**THAY LỜI TỰA**

*“Có những lúc, ta vội vàng,*

*Bỏ quên những thảm cỏ xanh bên đường.”*

Cuộc sống, mưu sinh, công việc, lúc nào cũng phải tranh thủ, nhanh vội, vô tình đẩy con người vào guồng máy cuống cuồng, có khi bị áp lực, bỏ quên chân trời bát ngát thênh thang đang sẵn đó.

Chú tâm vào một tiểu cảnh, sẽ quên những cảnh khác chung quanh. Chuyên tâm vào một công việc, thường thì các việc còn lại bị rơi rớt. Quan trọng một vấn đề, sẽ dễ chủ quan và sanh ra các sai lầm khác. Dồn tâm xây dựng một mệnh đề ngỡ như đã đạt đến hoàn hảo, nhưng khi thanh thản sẽ nhận ra những chỗ còn thiếu sót, nhầm lẫn. Nhà Bác học thường phát minh những sáng kiến lớn khi buông thư. Trong khoảng trả lại tự do, thư thả, thơ thới, con người bất chợt có những khoảnh khắc vàng, thời điểm lóe sáng, phát minh không ngờ. Tất cả giá trị ấy chỉ xuất hiện khi chúng ta biết thoát ra. Các Thiền sư ngộ tâm, tâm tánh tự hoát toang, vượt thoát tất cả; đây là đạt đến chân lý thoát ra tuyệt đối.

Bản tâm ấy vốn tự không tướng, nhưng sáng biết, không mê lầm. Lúc này, các Thiền sư hay vào đời làm nhiều việc lợi ích nhân sinh mà tâm tự vượt thoát, trần lao không chạm đến được. Cứ thế, ra vào tự tại mà không thấy có tướng ra vào, sẽ đạt đến rốt ráo viên mãn của chân lý thoát ra.

Tập sách nhỏ này là những gợi ý như vậy. Xin chân thành gửi đến quý vị hữu duyên.

Mùa xuân năm Giáp Thìn, 2024

Kính ghi:

*Thích Tâm Hạnh.*

**THOÁT RA**

1. **DẪN NHẬP**

*“Thoát trần một gót thiên nhiên,*

*Cái thân ngoại vật là tiên trong đời.”*

(Cung Oán Ngâm Khúc, Nguyễn Gia Thiều).

Có thực hành lối sống thoát trần, mới hy vọng có ngày nhận chân được “chiếc thân ngoại vật”. Có nhận chân và sống được bằng “chiếc thân ngoại vật” thì mới thấu tột và phát huy được tác dụng của chân lý thoát trần; mới sống giữa cuộc đời làm tất cả các công việc mà vẫn lạc an, tự tại, hơn cả thần tiên.

Nhận chân được “chiếc thân ngoại vật”, liền được thoát trần. Thế thì, phải xa lánh cuộc đời để được thoát ra khỏi các phiền nhiễu của trần tục; hay là ở ngay trong trần đời mà vẫn được vượt thoát? Cả hai phạm trù này đều chưa thể thoát ra thực sự. Bởi lẽ vẫn còn trong khái niệm của hai bên (nhị nguyên), còn trong sanh diệt; là còn kẹt trong đời, làm sao vượt thoát? Vậy thì làm sao để vượt thoát? Và thoát ra như thế nào?

1. **TẦM QUAN TRỌNG VÀ GIÁ TRỊ CỦA CHÂN LÝ THOÁT RA**
   1. **Tạo nên tuyệt tác**

Nếu có dịp đến viếng thăm đền Obaku ở Thành phố Kyoto, Nhật Bản, chúng ta sẽ có cơ hội chiêm ngưỡng một kiệt tác với bức đại tự: “Đệ nhất đế.” Tương truyền cách đây hơn 200 năm, Thiền sư Kosen đã viết chữ này trên giấy, người thợ theo đó chạm đục ra. Lúc viết, chú đệ tử đứng cạnh bên mài mực, hầu Thầy. Nắn nót viết xong, Thiền sư hỏi: “Con thấy thế nào?” Đệ tử thưa: “Chưa đẹp lắm”. Thiền sư viết lại và hỏi. Đệ tử thưa: “Tệ hơn bức trước”. Cứ như thế trò mài mực và thầy tiếp tục viết cho đến 84 tờ giấy chất lên thành chồng mà vẫn chưa ưng ý. Đệ tử có việc bước ra ngoài một lúc. Thoát được đôi mắt săm soi của cậu học trò, tinh thần thoải mái, Thiền sư thoắt một nét bút. Chú đệ tử bước vào vỗ tay reo lên: “Một kiệt tác!”.

Khi đã thoát ra, tâm ta khai phóng, tất cả các việc làm bình thường đều trở nên đặc biệt, phi thường, trở thành một tuyệt tác.

* 1. **Tỉnh táo, sáng suốt và có kinh nghiệm quý báu cho người sau**

Khi ngồi xem người khác chơi cờ, chúng ta sẽ sáng hơn, sẽ thấy ra nhiều nước cờ hay hơn người trong cuộc. Nếu biết thoát ra khỏi cuộc cờ để chơi cờ, người chơi sẽ có thêm được tác dụng của người ngồi xem và mách bảo nước cờ.

Khi gặp chuyện rắc rối, người ngoài cuộc bao giờ cũng vững vàng, tỉnh táo sáng suốt, giúp mình giải quyết mọi việc có kết quả hơn. Nếu biết thoát ra, chính mình sẽ tự làm được việc đó mà không nhất thiết phải phiền đến người khác.

Cháu bé tám tuổi do quá thích ăn bánh kẹo ngọt nên bị hư răng. Bà nội đưa cháu lên Chùa nhờ quý Thầy khuyên dạy. Thầy bảo bà nên đưa cháu về, sau một tuần rồi đến. Vâng lời Thầy, đúng một tuần sau bà đưa cháu đến gặp, Thầy chỉ khuyên: “Con không nên ăn đồ ngọt nhiều quá, sẽ khiến răng của con bị hư hỏng!”. Bà ngạc nhiên: “Chỉ một câu thế thôi tại sao phải đợi đến một tuần sau Thầy mới nói?”. Thầy bảo: “Vì trước đó tôi vẫn thích ăn đồ ngọt như cháu. Đợi một tuần tôi kiêng cữ đồ ngọt rồi mới dạy bảo cháu được”. Đây là vị Thầy biết thoát ra để có kinh nghiệm dạy người. Nếu thích đồ ngọt và chưa từng kiêng cữ thì không có kinh nghiệm trong việc nhịn ăn đồ ngọt. Khi khuyên bảo, nhỡ cháu hỏi “Thưa Thầy, khi thèm quá phải làm sao?” thì ông Thầy làm sao hiểu biết để chỉ dạy? Vị ngọt ấy là đại diện cho tất cả những mật ngọt trần gian. Nếu chúng ta chưa từng kiêng cữ thoát ra, làm sao có đủ tỉnh táo, sáng suốt và kinh nghiệm để khuyên dạy cho thế hệ con em mình không sa vào con đường tội lỗi?

* 1. **Không mất nhiều thời gian để hình thành một triết lý**

Sống trải trong đời nhiều năm, con người ta nhận ra nhiều kinh nghiệm, học hỏi và sáng ra được nhiều điều. Đúc kết những điều hay thành những triết lý sống. Đồng nghĩa nhờ vào thời gian, con người mới trưởng thành và thoát ra được những gì đang có, mới đủ chín chắn và trí tuệ để phát hiện ra những triết lý mới mẻ. Nếu người khéo thoát ra, sẽ nhận chân được chân lý ấy ngay đây và bây giờ.

* 1. **Biết cách bảo vệ và hướng người khác đi theo một chân lý**

Khi mới nhận ra một điều hay, con người thường thích thú một cách thái quá. Một người mẹ lần đầu đi Chùa nghe pháp, tu tập, vì cảm thấy quá an lạc và lợi ích nên muốn khuyên con trai đi Chùa như mình. Bà không ngớt tấm tắc khen ngợi những điều hay của cuộc sống ở Chùa, của vị Thầy, về Phật pháp... mà quên bẵng đi con mình đang có gì, cần gì. Cậu con trai sẽ thấy mẹ quá chủ quan nên chưa sẵn sàng để hiểu theo chiều hướng của mẹ. Do mẹ đi Chùa thì khen Chùa, khen Thầy, cũng như người đi xem hát thì khen ca sĩ vậy thôi. Vì chưa hiểu nên sẽ thấy những điều mẹ nói có vẻ thái quá và cảm thấy hơi khó chịu. Những chân lý mẹ nói trở nên thừa thãi, trơ trẽn với cậu con trai chưa sẵn sàng tìm biết đến Chùa. Kết quả là cậu ta không sẵn sàng đi Chùa theo mẹ với những lý do bận công việc gì đó. Đó là do người mẹ này chưa biết cách thoát ra khỏi chân lý để bảo vệ chân lý ấy.

Nếu biết thoát ra, chúng ta sẽ bình thản, không vội khen gì, gác lại các cảm nhận hứng khởi trong lòng, chỉ đơn giản muốn cùng con đi dạo cảnh Chùa cho thư thái thôi. Con trai thấy đây là chuyện bình thường nhẹ nhàng nên đi cùng mẹ. Đến Chùa. Trước khung cảnh trang nghiêm thanh thịnh của thiền môn, người con tự cảm thấy mình được thanh thoát, nhẹ nhõm sau bao áp lực căng thẳng giữa trường đời chen đua chật chội. Nghe lời giảng pháp, người con sẽ tự nhận ra nhiều điều cần thiết cho cuộc đời chứ không phải chỉ có những gì mình được nghe thấy ngoài trần thế. Dần dà như thế, chú bé sẽ cảm nhận được giá trị cao thượng cần thiết cho cuộc sống của mình và tự chú chủ động rủ mẹ đi Chùa khi có thời gian. Người mẹ đã thực hiện thành công ý nguyện của mình.

* 1. **Làm việc có hiệu quả, ngăn ngừa được các chứng bệnh do công việc gây nên**

Là một thợ may, vẫn may đẹp mà không cần quên thở khi nắn nót đường chỉ. Là một bệnh nhân, chúng ta không mang tâm trạng bị bệnh để điều trị thì tinh thần mạnh mẽ, giúp cho bệnh dễ thuyên giảm hơn. Là một người làm máy tính, nếu biết tỉnh giác và thanh thản ngay khi đang ngồi trước máy thì không mệt và mắc các chứng bệnh do công việc gây nên... Làm việc như thế là biết thoát ra, dùng tâm thái thoát ra để làm, sẽ đưa đến nhiều giá trị khó tả hết.

Một tiết học 45 phút, cũng cần thời gian nghỉ 15 phút rồi vào học lại thì mới có kết quả. Đó là mọi người đang áp dụng triết lý thoát ra. Nếu cậu học trò ngày nào cũng chăm chỉ học hành và làm bài tập thật kỹ. Sắp đến kỳ thi, cậu ta chỉ cần ôn tập qua liền nhớ lại và nắm vững những kiến thức đã học. Trước thời điểm thi khoảng ba ngày, cậu ta nghỉ ngơi, chỉ mở sách ra xem lại một số điểm mình còn nghi ngờ. Ngày cuối cùng chuẩn bị thi, tuyệt đối thư giản, không còn lo lắng, đêm đến ngủ một giấc thật sâu. Sáng ra, đầu óc cậu ta đã được mạnh mẽ sẵn sàng. Đến trường thi, vừa nhìn thấy đề, trí mình cứ thế tuôn trào một cách tự nhiên giúp cho việc làm bài thi rất tốt. Cậu học trò này đang áp dụng được triết lý thoát ra.

* 1. **Sống đúng chân lý và có ý nghĩa**

Một người quá kỹ tính thì dễ rơi vào bệnh cầu toàn, chấp vào những điều nhỏ nhặt. Một người dễ tính thì lại dễ bị hời hợt, cẩu thả, ít khi có trách nhiệm với công việc, bản thân và mọi người chung quanh... Cả hai thái cực trên đều bị thiên lệch, không giúp cho chúng ta làm nên việc lớn. Nếu người biết thoát ra khỏi cực đoan này, chúng ta sẽ có được chân lý sống trung dung, thành đạt. Rất nghiêm túc, khắt khe và kỹ lưỡng với chính mình; nhưng với mọi người thì phải biết cho qua những gì không cần thiết; không chấp trước nhỏ nhặt; biết cảm thông, sẻ chia, khoan hòa, độ lượng. Xem mọi thứ quanh ta nhẹ nhàng, nhưng luôn chu toàn trong mọi công việc. Làm mọi việc với một tinh thần trách nhiệm và đạt hiệu quả cao nhất, nhưng vẫn xem mọi sự thế gian như một cánh hồng.

Con người thường có thói quen làm những điều mình thích thú, nếu không đam mê thích thú thì cảm thấy gượng gạo, không có động lực để tiến bước. Chúng ta chỉ có thể buông bỏ những thứ mình không ưa thích, nếu còn yêu thích thì không sẵn sàng chấp nhận cho qua. Đây là lý do khiến cho chúng ta dễ phán đoán, hành xử, làm việc qua cảm tính thích và không thích. Điều gì nghịch với mình, không hợp với sở thích của mình, hoặc điều đó khiến cho mình cảm thấy khó chịu thì dù có đúng, đó là chân lý đi nữa, chúng ta cũng không chấp nhận. Điều gì hợp với mình, có khi chưa chuẩn xác chúng ta vẫn muốn nghe theo. Sống với cảm tính chủ quan qua phán xét thích và không thích như thế sẽ đưa con người đi đến lầm lạc, tội lỗi, gây khổ cho mình và mọi người. Nếu biết thoát ra, chúng ta sẽ làm những việc cần làm, có ý nghĩa chứ không cần phải thích thú hay có cảm hứng mới làm. Chúng ta sẽ thấy rằng, hễ dính mắc vào bất cứ điều gì đều làm cho con người ta trở nên mê mờ, u tối, yếu hèn, dẫn đến thất bại. Cho nên ta không thèm dính mắc. Trong cuộc sống, chúng ta không có quyền thích một thứ gì và cũng không cho ta có quyền không thích một điều gì cả. Chỉ là một cuộc sống lành mạnh, có trách nhiệm, có ý nghĩa và lợi ích. Đó là người biết rèn luyện cho mình sống về bằng giá trị thoát ra.

“Giơ cao đánh khẽ” là một chân lý ai cũng biết và thường dùng. Nếu không biết thoát ra mọi cảm xúc riêng tư, cô giáo sẽ mang chuyện bực bội của gia đình hoặc ngoài đường vào lớp làm ảnh hưởng không tốt đến giờ học của học trò. Không thoát ra và làm chủ cơn thịnh nộ do đồng nghiệp gây ra tại công sở, cháu bé ở nhà sẽ bị mẹ mình la mắng hoặc cho ăn đòn một cách khó hiểu. Một giám đốc không thoát ra khỏi sự thất bại của hôm qua, nhân viên sẽ bị sếp mình trừng phạt khiến ai cũng phải ngơ ngác... Không biết thoát ra, con người sẽ giơ cao đánh mạnh. Biết thoát ra, chúng ta sẽ áp dụng được chân lý giơ cao đánh khẽ có kết quả vô cùng.

* 1. **Người biết thoát ra, sẽ không tự mãn, không bị bất đắc chí**

Khuất Nguyên vì thấy mình quá trong, quá tỉnh giữa một cuộc thế quá đục, quá say nên đã bất mãn, khiến cho bản thân bị tiều tụy, khô héo. Ông lão đánh cá thì khác. Nơi nước trong thì ông giặt mũ. Chỗ nước đục thì ông lão dùng để rửa chân.

Nếu vẫn tỉnh, vẫn trong, nhưng không tự thấy mình có sở đắc đang tỉnh và trong hơn người khác. Nếu biết đời là tương đối thì đục, trong, say, tỉnh, cũng là sự hiển nhiên trong cuộc thế vốn không có gì là tuyệt đối này. Nếu có lòng tốt thì cứ hết lòng giúp ích. Kết quả được chừng nào, chúng ta hoan hỷ tôn trọng ngang đó. Còn lại, hãy trả lại mọi thứ cho người, cho đời. Một cá nhân không tài nào làm thay đổi cả nhân loại thì cũng không dại gì một mình mình lại đi cầm gậy chống trời. Biết thoát ra và tùy duyên như thế, sẽ có cái nhìn lạc quan, sống đời có lợi ích cho mình và nhân loại. Nếu không như thế, chúng ta không thoát khỏi biến mình trở thành một nhân tài bị bất đắc chí, từ đó bất mãn và suốt đời chỉ sống với khúc mắc, hận thù, không có gì tươi sáng. Thử hỏi, những lời nguyền rủa, nói xéo, châm biếm trong tâm trạng uất ức như thế sẽ giúp ích được gì cho mình và xã hội. Hãy phấn phát gạt qua mọi thứ, đi làm ngay một công việc tích cực, có ý nghĩa cho đời.

Có người thành đạt trong nhiều lĩnh vực. Nhà báo yêu cầu kể lại một vài thành tích, anh bảo: “Điều này có cần thiết không?”. Không phải tự hào kể ra, cũng chẳng phải là “tôi không muốn nói”. Chỉ là bình thường, giản dị: “Điều này có cần thiết không?”. Nếu bạn cần thì tôi sẽ sẵn sàng chia sẻ, ngược lại thì thôi, tôi còn phải bước tiếp hành trình dài phía trước. Bằng tâm thái như thế để chia sẻ thì nhỡ có bị chỉ trích cũng không sao cả. Nếu không cần phải nói thì im lặng; mọi người có chê trách cũng chỉ là thừa. Vì nói hay không nói chỉ là do yêu cầu, là do duyên ngoài, đều không phải nhu cầu chủ quan. Đó là tinh thần đặc biệt của người biết thoát ra. Có thoát ra như thế thì chúng ta mới không tự mãn ngủ quên trên chiến thắng, mới gác lại những thành quả và nỗ lực vươn lên. Đi tìm một điều tốt để làm, sẽ có ý nghĩa hơn cố tìm ra những việc tốt trong quá khứ để kể lể.

* 1. **Biết hành xử đúng đắn để có kết quả**

Trong một buổi thảo luận, chúng ta tranh luận về một vấn đề để làm sáng tỏ vấn đề đó chứ không phải tranh cãi giữa những con người với nhau. Đó là biết thoát ra, có tự chủ và biết cách làm việc. Vấn đề cần bàn sẽ được sáng tỏ, tìm ra được điều cần thiết mà không làm tổn thương đến tình người.

