

## **Lời cảnh giác và khích lệ của Thiền sư Quy Sơn**

### **Ý thức Vô thường**

Vì nghiệp duyên còn đó nên mới có hình hài, mà đã có hình hài thì tránh sao khỏi được hệ lụy? Tập hợp do di thể của cha mẹ, nương vào các điều kiện khác mà hình thành, thân thể này tuy được bốn yếu tố là đất, nước, không khí và sức nóng hộ trì, nhưng vì những yếu tố này lại lắm khi xung khắc với nhau cho nên trong chúng ta không ai thoát khỏi được cái vô thường, cái già và cái bệnh. Sự vật sớm còn tối mất, có thể chỉ một giây phút sau là đời này đã chuyển sang đời khác, khác gì hạt sương xuân, khác gì tia nắng sớm? Cây mọc bờ nước, giầy leo miệng giếng, thân này cũng thế, đâu có thể có mặt lâu dài? Ngày tháng đi mau, mỗi giây phút chỉ ngắn như một sát na, đời trước cách đời sau chỉ là một hơi thở, vậy thì tại sao ta lại ngồi yên để cho cuộc đời trôi qua một cách oan uổng đáng tiếc như thế?

### **Tránh lễ thói hưởng thụ**

Xuống tóc, theo thầy học đạo, là đã không còn cơ hội được phụng dưỡng mẹ cha, gần gũi thân quyến, tiếp nối nghiệp nhà và góp công bình trị đất nước, thì đáng lý một mặt ta phải chuyên cần tu niệm, một mặt ta phải từ khước việc tranh đua, quyết tâm buông bỏ những thói đời phạm tục để thực hiện cho được việc xuất ly sanh tử. Vậy thì tại sao vừa được thọ giới đã vội vàng tự xưng là đại đức cao tăng? Khi tiếp nhận thức cúng dường của đàn việt và sử dụng vật liệu của thường trú, tại sao

ta không quán chiếu những thức ấy từ đâu đến, mà cứ nói ngang rằng mình là thầy tu thì có quyền nhận của cúng dường? Ăn xong lại tùm nãm tùm ba nói chuyện ồn ào, câu chuyện lại toàn là những câu chuyện phiếm ngoài đời. Những kẻ ấy không biết rằng vui chơi cách đó chỉ là để chuốc lấy cái khổ về sau. Những người như thế có thể đã từng nhiều kiếp chạy theo trần cảnh mà chưa từng có cơ hội quán chiếu trở lại. Thời gian thấm thoát, vướng vào sự thọ hưởng tín thí, bao nhiêu năm tháng đã qua rồi mà những vị ấy vẫn chưa có khả năng từ bỏ, cứ tiếp tục chất chứa của tiền để bảo trì cái hình hài huyền mộng mà thôi.

Đức Thế Tôn đã từng khuyên bảo các vị xuất gia là muốn đi tới trên đường đạo nghiệp và trang nghiêm pháp thân thì phải biết sống một cuộc sống tam thường bất tức, nghĩa là trong ba cái ăn, mặc và ở đừng bao giờ đầy đủ quá. Phần đông cứ bị đắm mê trong lẽ thói hưởng thụ ấy mà không để ý đến chuyện ngày tháng qua mau, khi giật mình tỉnh dậy thì đầu mình đã bạc. Kẻ mới học chưa có cơ hội tìm thấy hướng đi thì phải hét lòng học hỏi rộng rãi với các bậc đi trước có nhiều kinh nghiệm, đừng làm như thế đi xuất gia là chỉ vì miếng cơm manh áo.

### **Giới là căn bản**

Giới và luật đã được Phật sáng chế để soi sáng cho tình trạng mê muội của trí óc con người. Các giới tướng và uy nghi rõ ràng và trong sạch như băng tuyết. Ta hãy ghi nhớ nguyên tắc chỉ trì tác phạm. Dừng lại được mà không làm điều sai quấy tức là trì giới. Không kèm chế được, cứ đi tới để làm gãy đổ tất cả tức là phạm giới. Cái tâm đẹp đẽ ban đầu của người xuất gia phải được trân quý giữ gìn. Những chương nói về giới tướng và uy nghi rất rõ ràng và đầy đủ chi tiết, nếu thực tập theo ta sẽ

chấm dứt được mọi tình trạng bê bối. Nếu không học hỏi và hành trì giới luật thì làm sao mong hiểu được giáo nghĩa thượng thừa?

