phi bỉ thử... Gột sạch hết những thứ đó thì tánh giác hiện tiền, chớ tìm kiếm ở đâu xa.

Những hiện tượng nam nữ, sướng khổ... là những thứ chúng ta mới lấp vào, mới tô vẽ thêm trong đoạn đường lang thang xa quê. Con người thật của mình không phải những thứ đó. Con người ấy không hình không tướng, không được không mất, không tên để gọi không lời để nói, rỗng rang sáng suốt. Muốn sống được với con người ấy thì chúng ta phải lọc bỏ những nghiệp tập, nhân duyên chướng ngại, phiền não lăng xăng, vọng tưởng điên đảo... Tất cả những thứ đó phải loại đi thì chúng ta mới biết được và sống được với chính mình.

Muốn loại bỏ những thứ đó không có cái gì khác ngoài định tuệ. Vì sao ? Vì chúng rất xảo ngụy, trăm mưu ngàn kế để lừa dối chúng ta. Cho nên phải là con người sáng suốt mới có thể trị được nó. Niệm tưởng lăng xăng, điên đảo nhiều vô kể, nếu không có trí tuệ tỉnh giác và định lực thì chúng ta khó có thể nhận diện được chúng. Không nhận diện được chúng thì không thể diệt chúng.

Như người rửa mặt, rửa sạch các vết nhơ thì mặt thật hiện tiền. Tất cả chúng ta đang làm công việc như thế. Cố gắng ! Những gì còn cộm, còn tồn đọng thì phải rửa. Chúng ta tụng kinh lễ Phật, làm tất cả các việc công đức... mà tâm vừa khởi nghĩ dù là nghĩ thiện cũng phải rửa ngay. Chẳng hạn, quý vị đi chùa hai mươi năm, học đạo nghe pháp hai mươi năm, mỗi lần đốt nhang lễ Phật tụng kinh, mình nhớ đã hai mươi năm rồi, ngon lành ! Thừa quý vị, nó đã cộm lên đó phải rửa ngay. Cái cộm này không những gây trở ngại cho bản thân mình mà còn lấn cấn đến người mới đi chùa nữa.

– Chị đi chùa bao lâu rồi ?

– Tôi mới đi lần đầu.

– Trời ơi! Tôi đi mấy chục năm nay, chưa nhằm nhò gì.

Cứ cộm lên như thế, chướng ngại như thế, thì làm sao cái chân thật hiện ra được. Nên bất cứ thứ gì, dù là công phu học đạo tu hành, khi chúng hiện lên, chúng ta đều phải bỏ. Chúng sẽ làm mất thì giờ và đánh lạc hướng sự tu tập của chúng ta. Tổ Lâm Tế dạy “phùng Phật sát Phật, phùng ma sát ma” tức “gặp Phật giết Phật, gặp ma giết ma” là thế. Giữ thứ gì, nuôi thứ gì cũng thành cộm thành chướng. Chướng thì thành phiền não và khiến chúng ta khó nhận được bộ mặt thật của mình.

Lại nữa, muốn dẹp phiền não thì không thể thiếu sự siêng năng. Siêng năng như thế nào? Phật dạy: “Bồ-tát muốn thoát khỏi sanh, già, bệnh, chết, muốn độ thoát chúng sinh thì thường phải siêng năng, một lòng không phóng dật giống như bưng bát dầu đầy đi giữa đại chúng mà không được làm đổ. Nhờ hiện tiền nhất tâm không phóng dật nên được lợi ích lớn...”.

Hình ảnh thứ nhất là người bưng đĩa dầu đầy đi qua đám đông đang biểu diễn những trò vui ồn náo. Người đó bưng làm sao, đi làm sao để đĩa dầu không chênh lệch, không suy suyễn giọt nào khi ngang qua đám đông. Điều này đòi hỏi người bưng dầu, mắt không được nhìn ngang liếc dọc, tâm không được tán loạn. Chúng ta cũng vậy, phải tu như thế nào, làm chủ như thế nào để không bị suy suyễn gì đi qua những đoạn đường như vậy. Hành trì liên tục, chăm chút không lơ là thì chúng ta mới bình an. Đối với những sự kiện khó khăn, chúng ta bình thản, đừng bị động, đừng vướng mắc, thì được bình yên. Như vậy gọi là siêng năng tu tập.

“Ví như giòng nước có thể làm vỡ đá lớn, tâm không phóng dật cũng như vậy. Chuyên tu khéo léo thường hành không bỏ thì có thể phá các núi kiết sử phiền não”. Đây là kết quả của người hành trì siêng năng liên tục. Hình ảnh giòng nước chảy mạnh có thể làm mòn những khối đá lớn, được dụ cho người có công phu siêng năng cũng vậy. Người này có thể đả phá, đốn bỏ, bật gốc tất cả các kiết sử. Kiết sử chính là phiền não, là những kết đọng. Lúc đầu chúng chỉ nhỏ thôi, nhưng một khi đủ lực thì nó quấy phá nhiều loạn làm ta không được chút phút giây yên ổn.