Biết bình thản, tôn trọng và lắng nghe người khác nói; biết nói năng và im lặng hợp thời để đưa đến kết quả mỹ mãn, tình lý vẹn toàn... Tất cả đều nhờ vào năng lực của sự thoát ra mới cho chúng ta khả năng bình tĩnh và sáng suốt để quyết định kịp thời như thế.

Khi hòa lẫn trong dòng người xôn xao náo nhiệt; hoặc trong những công việc có áp lực lớn; đến cả khi nghe người khác mắng chửi, hay là đang trong cơn buồn đau; hoặc giữa những buổi tiệc tùng chén thù chén tạc; trước cả những thành công và thất bại... ở trong các hoàn cảnh ấy mà biết thoát ra, con người sẽ tỉnh táo, có trí tuệ và không mất năng lượng. Trong tất cả những tình huống và công việc hằng ngày, nếu khéo thoát ra, chúng ta sẽ cảm nhận được sự cần thiết, nhiều ý nghĩa, giá trị và đạt được những kết quả bất ngờ.

* 1. **Thoát ra để được sống**

*“Trải qua mấy dặm thương trường,*

*Cuộc vui tao ngộ cuộc vương đọa đày.*

*Áo đời mấy lượt sờn vai,*

*Con còn đếm bước tháng ngày bấp bênh.”*

Bôn ba giữa dòng đời xuôi ngược, mỗi người luôn toan tính mưu sinh, tìm cầu hạnh phúc. Nhưng trong thoáng xa khơi ấy, con người ta cứ đi mãi đi mãi với những gian truân, cạm bẫy bất trắc khó lường, không biết đâu là bến đỗ. Trong cuộc mưu sinh rối rắm kiếm tìm hạnh phúc, không ít người đã vô tình sống trái với nguồn cơn ban đầu. Như đinh sinh ra rỉ sét, rỉ sét lại ăn mòn đinh. Vì sự sống nên phải mưu sinh. Nhưng bởi những bất trắc khó lường cho nên có khi chính việc mưu sinh hại lại sự sống. Cứ như thế càng tìm kiếm, càng sa lầy, lún sâu, sa đọa, bất ổn. Có lúc ta như bị giam lỏng trong tù ngục vô hình giữa trần gian. Không biết thoát ra, con người ta cứ mãi bị chôn sâu trong ngục tù tối tăm như thế.

Ngồi lại tỉnh táo, mọi thứ trong đầu tạm thời rũ xuống, tâm hồn sẽ tỉnh ra. Mới nhận ra tuồng đời là một sân khấu, mọi thứ như nước chảy mây trôi... Ta choàng tỉnh dậy tợ dường thức giấc chiêm bao, chợt hay ra cái hay biết nhìn đây không phải là mọi thứ trong đời. Nó thật là ta, chúng ta đang sống trên nó mà lâu nay lại lãng quên, không hề hay biết. Ngay đó liền được vượt thoát, được sống một cách đích thực; không còn kiếp sống mê mờ, cùng cực, lầm than.

1. **TRIẾT LÝ THOÁT RA**
   1. **Khái quát**
2. Trang bị các kiến thức cơ bản cần thiết thật đầy đủ, kỹ càng.
3. Khai phóng, thoát ra hết mọi thứ đã học.
4. Vào ra tự tại, tùy thời vận dụng một cách linh hoạt, không ngăn ngại.

Như học võ thuật, trước tiên phải học các bài quyền, thảo, đòn đánh... một cách căn bản. Siêng năng tập luyện cho thật nhuần nhuyễn. Sau cùng phải quên hết các đòn thì tung chiêu mới tốt. Tinh thần thoát ra, quên hết các đòn để trở thành những đòn đánh siêu xuất, thiện nghệ chứ không phải sai thế hay mất căn bản. Căn bản luôn có, nhưng biết thoát ra để được xuất thần. Căn bản và xuất thần không phải hai mà cũng chẳng phải là một. Đó là người biết vận dụng triết lý thoát ra để học võ.

Muốn viết thư pháp, trước tiên phải học và thực hành những nét bút chân phương thật chuẩn xác. Sau đó thoát ra thì mới có được những nét bút xuất thần. Tung bút như vung kiếm, nét bút là thần lực, nét chữ mới đúng nghĩa là thư pháp. Nếu chữ chân phương chưa chuẩn mà viết tự do thì chỉ là những chữ bị lỗi chứ không thành nét nghệ thuật của thư họa.

Muốn vẽ tượng hay tạc tượng thì trước tiên phải học và nhận ra nét đặc sắc của ngôi tượng ấy. Nhuần nhuyễn đến nỗi nhắm mắt thì bức tượng tự động hiện lên trong đầu mình. Sau đó thoát ra, không một niệm lự suy nghĩ, cầm cọ tung ra, sẽ có một bức vẽ xuất thần đạt đến tuyệt hảo.

* 1. **Áp dụng triết lý thoát ra vào cuộc sống**

Muốn tìm hiểu một vấn đề, phải nghe từ nhiều phía. Để đi đến kết luận một vấn đề, phải bằng vào trí tuệ của chính mình. Cụ thể:

1. **Tìm hiểu vấn đề:** Muốn thực hiện một vấn đề gì, trước tiên chúng ta phải biết nghe nhìn chung quanh một cách khách quan, nhưng không bị chi phối nghe theo để tìm hiểu cho thấu đáo.
2. **Phán đoán vấn đề**: Kế đến, chúng ta đem vấn đề đó ra trao đổi bàn bạc với mọi người, nhưng vẫn chưa vội kết luận, nghe theo. Chỉ bàn bạc và ghi nhận rồi tự mình phán đoán vấn đề đó xem nó như thế nào.
3. **Nhận định vấn đề:** Gom hết tất cả những điều đã nghe nhìn và học được để tư duy cho thấu đáo. Có bao nhiêu cách giải trong một bài toán thì cứ giải hết cho đến khi cảm thấy thỏa mãn, tự tin.
4. **Kết luận, quyết định và thực thi vấn đề:** Sau cùng gác lại vấn đề đã tư duy qua một bên, thoát ra hết mọi thứ đúng sai phải trái, những hào hứng hay chưa vừa lòng... Khi tâm an tịnh, nhẹ nhàng, thanh thản, sẵn sàng thì đem ra xem lại. Lúc này trí mình tự dưng nhận ra tất cả những điều còn sai sót. Từ đó đưa đến kết luận và quyết định vấn đề một cách thấu đáo, tinh tường. Theo đó để thực hiện sẽ được tự tin, mạnh mẽ, vững vàng. Từ tầm nhìn đúng, hành động chuẩn xác sẽ đưa đến kết quả tốt đẹp.
5. **TRIẾT LÝ CHỮ V**
   1. **Theo chiều chữ V hướng lên**

Là một cậu học trò thông minh, cần mẫn, kỹ tính; học chăm, nhớ giỏi, biết tư duy. Cứ thế theo thời gian, cậu ta trở thành một triết gia, một giáo sư nổi tiếng. Những bài thuyết trình được xây dựng một cách phong phú, đa dạng, chặt chẽ, khúc chiết đến độ hoàn hảo, không hề sơ suất một mắt xích nào. Khi thuyết trình xong, vị này mong muốn mọi người phản biện lại đề tài của mình. Có thể nói mạnh, chỉ thẳng cho đến phá tan vứt đi cũng được. Ông bảo, nếu quý vị dám thẳng thắn để làm điều đó thì mới có được nhiều điều mới và hay để nghe. Bằng không, quý vị chỉ được nghe những điều tầm thường, máy móc. Khi mọi người phản biện quyết liệt, vị giáo sư mới nhận ra mình còn nhiều sai lầm trầm trọng.

Khi xây dựng một mệnh đề với quá nhiều dữ liệu đã được học hỏi, tư duy, cũng có khi là sản phẩm từ trí tuệ của mình, chúng ta quá dựa vào những dữ liệu ấy, vô tình đã đưa ra quá nhiều thứ, là trao nhiều cơ hội cho người khác phản biện. Ban đầu mình là giáo sư để giảng dạy. Nhưng khi bị thính giả phá lại mệnh đề và mình phải bảo vệ mệnh đề đó; vô tình chúng ta đã tự biến mình thành học trò của những cậu bé kia, là đã đánh mất vị thế chính mình. Mất vị thế không phải tư cách vị thầy bị mất, mà là đánh mất đi thần lực để thần phục người khác, là đã thất bại. Hôm sau có kinh nghiệm hơn, vị giáo sư giới hạn lại các vấn đề mình đưa ra. Và cuối cùng, vị này xây dựng mệnh đề bằng cách không còn một dữ liệu hay một vấn đề nào được đưa ra nữa. Chỉ là khéo léo chỉ thẳng cho người nghe tự nhận ra điều mình muốn truyền đạt ngay nơi chính bản thân họ. Ai muốn phá hoại mệnh đề là phá hoại chính họ, là phá hoại một chân lý. Đây là cách “không phải nói cho hiểu” mà là “chỉ cho thấy”.

Học thật kỹ, xây dựng một mệnh đề thật đầy đủ, chu đáo, sâu sắc, minh triết... rồi cho mọi người phản biện, phá tan đi những gì mình đang có. Dám làm như thế là biết ứng dụng chân lý thoát ra, chúng ta sẽ nhận được nhiều điều thú vị và thành đạt.

1. Khi không xem mình là một giáo sư, một triết gia hay kể cả bất kỳ một địa vị cao cả nào nữa, dám sẵn sàng cho bất kỳ ai cũng có thể phản biện phá lại mệnh đề của mình, khi ấy chúng ta được nghe mọi người nói thẳng, nói thật. Như thế, sẽ biết được người khác đang có gì, đang cần gì và mình còn sai sót chỗ nào. Đó là tạo điều kiện để mình có cơ hội biết mình, biết người.
2. Cứ như thế theo thời gian, con người chúng ta sẽ được dạn dĩ, tự tin. Tinh thần và trí tuệ của mình thoáng đạt, mạnh lên; vượt khỏi những nhỏ nhoi, tầm thường của bao biện, chấp ngã.
3. Khi thật sự sẵn sàng để làm như thế, con người chúng ta đã phần nào vượt khỏi giới hạn của một bản ngã nhỏ hẹp. Tư tưởng và tinh thần đang được khai phóng. Có khi sẵn sàng đến độ trống không, không còn quan trọng mệnh đề của mình và không có tư thế phòng thủ hay chuẩn bị để bảo vệ nó nữa. Lúc này đầu óc của mình được giải phóng tuyệt đối. Theo thời gian, chúng ta sẽ có thông tuệ rất đặc biệt, cho mình có khả năng phát minh một cách đầy đủ, sâu sắc nhưng rất kịp thời. Hằng ngày vẫn tự tại, trống không. Nhưng khi cần xây dựng một mệnh đề gì thì trong tích tắc, bỗng dưng cùng lúc hiện lên tất cả những triết lý rất phong phú, cụ thể, khúc chiết, sống động, mới mẻ do trí tuệ tự động phát minh và xây dựng nên chứ không phải do gom góp, học hiểu tích tụ.

Đó là chúng ta đang đi theo triết lý chữ V hướng lên. Ngày càng được mở rộng, phát minh nhiều điều đặc biệt, cao siêu, nhưng lại rất cụ thể, rõ ràng, gần gũi, thực tế và sử dụng được chứ không phải là những suy tưởng xa vời, viễn vông. Làm được như vậy là biết vận dụng chân lý thoát ra, là biết tạo cho mình có được thời điểm lóe sáng, những khoảnh khắc vàng.

* 1. **Theo chiều đi xuống đáy của chữ V**

Nếu chúng ta bám vào những gì đã học hiểu để lấy đó làm mình, gom góp những điều đã thấy nghe đọc học tư duy rồi xây dựng nên những mệnh đề chặt chẽ, kín kẽ để bảo vệ cho cái tôi của mình, lâu ngày, chúng ta chỉ sống với những thứ kiến thức cũ rích, thiếu sự vận dụng và phát huy. Lấy những thứ đó để làm mình rồi bảo vệ cho mình, nhưng vô tình chính nó lại biến thành những thứ bóp teo trí não, siết chặt tư duy khiến cho đầu óc chúng ta ngày càng trở nên chai lì, nhỏ nhoi, thụ động, không thể sáng tạo. Ra giữa mọi người, từ lời nói cho đến mọi lĩnh vực, bao giờ cũng khư khư muốn bảo vệ cái tôi của mình đến mức bảo thủ, cực đoan và nhỏ nhoi đến đáng thương khó tả. Vì thiếu sự sáng tạo cho nên thường đưa ra nhiều vấn đề chung chung, vô thưởng vô phạt; miễn là an toàn để bao biện cho mình chứ không có gì sáng sủa có thể dùng được. Đó là đang lập trình cho mình triết lý chữ V theo chiều hướng đi xuống đáy của chữ, sẽ làm cho chúng ta ngày càng bị thu hẹp lại. Tất cả những thiệt thòi này đều do chưa vận dụng được chân lý thoát ra.

1. **VẬN DỤNG VÀO BIỂU ĐỒ PHÁT TRIỂN CỦA MỖI NGƯỜI**

Theo nguyên lý tích cực chữ V hướng lên của vị giáo sư trên và triết lý thoát ra, chúng ta có thể vận dụng vào biểu đồ phát triển của một đời người. Khi còn nhỏ phải chăm chỉ học hành thật kỹ và biết rèn luyện bản thân vượt khó. Lớn lên một chút phải biết quan sát, tư duy. Lớn thêm nữa thì phải biết phán đoán và nhận định. Và sau 30 tuổi cần phải vận dụng vào thực tiễn để va chạm, thực hành và tôi rèn. Cứ như thế, vừa học hỏi, vừa nghe nhìn, vừa quan sát, vừa tư duy, vừa nhận định rồi đi thẳng vào thực tiễn để rút ra nhiều kinh nghiệm. Sau 35 tuổi bắt đầu tập sáng tác, biết sáng tạo. Siêng năng học tập và thực hành để có đầy đủ những gì cần thiết trang bị cho cuộc đời mình. Sau 40 tuổi phải đủ trí tuệ để tự tin sẵn sàng thoát ra hết tất cả những gì mình học hỏi và đúc kết được. Không đọc học nữa, dẹp hết sách vở, phải dùng những gì còn đọng lại đằng sau những lý thuyết học hỏi, tư duy và đúc kết kinh nghiệm kia. Biết cách thoát ra hết tất cả những kiến thức định sẵn, đầu óc được giải phóng tuyệt đối thì mới đạt đến trí tuệ phát minh. Phải dùng được như thế thì mình mới có được trí tuệ thông suốt và sáng tạo một cách rất siêu xuất, nhưng lại dung dị, gần gũi, thực tiễn dùng được vào nhiều lĩnh vực khác nhau. Đây là chúng ta biết vận dụng nguyên lý thoát ra vào biểu đồ tiến triển cơ thể của một con người.

Nếu lúc nhỏ không siêng năng học tập và thực hành, chưa trang bị chu đáo, đầy đủ như thế, sau 40 tuổi mà buông ra thì chúng ta sẽ bị rơi vào sai lệch, thiếu kiến thức, nhìn nhận vấn đề bị lệch lạc. Ngược lại, đã được trang bị đầy đủ kiến thức và kinh nghiệm rồi, nhưng sau 45 tuổi mà vẫn bám theo kiến thức sách vở, không biết thoát ra thì người này sẽ rơi vào cực đoan của lý thuyết xa vời, viễn vông, trở thành con chữ. Những tư duy và phát ngôn của mình chỉ làm cho người khác cảm thấy xa vời, không dùng được cho cuộc sống. Đây là hai cực đoan cần phải biết cách thoát ra.

1. **ỨNG DỤNG VÀO QUY TRÌNH TU TẬP THIỀN ĐỊNH**
   1. **Thoát ra để tập tu thiền**

Khi làm máy tính, thỉnh thoảng Click phải vào màn hình chính và chọn lệnh Refresh để máy vận hành mạnh hơn. Tương tự trong cuộc sống, nếu thường phản tỉnh, tâm trí sẽ được mạnh hơn. Có lúc cũng cần phải tắt máy đi rồi khởi động lại thì máy mới khỏe. Cũng vậy, nếu sắp xếp được thời gian tọa thiền, năng lực của định tuệ sẽ được tăng trưởng, mới có khả năng thoát ra tốt nhất.

Có một vị học thiền và áp dụng vào công ty để làm việc. Một hôm anh ta nói rằng: “Tôi biết thiền của Thầy rồi. Khi nào giải quyết công việc dồn dập căng thẳng quá thì tạm thời gác lại, ra vườn thảnh thơi lui tới một chốc. Khi vào làm việc lại, mọi thứ sáng ra lạ thường, việc làm có hiệu quả, tinh thần không bị tổn giảm, phát minh nhiều điều mới lạ...”. Đó là nhờ biết thoát ra. Muốn thoát ra đúng nghĩa, đầy đủ và tuyệt đối, cần phải tu tập thiền định.

* 1. **Quy trình tu tập thiền định**
* **Giai đoạn 1, trang bị đầy đủ những điều cần thiết của buổi đầu:**

Học thuộc các pháp cơ bản: Luật nghi, Oai nghi tế hạnh, Pháp số, các Kinh cơ bản. Học cách thực hành Thiền tập một cách căn bản và đầy đủ nhất. Nhận rõ và hiểu đúng đường hướng tu tập. Đủ niềm tin tâm mình là Phật. Biết cách ứng dụng công phu tu hành và tin chắc rằng mình có khả năng tu hành thành Phật.

* **Giai đoạn 2,** **phá tướng:**

Học tập các Kinh Luận về phá tướng: Kinh Bát Nhã, Kinh Kim Cang, Luận Trung Quán... để không còn chấp trước các tướng; không câu chấp vào những gì đã học và sở đắc. Đây là bước thoát ra các pháp tướng để thể nhận tự tánh.

* **Giai đoạn 3,** **chỉ ra tự tánh nơi chính mỗi người:**

Học các Kinh Luận chỉ thẳng tâm tánh, như Kinh Lăng Nghiêm, Kinh Pháp Hoa, Kinh Pháp Bảo Đàn... các Bộ Luận chỉ tánh và Sử Thiền sư...