### **Sơ tâm cần nuôi dưỡng**

Để cho đời mình trôi qua oan uổng, đó là một điều đáng tiếc, sau này có hối cũng không thể nào còn kịp. Giáo pháp chưa từng để vào lòng, thì chánh đạo nhiệm mầu do đâu mà khế ngộ được? Có nhiều vị tuổi đời đã cao, tuổi đạo cũng lớn, mà kiến giải thì rỗng không, trong khi tâm ý lại đầy tự phụ. Vì không biết nương nhờ vào các bậc thiện tri thức nên người ta cứ tưởng rằng mình là người giỏi, và từ từ sinh ra xác lác và ngạo ngược. Trong khi đó, nếu giáo pháp không tinh tường và giới luật không rành rẽ thì những người này làm sao biết được cách thức điều phục thân và tâm của họ? Không có cơ hội tiếp xúc và cung kính các bậc cao đức, người ta chỉ thích tụ họp với nhau để ăn chơi và nói chuyện phiếm như những kẻ phàm phu tục tử ngoài đời. Khuya bát lớn tiếng, ăn rồi bỏ dẫy trước, các vị ấy quả không có phong thái của thầy tu. Đứng ngồi vụt chặc, họ làm động niệm những vị xuất gia khác. Phép tắc tối thiểu cũng không theo, uy nghi tối thiểu cũng không hành, thì làm sao mà họ có thể đào tạo được một thế hệ tương lai? Những kẻ mới tu sống gần họ không biết nhìn vào đâu để làm mẫu mực. Vậy mà khi được nhắc nhở thì liền trả lời: tôi là vị tăng sĩ cư trú ở núi rừng. Chưa từng thực sự được học hỏi về những pháp môn hành trì của Phật chỉ bày nên họ vẫn còn y nguyên thô tháo. Sở dĩ những vị ấy có những cái nhìn sai lạc như thế cũng vì từ buổi ban đầu, sơ tâm của họ không được đặt vào nơi có thể nuôi dưỡng. Người xuất gia nếu cứ để cho tập khí tham nhiễm lôi kéo đi theo thói đời thì dần dà phong thái sẽ trở nên quê kệch, và cũng sẽ mau chóng trở nên già cỗi và hủ lậu. Có ai tìm tới để cầu được hướng dẫn thì mình ù ù cạc cạc như

đang đối diện với một bức tường. Các thế hệ hậu lai có muốn tới tham vấn thì cũng không có khả năng tiếp dẫn họ. Nếu có mở lời đàm thuyết thì cũng không phù hợp với kinh điển giáo pháp. Và khi bị giới trẻ từ khước không nghe theo thì các vị lại lên án họ là hậu sinh vô lễ, rồi nổi giận đùng đùng mà la ách người ta

### **Phải nên liệu trước**

Một sáng mai nào đó nằm hấp hối trên giường bệnh, trong khi đủ các thứ đau khổ xúm lại bao vây, ràng buộc và bức bách, tâm tư tràn đầy lo lắng và hoảng sợ, những kẻ ấy sẽ thấy con đường trước mặt họ hoàn toàn mờ mịt và họ không biết mình sẽ đi về đâu. Giờ đây mới biết hối hận, nhưng đến lúc chết khát mới có ý đào giếng thì làm sao cho kịp? Hận rằng mình đã không biết tu tập từ những ngày trước, tuổi đã già mà lỗi lầm trong quá khứ đã chất chứa quá nhiều, trong giờ phút lâm chung khi năm uần và tứ đại đang tan rã mau chóng, họ thấy trong lòng dâng đầy những nỗi khiếp sợ hãi hùng. Rồi lưới thủng chim bay, tâm thức bị nghiệp lực kéo đi, như con nợ bị những người chủ nợ tới đòi, nghiệp nào nặng thì mình bị lôi theo nghiệp ấy. Lưới hái vô thường không chịu trì hoãn một giây lát nào, mạng sống không thể kéo dài thêm một khoảnh khắc, thời gian nhất định không thể chờ ta. Ba cõi luân hồi chưa thoát, chẳng biết còn phải ra vào sanh tử đến bao nhiêu vạn lần.