Ngày xưa đức Thế Tôn đã khuyên chúng ta cố gắng gìn giữ tâm như người giữ bờ cản nước. Muốn giữ bờ cản bảo đảm an toàn không bị nước tràn, không bị phá vỡ thì dù với một lỗ một nhỏ xíu, chúng ta cũng phải quan sát, cũng phải trám kín. Còn nếu chúng ta buông lung, xem thường những lỗ một đó ngay từ đầu, thì nó sẽ khoét dần khoét dần và không lâu bờ cản ấy sẽ sập,

nước nguồn sẽ tràn. Người tu trị tâm cũng vậy. Phải trị ngay từ những thứ thông thường và nhỏ nhất.

Cho nên lúc nào chúng ta cũng phải nghiệm lại mình. Trong tâm dấy lên một niệm gì xấu thì phải bỏ ngay. Có vậy mới là người khéo, người trí, người biết giữ bờ cản. Tụng kinh, ngồi thiền mà phiền não vẫn còn, thì chúng ta phải xét lại xem có phải mình thật sự siêng năng chưa ? Nếu tâm niệm chưa buông bỏ được các thứ phiền não thì dù cho có hành đạo cực khổ cách mấy cũng chỉ là hình thức luống song thôi, không có lợi ích gì. Người biết áp dụng Phật pháp trong từng tâm niệm thì sẽ thấy việc tu ngày càng phấn khởi, càng tích cực hơn. Từ đó an lạc sẽ đến với mình, chắc chắn không nghi.

Tôi xin mượn câu chuyện sau đây để kết thúc buổi nói chuyện hôm nay. Có một vị tiểu Tỳ-kheo, đang lúc ngồi thiền trong rừng vắng, nhưng lại khởi niệm buông lung, lười nhác không siêng năng. Vị thần rừng biết được tâm trạng giải đãi của thầy, ông liền nhập vào một tử thi, rồi hiện đến nói với thầy: “Tiểu Tỳ-kheo ! Ở trong rừng vì sao sanh giải đãi ? Ngày ta đến nếu thầy không sợ, đêm ta sẽ đến như vầy”.

Vị Tỳ-kheo thấy hình thù đó sợ lắm, nhưng sợ thì sợ mà thầy nghĩ thế này: “Nếu mười hai giờ hay một giờ, mình ngủ chắc không sao”. Bởi vì khoảng đó ma không nhắc đến trong lời hăm dọa, thành thầy cứ ngủ. Không ngờ vị thần lại hiện ra, lần này với một hình thù quái gở dữ dằn hơn. Một con ma mười đầu, miệng đầy nanh vuốt tuôn ra lửa lớn, nắm thầy lại nói: “Ông là người tu hành sao ông không bỏ niệm giải đãi, không chịu gắng gổ tu hành”. Lần này thì thầy sợ thật, thầy không dám ngủ nữa. Và ngay trong giai đoạn công phu đó, thầy thành tựu được đỉnh tuệ, chứng quả ngay trong hiện đời. Thừa quý vị, chắc ít khi nào chúng ta có được một vị thần thương mình như vậy. Và cũng ít khi nào mình gặp được một ông ma ông quỷ dữ dằn hiện ra một lúc mười đầu sáu tay, nanh vuốt dữ dằn, nắm mình lại mà nhắc mình tu hành. Hiếm lắm ! Những tâm niệm tinh giác quán chiếu, những tâm niệm phấn chấn tu hành, không phải là mình không có. Có, nhưng tại mình không muốn nuôi dưỡng thành ra cũng như không, do đó ma lười biếng chen vào làm gián đoạn công phu của chúng ta.

Như trong giờ ngồi thiền mình muốn ngã ra ngủ, hoặc giờ tụng kinh mà muốn bỏ đi chơi, mình vẫn biết làm như vậy là sai, là quấy, nhưng vẫn cứ làm. Thành ra tu hoài mà không hết phiền não. Đó là tại ai ? Vậy xin quý vị nhớ nuôi dưỡng những niệm thiện, phát huy tinh thần tinh sáng thường xuyên liên tục. Có thể mới mong thẳng được tâm buông lung phóng túng của mình.

Khi tâm niệm buông lung nó vừa dấy lên, lập tức chúng ta phải triệt tiêu ngay, đừng để nó phát triển lớn, gây thành phiền não khó trị.

Chúng ta gìn giữ niệm thanh tịnh tốt đẹp, gắng công tu hành thì sẽ được Tam bảo hộ trì. Cũng như nhờ pháp lực của Thầy Tổ, huynh đệ chúng ta được an lạc, đoạn sạch phiền não, tăng tiến tu học, làm chủ được mình. Từ đó ta bình an với những hiện tượng rối rắm, vượt qua mọi phiền não trở ngại. Chúng ta nỗ lực công phu và giữ vững công phu ấy, chắc chắn mặt mắt thật của mình sẽ hiện ra và chúng ta được hăng sống với nó. Đó là điều quý báu nhất mà tất cả người con Phật hằng mong muốn. Xin chúc toàn thể quý vị đủ trí lực dũng lực vượt qua mọi trở ngại, mọi phiền não để luôn tăng tiến trong bước đường tu tập của mình.

HT. Thích Thanh Từ