Từ giai đoạn hai đến giai đoạn ba, vị thầy sẽ biết cần sắp xếp cho hành giả nào nhập thất chuyên tu. Vào thất buông hết mọi thứ, chỉ chuyên tâm tọa thiền. Xét xem, đâu là lời Phật Tổ muốn chỉ ngay nơi chính mình? Đây là phương pháp thoát sạch ra tất cả để có cơ hội nhận ra chân lý sống, hay ra tự tánh nơi mỗi người.

Vừa học vừa thực hành công phu tu tập, kết hợp với lao động để rèn luyện tự thân, đối diện với những thử thách, nghịch cảnh để tôi rèn, bào mòn tự ngã, giúp cho chúng ta thoát ra khỏi những dở tệ của phàm tình mê muội; nhất định sẽ có ngày đạt đến chân lý tột cùng “vào ra tự tại”; là đạt đến rốt ráo của chân lý thoát ra.

1. **THỰC HÀNH**
   1. **Phương án trước mắt:** Là phạm trù tương đối, có tướng thoát ra, có nơi chốn cần thoát ra.

* Biết rõ muôn sự muôn vật ở thế gian đều tương đối, chung hợp tạm có, không có gì bền chắc lâu dài.
* Luôn tỉnh giác.
* Trên mọi hiện tượng đang đối diện, chúng ta chan hòa mà tỉnh tỉnh lặng lặng để khéo léo thoát ra.

Đến thăm một người lâm trọng bệnh sắp qua đời, mọi hận thù đều dễ dàng tha thứ, bỏ qua. Đứng trước cái chết, con người thường nhận ra nhiều điều. Thấy rõ thân này không bền chắc, đau yếu, sống chết bất thường không ai lường trước được. Thân đã tạm bợ, mọi thứ thế gian lấy gì làm bền chắc? Thấu suốt một cách sâu sắc như thế, chúng ta sẽ được thoát ra, lột cởi bớt nhiều thứ trong đời.

Trên mọi sinh hoạt, luôn luôn bình tâm, tỉnh táo, giác sáng. Không nhìn và phán đoán mọi thứ qua thân tâm sanh diệt, khéo léo suốt qua. Cứ như thế bằng tâm rỗng rang để nghe nhìn và làm việc, sẽ được thoát ra, vượt trên các tướng.

* 1. **Phương án căn cơ lâu dài:** Thoát ra tuyệt đối.

Một ly nước lã xưa nay vẫn chỉ mang giá trị của một ly nước lã. Nhưng với người đang trên sa mạc đói khát sắp chết, nó sẽ được quý hơn vàng. Ở chốn thành thị đủ đầy, nước lã chỉ là nước lã. Nước lã là ví dụ cho tất cả mọi thứ quanh mình. Nếu chúng ta không có gì quý hơn những thứ trong đời đang có thì con người ít nhiều đều bị nó chi phối, trói buộc, giam cầm. Nếu nhận ra và sống được bằng một giá trị cao hơn thì những đúng sai, thành bại... của cuộc đời chỉ là một ly nước lã trước người đã no đầy. Không cần dẹp bỏ ly nước lã để người no đủ cảm thấy thoải mái. Và có để nó ngay trước mặt cũng chẳng sao. Để đó hay dẹp bỏ đi là câu chuyện của người đang thèm khát. Với người đã đủ đầy cao lương mỹ vị thì nào có khái niệm gì. Người này thật sự đã vượt thoát.

Cũng thế, muốn được thoát ra thực sự, chúng ta cần phải nhận ra và sống được bằng sức sống thiền. Ai đã đạt đến và sống được bằng sức sống này rồi mới cảm nhận hết giá trị của nó; không có bất kỳ một cái gì khác có thể đổi lấy được. Do đó, phương án căn cơ lâu dài để đạt đến thoát ra tuyệt đối và đúng nghĩa, cần phải thực hành công phu tu tập thiền định. Khi thời tiết nhân duyên chín muồi, tâm ta bất chợt hoát toang, tự tánh mình hiển lộ, không còn một thứ gì đủ sức chi phối, chúng ta sẽ tự vượt thoát một cách tự nhiên, rốt ráo, cùng tột. Thoát mà không cần phải thoát ra bất cứ gì. Không thoát mà luôn luôn lúc nào cũng đang vượt thoát. Đây là yếu diệu của chân lý thoát ra.

1. **ĐẠT ĐẾN SIÊU VIỆT, RA VÀO TỰ TẠI**

Nói là thoát ra, bởi lẽ con người đang lún sâu vào nhiều thứ. Nhưng khi đang cố thoát ra mọi thứ, không khéo chúng ta lại kẹt trong chính “tư tưởng thoát ra”, khiến cho một lần nữa bị vướng kẹt, tắc nghẽn. Cho nên, chúng ta cần phải thoát ra luôn cả tâm niệm cố thoát ra. Muôn duyên buông xuống, buông luôn cả tư tưởng “buông”; tất cả đều buông sạch. Buông xuống cho đến tận cùng không còn gì để buông nữa; ngay đó, tâm thiền chân thật liền hiển bày.

Sơ Tổ Trần Nhân Tông dạy: *“Buông xuống! Buông xuống! Cái buông chẳng được, chính là kẻ ấy.”.* “Kẻ ấy” là kẻ không tên, nhưng có rất nhiều tên; là chân tâm, Phật tánh, là ông chủ, bản lai diện mục... Thấu đạt và sống được bằng “kẻ ấy” rồi thì nói là “thoát ra” hay “không cần thoát ra” đều thừa. Vì vốn nó đã tự vượt thoát. Ngay nơi sinh hoạt hằng ngày mà vẫn an nhiên, không động; không hề dính kẹt hay ngăn ngại gì. Tuy an nhiên, bất động, nhưng vẫn thấy nghe hiểu biết một cách linh thông, sống động thì nói làm gì đến việc “phải thoát ra” hay “không cần thoát ra”? “Thoát mà không thoát”, vì không còn khái niệm phải xa rời tất cả. “Không thoát mà hằng thoát”, do ở trên tất cả, nhưng vẫn bất động mà sinh động. Nhìn mọi thứ bình thường và tự tại, linh hoạt mà như nhiên. Không còn khái niệm ra vào, nhưng lại có năng lực hay vào ra tự tại, tùy duyên. Là ý nghĩa rốt ráo của chân lý vượt thoát, thoát ra.

Cuối cùng, cần xa lánh đời để được thoát ra; hay ở trong đời mà vẫn vượt thoát? Buông xuống luôn đi!

1. **KẾT LUẬN**

Ngay đang thấy nghe nhận biết rõ ràng nhưng chưa từng sanh diệt, cái ấy vô tướng. Bằng sức sống vô tướng ấy, ngay trên các vật, chúng ta nhận biết muôn việc muôn vật một cách rõ ràng mà thường thoát ra; mọi thứ không còn giá trị chi phối, là hay chuyển được các vật, liền thấu đạt được thân ngoại vật. Gọi là thân mà không phải có tướng của thân. Ai biết thoát trần sẽ cảm nhận được. Sẽ là tiên trong đời. Bởi lẽ khi đạt đến đó, tự chúng ta có được năng lực và giá trị từ nó vô cùng vĩ đại. Vĩ đại không từ sự to lớn do so sánh với mọi thứ trên thế gian này, mà vĩ đại bởi nó vô tướng, trùm khắp, không thể lấy bất cứ thứ gì có tướng để so sánh được. Đạt đến đây, cuộc đời trở nên nhỏ bé, không còn đủ sức chi phối khiến cho chúng ta phải đau khổ nữa. Dù ở trong trần thế, ở tại đây hay bất cứ nơi nào, cho đến cả nơi mà không phải nơi chốn, chúng ta sẽ mãi mãi an lạc, hơn cả thần tiên.

Sẽ cảm thấy thế nào khi suốt ngày ngược xuôi bộn bề với trăm công nghìn việc như bao nhiêu người khác, nhưng tinh thần vẫn sảng khoái và tràn đầy nhựa sống như buổi sáng mai vừa mới thức dậy chưa làm một công việc gì; thân tâm thanh thoát, trí tuệ rạng ngời như vừa mới trải qua một thời tọa thiền ngập tràn an lạc? Tính chất thoát ra tuyệt đối và đúng nghĩa sẽ cho chúng ta như thế. Muốn vĩnh viễn hết khổ, mãi mãi an vui, cuộc sống trở nên ý vị, hãy cứ một lần mạnh dạn thoát ra!

**CHÂN LÝ THOÁT RA VỚI SƠ TỔ TRẦN NHÂN TÔNG**

1. **DẪN NHẬP**

Như người phải chịu nằm bệnh trên một đống thuốc khổng lồ mà không dùng thuốc bởi không biết. Cũng thế, quanh ta không thiếu những chân lý giúp ta thoát khổ, nhưng con người vẫn cứ khổ mãi bởi chưa nhận chân và sống được bằng những chân lý kia. Một trong những sự thật ấy là chân lý thoát ra. Nhắc đến liền à ra, chứng tỏ ai cũng từng có lúc sống bằng chân lý ấy ở một lĩnh vực nào đó. Nhưng trong mỗi người ít nhiều đều còn tâm trạng như mình đang bị đeo buộc và giới hạn bởi một thứ gì đó trong đời mà chưa thể cởi bỏ để thoát ra được. Thoát ra, mọi người thường nghĩ ngay đến việc thoát khỏi một nơi này để hướng đến một phạm trù khác cao đẹp hơn. Cao hơn là thoát khỏi sự chi phối trói buộc nhiễm ô của trần tục để hướng đến một chân trời thoát tục, thanh cao.

Nếu cứ ở mãi trong trần tục thì bị các nhiễm nhơ chi phối khiến cho cuộc sống chúng ta ngày càng tồi tệ. Nhưng thoát ra khỏi trần thế thì ai là người chịu đục để lo mọi thứ trong đời mà tối thiểu là miếng cơm manh áo cho mình để mình được thanh cao? Vậy thì chân lý thoát ra thực sự là như thế nào? Chân lý cao thượng này được biểu hiện rõ ràng và khá đầy đủ qua cuộc đời, tư tưởng, hành động và việc làm của một bậc minh quân Trần Nhân Tông đã từng một thời viết nên trang sử vàng son chói lọi; ngài còn là một vị Tổ sư khai sáng dòng thiền Việt Nam – Thiền phái Trúc Lâm Yên Tử, đã biến Phật giáo lúc bấy giờ trở thành Quốc giáo.

1. **SỰ CẦN THIẾT**

Đức Phật là một con người, ra đời để giải quyết chuyện của kiếp người. Gần thì ngài dạy cho chúng ta làm lành lánh giữ để được sống đời lành mạnh, tươi vui, sáng sủa cho hiện đời và mai sau. Xa hơn thì hướng dẫn cho mọi người con đường chuyển phàm thành thánh. Và tối thượng hơn hết là chỉ cho chúng sanh con đường tu tập giác ngộ, thành Phật giống như ngài. Vua Trần Nhân Tông cũng thế. Ngài là một con người, ra đời lo cho chuyện của xã hội loài người. Vừa làm vua lo cho dân chúng, vừa tranh thủ thời gian dụng công tu tập ngay khi còn trong trần tục. Sau khi làm tròn trách nhiệm của đấng minh quân đối với đất nước, ngài đã xuất gia lên núi Yên Tử tu hành, chứng đạo, sáng lập ra dòng Thiền Trúc Lâm Yên Tử, cho người hiện tại mãi đến sau này theo đó tu hành được hết khổ, an vui.

Một chân lý không sâu sát giải quyết chuyện của kiếp người thì sẽ viễn vông, huyễn hoặc, xa vời, thiếu thực tiễn, mọi người không hưởng ứng, quan tâm. Một trong những chân lý của Phật giáo Thiền tông đời Trần mà mãi đến sau này nhiều người vẫn thường quan tâm và muốn khai thác, ứng dụng, đó là tinh thần nhập thế trong Thiền phái Trúc Lâm Yên Tử. Các Thiền sư sau khi tu hành đắc đạo, đi vào trong đời làm lợi ích chúng sanh mà không bị bụi trần dính nhiễm. Nói một cách ngắn gọn theo kiểu nhân gian thường gọi đó là “hòa mà không tan.”

Trước một điện thoại thông minh hạng sang vừa mới ra đời chúng ta có thích hay không? Nếu thích thì rõ là đã bị tan chảy, không có trí tuệ gì đáng để cho mọi người học hỏi. Nếu không thích, quay lưng với nó thì bị lạc hậu, cũng không có trí tuệ gì để mọi người quan tâm. Vậy phải làm sao? Tương tự, trước một thời đại văn minh đang từng ngày phát triển đến choáng ngợp, nếu dấn thân vào thì bị vòng xoáy nhấn chìm, chính mình còn chưa xác định được hướng sống. Nếu quay lưng thì bị đào thải, ai nuôi sống mình và mọi người chung quanh? Chưa có câu trả lời cho những trường hợp trên thì cuộc đời vẫn còn đó nhiều điều chưa có hướng giải quyết. Nếu có một trí tuệ đủ lớn để thấu rõ, chủ động và có vô vàn cách để giải quyết mọi chuyện một cách nhẹ nhàng thì chúng ta liền học được tinh thần nhập thế của Thiền phái Trúc Lâm Yên tử. Một Thiền phái do vị Tổ sư là người Việt Nam sáng lập, được hình thành cách đây đã hơn 700 năm. Nhưng đến nay, một xã hội văn minh vẫn rất cần đến tinh thần ấy để giải quyết câu chuyện cuộc sống của mỗi người.

Vật chất sẽ là mục đích của những người còn ngây dại, thiếu trí tuệ; và nó chỉ là phương tiện của bậc đại trí, đạo đức, thanh cao. Tri thức tiến sĩ tuy cao, nhưng thử hỏi bản lĩnh sống của chúng ta có đang theo kịp, hoặc cao hơn như thế, hay vẫn ở mức khiêm nhường? Với một người đang trên sa mạc đói khát gần chết thì cốc nước lã mới là vấn đề quan trọng. Nhưng với người ở thành thị đã no đủ món ngon thượng vị rồi thì cốc nước lã muôn đời vẫn chỉ là một cốc nước lã mà thôi. Không có gì phải đặt ra cả. Cũng thế, chúng ta đang để bụng mình đói khát món ngon thượng vị an định, trí sáng, an lạc tự tâm cho nên những thứ của nước lã lợi danh, tham vọng, vật chất, được mất, bại thành... đua nhau hấp dẫn, lôi kéo, dày vò đến điên loạn, căng thẳng tâm thần. Nếu có đại trí, năng lượng sẽ tràn trề; lòng ta an định, bản lĩnh có thừa; niềm an vui lại ngập tràn khó tả xiết. Lúc này tâm mình không còn chỗ cho những thứ trong đời chen chân chi phối. Mọi việc chỉ là bình thường mà sống động, phi thường thì nói làm gì đến việc quay lưng với cuộc đời hay hòa vào mà bị tan chảy? Ngay đó, ngay tại tất cả tình huống trong đời mà mình liền được vượt thoát, thấy biết rõ ràng, tùy thời làm lợi ích cho mọi người mà như là đang nghỉ ngơi chưa từng làm gì cả; tinh thần nhập thế của dòng Thiền Việt Nam – Thiền phái Trúc Lâm Yên Tử đang hiển hiện rờ rỡ, rõ ràng, tại đây, bây giờ.

Vật chất không có lỗi, nhưng nếu con người không đủ sức tự chủ thì bị nó chi phối, mới có lầm lỗi, dẫn đến khổ đau. Nếu có trí tuệ đủ lớn, chúng ta sẽ bao dung mọi thứ mà lại hay thoát ra mọi thứ, liền học được tinh thần nhập thế của Thiền tông thời Trần. Muốn thế, phải biết học tập và áp dụng, đạt đến chân lý thoát ra.

1. **KHÁI QUÁT CHÂN LÝ THOÁT RA**
   1. **Học kỹ, tư duy thấu đáo, rồi thoát ra để sáng tỏ và nhận ra vấn đề một cách đầy đủ**

Không có một thứ gì ngẫu nhiên từ trên trời rơi xuống mà mọi thứ trên đời đều bắt nguồn, có ra từ trí tuệ. Vậy trí tuệ là gì? Khi nhỏ thì được bố mẹ dạy bảo. Lớn lên thì được thầy cô nhà trường giảng dạy. Trưởng thành thì học hỏi đúc kết kinh nghiệm trong cuộc sống. Tích lũy lâu ngày có được một số kiến thức, mọi người vẫn thường cho đó là trí tuệ. Như thế đã đủ chưa? Muốn biết, chúng ta phải kiểm nghiệm.

Hằng ngày làm nhiều công việc bận rộn. Tối về nghỉ ngơi, tắm rửa, ăn uống, vào phòng mở máy điều hòa thư giãn, trả lại sự yên lặng cho riêng mình, bất chợt nhận ra nhiều điều còn sai sót. Nếu trí tuệ của chúng ta đã đầy đủ thì không sai sót. Còn sai sót thì có nghĩa là chưa được đầy đủ trọn vẹn. Qua đó, cho chúng ta thấy triết lý thoát ra của buổi đầu: “Học kỹ, tư duy thấu đáo, rồi thoát ra để sáng tỏ và nhận ra vấn đề một cách đầy đủ”.

Từ nhỏ học hỏi nơi bố mẹ; lớn lên được học hỏi ở nhà trường; đến tuổi trưởng thành thì học hỏi ở trường đời nhiều kinh nghiệm; đó là “Học kỹ, tư duy thấu đáo, suốt tột.” Bằng vào sự học hiểu có được ứng dụng vào công việc, cuộc sống. Hằng ngày làm nhiều công việc, tối về yên lắng thì thường nhận ra nhiều điều còn thiếu sót; đó là nhờ “thoát ra” mà biết được. Nếu không yên lắng, thư giãn, thoát ra thì con người không thể có cơ hội biết được những gì mình chưa biết, là còn đó vô vàn sự thiếu sót trong cuộc sống.

Nhưng nếu có người thường nằm thư giãn trong phòng hoặc rong chơi đầu đường xó chợ mà chưa trải qua giai đoạn học hiểu thấu đáo, không chuyên cần học hỏi kinh nghiệm trong cuộc sống thì người ấy chỉ sống suông trong thiếu hiểu biết, gần với vô minh, không được gọi là chân lý thoát ra.