### **Nỗ lực tinh tiến**

Nghĩ đến đây tôi cảm thấy quá thương tâm, nên không thể nín thinh mà không mở lời nhắc nhở. Chúng ta đã không may sinh vào cuối thời tượng pháp, cách Bụt lâu đời; cái học hiểu về Phật pháp thì sơ sài mà người tu đạo phần nhiều lại lười biếng.

Cũng vì thấy thế cho nên tôi không ngại cái thấy còn nhỏ bé của tôi mà can đảm lên tiếng đề khuyên nhủ các thế hệ tương lai. Nếu chúng ta không bỏ được cái thói kiêu căng thì làm sao có cơ hội cho thân tâm ta chuyển hóa?

Mục đích của người xuất gia là cất bước bước lên cho được bến bờ giải thoát, vì vậy mà cả về hai phương diện tâm ý và hình dung, người xuất gia không giống với người trần tục. Người xuất gia phải nối tiếp và làm rạng rỡ cho được giòng giống của thánh tăng, nhiếp phục được quân ma, báo đền được bốn ân và cứu độ cho ba cõi. Nếu không sống được theo chí nguyện ấy thì ta chỉ là những kẻ lạng xen vào tăng đoàn, hành động và ngôn ngữ đều hoang sơ, hoàn toàn cô phụ tấm lòng của đàn na thí chủ. Nhìn lại nơi điểm khởi hành năm cũ, thì ta đã bước thêm được bước nào đâu? Nếu sống cho qua ngày thì hoảng hốt một đời, còn lấy gì để trông mong và nương tựa?

Tuy nhiên, nhìn lại, ta thấy ta vẫn còn hình tướng đẹp đẽ của người xuất gia; chắc chắn là trong quá khứ ta đã gieo rắc nhân lành cho nên hôm nay mới có được quả báo tốt đẹp ấy. Vậy thì tại sao ta còn ngồi yên khoanh tay, không biết trân quý thì giờ để cho tháng năm trôi qua như vậy? Nếu không nỗ lực tinh tiến trên đường tu học thì làm sao một ngày kia đạo quả có thể viên thành? Nếu kiếp này mà trôi qua oan uổng thì kiếp sau sẽ được thừa hưởng gì?

### **Gần gũi bạn lành**

Từ bỏ người thân, quyết lòng mặc áo tu, chủ ý của ta là vượt lên một chân trời cao rộng nào đó. Nếu biết tâm niệm điều này mỗi giây mỗi phút thì làm sao ta có thể để cho ngày tháng trôi qua? Kỳ vọng sẽ làm trụ cột cho Phật pháp, làm gương mẫu cho thế hệ mai sau, nuôi dưỡng tâm ý ấy hàng ngày mà chưa

chắc đã thực hiện được một phần nào chí nguyện của mình. Nói ra lời nào thì lời ấy cũng phải phù hợp với kinh giáo, đàm luận chuyện gì cũng phải dựa vào sự nghiên cứu và kinh nghiệm của cổ nhân. Phong thái ta phải đĩnh đạc, chí khí ta phải cao siêu. Cần đi đâu xa thì phải nương tựa vào bạn hiền, để có thể luôn luôn thanh lọc những điều ta nghe, ta thấy. Khi cư trú cũng phải nương tựa vào bạn tốt để ngày nào cũng được học hỏi thêm những điều chưa được am tường. Người ta nói rằng cha mẹ tuy sinh ra ta nhưng chính bạn hữu lại là kẻ tác thành cho ta. Sống gần gũi với các bậc thiện tri thức thì cũng như đi trong sương, tuy áo không ướt nhưng cũng có nhuần thấm. Còn nếu chơi với kẻ xấu thì cái thấy càng ngày càng sai lạc, sớm chiều vì vậy cứ tiếp tục tạo ra nghiệp xấu. Kết quả có cần chờ lâu đâu. Nó đến ngay trước mắt. Sau này một khi đã mất thân người thì muôn kiếp sẽ khó mà lấy lại.

