

PHƯƠNG TIỆN GIÚP CHÚNG TA LÀM CHỦ CÁC GIÁC QUAN

(Hòa thượng Thường Chiếu)

Theo lời dạy của các bậc thiện tri thức đi trước, có ba cửa: Chỉ, Quán, Thiền. Với ba cửa này chúng ta có thể dung hợp tu tập. Tuy nhiên quan trọng là đừng đứng trước cửa này, mà nhìn sang cửa khác do dự và để thời giờ trôi qua lãng phí.

CHỈ là dừng, là dứt các vọng niệm lăng xăng. Đã gọi là vọng mà nói dứt nói dừng là sao? Thật ra đó chỉ là một cách nói. Chủ yếu là làm sao có trí tuệ, để đừng bị nó dẫn dắt, kéo lôi. Không để bị dẫn tức là dừng được. Không để bị kéo lôi tức là dứt được. Không mắc mứu si mê theo vọng tưởng, nghĩa là ta đã trở về sống được với cái thực. Chỉ cần một cửa này, ta đã vô nhà được rồi. Quý vị thấy có đơn giản không? Chỉ cần "nghĩ bậy thì dừng, bị vọng kéo lôi thì dứt". Tuy nhiên không có trí tuệ, chỉ ham ăn ham ngủ thì quả thật không phải dễ!

QUÁN là để thấy rõ các vọng niệm không thật. Việc này cũng cần có trí tuệ. Ở đây tôi lấy một ví dụ cho dễ hiểu. Có người nói "Anh là con khỉ". Suy cho cùng thì có nói mình là con khỉ, mình cũng không thể thành con khỉ được. Vậy thì có gì đâu mà giận, mà tức? Còn nếu mình giận, mình tức, thì hóa ra mình chấp nhận từ "con khỉ". Tuy nhiên trong cuộc sống, mình ít chịu quán xét, nghe là lập tức ùng ùng nổi giận và đánh

mất tánh thường hằng sáng suốt của mình.

Nhìn kỹ lại cuộc sống này, thương, giận, vui, buồn... có gì tồn tại lâu dài? Thân này, tâm này rồi cũng mất.

Nhưng chúng ta bị mắc kẹt, bị vướng lằm cho nên không kiến tánh, không sử dụng được cửa quán để đi vào tâm thể thanh tịnh. Nếu thường xuyên sử dụng liên tục một cửa quán không thôi, thì ta cũng bình ổn, thoải mái, mặc tình mà sống. Vì vậy người tu không thể thiếu quán chiếu, tức trí tuệ là đèn soi đường cho ta tránh hầm hố gai góc.

THIỀN là cửa bất động đối với tất cả niệm tưởng. Hòa thượng Viện Trưởng dạy: "Ai buông được các vọng niệm khi chúng dấy khởi là người bất động". Công phu này không phải đợi đến chùa, ngồi trước tượng Phật hoặc trong điều kiện thuận lợi mới tu được. Ta có thể áp dụng mọi lúc mọi nơi, khi đang đi, đang ngồi, đang nấu cơm, đang giặt giũ... Niệm dấy khởi, biết không thật, buông. Cứ thế. Người như vậy là người có định tuệ, sử dụng được chỉ và quán. Có thể nói thiền là cửa duy nhất để hành giả được an nhiên, tự tại khi bước vào đó.

Tóm lại, về phương pháp tu hành công phu hằng ngày thì có nhiều, tùy theo căn cơ trình độ hoàn cảnh sức khỏe của từng người. Nhưng đối với sự hiểu biết và kinh nghiệm để áp dụng thì "Chỉ - Quán - Thiền" nhất định không có sự sai lệch.

Đây là con đường tùy thuận tánh Viên Giác. Tánh Viên Giác tức là tánh giác, sáng suốt trùm khắp, viên mãn tròn đầy không góc cạnh. Tùy thuận, nghĩa là không

làm mất tánh Viên Giác. Cửa nào cũng tùy thuận tánh Viên Giác. Có điều chúng ta dễ duôi, không quyết tâm. Chúng ta học thì có học, hiểu thì có hiểu, nhưng bước vào cửa để đi thì không. Người Tây phương nói: "Muốn là được, quyết là xong". Sở dĩ chúng ta không được là vì chúng ta không muốn, không quyết. Đời người ngắn ngủi, nhanh như dòng nước xuôi, chúng ta có duyên đã gặp được Phật pháp thì còn chần chờ gì? Cố gắng! Quyết tâm!

Trích "CON ĐƯỜNG THIỀN"
HT. Thích Nhật Quang