* 1. **Ngay trong sinh hoạt mà hằng vượt thoát**

Tiếp tục câu chuyện trên, đi làm về nghỉ ngơi, trả lại sự yên lắng của lòng mình thì phát hiện ra nhiều điều còn thiếu sót.

* Khi nào thì nhận ra những điều còn khiếm khuyết sai sót kia?
* *Là lúc trả lại sự yên lắng nhất của lòng mình.*
* Làm rồi mới yên lặng và nhận ra sai sót thì liệu có còn kịp để sửa sai không?
* *Không còn kịp nữa.*
* Vậy muốn phát hiện kịp thời phải làm gì?
* *Đem sự yên lắng đặt ngay lúc hành động. (Vì yên lắng thì nhận ra sai sót).*

Cho thấy, ngay khi yên lắng thì trí tuệ phát huy đúng mức của nó, chúng ta có được trí tuệ sáng biết đầy đủ. Tâm lặng mà sáng biết, đó là tâm thiền. Quốc sư Phù Vân Viên Chứng nói với Vua Trần Thái Tông: “Tâm lặng mà hằng sáng biết, đó là Phật thật.”

Khi chúng ta lắng lòng lại, tâm lặng lại, an nhiên mà sáng biết rỡ ràng một cách linh thông để vận hành, để làm tất cả các công việc trong cuộc sống mà vẫn không động, vẫn không ngăn ngại là đã tự mình khéo biết thoát ra trên mọi sinh hoạt, là sống bằng tâm thiền. Khéo sống bằng sức sống thiền thì chúng ta tự vượt thoát, không có gì vướng kẹt.

* 1. **Đạt đến siêu việt, ra vào tự tại**

Biết là như thế, nhưng khi gặp việc đôi lúc con người chưa thể bình tâm lắng xuống để kịp thời nhận biết một cách trọn vẹn được. Bởi hằng ngày chưa thực tập tịnh tâm, không dồn vốn thì làm gì có lực? Cho nên khi gặp việc có muốn lắng xuống cũng khó. Muốn làm được việc này, trong sinh hoạt hằng ngày ở mọi lúc mọi nơi, chúng ta luôn thực tập và sống bằng tâm lặng lẽ, sáng suốt, hoan hỷ. Thực tập được như vậy là tu thiền. Hằng sống bằng sức sống thiền cho thật thuần thục thì sẽ có đầy đủ các lực dụng, lực ấy cho chúng ta tự vượt thoát. Bặt hết dấu vết mà sáng rỡ, linh thông, như viên bi trên mâm lăn trùng trục. Tùy duyên ra vào tự tại không ngăn ngại. Ngay nơi sinh hoạt hằng ngày mà vẫn an nhiên, không động, không dính kẹt hay ngăn ngại gì. Tuy an nhiên, bất động, nhưng vẫn thấy nghe hiểu biết một cách linh thông, sống động. “Thoát mà không thoát”, vì không còn khái niệm phải xa rời tất cả. Ở trên tất cả, nhưng vẫn bất động mà sinh động. “Không thoát mà hằng thoát”, do nhìn mọi thứ bình thường nhưng lại phi thường; tự tại, linh hoạt mà vẫn như nhiên. Không còn khái niệm ra vào, nhưng lại có năng lực tùy duyên vào ra tự tại. Đó là ý nghĩa rốt ráo, siêu việt của chân lý vượt thoát, thoát ra.

1. **CHÂN LÝ THOÁT RA VỚI SƠ TỔ TRẦN NHÂN TÔNG**
   1. **Tinh thần thoát ra được phát hiện qua cuộc đời và trong sinh hoạt của Sơ Tổ**

Ngài tên húy là Trần Khâm, con trưởng vua Trần Thánh Tông và Nguyên Thánh Hoàng Thái Hậu, sinh ngày 11 tháng 11 năm Mậu Ngọ (1258). Lúc còn nhỏ, tuy ở trong vị trí sang cả mà tâm vẫn hâm mộ thiền. Năm 16 tuổi được lập làm Hoàng Thái Tử, ngài cố chối từ để nhường lại cho em, nhưng vua cha không chịu. Vua cưới trưởng nữ của Nguyên Từ Quốc Mẫu cho ngài (sau này là Khâm Từ Thái Hậu). Sống trong cảnh vui hòa hạnh phúc ấy, nhưng ngài vẫn thích đi tu. Cho thấy, ý chí xuất trần đã hiện rõ trong ngài lúc còn thơ bé.

Một hôm vào lúc giữa đêm, ngài trèo thành định trốn vào núi Yên Tử để tu hành (thoát ra lần đầu). Khi các quan tìm thấy, ngài phải về lại cung thành theo lệnh của vua cha (vào đời theo nguyện vọng của toàn dân, vì trách nhiệm với đất nước).

Năm 21 tuổi (1279), ngài lên ngôi Hoàng Đế. Tuy ở địa vị cửu trùng mà vẫn giữ mình thanh tịnh để tu tập. Trước bao nhiêu cao lương mỹ vị nhưng ngài lại thường ăn chay lạt. Hằng ngày, ngài thường đến chùa Tư Phước trong đại nội để dụng công. Những lúc nhàn rỗi, ngài mời các thiền khách đến bàn giải về thiền. Ngài tham học với Tuệ Trung Thượng Sĩ, thâm đắc đến chỗ thiền tủy. Cho thấy, ở tại ngôi vua, tuy sống trong đền vàng điện ngọc, nhưng tâm ngài lại luôn vượt thoát. Ngài đã khéo léo sắp xếp để tu tập thiền định cho nên có sự tiến bộ, có sự tự chủ để hành xử đúng mực và hiệu quả. Nhờ công phu tu tập có kết quả, thâm nhập thiền cho nên mới có nhiều phát kiến để vận dụng vào cuộc sống.

Khi làm tròn trách nhiệm, năm Quý Tỵ (1293), ngài trao ngai vàng lại cho Trần Anh Tông và làm Thái Thượng Hoàng để chỉ dạy cho con sáu năm. Trong thời gian này, ngài đã khéo léo sắp xếp để có thời gian tu tập nhiều hơn; nửa ngày làm việc, nửa ngày còn lại lo công phu tu hành. “Nửa ngày rồi tự tại thân tâm.”. Thấy mọi việc ổn định, ngài xuất gia lên núi Yên Tử tu hành (thoát ra lần thứ hai). Công phu chín muồi, đạo lý giác ngộ tỏ rạng, ngài đã sáng lập ra dòng Thiền Việt Nam – Thiền phái Trúc Lâm Yên Tử. Từ đó phát nguyện đi vào nhân gian giáo hóa mọi người (vào đời để cứu đời). Đi trong trần thế làm lợi ích chúng sanh mà không chút bụi trần nào làm nhơ nhiễm. Ra vào tự tại, đúng nghĩa thoát ra, tạo nên tinh thần nhập thế đặc biệt của Phật giáo Thiền Trúc Lâm, hòa quang đồng trần, hòa vào cuộc đời mà không bị cuộc đời làm tan biến.

* 1. **Chân lý thoát ra được thể hiện trong tư tưởng của Sơ Tổ**

Khi có giặc đến quấy rối đất nước, ngài đã họp hội nghị các tướng lãnh ở Bình Than và hội nghị các bô lão trong cả nước ở Diên Hồng để lấy ý dân, đồng tâm đồng lòng bảo vệ đất nước.

Có thoát ra được bản chất cố hữu độc tài và chủ quan của một đế vương thì mới thấy được sức mạnh đoàn kết của toàn dân là to lớn. Một ngọn núi sừng sững cao vợi bởi nó không từ bỏ bất kỳ một hạt bụi nào. Nhân tài tuy quý, nhưng chưa quý bằng người dùng được nhân tài. Có tài mà có tính chủ quan thì chỉ là một nhân tài bị cô lập. Không rèn cho mình thành tài mà hời hợt thích hùa theo số đông thì chỉ là một người tầm thường không hơn không kém. Có tài mà quên đi và thoát ra khỏi cái gọi là nhân tài, hòa đồng vào tất cả, đó là người làm nên đại sự.

Chất liệu thoát ra đã ăn sâu nên toát lên trong cuộc sống sinh hoạt hằng ngày, đã khiến cho một bậc minh quân có những cách hành xử đặc biệt, làm nên những chiến công hiển hách, những chiến thắng rạng ngời, khiến cho cả thế giới mãi đến tận bây giờ vẫn còn nghiêng mình thán phục, học hỏi, noi theo.

* 1. **Chân lý thoát ra được thể hiện qua tâm chứng, qua sức sống thiền**

1. **Ở trong đời nhưng luôn vượt thoát**

Khi còn làm Thái Thượng Hoàng, ngài đã sáng tác bài phú Cư Trần Lạc Đạo gồm mười hội. Càng đọc, chúng ta càng thán phục năng lực vượt thoát đặc biệt của ngài. Có thực học, chơn tu; có thực hành và thể nghiệm thì mới cảm nhận một cách thấu đáo; mới thấy đây là kết quả của một quá trình công phu tu tập đắc lực của ngài từ khi còn làm thái tử cho đến lúc làm vua, suốt cho đến khi làm Thái Thượng Hoàng thì mới tích tụ được những tinh thần đạo lý siêu xuất cao quý như vậy. Nếu không có định lực và trí tuệ đủ lớn thì không thể có được chỗ thấy và sức sống đặc biệt như thế được.

*“Mình ngồi thành thị,*

*Nết dùng sơn lâm.*

*Muôn việc lặng an nhàn thể tính,*

*Nửa ngày rồi tự tại thân tâm.” (Cư Trần Lạc Đạo Phú).*

Sống ở nơi thành thị, nhưng phong cách, tinh thần và tâm ngài vẫn an nhàn tự tại như đang ở chốn núi rừng thanh vắng. Sắc đẹp, tiếng hay cho đến sự náo nhiệt giữa phố thị phồn hoa không dính dáng gì đến “nết sơn lâm” của ngài. Một sự vượt thoát, thoát ra thực sự. Cho nên, trong Đắc Thú Lâm Tuyền Thành Đạo Ca, ngài nói:

*“Ngồi trong trần thế, Chẳng quản sự thay;*

*Văng vẳng ngàn kia, Dầu lòng dong thả.”*

1. **Ở trong các pháp, nhưng vẫn sáng rỡ, rõ ràng, luôn thoát**

...Mở đầu pháp hội, sau lễ niêm hương, khai thị, Sơ Tổ dạy:

*Thân như hơi thở ra vào mũi,*

*Đời giống mây trôi đỉnh núi xa.*

*Tiếng quyên từng chặp vầng trăng sáng,*

*Chẳng phải tầm thường qua một xuân.*

Ngài dạy thân này mong manh trong hơi thở. Còn thở thì còn sống. Hết thở liền thôi. Cuộc thế thì vốn vô thường như mây qua đỉnh núi. Mọi việc quanh ta cứ vội diễn ra rồi lại vội qua đi một cách chóng vánh đến vô tình. (Tiếng quyên từng chặp vầng trăng sáng). Trước mọi diễn biến vô thường từ bản thân con người cho đến cuộc đời và muôn sự muôn vật, dù là một mùa xuân trôi qua hay một cuộc đời vừa chấm dứt, thì cũng chẳng phải dễ dàng trôi qua một cách tầm thường như thế được. Bởi vẫn còn đây một đóa hoa xuân luôn rạng ngời tươi thắm. Đóa hoa thấy nghe hiểu biết của tâm thiền sáng rỡ, không bị những thứ của thấy nghe hiểu biết chi phối, sai sử cho nên không bị cuốn trôi theo tử sanh, sanh diệt bao giờ. (Chẳng phải tầm thường qua một xuân). Không dễ trôi qua một cách tầm thường như thế được. Hãy trả lại đây! Cho thấy, Tổ luôn hiện hữu mà lại luôn thoát ra, không bị mọi thứ của vô thường chi phối.

Trong Hội thứ nhất của Cư Trần Lạc Đạo Phú, có đoạn ngài nêu rõ sự vượt thoát sống động này:

*“Chơi nước biếc, ẩn non xanh; nhân gian có nhiều người đắc ý.*

*Biết đào hồng, hay liễu lục; thiên hạ năng mấy chủ tri âm.*

*Nguyệt bạc vừng xanh, soi mọi chỗ thiền hà lai láng,*

*Liễu mềm hoa tốt, ngất quần sinh tuệ nhật sâm lâm.”*

Dạo chơi suối khe xanh biếc hoặc ẩn náu nơi non xanh, nhân gian có nhiều người ưa thích. Nhưng đang khi ấy, người sáng tỏ và sống bằng tâm sáng rỡ rõ biết: “đào là hồng, liễu là lục”, sáng biết rõ ràng mà không hề động thì trong thiên hạ có được mấy người là tri âm, đồng cảm thông nhau trong chỗ đạo lý chân thật, sâu xa rốt ráo kia? Sống được như vậy rồi thì nào là nguyệt bạc, vừng xanh, đâu đâu cũng rờ rỡ ánh sáng thiền lai láng. Nào là liễu mềm, hoa tốt, nơi nơi đều hiển hiện ánh sáng trí tuệ rạng ngời. Lúc này, nhìn cái gì mà không phải là đạo lý chân thật? Có lúc nào thiếu vắng ánh sáng thiền! Ngay trên các cảnh của nhân gian, trên mọi sinh hoạt bình thường như bao nhiêu người khác, nhưng tâm luôn sáng tỏ, bất động, vượt thoát một cách sống động vô cùng.

1. **Tâm chứng tự thoát**

*Thuở bé chưa từng tỏ sắc không,*

*Xuân về hoa nở rộn trong lòng.*

*Chúa xuân nay bị ta khám phá,*

*Chiếu trải giường thiền ngắm cánh hồng. (Xuân Vãn).*

Lúc còn bé, ngài chưa từng tỏ ngộ lý sắc không, cho nên mỗi độ xuân về thấy muôn hoa đua nở thì trong lòng rộn ràng. Thuở bé là năm bao nhiêu tuổi? “Thuở bé chưa từng tỏ sắc không” nghĩa là khi nào chưa tỏ sắc không thì còn thơ bé. Lúc nào chưa tỏ rạng trí tuệ bát nhã thì dù là nhiều tuổi, nhưng vẫn còn là thơ ngây; vẫn còn bị mùa xuân thịnh suy, thành bại của cuộc đời làm xao xuyến đến tan nát lòng.

Từ khi ngài khám phá được chúa xuân, khám phá được ông chủ tạo nên mọi thứ, là tâm tánh chân thật nơi chính mỗi người (các pháp do tâm tạo) thì mùa xuân có đến hay qua đi, tâm ngài vẫn thảnh thơi như một thiền tăng đang tọa vị trên sàng thiền, tình cờ thấy cánh hồng rơi như một chuyện vô tình và cũng rất thường tình, không có gì đáng đề cập đến. Ai khám phá được chúa xuân đều có khả năng thấy biết mọi sự chuyển biến rõ ràng mà vẫn bình thản, bình thường, an nhiên bất động như vậy. Bằng vào tâm chứng, ngài vượt thoát mọi thứ một cách tự tại, thản nhiên.

* 1. **Thoát mà không thoát, không thoát mà thoát**

*Ai trói mà cố tìm giải thoát,*

*Chẳng phàm nào phải kiếm thần tiên.*

*Vượn nhàn ngựa mỏi ta già cỗi,*

*Như trước am mây chốn tọa thiền. (Sơn Phòng Mạn Hứng).*

Không ai muốn mình bị rắc rối khổ đau. Người nào cũng muốn mình được an vui giải thoát. Muốn giải thoát tức là mình đang bị trói buộc. Không biết tự bao giờ mà mỗi người khi chưa giác ngộ đều thầm mang trong mình một tâm trạng như thế. Nhưng ngồi lại tỉnh táo xét xem “ai, cái gì trói mình?” thì lại nhận ra không có gì chắc thật đủ mạnh để trói được chúng ta cả. Đã không bị trói thì tìm cầu giải thoát làm gì? Cho nên Tổ nói: *“Ai buộc mà cố tìm giải thoát, Chẳng phàm nào phải kiếm thần tiên.”.*

Ai cũng hiểu, nhưng có lẽ hơi khó cảm nhận bởi chưa một lần xé toang màn lưới vô minh mê muội của thức tình. Cho đến khi tâm viên ý mã của mình ngoan ngoãn chịu lắng xuống, ta thấy:

*“Trời xanh lồng lộng trời xanh,*

*Khi không vướng mắc tự mình riêng vui.”*

Thảnh thơi mà sâu lắng; bất động nhưng sống động vô cùng; như thiền tăng vẫn ngồi đó bất động trước am mây đã tự bao giờ, mà bây giờ ta mới phát hiện. Có xao xuyến, bùi ngùi xen lẫn cả sự chấn động hân hoan khó tả? Đó là hình ảnh *“Vượn nhàn ngựa mỏi ta già cỗi, Như trước am mây chốn tọa thiền.”.*

* 1. **Tùy duyên trong đời mà luôn vượt thoát**

*“Ở đời vui đạo hãy tùy duyên,*

*Đói đến thì ăn, mệt ngủ liền.*

*Trong nhà có báu thôi tìm kiếm,*

*Đối cảnh vô tâm chớ hỏi thiền.” (Cư trần lạc đạo).*

*“Ở đời vui đạo”* là không cần tìm kiếm đạo lý giác ngộ ở đâu xa, cũng chưa hẳn là ở trong đời. Vậy thì ở đâu? Lục Tổ dạy: *“Phật pháp tại thế gian”* là ở trong thế gian chăng? Nếu nói đạo lý chỉ ở trong thế gian thôi thì nơi khác sẽ không có ánh sáng của đạo lý ấy soi đến. Ở đây có, chỗ kia không, rõ ràng đạo lý ấy chưa đủ lớn trùm khắp, chưa phải chân thật. Hơn nữa, nếu chúng ta nghĩ rằng đạo lý giác ngộ ở một nơi nào đó dù chốn ấy là ở cõi Phật hay ở trong trần thế thì đều chưa phải, bởi đã khởi tâm phân biệt kia đây. Ngay bản chất của tâm phân biệt là sanh diệt, là mất đạo lý rồi, tìm cầu ở đâu cho ra?