### **Khẩn thiết dụng tâm**

Lời nói ngay thẳng thường không êm tai, sao ta không có khả năng khắc ghi vào tâm khảm? Nếu tiếp nhận được chánh kiến, ta sẽ có thể rửa tâm, vun đức, ản tích, mai danh, rèn luyện tinh thần, chấm dứt mọi huyên não vô ích. Nếu có chủ tâm tham thiền học đạo để hạ thủ công phu, thì phải vượt lên khỏi những pháp môn phương tiện để tâm tư có thể khế hợp với những tông chỉ thâm huyền. Nếu muốn tham cứu những tinh yếu của thoại đầu, phăng tìm chỗ thâm áo, tỏ ngộ chỗ chân nguyên, thì phải tham học rộng rãi với các bậc đi trước nhiều kinh nghiệm, và sống gần gũi với các bậc thiện tri thức. Những tông chỉ huyền diệu của Thiền tông rất khó nắm bắt, muốn đạt cho được thì phải khẩn thiết dụng tâm. Khẩn thiết dụng tâm mới mong đốn ngộ được cốt tủy bên trong và từ từ bước lên nấc thang khai ngộ. Đây là con đường phá hủy được cả hai mươi lăm lãnh vực hiện hữu hàm chứa trong ba cõi và đưa tới cái

thấy là tất cả các pháp trong ta và ngoài ta đều không có bản chất chân thực, tất cả đều là giả danh, do tâm biến hiện. Khi ấy ta sẽ không còn đem tâm chạy theo với cảnh. Tâm không theo cảnh thì cảnh làm sao có thể ràng buộc được tâm? Ta cứ để cho các pháp tự nhiên diễn biến trong tự tánh chân thực của chúng mà không còn bị kẹt vào các ý niệm thường tại và đoạn diệt. Lúc ấy tai ta tuy còn nghe, mắt ta tuy còn thấy, tuy thanh sắc vẫn xảy ra mà đứng về cả hai phía tích môn và bản môn tâm ta vẫn thản nhiên và bình thường, ứng dụng đầy đủ. Có được cái thấy ấy rồi thì dù ngồi yên hay là hành động ta cũng thông dong. Có như thế thì mới bỏ công khoác áo người tu, vì bây giờ ta đã có khả năng bắt đầu đèn đáp được bốn ân và cứu độ được ba cõi. Nếu kiếp này như vậy mà kiếp khác cũng tiếp tục được như vậy, không bị thối chuyển, thì quả vị toàn giác là cái nhất định có thể mong cầu. Lúc bấy giờ ta sẽ đóng vai người khách quý lui tới trong ba cõi, khi vào, khi ra đều có thể làm khuôn phép cho tất cả mọi người. Phép tu thiền rất là huyền diệu. Nếu tâm chí quyết liệt, chắc chắn ta sẽ thành công.

### **Trai giới tinh chuyên**

Nhưng nếu căn cơ của ta chưa cho phép ta vượt thoát sinh tử theo con đường đốn ngộ như thế, thì ta phải để tâm học hỏi giáo pháp, nghiên tầm kinh điển, nắm cho được tinh yếu của giáo điển để có thể giảng dạy, truyền bá cho các thế hệ tương lai mà báo đáp một phần ơn đức của Phật. Đừng để thì giờ uổng phí, mà phải lấy công hạnh nghiên cứu và truyền dạy làm lẽ sống của đời mình. Một khi đã biết hành xử và đi đứng trong uy nghi, thì ta đã có thể xứng đáng được gọi là pháp khí của tăng thân rồi. Hãy nhìn thử những dây sắn và dây bìm quấn theo thân cây tùng, cây bách mà leo lên: có khi chúng leo lên cao được cả ngàn sải. Phải nương vào lý tưởng cao đẹp và các bậc đại nhân thì ta mới có thể trở nên người hữu dụng mà làm

lợi ích cho thế gian. Phải hết lòng thực tập việc trì trai giữ giới, đừng khinh thường một chi tiết nào của giới luật và uy nghi mà phạm vào những lầm lỗi và thiếu sót. Nếu thực tập nghiêm chỉnh được phép trì trai giữ giới thì từ đời này sang đời khác nhân quả tốt lành sẽ được tiếp nối một cách nhiệm mầu.

### **Nuôi hoài bão lớn**

Ta không có quyền để thảng ngày đi qua luống uổng: phải trân quý thời gian và phải hết lòng mong mỗi tiến lên trên con đường của sự nghiệp giác ngộ. Đừng lạm dụng của tín thí, đừng cô phụ bốn ơn, đừng tích lũy cho nhiều để cho tâm tư bị tài lợi bít lấp. Nếu không thì đời ta sẽ u trệ, và nhìn ta kẻ khác sẽ chê cười. Người xưa đã khích lệ: “Kẻ kia đã là đáng trọng phu thì tại sao ta lại không?” Đừng nên có mặc cảm tự ti mà chùn bước và chịu thua. Nếu ta không có thái độ của bậc trọng phu thì thật uổng phí cho cuộc đời của một kẻ xuất gia, rốt cuộc một kiếp đi qua mà không có ích lợi gì cho ai cả.

Tôi rất mong các bạn phát tâm cho dũng mãnh, ôm hoài bão thật cao xa, khi hành xử thì mô phỏng các bậc cao nhân, đừng đi theo lẽ thói của những kẻ hư hèn. Ngay trong đời này, bạn phải tự nắm lấy vận mệnh của bạn, đừng giao phó vận mệnh của mình cho ai hết. Hãy học chấm dứt tà ý, an định tâm tư, đừng chạy theo trần cảnh. Tâm ta vốn là tự tại, đối tượng đích thực của chân tâm là niết bàn, chỉ vì lâu ngày bế tắc cho nên ta không thấy rõ được đó thôi.

### **Nắm quyền tự chủ**

Xin các bạn hãy đọc lại kỹ những lời tôi đang nói đây để thường ngày cùng nhau nhắc nhở. Phải nắm lấy quyền tự chủ, ta đừng nên để cho tập khí kéo lôi. Đừng đợi đến lúc nghiệp



lực đến lôi kéo ta đi, vì lúc ấy ta sẽ không thể trốn tránh và chống cự lại nó. Âm mà hòa thì thanh sẽ thuận, hình mà thẳng thì bóng sẽ ngay; nhân quả rõ ràng, ta không thể không lo xa. Kinh dạy: nghiệp đã tạo ra thì sẽ còn đó, dù trăm ngàn kiếp vẫn còn. Nếu ta không biết chuyển hóa thì đến khi nó đã chín muồi ta phải nhận lãnh quả báo. Nên nhớ rằng khổ đau trong ba cõi là những hình phạt có công dụng ràng buộc và sát hại ta, vì vậy ta phải tu tập cho siêng năng, nhất định đừng để tháng ngày trôi qua oan uổng.

### **Cùng đi với nhau**

Các bạn ơi, chỉ vì thấy quá rõ những tai ương và hoạn nạn do hướng đi lỗi lầm đưa tới, cho nên tôi mới nói lên những lời khuyên khích hành trì này. Xin nguyện trăm kiếp ngàn đời về sau, bất cứ ở đâu tôi cũng sẽ được cùng quý vị làm người bạn đồng hành trên con đường hành trì Phật pháp. Có bài Minh sau đây để cùng nhau nhắc nhở:

Thân huyễn, nhà mộng,  
Hư hao bóng sắc  
Quá khứ không cùng  
Tương lai không chắc  
Hiện đây ả kia  
Ra vào cực nhọc  
Chưa khỏi ba vòng  
Chùng nào chấm dứt?  
Tham luyến thế gian  
Âm, duyên là chất  
Từ sinh tới chết  
Có gì nắm bắt?  
Chỉ vì vô minh  
Nên bị mê hoặc

Hãy quý tháng ngày  
Vô thường bất trắc  
Đời này luống qua  
Đời sau bẽ tắc  
Từ mê sang mê  
Cũng vì sáu giác  
Qua lại sáu đường  
Ba cõi lăn lóc.  
Sớm tìm minh sư  
Gần bậc cao đức  
Quán chiếu thân tâm  
Diệt trừ gai góc  
Thế gian hư huyễn  
Trần lao áp bức  
Quán chiếu các pháp  
Vượt lên cho được  
Tâm cảnh đều quên  
Chẳng còn thao thức  
Sáu căn an nhiên  
Năm ngòi tĩnh mặc  
Tâm đã không sinh  
Muôn pháp đều dứt!