Do chúng sanh thường mơ tưởng tìm cầu giác ngộ ở một cõi Niết bàn xa xôi nào đó. Đây là có tâm niệm bỏ chỗ này chạy tìm chỗ khác, trong khi đó đạo lý giác ngộ ở ngay nơi chính mỗi người. Vì để dẹp trừ khái niệm mê lầm tìm kiếm bên ngoài cho nên Lục Tổ dạy “Phật pháp tại thế gian” và Sơ Tổ Trúc Lâm nói “Ở đời vui đạo”. Vì quý ngài đang nói cho mình và mình thì lại đang sống trong trần thế, cho nên “Phật pháp tại thế gian” hay “Ở đời vui đạo”, không có nghĩa là cố định ở trong thế gian, trong đời, hay ở một nơi nào đó, mà là ngay chỗ chúng ta đang sống, ngay tình huống mỗi người đang đối diện. Ngay đó khéo phản quan lại, sẽ hay ra Phật pháp nằm sẵn nơi chính mỗi người. Người người đang sống trên nó mà lại bỏ quên, đi tìm cầu nơi khác.

*“Ở đời vui đạo hãy tùy duyên, Đói đến thì ăn, mệt ngủ liền.”.* Ở bất cứ nơi nào, nếu chúng ta biết khéo léo tùy duyên vận dụng sống về và vui với đạo lý giác ngộ thì mới có được niềm vui thanh cao, vĩnh cửu. Mọi duyên là thuận, là nghịch, hay dù có như thế nào đi nữa, chúng ta cũng uyển chuyển tùy duyên một cách dễ dàng và nhẹ nhàng như việc thường ngày mỗi người vẫn làm – “đói ăn mệt ngủ”; để đạt được một mục tiêu duy nhất – “vui với đạo”.

Nếu không quan trọng mọi thứ bên ngoài thì việc tùy duyên này không khó. Mà không quan trọng cũng phải, bởi có thứ gì quan trọng đâu! Tất cả chỉ là những thứ tạm bợ, không bền chắc. Hễ khéo tùy duyên, không tâm tìm cầu bên ngoài thì tâm mình rỗng lặng mà giác sáng trùm khắp. Mới biết, bảo bối ngay trong nhà mình, nơi chính mỗi người, không thể tìm cầu ở đâu khác mà có được *(Trong nhà có báu thôi tìm kiếm)*. Nhận và sống được bằng tâm thiền vô giá này rồi thì sinh hoạt tới lui tự tại, không ngăn ngại. Ở ngay trong cảnh chúng ta đang sống mà vốn tự vượt thoát, không tâm mà thấy biết rành rẽ rõ ràng. Vậy thì còn tìm kiếm thiền ở đâu nữa? *(Đối cảnh vô tâm chớ hỏi thiền).*

* 1. **Chân lý thoát ra được rạng ngời cho đến khi sắp viên tịch**

Trước lúc sắp lìa cuộc đời, thân thể con người thường bị đau nhức hành hạ như bốn con ngựa chạy ra bốn hướng để xé xác mình. Mọi thứ sắp vuột sạch khỏi tầm tay, một mình ra đi biền biệt, tâm thần lo âu, hoang mang, rối loạn. Thế nhưng với Sơ Tổ Trúc Lâm thì không như thế. Điều này biểu hiện rõ qua sự tự chủ và sức sống thiền của ngài.

*...Đến ngày mùng 1 tháng 11, đêm nay trời trong sao sáng, ngài hỏi Bảo Sát: “Hiện giờ là giờ gì?”. Bảo Sát bạch: “Giờ Tý”. Ngài lấy tay vén màn cửa sổ nhìn xem và nói: “Đến giờ ta đi.”. Bảo Sát hỏi: “Tôn đức đi đến chỗ nào?”. Ngài nói kệ đáp:*

*Tất cả pháp chẳng sanh, Tất cả pháp chẳng diệt.*

*Nếu hay hiểu như thế, Chư Phật thường hiện tiền.*

*Nào có đến đi gì đâu!*

Như bầu trời xanh trong trẻo, có những áng mây trắng lặng lờ trôi. Nếu nhìn theo sự biến chuyển của áng mây thì chúng ta sẽ bị những vầng mây kia chi phối, trôi theo sự còn mất sanh diệt của nó mà quên đi bầu trời xanh kia không chút lay động. Nếu nhìn thấu suốt qua bầu trời xanh mà không quan tâm đến sự sanh diệt của áng mây thì cũng thấy mây trôi, nhưng chỉ là chuyện bình thường không dính dáng gì đến chân trời kia; chỉ là thế thôi chứ đâu có gì phải bận tâm, bàn nói.

Cũng thế, ngay áng mây của thân tứ đại và các pháp quanh ta có sanh có diệt, nhưng tất cả không ra ngoài chân trời tự tánh hãy còn đó, chưa từng sanh diệt bao giờ. Suốt qua áng mây sanh diệt của các pháp; thấu tột, thể nhận và sống thẳng bằng tự tánh kia, sẽ thấy các pháp có tụ có tán, có đến có đi; nhưng lại chưa từng sanh, cũng chưa từng diệt bao giờ. Sống trọn vẹn bằng tự tánh như thế, tâm ta vốn đồng tâm Phật, “chư Phật thường hiện tiền”. Diệu lực của tự tánh cho ta không động mà thấu suốt tinh tường như thế. Đã đến trong đây thì thấy rõ các pháp xưa nay chưa từng sanh diệt. Thân này có sanh đi tử lại, nhưng chỉ thế thôi, chưa từng thấy có biến dịch bao giờ, “nào có đến đi gì đâu”.

*Bảo Sát hỏi: “Chỉ như khi chẳng sanh chẳng diệt là thế nào?”. Ngài liền tát vào miệng Bảo Sát và nói: “Chớ nói mớ!”. Nói xong, ngài nằm như sư tử lặng lẽ thị tịch.*

Hiện nay, nhằm chỗ nào để thấy Tổ sư? Sơ Tổ vẫn còn đó hay đã nhập diệt đâu rồi?

Nói đến tột cùng cũng chỉ là bất đắc dĩ để tạm nói vậy thôi chứ không thể dùng lời để nói hết được. Hiện nay, chúng ta đang ở trong thời kỳ văn minh hiện đại, tất cả đều đang phát triển tiến bộ không ngừng, lại còn mạnh khỏe sáng suốt, nhưng để thấu suốt được lời khai thị của bậc tiền bối cha ông mình thì chưa bao giờ là việc dễ. Vậy mà đến trước cửa tử sanh, Sơ Tổ vẫn rạng ngời, vẫn lẫm lẫm oai phong hơn cả sư tử, tát cho Bảo Sát một tát rồi bảo: “Chớ nói mớ!”. Đến trong ấy liền thấy tột các pháp xưa nay chẳng sanh chẳng diệt. Thấy thì liền biết. Có ai ngộ đạo mà không biết đâu, lại còn đi hỏi là thế nào. Còn hỏi là thế nào thì có khác nào người ngoài cuộc, còn trong mê, đang mở mắt giữa ban ngày mà nói mớ! Một sự thoát ra tuyệt đối hiển hiện rạng ngời cho đến khi Sơ Tổ sắp qua đời. Thật tuyệt vời làm sao!

* 1. **Tóm kết**

Chưa bàn đến toàn diện, chỉ mới nhìn về một phương diện thoát ra, chúng ta đã thấy Sơ Tổ Trần Nhân Tông là một bậc kiệt xuất trong một đời sống giản dị, gần gũi, bình thường. Nếu không chịu khó để tâm học hiểu và quyết tâm thực tập triết lý thoát ra, chúng ta sẽ nhuốm sâu trong hố đen của sai lầm, tội lỗi, không thể cảm nhận được giá trị lớn lao của chân lý này. Nhìn cuộc đời của Sơ Tổ Trúc Lâm qua những biểu hiện thoát ra từ hiện tướng kỳ đặc, cho đến đời sống sinh hoạt của ngài từ khi sinh ra mãi cho đến lúc nhập diệt, cả một đời vốn tự thoát ra một cách rất tự nhiên. Mới biết, đã bao nhiêu đời rồi ngài thực hành và huân tu sâu dày, hôm nay chín muồi mới đạt được như thế.

Thoát ra để không tự mãn, chủ quan hay tiêu cực. Thoát ra để được bình tĩnh và sáng ra. Nếu hay thoát ra được, sẽ cho chúng ta khả năng uyển chuyển tùy duyên, biết cảm thông và chia sẻ; để hành xử và giải quyết mọi việc một cách linh hoạt đưa đến kết quả hoàn hảo; để được lợi mình lợi người; để phụng sự nhân sinh, tích cực giúp ích cho đời mà không tự mãn; và cuối cùng là siêu việt.

Người sống được bằng sức sống thoát ra tuyệt đối thì không cố định là phải ở không, cũng chẳng phải nhất thiết làm nhiều công việc. Thoát khỏi hai khái niệm trên thì chúng ta tự vượt thoát, không còn những suy nghĩ như phàm tình. Hằng ngày có làm nhiều việc lợi ích cho đời nhưng vẫn như là chưa từng làm gì cả. Vì vậy, Thiền sư Tịnh Không (Việt Nam) nói: *“Ngày ngày đi gặt lúa, Giờ giờ kho lẫm không”.* Chính không vướng kẹt vào sở đắc cho nên tích cực làm lợi ích cho chúng sinh một cách nhiệt tình, không có khái niệm bao giờ là vừa đủ, là nghỉ ngơi. Đây là tinh thần tích cực của người biết sống về bằng chân lý thoát ra.

1. **KẾT LUẬN**

Có nhận thức được giá trị, trong thâm tâm có thích thú để đêm ngày tâm tâm niệm niệm quyết tâm học hỏi, chiêm nghiệm và thực tập cho bằng được tột cùng chân lý thoát ra thì mới được thấm nhuận, tinh thần này mới được phát huy qua nhiều lĩnh vực, mang lại kết quả mỹ mãn như ý muốn. Chúng ta thấy rõ điều này nơi Sơ Tổ Trúc Lâm. Đời sống của ngài bình dị mà hướng thượng như thế cho nên từ cuộc đời, tư tưởng, hành xử, việc làm, sinh hoạt, tu tập, giáo hóa cả đến khi viên tịch, không bao giờ thiếu vắng sức sống từ chân lý thoát ra này. Thoát mà không thoát, không thoát mà hằng vượt thoát. Bình dị nhưng rất siêu xuất; bình thường nhưng lại phi thường. Đó là chân lý thoát ra đặc biệt chúng ta học được từ Sơ Tổ Trúc Lâm. Sống được bằng chân lý này thì không thể nào tả hết giá trị đặc biệt của nó. Bởi lẽ nó sẽ làm thành cho mình trong nhất cử nhất động. Bằng ngược lại thì phải trả giá, thất bại, khổ đau.

Trước một thời đại đang từng ngày phát triển tiến bộ nhanh chóng, nhiều lĩnh vực đạt đến đỉnh cao, lẽ nào chúng ta lại bỏ sót một triết lý siêu việt mà cũng rất giản dị, thiết thực và gần gũi trong đời sống thường ngày của mỗi người mà cha ông chúng ta đã từng phát huy rất hiệu quả? Nếu thật sự như thế thì nhân loại phải chịu thiệt thòi biết bao!

**PHÁT HUY GIÁ TRỊ THIỀN PHÁI TRÚC LÂM YÊN TỬ**

*Trúc Lâm Yên Tử là một dòng Thiền có nhiều đặc điểm nổi bật, lớn mạnh, đủ tư cách đại diện cho một Thiền phái Phật giáo Việt Nam. Các giá trị tuy nhiều, nhưng tựu trung đều nằm trong ba điểm độc đáo; đó là Tông chỉ ngộ tâm, Tông phong nhập thế và phương cách đào tạo tri hành hợp nhất, Thiền giáo song hành.*

*Đây là những đặc điểm mang tính cốt lõi, căn cơ, sâu xa; nơi lưu xuất vô vàn giá trị khác của Thiền phái thuần Việt. Đồng thời, nó còn mang tính quyết định để định hình và xác quyết các giá trị còn lại. Vì thế, ba đặc điểm này có giá trị hết sức thực tiễn và cần thiết.*

*Do vậy, trong phạm vi bài viết này, tác giả chỉ nêu phần cốt lõi trọng yếu của các giá trị. Phần còn lại, nếu ai muốn thể nghiệm thì cần phải học hiểu và thực hành, mới có thể tự mình nhận ra các giá trị còn lại một cách thiết thực, rõ ràng, đôi khi hơn cả sự mong đợi.*

1. **DẪN NHẬP**

Thiền phái Trúc Lâm Yên Tử do Phật Hoàng Trần Nhân Tông khai sáng trong khoảng thế kỷ 13. Sau khi làm tròn trách nhiệm của một bậc minh quân đối với đất nước, ngài trao ngai vàng lại cho con là Anh Tông, lên núi Yên Tử xuất gia tu hành, chứng đạo, sáng lập nên dòng thiền Việt Nam - Thiền phái Trúc Lâm Yên Tử. Dòng Thiền đặc biệt mang đậm bản sắc văn hóa dân tộc, có Tông chỉ, Tông phong, phương pháp hành trì cùng nhiều điểm nổi bật độc đáo riêng có. Từ khi khai sáng, những đặc điểm này phù hợp với phong tục tập quán, tâm tư nguyện vọng và căn cơ người Việt Nam, nên dễ ứng dụng tu hành, có kết quả, do vậy, được nhiều người hưởng ứng quay về tu tập.

Theo sự thăng trầm biến thiên, dòng Thiền Trúc Lâm cũng có lúc thịnh rồi suy và chìm mất. Hiện nay, Thiền phái được Hòa thượng Thích Thanh Từ, Tông chủ Thiền phái Trúc Lâm tiếp nối phục hưng, khởi sắc. Những giá trị ấy đã được sống dậy, vẫn còn vẹn nguyên và được phát huy rực rỡ. Từ đó, nhiều người trong và ngoài nước biết đến, quan tâm nghiên cứu, ứng dụng, mang lại nhiều lợi ích thiết thực.

1. **GIÁ TRỊ TÔNG CHỈ CỦA THIỀN PHÁI TRÚC LÂM**

**2.1. Trở lại tâm mình – Tông chỉ**

Thiền tông dùng tâm ấn tâm, hành giả ngộ tâm, liền suốt thông, đồng với tâm thể chư Phật, gọi là truyền tâm ấn. Tổ Ca-diếp ngộ tâm, được Phật truyền tâm ấn. Từ đó, Tổ Tổ trao truyền nhau cũng tâm ấn này. Cho thấy, kiến tánh, ngộ tâm là Tông chỉ của Thiền tông.

Buổi đầu học Thiền với ngài Tuệ Trung Thượng sĩ, có lần Thái tử Trần Khâm *(Trần Nhân Tông)* hỏi: *“Thế nào là Tông chỉ của việc bổn phận?”*. Thượng sĩ đáp: *“Phản quan tự kỷ bổn phận sự, bất tùng tha đắc”[[1]](#footnote-1).* Nghĩa là,xoay lại chính mình, không từ nơi khác. Thái tử ngay đó biết lối vào Thiền *(tức, tỏ sáng tâm mình)*. Hòa thượng Tông chủ hiện nay nói: *“Một khi chúng ta biết* *quay trở lại tâm mình thì sẽ thấy tâm mình tức là Phật”[[2]](#footnote-2).*

Thái tử hỏi *“Tông chỉ của việc bổn phận”,* Thượng sĩ khai thị *“Xoay lại chính mình, không từ nơi khác”.* Thái tử tỏ sáng tâm mình. Sống thẳng tâm tánh ấy là chân thật tu Thiền. Công phu đắc lực, chứng ngộ Thiền tủy, Phật Hoàng Trần Nhân Tông sáng lập Thiền phái Trúc Lâm Yên Tử. Khi ra giáo hóa, ngài cũng nêu cao Tông chỉ Phật tại tâm này. Từ đó, tinh thần *“Phản quan tự kỷ, trực ngộ bản tâm”,* chính là *“Tông chỉ của việc bổn phận”* đã trở thành Tông chỉ của Thiền phái Trúc Lâm Yên Tử. Hiện nay, Tông chỉ này được nhiều người quen gọi một cách ngắn gọn, gần gũi: *“Phật tại tâm”*. Do đó, nói đến truyền thống tu học của Thiền phái Trúc Lâm là nhắc đến việc phản tỉnh, chuyên tu.

Sơ Tổ Trúc Lâm nói: *“Miễn được lòng rồi, chẳng còn phép khác. Gìn tính sáng tính mới hầu an, nén niềm vọng niềm dừng chẳng thác”[[3]](#footnote-3).* Ngài nói cốt yếu phải hướng bản tánh, ngộ bản tâm. Ngoài ra, không còn pháp nào hơn thế nữa. Trở lại tánh sáng thì diệu lực của tánh này mới cho chúng ta an được. Buông vọng tưởng, vọng không thêm, ngay đó trả lại tánh mình, đó là sự thật.

Thực tế, sau một đêm ngon giấc, buổi sáng thức dậy năng lượng đong đầy, tinh thần sảng khoái, chưa có việc gì lo nghĩ, tâm sẽ sáng suốt. Nhưng khi bắt đầu vào công việc với lắm sự rối ren, chúng ta không còn các giá trị ấy nữa mà thay vào đó là những áp lực, căng thẳng, đưa đến đau khổ, bất an. Sáng sớm thức dậy tinh thần tỉnh sáng mới chỉ là một thoáng ở tại *‘tâm ban đầu chưa thêm việc gì vào’* mà đã cảm nhận được giá trị độc đáo của *Gìn tính sáng thì tính mới an.* Huống nữa hành giả ngộ tâm, giá trị này vô tận. Đến để thể nhận, không thể nói hết bằng lời. Những giá trị cao sâu trong ngôi nhà giác ngộ giải thoát cho đến việc thành Phật đạo, cũng đã sẵn đủ trong tâm ấy. Nhị Tổ Pháp Loa nói: *“Cửa giới cửa định cửa tuệ, ông không thiếu sót, cần phải phản quán nơi mình”[[4]](#footnote-4).* Nhận được bản tâm này, tự nó có đủ diệu lực khiến cho hành giả tự tại tiêu sái. Tam Tổ Huyền Quang nói: *“Cốc được tính ta nên Bụt thực, ngại chi non nước cảnh đường xa”[[5]](#footnote-5).* Nghĩa là, một khi đã nhận được tánh mình là Phật thật thì cuộc sống này ngập tràn lạc an. Sống là tu, tu là sống về với tự tánh an vui ấy. Từ đây không còn thấy con đường sanh tử là xa xôi diệu vợi nữa, bởi nó chỉ là một sự hiện hữu trong tự tánh chánh định chính mình. Chúng ta thảnh thơi ngồi nhìn một chiếc lá thu rơi trong tâm thái lặng an giác sáng như thế nào thì hành giả ngộ tâm thấy sanh tử cũng tương tự, hoặc tự tại hơn như thế.

Một nguyên thủ quốc gia điềm nhiên, cười rồi tỉnh và làm việc. Ngoài việc giữ phong cách ra, còn có một lý do chính nữa là nếu không giữ tâm như vậy thì không đủ năng lượng để tải được số lượng công việc khổng lồ. Một người bán hàng ngoài chợ đông đúc, nắng nóng, áp lực, vị ấy ngồi an lại một tí, sau đó xử lý công việc sẽ được trôi chảy, hiệu quả, trong người cảm thấy vui khỏe hơn là lăng xăng để thực hiện các công việc ấy. Người tu hành rộn ràng sẽ bất ổn và dễ sanh ra các tình tệ. Một hành giả ngộ tâm sẽ cười mãi không thôi, bởi lẽ nhịn cười không được. Tất cả chính là giá trị được phát xuất từ bản tâm. Muốn thành Phật đạo, cũng phải bắt đầu từ bản tâm chân thật này. Ai cũng có tâm, chỉ cần trở lại sẽ có vô vàn lợi lạc. Ít nhất là chúng ta được cân bằng, bình ổn được thân tâm trước những xuôi ngược cuộc sống. Cao xa hơn là tự tại giải thoát, thành Phật.

Ngày nay, Hòa thượng Tông chủ Thiền phái Trúc Lâm phát huy tinh thần này một cách cụ thể, ngài nêu cao Tông chỉ của Thiền phái Trúc Lâm. Chúng ta có thể nhận ra điều này qua các bài giảng dạy và trước tác. Ngài nói rõ *“Câu ‘phản quan tự kỷ bổn phận sự’, nhìn xuyên suốt từ đời tu của đức Phật qua giáo lý, đến các pháp thiền”[[6]](#footnote-6)*. Hòa thượng khẳng định các pháp môn tu Phật đều phản quan. Đây là giá trị của Tông chỉ Thiền phái Trúc Lâm.

Hòa thượng Tông chủ đã phát huy giá trị này một cách thiết thực. Tự thân ngài đã phản quan lại chính mình, nhập thất chuyên tu, tỏ sáng bản tâm. Khi ra làm Phật sự cho mãi đến nay, mỗi mỗi việc làm và hành động của ngài đều không rời tự tánh giác sáng. Ngài nói, thấy, nghe, hiểu, biết, chân tâm luôn sẵn đó, hiện tiền.

Song song đó, Hòa thượng đã hướng dẫn Tăng Ni Phật tử tu theo Tông chỉ phản quan tự kỷ, trực ngộ bản tâm. Ngài giảng giải cho tứ chúng nắm vững một cách rõ ràng phản quan là gì, như thế nào? Ngài hướng dẫn Thiền sinh ứng dụng tinh thần phản quan vào việc tu học; hướng bản tánh để hạ thủ công phu. Ngài chủ trương các Thiền viện đều là nơi chuyên tu, bớt duyên, không hướng ngoại. Hòa thượng luôn nhấn mạnh, chú trọng đến việc phải ngộ tâm, hướng dẫn người học trở về nhận lại bản tâm chân thật nơi mỗi người. Việc làm này ngài đã nêu rõ trong Thanh quy Thiền phái Trúc Lâm hiện nay. Ngài đã khẳng định tinh thần này một cách cả quyết trong các trước tác và giảng giải được in lại trong bộ *Thanh Từ toàn tập*. Và thực tế hơn hết, đây là những giá trị hiện hữu, rất thật, ai cũng có thể nhận ra qua đời sống các Thiền sinh đang sinh hoạt tu hành tại các Thiền viện trực thuộc Thiền phái Trúc Lâm Việt Nam hiện tại.

Tóm lại, đức Phật Thích Ca Mâu Ni tự ngài tu tập thiền định mà được chứng đạo; đó là *“Phản quan tự kỷ”.* Trọn đời từ khi tu hành cho đến thành đạo, ngài không cầu xin hay trông cậy vào bất cứ gì khác bên ngoài; chính là *“Bất tùng tha đắc”.* Thời Trần, chư Thiền Tổ Trúc Lâm đã nêu cao Tông chỉ *“Phản quan tự kỷ bổn phận sự bất tùng tha đắc”*. Hiện nay, Hòa thượng Tông chủ tổ chức nội chúng tu hành cùng một Tông chỉ này, chính là đã khế hợp tinh thần Phật Tổ đã kinh qua và chỉ bày.

**2.2. Giá trị vô tâm trong Thiền phái Trúc Lâm**

* 1. ***Vô tâm đúng nghĩa***

Ngộ được Tông chỉ – tức đã ngộ tâm thì tâm tự rỗng thênh, không dính mắc; gọi là vô tâm. Cụ thể, Sơ Tổ Trúc Lâm nói: *“Trong nhà có báu thôi tìm kiếm, Đối cảnh vô tâm chớ hỏi Thiền”[[7]](#footnote-7).* Ngay câu trước đó, ngài đã nhắc: *“Trong nhà có báu thôi tìm kiếm”*. Tức là cần nhận lại của báu vốn sẵn trong nhà mình, chính là bản tâm *(Tông chỉ)* thì bản tâm ấy vốn đã tự không *(rỗng rang – vô tâm)*, chứ không phải do cảm nhận được hay do tu để làm cho được không. Vì thế, câu liền sau đó ngài nói: *“Đối cảnh vô tâm chớ hỏi Thiền”*. Có nghĩa, ngộ tánh thì tâm tánh tự rỗng rang, chứ không phải làm cho được không. Hòa thượng Tông chủ hiện nay nói: *“Chân tâm vô niệm”.*

Lúc này, thấy biết vượt thoát căn và cảnh, suốt qua tất cả, không trụ vào bất cứ gì hay ở vào đâu, trong tâm vốn tự không dấy niệm. Trong ngoài suốt thông, vắng bặt, nhất như, không còn thấy có trong ngoài. Vô tâm như thế không nằm trong có và không, tự vượt thoát tất cả. Đây là vô tâm đúng nghĩa trong đạo Phật nói chung và nhà Thiền nói riêng; vô tâm chính là đạo. Chính diệu lực của *‘chân tâm vô niệm’* này mới cho hành giả tự tại, vô nhiễm.

* 1. ***Vô tâm đúng nghĩa với việc trợ giúp xã hội***

Vô tâm đúng nghĩa như trên vừa trình bày là không phải vô cảm, lãnh đạm, thờ ơ; chẳng phải ngồi không, buộc tâm, quay lưng, ngoảnh mặt; mà ngộ tâm thì tâm tự rỗng rang. Vô tâm như vậy, đối với việc trợ giúp xã hội sẽ như thế nào?

* *Nếu là có tâm phân biệt:*Nếu có tâm phân biệt thì chưa thể rời bản ngã. Có ngã, trợ giúp xã hội qua bản ngã sẽ còn bị ngăn ngại. Thuận ý thì làm; trái với bản ngã, không vui hoặc bực tức sẽ thối tâm, không muốn giúp đỡ nữa. Hơn nữa, có tâm phân biệt sẽ thấy có mình làm được gì đó, có sở đắc, sẽ có lúc cảm thấy thỏa mãn nên ngừng nghỉ. Điển hình, thấy mình làm từ thiện nhiều rồi, tạm hài lòng với bản thân nên dừng bớt lại, hoặc không làm nữa. Cho thấy, có tâm phân biệt, sẽ thấy có sở đắc. Mà có sở đắc thì sẽ còn nằm trong giới hạn nhất định. Mặt khác, nếu làm trong phân tâm động niệm sẽ mất năng lượng. Do năng lượng có giới hạn cho nên sự tích cực cũng nằm trong chừng mực nhất định nào đó. Và cuối cùng, nếu còn phân tâm động niệm thì chưa có lực để làm chủ tuyệt đối bản thân. Như thế, hòa vào đời (nhập thế), nhưng bị chi phối, tan chảy. Làm việc trong tâm còn loạn động chưa có đại lực như vậy, trước mắt tuy thấy tốt, nhưng theo thời gian, khó đảm bảo tránh được những tình tệ. Từ những lý do thực tiễn trên cho thấy, nếu trợ giúp xã hội trong khi còn có tâm, sẽ phải có giới hạn nhất định.
* *Vô tâm đúng nghĩa:* Nếu một người đã đạt đến vô tâm đúng nghĩa, sẽ vô ngã. Vì không còn quan trọng bản thân do đó mọi hành xử và việc làm không thông qua bản ngã cá nhân, sẽ là một sự bố thí, cho ra thực sự, không ngăn ngại. Quý ngài chỉ biết cho ra; còn lại, mọi người đối xử như thế nào cũng được. Hành giả vô tâm đúng nghĩa, sẽ vô sở đắc. Vì không thấy mình đã làm được gì, chỉ biết khi nào mọi người còn cần thì mình làm thôi, cho nên không tự mãn. Do vậy, tích cực trong công việc, vô hạn, không thấy thỏa lòng rồi ngừng nghỉ. Đồng thời, làm việc trong tâm rỗng rang, không động, năng lượng sẽ tràn đầy, do vậy quý ngài sẵn sàng tích cực cho ra một cách vô biên. Hơn hết, quý ngài hòa vào đời làm lợi ích chúng sanh, nhưng vô nhiễm, không tan biến, vì thế công việc chắc chắn tốt, không phát sanh tình tệ. Cho thấy, hành giả đạt đến vô tâm đúng nghĩa, vào đời trợ giúp xã hội, làm lợi ích chúng sanh, sẽ đạt đến vô hạn, vô biên, thuận đạo và hiệu quả.

1. **GIÁ TRỊ ĐẶC ĐIỂM HÀNH TRÌ VÀ ĐÀO TẠO CỦA THIỀN PHÁI TRÚC LÂM**

**3.1. Đặc điểm hành trì – Thiền giáo song hành**

Một trong những đặc điểm nổi bật, độc đáo của Thiền phái Trúc Lâm Yên Tử là Thiền giáo song hành. Chư vị Tổ sư, các Thiền sư đời Trần tu hành ngộ đạo, đạt suốt lý thiền, từ đó các ngài vận dụng linh hoạt, siêu xuất. Gặp căn cơ phải kích phát thì chư vị Tổ đức liền ứng cơ, lưu xuất cơ Thiền để khai thị. Cần giảng Kinh Luận thì quý ngài tùy duyên nói pháp, giảng Kinh.

Cụ thể, Sơ Tổ Trúc Lâm đã giảng *Truyền đăng lục* cho đại chúng trong mùa an cư tại chùa Vĩnh Nghiêm. Ngài cũng đã giảng *Truyền đăng lục* cho ngài Pháp Loa tại am Tử Tiêu, giảng *Đại Huệ ngữ lục* cho ngài Pháp Loa tại am Thiên Bảo Quan... Đồng thời, ngài đã sai Quốc sư Đạo Nhất giảng *Kinh Pháp Hoa* tại chùa Vĩnh Nghiêm. Nhị Tổ Pháp Loa đã giảng các *Kinh Pháp Hoa, Lăng Già, Niết Bàn*. Đặc biệt ngài đã nhiều lần giảng thuyết *Kinh Hoa Nghiêm*, có lần pháp hội tại chùa Báo Ân thính giả lên đến trên 1000 người. Không những thế, chính ngài đã in ấn Đại Tạng Kinh đầu tiên tại Việt Nam trong suốt 24 năm. Tam Tổ Huyền Quang đã từng giảng *Kinh Lăng Nghiêm*...

Tiếp nối và phát huy đặc điểm này, Hòa thượng Tông chủ Thiền phái Trúc Lâm hiện tại chủ trương Thiền giáo đồng hành. Diễn văn Khai giảng khóa 1 Tu viện Chơn Không, ngài nói: *“Trong tu viện áp dụng phương pháp “Thiền giáo đồng hành”. Nghĩa là học kinh để chứng minh sự tu thiền, tu thiền để thấu rõ lời Phật dạy trong kinh. Sự tu hành không bao giờ dám sai lạc đường Phật Tổ đã đi hiện còn lưu truyền lại trong kinh luận”[[8]](#footnote-8)*.

Muốn đi, trước tiên phải mở sáng đôi mắt, mới tránh các hầm hố hiểm nguy và đến đích. Muốn tu, trước hết phải học thông, nắm vững đường hướng và phương pháp dụng công. Học hiểu lời Phật Tổ chỉ dạy để biết đường hướng ứng dụng tu hành, không bị sai lạc, đây là sự thiết yếu, cũng là lợi ích thiết thực trong tinh thần Thiền giáo đồng hành của Thiền phái Trúc Lâm.

Nói là song hành tức là tu và học đồng thời chứ không phải có trước sau. Tu mà có học cho nên không bị lầm đường lạc lối, tránh được tà kiến lệch lạc, mang lại kết quả như nguyện. Học mà có tu nên không dính kẹt văn tự, lý thuyết suông; không rơi vào thức tưởng, tăng thêm tưởng tượng, suy lý, che lấp sự giác ngộ. Học luôn soi sáng tâm mình. Tu cũng hướng tiến bản tâm, ngộ bản tánh. Học và tu tuy hai mà một, có sự tương quan trong nhau như thế mới không sai lệch tinh thần thiền giáo song hành.

Tóm lại, học thông mới nương được trí tuệ Phật Tổ dẫn đường. Quyết tu mới chuyển những điều đã học trở thành sức sống thường nhật, mới có lúc nhận ra và sống bằng ông chủ chính mình. Diệu lực ấy mới cho hành giả vô nhiễm, vượt thoát, nhẹ tênh. Học và tu như vậy, chính mình mới không lầm đường lạc lối, mới có phương tiện thiện xảo để giáo hóa độ sanh. Đạt suốt cả hai mới viên thông, hay vào tục đế, chân đế mà không rời đệ nhất nghĩa đế để giáo hóa, làm lợi ích quần sanh một cách thuận đạo, hiệu quả, được quần chúng nhân dân đón nhận. Đạt đến đây mới vượt trên quan niệm của thiền và giáo, nhưng hay tự tại ra vào thiền giáo mà vẫn không thấy có tướng ra vào. Có vậy mới phát huy đúng mức đặc điểm độc đáo Thiền giáo song hành riêng có của Thiền phái Trúc Lâm Việt Nam.

**3.2. Đặc điểm đào tạo – Tri hành hợp nhất**

“Tri hành hợp nhất” là sự thấy biết và thực hành, ứng dụng vào đời sống hằng ngày phải tương ưng, hợp nhất, không sai khác, không phạm vào lỗi: “Nói một đàng, làm một nẻo”. Hành giả “Tri hành hợp nhất” sẽ không còn thấy việc hạ thủ công phu tu tập và học pháp khác với đời sống sinh hoạt. Tu là ngay chỗ đang sống, sinh hoạt và học tập. Sống, học tập cũng chính là đang tu. Nói điều mình làm chứ không nói điều mình hiểu; đã nói thì phải nỗ lực làm cho bằng được. Nói được làm được, đây chính là thực lực của một người có năng lực, cũng là lẽ sống của Thiền sinh để tiến đến khế hợp lời Phật Tổ dạy “Hạnh giải tương ưng”.

Không phải học hiểu vừa chừng để thực hành vừa sức mình, như thế là còn trong phàm tình hoặc trong giới hạn của sở kiến. Cần phải nỗ lực học, quyết chí thực hành cho bằng được để suốt tột đến diệu chỉ Phật Tổ chỉ bày, mới đạt đến giác ngộ giải thoát thực sự.

Tổ Đạt Ma dạy: *“Hạnh giải tương ưng, danh vi viết Tổ”[[9]](#footnote-9).* Nghĩa là chỗ thấy hiểu và hành động, việc làm, đời sống tương ưng nhau, được gọi là Tổ. “Giải” phải khế hợp ngôi vị Tổ. Chỗ thấy hiểu như thế nào, đến đâu mới được gọi là Tổ? Thiền tông chủ trương “Trực chỉ nhân tâm, Kiến tánh thành Phật”. Do đó, chữ “giải” ở đây là phải tỏ ngộ bản tâm bản tánh chính mình. Quốc Sư Thông Biện, Việt Nam nói rõ chỗ này: *“Rõ biết tâm tông của Phật, hạnh và giải tương ưng, được gọi là Tổ”[[10]](#footnote-10).* Cho thấy, chữ “giải” ở phương diện này phải là ngộ tột bản tâm, mới thông suốt và khế với tâm tông của Phật Tổ. Đến đây rồi hành giả còn khéo bảo nhậm; đời sống, hành hoạt không rời tự tánh, mới có lúc thấu triệt chân nguyên, đạt đến diệu huệ vô thượng chiếu soi không cùng. Lúc này, tức tướng tức tánh; làm việc, sinh hoạt, tất cả động dụng, nhúc nhích đều là tánh này, không khác. Hạnh và giải tương ưng như vậy, mới xứng ngôi vị Tổ.

Thế nào là hạnh giải không tương ưng? Thiền sư Linh Nguyên Duy Thanh nói: *“Phàm nhơn bình cư nội chiếu, tắc đa năng hiểu liễu. Cập thiệp sự ngoại trì, tiện quai hỗn dung”[[11]](#footnote-11).* Thông thường hàng ngày luôn luôn phản tỉnh, soi chiếu thì phần đông ai cũng có thể sáng biết rõ ràng. Đến lúc gặp việc nhiều phải giải quyết thì chỗ thấy và làm, sự và lý không được dung thông. Đây chính là chỗ hạnh và giải chưa tương ưng. Do vậy, hành giả cần phải thực học, chuyên tu, có đời sống tri hành hợp nhất mới đạt đến cốt tủy Phật Tổ muốn chỉ bày, mới có phần tự do tự tại, không bị các trần sai sử, sanh tử chi phối.

Chư thiền Tổ Trúc Lâm xưa kia đã lấy tri hành hợp nhất làm kim chỉ nam đào tạo hành giả. Cụ thể sau khi sáng đạo, khai sáng Thiền phái Trúc Lâm Yên Tử, Sơ Tổ Trúc Lâm đã sống đời hạnh giải tương ưng của ngôi vị Tổ. Như người đến đỉnh thấy rõ mọi lối về, ngài đã thấy ra rất rõ việc dụng công, đời sống hằng ngày của một hành giả phải như thế nào thì mới đạt đến ngộ tánh, giác ngộ. Từ đó, Sơ Tổ đã vận dụng phương châm tri hành hợp nhất vào trong việc đào tạo và hướng dẫn hành giả tu tập. Cụ thể, phần lớn chư Tăng có khả năng tu hành miên mật, ngài sắp xếp ở trên sơn môn Yên Tử hoặc những tùng lâm có khung cảnh tu hành thanh tịnh. Ngài giảng dạy hướng dẫn cho chư vị thông suốt Kinh Luận để ứng dụng vào công phu tu tập. Học để thông suốt nghĩa lý Phật Tổ chỉ bày, tu để nhận ra nghĩa lý ấy nơi chính mình, biến đạo lý thành đời sống sinh hoạt, đạt đến kiến tánh. Sơ Tổ đã đào tạo như vậy cho nên mới có được những bậc long tượng nối nắm mạng mạch Phật Tổ.

Đến thời Thiền sư Pháp Loa kế ngôi vị Tổ, làm chủ sơn môn Yên Tử, ngài cũng đã kế thừa tinh thần tri hành hợp nhất này để đào tạo Thiền giả. Cụ thể, tại chùa Vĩnh Nghiêm *(Bắc Giang)* và một số tự viện khác, ngài đã hướng dẫn pháp học và pháp hành, vừa học vừa ứng dụng thực tập công phu cho suốt thông, thuần thục. Sau đó, Nhị Tổ cho hành giả vào những chốn tùng lâm u tịch để chuyên tâm hạ thủ miên mật, rồi mới cho ra làm Phật sự. Một trong những điểm điển hình như vậy là Hồ Thiên, một miền thâm u tịch mịch trong quần thể Yên Tử.

Hiện nay, Hòa thượng Thiền sư thượng Thanh hạ Từ đã tiếp nối phục hưng Thiền phái Trúc Lâm Việt Nam. Nối gót chư vị Thiền Tổ Trúc Lâm, ngài đã đặt nền tảng “Tri hành hợp nhất” làm cốt lõi trong việc đào tạo Thiền sinh tu học. Hòa thượng Tông chủ Thiền phái Trúc Lâm hiện nay đã cụ thể hóa tinh thần này một cách thiết thực vào trong việc đào tạo tổ chức tu hành nội chúng.

Hầu hết các Thiền viện Thiền phái Trúc Lâm hiện nay đều có ba khu vực chính: Khu ngoại viện, khu nội viện và khu thiền thất. Khu ngoại viện là nơi dành cho khách thập phương đến tham quan, lễ Phật, nghiên cứu. Nội viện là nơi chuyên tu của các Thiền sinh, ở vị trí thanh tịnh, cách biệt với thế giới bên ngoài, nội bất xuất, ngoại bất nhập. Thiền sinh ở trong nội viện không được phép đi ra ngoài; du khách bên ngoài cũng không được đi lại tham quan trong khu vực nội viện. Cảnh quan trong này bình dị, gần gũi. Các công trình đơn giản, chỉ vừa đủ để phục vụ nơi ăn chốn ở và những sinh hoạt tối giản cho đời sống tu hành, không phí phạm. Sâu trong nội viện là khu thiền thất, là nơi Thiền sinh được sắp xếp thay phiên nhau nhập thất *(bế quan)*. Vào thất, hành giả có được điều kiện thanh tịnh tối ưu để dồn toàn tâm vào việc hạ thủ công phu miên mật.

Vào nội viện là vào nơi để được tu học, là còn trong thời gian đào tạo, Thiền sinh sẽ được tạo điều kiện tốt nhất để chuyên tâm vào việc tu tập cao độ. Không có tài sản riêng, chỉ có những vật dụng cần thiết do Thiền viện sắm cho. Không được giữ tiền riêng, không sử dụng điện thoại, không xem báo, nghe đài, không có Ti-vi, không mạng Internet. Tất cả tài sản, tiền bạc đều giao cho vị có trách nhiệm (Thủ bổn) giữ gìn. Khi có duyên sự bệnh nặng phải đi trị bệnh, hay những duyên sự khác thì Thiền viện sẽ tạo điều kiện và phương tiện đầy đủ. Thiền sinh không đi đám tiệc, không tiếp khách, không tiếp cận bất kỳ thông tin gì bên ngoài... Mọi việc cần thiết đã có Ban Lãnh đạo lo chu toàn. Những điều kiện này không ngoài mục đích giúp Thiền sinh dành trọn thì giờ trong việc tu hành, tránh khỏi những lỗi nhỏ hoặc vô tình hay cố ý.

Chư vị Thiền Tổ Trúc Lâm xưa kia đã đào tạo hành giả bằng phương châm tri hành hợp nhất. Hòa thượng Tông chủ hiện nay tiếp nối, kế thừa.

1. **GIÁ TRỊ TÔNG PHONG NHẬP THẾ CỦA THIỀN PHÁI TRÚC LÂM**
   1. **Nhận diện Tông phong**

Tông phong Thiền phái Trúc Lâm là tinh thần nhập thế. Tinh thần này được nhận diện qua hai yếu tố: Một là vào đời làm lợi ích chúng sanh nhưng vô nhiễm *(hòa mà không tan)*; hai là được quần chúng nhân dân đón nhận. Việc làm này được thể hiện qua hai phương diện: Giáo hóa, giảng dạy Phật pháp và các việc phúc thiện xã hội.

Sau khi tu hành sáng đạo, thành lập Thiền phái Trúc Lâm Yên Tử, song song với việc hướng dẫn Tăng Ni chuyên sâu, Sơ Tổ Trúc Lâm còn vào nhân gian dạy người dân thực hành Thập thiện. Đồng thời ngài tuyên dương các việc công ích khác. *Cư trần lạc đạo phú*, Hội thứ 8, Sơ Tổ nói:

*Công danh mảng đắm, ấy toàn là những đứa ngây thơ.*

*Phước tuệ kiêm no, chỉn mới khá nên người thật cốc.*

*Dựng cầu đò, giồi chiền tháp, ngoại trang nghiêm sự tướng hãy tu.*

*Cương hỷ xả, nhuyễn từ bi, nội tự tại kinh Lòng hằng đọc.[[12]](#footnote-12)*

Làm lợi ích, nhưng không đắm công danh. Xây dựng cầu đò, chùa tháp, nhưng phải sáng tâm, mới đúng nghĩa trang nghiêm sự tướng chứ không phải chỉ là những việc làm trong tạo tác sanh diệt tầm thường. Các Thiền sư đời Trần đi vào đời giáo hóa độ sanh mà thần thái vẫn thanh thoát, cao nhàn, không chút mảy may vướng bận. Từ triều đình cho đến đông đảo người dân đều hưởng ứng, đón nhận, khiến cho Phật giáo bấy giờ phát triển mạnh mẽ.

Tiếp nối Tông phong này, sau khi tỏ ngộ diệu chỉ sắc không, tâm Thiền sáng rỡ, Hòa thượng Tông chủ Thiền phái Trúc Lâm hiện nay đã tùy duyên thành lập các Thiền viện để dạy Thiền. Ngài tích cực trong các Phật sự hoằng hóa, giảng dạy khắp nơi trong và ngoài nước không nề lao nhọc. Từ đây, nhiều Tăng Ni và Phật tử biết đến Thiền tông Việt Nam hướng về tu học, đạt được an vui nhất định.

Ngoài ra, Hòa thượng Trúc Lâm đã cho thành lập Ban Văn hóa Tông môn để kết tập lại những dịch phẩm, trước tác và các bài giảng của ngài. Đến nay đã ghi lại thành một bộ toàn thư lấy hiệu *Thanh Từ toàn tập*, gồm 49 quyển, mỗi quyển từ 800-1000 trang, giúp cho Thiền sinh có tài liệu để tu học. Đồng thời, chư Tôn đức môn hạ đệ tử của ngài cũng có nhiều sáng tác, dịch thuật, đóng góp nhiều tác phẩm có giá trị vào trong gia bảo Thiền phái Trúc Lâm Việt Nam.

Song song với việc giáo hóa, ngài còn tùy duyên lập Tuệ Tĩnh Đường chữa bệnh cho bà con miễn phí *(Tuệ Tĩnh Đường Linh Chiếu, Long Thành, Đồng Nai)*. Ngài khuyến khích các Phật tử tùy nghi làm các việc phúc thiện trong khả năng cho phép... Ngoài ra, ngài còn tùy duyên làm nhiều việc lợi ích khác. Điển hình như hưởng ứng đóng góp vào công việc từ thiện chung của Giáo hội; tùy khả năng của mình để giúp đỡ những nơi bị thiên tai bão lũ, dịch bệnh…

Giáo hóa độ sanh, làm nhiều việc công ích xã hội, được quần chúng hưởng ứng, đón nhận. Tuy vậy, Hòa thượng luôn sách tấn các Thiền sinh không để đánh mất công phu trên mọi hoàn cảnh. Đối duyên xúc cảnh hay làm bất cứ công việc gì, Hòa thượng Trúc Lâm luôn đề cao việc phản quan, tu tập. Không theo trần cảnh, phải sáng tánh mình, như thế mới có nội lực để được vô nhiễm *(hòa mà không tan)*.

* 1. **Xác định Tông phong *“Hòa mà không tan”***

Trước một chiếc điện thoại thông minh hạng sang vừa mới ra đời, chúng ta có thích hay không? Nếu thích thì rõ là đã bị tan chảy, không có trí tuệ xứng đáng để người khác học hỏi, noi theo. Nếu không thích, quay lưng với nó thì bị lạc hậu, cũng không có trí tuệ gì để quần chúng quan tâm, để mắt. Vậy phải làm sao? Tương tự, trước một thời đại văn minh đang từng ngày phát triển đến choáng ngợp; nếu dấn thân vào thì bị vòng xoáy nhấn chìm; nếu quay lưng thì bị đào thải, ai nuôi sống mình và những người chung quanh? Chưa có câu trả lời thích đáng thì cuộc đời vẫn còn đó nhiều điều chưa có hướng giải quyết. Nếu có một trí tuệ đủ lớn để thấu rõ, chủ động và có vô vàn cách để giải quyết mọi chuyện một cách nhẹ nhàng thì chúng ta liền học được tinh thần nhập thế của Thiền phái Trúc Lâm Yên Tử. Một Thiền phái Việt Nam do vị Tổ sư là người Việt Nam sáng lập, lớn mạnh, đã từng là quốc giáo của đất nước Đại Việt, được hình thành cách đây đã hơn 700 năm. Nhưng đến nay, một xã hội văn minh, phát triển hiện đại, tinh thần nhập thế ấy vừa rất văn minh và hiện đại, lại vừa hết sức gần gũi và thiết thực, bởi nó rất cần để giải quyết câu chuyện cuộc sống của mỗi người hiện nay. Vật chất và tri thức hiểu biết có thể đang rất cao, nhưng trí tuệ và bản lĩnh sống của chúng ta có đang theo kịp hoặc cao hơn như thế hay không là ở đặc điểm nhập thế này. Nếu nhận ra thì sự phát triển sẽ được hoàn hảo, trọn vẹn. Muốn thế, cần phải có sự tu tập, sáng tâm mới đủ diệu lực, đối cảnh không tâm, cho chúng ta hòa vào, nhưng tự vượt thoát tất cả.

Do vậy, chư Tổ đời Trần đào tạo hành giả phải có thời gian tu, sau đó mới đủ tư cách hòa quang đồng trần. Hiện nay, Thiền phái Trúc Lâm cũng có khu nội viện để tạo điều kiện cho Thiền sinh thực học chuyên tu. Khi đủ nội lực, mới cho ra làm Phật sự. Hòa thượng Tông chủ nói: *“Có nhiều vị hỏi tôi ‘Chư Tăng, chư Ni vào Thiền viện tu bao lâu thì ra?’. Tôi nói: ‘Chừng nào có ai sáng đạo, đủ lòng tin đối với Tam Bảo và có khả năng làm lợi ích chúng sanh, tôi sẽ cho ra. Trừ những trường hợp bất thường, có người xin rút lui vì không chịu đựng nổi khuôn phép Thiền viện, hay bệnh hoạn không thể trị hết thì ra lúc nào cũng được. Nếu tôi thấy xứng đáng lãnh trách nhiệm ở đâu, cho ra làm Phật sự là kết quả tốt. Còn hai trường hợp kia là kết quả xấu’”[[13]](#footnote-13).* Tự ý xin rút lui, có nghĩa là chưa đạt đến tiêu chí đủ tư cách nhập thế. Vì vậy, Hòa thượng Tông chủ và chư Tôn đức Thiền phái Trúc Lâm không chứng minh.

Nếu ai đã có kinh nghiệm trong sức sống chân tâm thì thấy ra một cách dễ dàng, bởi hằng ngày đối duyên xúc cảnh, quý vị đã sống như vậy. Thấy ra từ sức sống của mình chứ không phải do học hiểu. Với một người đang trên sa mạc đói khát gần chết thì cốc nước lã mới là cần thiết và trở thành quan trọng. Nhưng người đang ở thành thị đã no đủ món ngon thượng vị rồi thì cốc nước lã muôn đời vẫn chỉ là một cốc nước lã. Cũng thế, chúng ta đang để bụng mình đói khát món ngon thượng vị an định, trí sáng, an lạc của tự tâm cho nên những thứ của nước lã lợi danh, tham vọng, vật chất, được mất, bại thành... đua nhau hấp dẫn, kéo lôi, dày vò, căng thẳng đến điên loạn. Nếu đã ngộ tâm, tâm tự không, có đại trí, năng lượng sẽ tràn đầy; lòng ta an định, bản lĩnh có thừa; niềm an vui lại ngập tràn khó tả xiết. Lúc này tâm mình không còn chỗ cho những thứ trong đời chen chân chi phối. Mọi việc chỉ là bình thường mà sống động, phi thường; thì nói làm gì đến việc quay lưng với cuộc đời hay hòa vào mà bị tan chảy? Ngay đây, ngay tại tất cả tình huống, hoàn cảnh trong đời mà tự được vượt thoát, thấy biết rõ ràng, tùy thời làm lợi ích cho mọi người mà như là đang nghỉ ngơi chưa từng làm gì cả. Sống được như vậy, tự khắc hay ra tinh thần nhập thế của Thiền phái Trúc Lâm Việt Nam đang hiển hiện rờ rỡ, rõ ràng, tại đây, bây giờ, chưa từng bị chìm mất.

Từ ngàn xưa cho đến hôm nay, hoặc đến tận mãi sau này, bạc tiền, lợi danh, tiện ích, đến cả nỗi khổ, niềm đau, được mất, thành bại..., đều không khác nào một chiếc lá đang rơi trước mắt mình. Bởi tất cả là thứ bị mình biết, chỉ là một thứ đang đối diện thôi, không phải thật là mình. Nếu quên đi sự lặng yên sáng suốt để nhìn theo chúng thì sẽ thấy chiếc lá khác với nỗi khổ, niềm đau, liền bị nó chi phối đến não lòng, đau đớn. Nếu không nhìn biết theo tất cả, dám mạnh dạn buông xuống, lặng yên, sức sống sẽ được hồi phục, mọi chuyện trở nên tươi mới; sực hay ra, mọi thứ vốn bình thường, không có quyền chi phối mình lớn đến như vậy.

Vật chất không có lỗi, nhưng nếu con người không đủ sức tự chủ thì bị nó chi phối, mới có lỗi, đưa đến sai lầm, khổ đau. Nếu nhận ra trí tuệ cội nguồn rộng lớn sẵn sáng nơi chính mình, hành giả sẽ tự vượt thoát tất cả mà hay bao dung tất cả, liền học được tinh thần nhập thế của Thiền tông Việt Nam.

1. **TỔNG QUAN: Tông phong, Tông chỉ và tu tập hành trì tương quan mật thiết với nhau**

Như đã xác định ở trên, Tông chỉ của Thiền phái Trúc Lâm Yên Tử là *“Phản quan tự kỷ, trực ngộ bản tâm”* (hay còn gọi là *Phật tại tâm*)*.* Ngộ tâm thì tâm tự rỗng thênh, là tông chỉ. Từ đây mới có diệu lực cho hành giả vô nhiễm, hòa mà không tan; đây là Tông phong. Do đó, Tông phong phải đi liền với Tông chỉ, tức là thực hiện các việc lợi sanh nhưng không ngoài bản tâm. Nếu rời bản tâm để làm bất cứ việc thiện nào cũng chưa khế hợp Phật sự. *Kinh Hoa Nghiêm*, Phật dạy: *“Vong thất Bồ-đề tâm, tu chư thiện pháp thị danh ma nghiệp”[[14]](#footnote-14).* Nghĩa là: *“Quên mất tâm Bồ-đề mà tu hành các thiện pháp, gọi là hành động của ma”.* Sự thật, không ngộ bản tâm thì tâm tự loạn động, chưa khỏi mê mờ, thiếu tự chủ bản thân cho nên dễ sanh các tình tệ, quỷ ma sẽ có ra từ đó.

Đôi khi chúng ta có lòng tốt, làm nhiều việc giúp người, cứu đời và tự cho đó là thực hành hạnh Bồ tát. Chúng ta cần xác quyết rõ ràng: *Những vị thực hành hạnh Bồ tát cứu đời, giúp người, và một người bình thường ở đời cùng làm một công việc như vậy, có gì khác nhau?* Nếu không thấy ra thì hành hạnh Bồ tát đồng với người chưa biết tu hành gì, vô lý. *Thử hỏi, ngay khi làm việc lợi ích chúng sanh, cái gì là chất liệu Bồ tát trong ấy?* Nếu thấy người khó khổ thì cứu giúp, không nghĩ gì; đó là không thấy biết rõ ràng, đồng với vô minh. Mà cụ thể là ai cũng có thể làm và không nghĩ gì như thế, đâu cần Bồ tát? Và kết quả của việc ‘không nghĩ gì’ ấy chỉ là một quán tính, tập lâu thành quen chứ chưa có trí tuệ chiếu phá sanh tử, thì lấy đâu để gọi là hành Bồ tát hạnh vượt thoát sanh tử?

*Không suy nghĩ gì thì chưa khỏi vô minh; có suy nghĩ là phàm phu phân biệt, còn mê, chưa biết tu hạnh Bồ tát; cuối cùng, phải làm sao mới phải, mới đúng là tu hạnh Bồ tát?* Nếu không xác quyết rõ ràng thì chúng ta đang bị chính mình lừa gạt. Nghĩ là đang tu hạnh Bồ tát, nhưng thực tế thì không biết gì, chưa tu gì về hạnh giác ngộ ấy cả. Thực ra, mới chỉ làm từ thiện, tạo phước trời người. Chỉ là tạo phước trời người mà ngỡ mình tu hạnh Bồ tát; để rồi khi già, lực giác của Bồ tát không có, phải bị các khổ hoành hành, mới biết trước đây bị lầm, làm sao quay lại thời trẻ để sửa đổi! Thiệt thòi cho mình. Do đó, cần phải xác quyết ngay từ ban đầu cho thật rõ ràng.

Muốn thực hành hạnh Bồ tát, trước tiên phải biết Bồ tát là gì? Bồ tát là hữu tình giác *(một người giác ngộ)* và giác hữu tình *(cứu giúp, độ cho người khác cũng được giác ngộ như mình).*

**Hữu tình giác:** Chính mình phải sáng đạo, tức giác ngộ. Hoặc chưa như thế thì hướng tánh tu tập, tức là hướng đến sự giác ngộ. Đây là trọng tâm. Muốn được như thế thì phải tu tập Thiền định mới đạt đến kiến tánh, giác ngộ. Bởi tu bất cứ pháp môn nào của đạo Phật mà chưa đạt đến Thiền định thì xem như chưa có kết quả. Nếu đã đạt suốt thì chính là đang sống trong chân trời giác ngộ của thiền định rồi. Đây là *“Hữu tình giác”,* một bậc giác ngộ.

**Giác hữu tình:** Tức là cứu giúp người khác cùng giác ngộ, sáng lại tánh này. Dù ban đầu có dùng phương tiện là lợi hành, phúc thiện, nhưng hướng tiến phải dạy tu Thiền định để đưa họ đạt đến giác ngộ, mới hết khổ, chứ không phải chỉ làm từ thiện suông.

*Kinh Kim Cang*, đức Phật dạy muốn thành Phật thì việc tu tập tối thiểu phải đạt được ba tiêu chí: Không rời tự tánh, tu các pháp lành và không rơi vào các tướng.

***Không rời tự tánh:*** Hành giả tu tập, tâm thể lặng trong – Giác sáng – Biết khắp, rõ ràng, nhưng không động; là đang ở trong chân trời giác ngộ; là tự giác, là **hữu tình giác.**

***Tu các pháp lành:*** Là hành hạnh lợi tha, giúp người giác sáng. Nhưng tất cả đều lặng trong; là giác tha; là **giác hữu tình.**

***Không rơi vào các tướng:*** Cụ thể, vật cho, việc làm, mình, người, đều thanh tịnh, vô sở đắc. Thực hành được như vậy mới đạt đến “Tam luân không tịch”, đạt đến Bố thí Ba-la-mật, mới đúng là tu hạnh Bồ tát, mới mong tiến đến viên thành Phật đạo.

Tu hạnh Bồ tát là như thế. Bản chất rất khác với làm việc tốt, việc từ thiện thông thường, hoặc chỉ tu để hưởng phước hữu lậu trời người. Nếu nhầm, cứ ngỡ mình đang tu hạnh Bồ tát, nhưng chưa phải, sẽ không có định tuệ, không có năng lực để làm chủ sanh tử, vẫn còn khổ đau. Biết rõ để nỗ lực hướng tiến thì sẽ có ngày đạt được. Nếu bị nhầm, chưa phải mà ngỡ là đã phải thì ở mãi trong mê lầm, trôi lăn trong sanh tử không có ngày ra.

Bất luận tại gia hay xuất gia, ở chùa hay ở nhà, hễ tu hạnh gì thì phải biết rõ hạnh đó để hướng tiến. Ở hoàn cảnh nào thì tu trong hoàn cảnh ấy, đúng với hạnh tu mình đã chọn. Ít hay nhiều là do bản thân mỗi vị dụng công. Có dụng công thì chắc chắn sẽ được tiến bộ. Không để nhầm lẫn nhãn mác này, nhưng nội dung lại khác, phương hại đến mình.

Như vậy, sáng lại tánh mình, không động, là **giác ngộ; là tỏ sáng Tông chỉ.** Lúc này, **trí tuệ** được phát huy đúng mức của nó, hành giả sáng biết, không mê lầm. Chính khi ấy, bản tánh sáng ngời, vô tướng nên rời hai tướng động và tịnh. Muốn động cũng không thể được, nên **thiền định** rỡ ràng. Đã như thế rồi thì nội lực, năng lượng tràn đầy nên tích cực **độ người trở về giác ngộ như mình đang sống**. Càng thực hành như vậy, sức sống đạo càng sáng tỏ, diệu lực càng mạnh, hành giả càng thanh thoát lạ thường. Cứ thế **tiến mãi, không gì ngăn cản được, cho đến ngày viên mãn.** Như thế để tùy thời, tùy duyên thừa hành Phật sự, cứu đời, lợi người, không cần nhân danh Phật hay Bồ tát mà sức sống lạc an như quý ngài đều đã sẵn đủ trong ấy. Được vậy là vừa nêu cao **Tông chỉ,** đồng thời cũng vừa diễn xướng **Tông phong.** Một việc gồm tất cả việc, bởi trong **thể** đã sẵn **dụng**, là trong **Tông chỉ** đã sẵn **Tông phong**. Tất cả việc không khác một việc trước mắt hiện nay đây, do ngay **dụng**, **thể** đang toàn bày; là ngay **Tông phong** không rời **Tông chỉ**. Tinh thần nhập thế của Thiền phái Trúc Lâm Việt Nam là Tông phong của một dòng Thiền lớn đại diện cho nước Việt đạt đến rốt ráo và viên dung là như thế. Vào đời làm lợi ích chúng sanh, nhưng phải đạt đến đạo lý giác ngộ giải thoát, chứ không phải nằm trong quan niệm thường tình. Đây là **Tông phong không tách rời Tông chỉ.** Thực hành được như vậy là đã nêu cao Tông chỉ ngộ tâm, diễn xướng Tông phong nhập thế, phát huy được các giá trị độc đáo của Thiền phái Trúc Lâm Việt Nam. Tuy nhiên, không phải muốn là được mà phải có quá trình học hiểu, **hành trì,** mới từng bước đạt đến cứu cánh viên mãn.

Như vậy, học hiểu, hành trì là lộ trình hành giả phải đi. Tông chỉ là trọng tâm của việc tu, là đích đến của lộ trình đó. Tông phong là phát huy diệu dụng từ Tông chỉ *(bản tâm)* và lan tỏa, làm lợi ích quần sanh. Ba giá trị nòng cốt này phải được xác định rõ ràng để thực hành, không thể thiếu một.

Không khéo tu hành thì không thể ngộ và bảo nhậm được bản tâm *(Tông chỉ)*. Không ngộ Tông chỉ thì hòa vào đời sẽ không đủ diệu lực, bị tan biến cho nên không đảm bảo được điều kiện ‘hòa mà không tan’ của Tông phong. Nếu không có Tông phong thì việc tu hành và ngộ tâm sẽ không đạt đến rốt ráo, dung thông, mà còn phiến diện hoặc đôi khi là tiêu cực, chưa khế hợp Phật đạo. Ba giá trị cốt lõi: Hành trì, Tông chỉ và Tông phong phải luôn luôn có mặt đồng thời trên một hành giả, không thể tách rời nhau thì mới đạt đến tự giác, giác tha và giác hạnh viên mãn để thành tựu Phật đạo.

1. **KẾT LUẬN**

Thiền phái Trúc Lâm Việt Nam có những đặc điểm nổi bật, như: Tông chỉ ngộ tâm, Tông phong nhập thế và phương cách đào tạo riêng để đạt đến Tông chỉ và Tông phong ấy. Tuy có nhiều điểm đặc biệt, nhưng tất cả được đặt nền tảng trên một trí tuệ nguồn giác ngộ. Từ nhất thể này để có ra và làm nên tất cả. Chính vì thế, tất cả các đặc điểm của Thiền phái có sự tương quan mật thiết và lô-gic với nhau trên một tự tánh.

Sơ Tổ Trúc Lâm nói:

*Ở đời vui đạo hãy tùy duyên,*

*Đói đến thì ăn mệt ngủ liền.*

*Trong nhà có báu thôi tìm kiếm,*

*Đối cảnh vô tâm chớ hỏi Thiền[[15]](#footnote-15).*

Hai câu đầu ngài nói, ở đời muốn có niềm vui thì phải biết vui với đạo. Bởi chỉ có đạo lý chân thật mới đủ diệu lực cho chúng ta niềm vui thực sự. Mà muốn có đạo thì phải biết cách sống đạo, vui với đạo. Bằng cách, hoặc là khéo léo uyển chuyển để tu tập, hoặc là đã đạt ngộ để khéo tùy duyên. Tất cả các duyên dù có như thế nào thì hành giả cũng tùy duyên được như việc hằng ngày mình vẫn thường làm ‘đói thì ăn, mệt thì ngủ’. Muốn thế, phải có công phu tu tập hoặc sáng tâm mới có nội lực cho chúng ta dễ dàng tùy duyên. Cụ thể, phải có một cái ‘bất biến’ là bản tâm chân thật rồi ‘tùy duyên’ thì mới đạt được tiêu chí ‘hòa mà không tan’. Và tùy duyên được như thế mới khéo vận dụng đạo lý vào đời làm lợi ích chúng sanh mà vô nhiễm; đây là Tông phong của Thiền phái Trúc Lâm.

Như ở trên đã phân tích, hai câu sau ngài nói, nhận lại của báu trong nhà tức là bản tâm mỗi người thì đối cảnh tâm tự rạng ngời, rỗng thênh. Mà nhận lại bản tâm tức là Tông chỉ.

Như vậy, hai câu đầu Sơ Tổ nói rõ Tông phong nhập thế; hai câu sau ngài nêu lên Tông chỉ ngộ tâm. Qua bài kệ trên cho thấy, Sơ Tổ khẳng định: *Muốn tùy duyên được; tức là Tông phong, thì phải có nội lực của ngộ thiền, nhận lại của báu vô giá ngay thân tâm này, là Tông chỉ.* Và để đạt đến ngộ tâm, hành giả phải có sự tu tập, có công phu nhất định.

Nói là nhập thế thì phải tùy duyên được trên cả hai cảnh thuận và nghịch. Nếu chỉ tùy duyên trong cảnh vừa lòng, trong tầm kiểm soát của mỗi người thì đó là việc thường tình ai cũng làm được. Nhưng cuộc đời không dễ chìu lòng người. Nếu tìm sự nhập thế trên thuận cảnh thì đó chỉ là lý tưởng ngoài mong đợi, không có thực. Hơn nữa, còn tìm thuận nghịch thì chưa đủ trí tuệ và nội lực để nhập thế. Cho nên, muốn học theo tinh thần nhập thế tùy duyên, hòa mà không tan của Thiền phái Trúc Lâm, chúng ta phải có nội lực và trí tuệ vượt trên hai cảnh thuận nghịch, mới có được bản lĩnh này. Cụ thể đời Trần, lúc thịnh vượng hoặc gặp binh biến, vua Trần Nhân Tông cũng bình tĩnh, tự tại, tùy duyên mới có đủ bản lĩnh để chiến thắng[[16]](#footnote-16). Nội lực cho ngài có sức mạnh này chính là tâm thiền. Do ngài đã ngộ thiền lúc còn thái tử, sau này vừa làm vua vừa tu. Người không ngộ thiền, sẽ không đủ nội lực để có được bản lĩnh một cách trường kỳ như vậy. Ở trong đạo cũng như ngoài thế gian, bất kỳ ai muốn làm chủ cuộc sống để được an vui, phải có đủ bản lĩnh của trí tuệ và nội lực. Một nguyên thủ quốc gia luôn điềm tĩnh, sáng suốt mới có bản lĩnh lãnh đạo. Một Thiền sinh phải luôn phản tỉnh mới có bản lĩnh làm chủ sự cám dỗ. Một Thiền sư luôn sống bằng tự tánh chính mình nên tự tại, vượt thoát tử sanh. Tùy vào từng vị trí để có tên gọi khác nhau. Hoặc là bản lĩnh lãnh đạo, hoặc là làm chủ bản thân, siêu xuất hơn là vượt thoát sanh tử. Nhưng tất cả đều y cứ trên bản lĩnh của trí tuệ định tĩnh, có nội lực. Đây chính là sức sống từ tâm thiền. Muốn đạt được, chỉ cần định tĩnh mọi lúc mọi nơi. Ở vị trí nào, bất cứ đâu, ai ai cũng thực hành được. Đạt được sâu hay cạn, mạnh hay yếu còn tùy thuộc vào việc chuyên tâm thực hành liên tục không gián đoạn và thâm nhập. Dù nhiều hay ít gì cũng đều có tác dụng tốt cho cuộc sống và công việc của bản thân.

Và như thế, Tông chỉ, Tông phong của Thiền phái đã trở thành một sự thật nơi mỗi người, không còn là một quan niệm, quan điểm do cách tiếp cận mà có. Bất kỳ ai khéo vận dụng được, đều mang lại kết quả ngoài mong đợi.

**Mục Lục**

**THOÁT RA**

1. Dẫn Nhập
2. Tầm Quan Trọng Và Giá Trị Của Chân Lý Thoát Ra
3. Triết Lý Thoát Ra
4. Triết Lý Chữ V
5. Vận Dụng Vào Biểu Đồ Phát Triển Của Mỗi Người
6. Ứng Dụng Vào Quy Trình Tu Tập Thiền Định
7. Thực Hành
8. Đạt Đến Siêu Việt, Ra Vào Tự Tại
9. Kết Luận

**CHÂN LÝ THOÁT RA VỚI SƠ TỔ TRẦN NHÂN TÔNG**

1. Dẫn Nhập
2. Sự Cần Thiết
3. Khái Quát Chân Lý Thoát Ra
4. Chân Lý Thoát Ra Với Sơ Tổ Trần Nhân Tông
5. Kết Luận

**PHÁT HUY GIÁ TRỊ THIỀN PHÁI TRÚC LÂM YÊN TỬ**

1. Dẫn Nhập
2. Giá Trị Tông Chỉ Của Thiền Phái Trúc Lâm
3. Giá Trị Đặc Điểm Hành Trì Và Đào Tạo Của Thiền Phái Trúc Lâm
4. Giá Trị Tông Phong Nhập Thế Của Thiền Phái Trúc Lâm
5. Tổng Quan: Tông Phong, Tông Chỉ Và Tu Tập Hành Trì Tương Quan Mật Thiết Với Nhau
6. Kết Luận

1. HT. Thích Thanh Từ (1996), *Tuệ Trung Thượng sĩ ngữ lục*, Nxb. Thành phố Hồ Chí Minh, tr. 63. [↑](#footnote-ref-1)
2. HT. Thích Thanh Từ (2009), *Ba vấn đề trọng đại trong đời tu của tôi*, Sđd, tr. 72. [↑](#footnote-ref-2)
3. HT. Thích Thanh Từ (2010), *Thiền sư Việt Nam,* Nxb. Tôn Giáo, Hà Nội, tr. 339. [↑](#footnote-ref-3)
4. HT. Thích Thanh Từ (2010), *Thiền sư Việt Nam,* Sđd, tr. 346. [↑](#footnote-ref-4)
5. HT. Thích Thanh Từ (2010), *Thiền sư Việt Nam,* Sđd, tr. 378. [↑](#footnote-ref-5)
6. HT. Thích Thanh Từ (2009), *Ba vấn đề trọng đại trong đời tu của tôi,* Nxb. Tôn Giáo, Hà Nội, tr. 67. [↑](#footnote-ref-6)
7. HT. Thích Thanh Từ (2010), *Thiền sư Việt Nam,* Sđd, tr. 340. [↑](#footnote-ref-7)
8. HT. Thích Thanh Từ (2022), *Tông môn cảnh huấn,* tập 1, Nxb. Hồng Đức, Hà Nội, tr. 56-57. [↑](#footnote-ref-8)
9. HT. Thích Thanh Từ (2015), *Thanh Từ toàn tập, tập 16*, “*Sáu cửa vào động thiếu thất giảng giải”,* Nxb. Tôn Giáo, Hà Nội, tr. 136. [↑](#footnote-ref-9)
10. HT. Thích Thanh Từ (2018), *Thanh Từ toàn tập, tập 35*, “*Thiền sư Việt Nam giảng giải”,* Sđd, tr. 254. [↑](#footnote-ref-10)
11. Sa môn Tịnh Thiện (2018), Thích Thiện Phước dịch và phụ chú, *Thiền lâm Bảo huấn hợp chú,* Nxb. Hồng Đức, Hà Nội, tr. 512.

    [↑](#footnote-ref-11)
12. HT. Thích Thanh Từ (2014), *Tam Tổ Trúc Lâm,* Nxb. Hồng Đức, Hà Nội, tr. 190. [↑](#footnote-ref-12)
13. HT. Thích Thanh Từ (2003), *Phụng Hoàng cảnh sách,* tập 1, Nxb. Tôn Giáo, Hà Nội, tr. 19-20. [↑](#footnote-ref-13)
14. HT. Thích Thiện Hoa (1957), *Tài liệu nghiên cứu và diễn giảng, tập 1, “Phát tâm”*, Phật Học Đường Nam Việt xuất bản, tr. 13. [↑](#footnote-ref-14)
15. HT. Thích Thanh Từ (2010), *Thiền sư Việt Nam,* Sđd, tr. 340. [↑](#footnote-ref-15)
16. Điển hình, vua Trần Nhân Tông đã bình tĩnh để họp Hội nghị Diên Hồng và Bình Than, rồi thuận theo nhân duyên của các tướng lãnh và bô lão trong hội nghị. [↑](#footnote-ref-16)