

Tu tướng và tu tâm bởi Thích Chơn Đại

Chúng ta ai cũng hiểu cuộc đời là vô thường, nay còn mai mất, nay vầy mai khác, muôn sự không có gì tồn tại vĩnh viễn, bất biến, không thay đổi, cho nên chúng ta nhất định không tranh cãi, không ngạc nhiên, cũng như không bức bối, khi thấy người khác thay tướng đổi tâm, từ tốt thành xấu, hoặc ngược lại, từ xấu thành tốt.

Trong bài nói chuyện này, chữ “tu” được dùng để đề cập đến vấn đề tu tập của tất cả những người theo đạo Phật, được gọi là Phật Tử, dù đã qui y hay chưa, tại gia hay xuất gia. Chữ “tu”, theo thế gian thường dùng, được ghép thêm chữ như là: tu bổ, tu chí, tu chính, tu chỉnh, tu dưỡng, tu hành, tu luyện, tu sửa, tu tình, tu nhân tích đức, tu tâm dưỡng tánh, và có nghĩa là “sửa”, chẳng hạn như là: sửa chữa, sửa đổi, sửa mình, sửa sai, sửa sang, sửa soạn, nói chung là “tu sửa”.

Tu tướng và tu tâm

Trong phạm vi của đạo Phật, bài viết sẽ đề cập đến vấn đề tu tập qua hai phần tu tướng và tu tâm. Bài viết sẽ giúp chúng ta hiểu được Tu tướng là thế nào? Tu tâm là thế nào? Và vì sao chúng ta phải tu tướng? Vì sao chúng ta phải tu tâm?

*1) Tu tướng là thế nào? Tại sao phải tu tướng?

Chúng ta biết rằng mọi người sinh ra trên thế gian này đều có hình tướng khác nhau, kẻ to lớn người nhỏ nhắn, kẻ cao lêu nghêu người thấp lè tè, kẻ mập mạp người gầy nhom. Người có hình tướng thông minh lanh lợi, kẻ lù đù chậm chạp, người có hình tướng giàu sang đài các, kẻ nghèo hèn xấu xí. Điều này không có gì cần phải bàn đến nhiều. Việc chúng ta cần đề cập đến là “cái tướng” của con người trong bốn động tác: đi, đứng, nằm, ngồi. Nói một cách khác, đó là bốn oai nghi của người tu trong mọi hoàn cảnh xử thế hằng ngày. Người ta khó có thể chấp nhận một người tu ăn mặc xốc xếch, nói năng thô tháo, cười giỡn ồn ào, múa tay múa chân, phùng mang trợn mắt. Tu tướng nghĩa là chúng ta cố gắng giữ gìn hình tướng bên ngoài, sửa soạn y phục cho trang nghiêm, đàng hoàng. Người tại gia thường tuân theo các lễ nghi, văn hóa, phong tục, tập quán của xã hội để giữ gìn hình tướng bên ngoài, để sự giao tế trong xã hội được văn minh, lịch sự, tốt đẹp, tương kính, nề nếp và tôn ti trật tự. Người xuất gia phải tuân theo giới luật để giữ gìn oai nghi tế hạnh, tạo tín tâm và gây ấn tượng tốt đẹp cho mọi người chung quanh.

Do đó tu tướng là điều rất cần thiết cho người muốn tu theo Phật, dù tại gia hay xuất gia.

Tu tướng còn có nghĩa là tu tập các việc làm có thể nhìn thấy được, qua hình tướng bên ngoài, chẳng hạn như là: đi chùa, lễ Phật, quy y, thọ giới, bái sám, tụng kinh, niệm Phật, ngồi thiền, bố thí, cúng dường, đúc chuông, tạo tượng, xây chùa tháp, ấn tống kinh sách, nói chung là các phương tiện tạo phước báu, còn gọi là tu phước, mà bất cứ người Phật Tử nào cũng nên làm.

* *

*2) Ngoài phần tu tướng, người tu theo đạo Phật cần nhớ điều quan trọng tiếp theo, đó là tu tâm. Nói cho đủ là: tu tâm dưỡng tánh. Tu tâm là thế nào? Tại sao phải tu tâm?

Chúng ta thường than van, cũng như nghe nhiều người khác than van rằng: “cuộc đời sao khổ quá!”. Tại sao vậy? Sở dĩ cuộc đời có nhiều khổ đau bởi vì con người thường tự làm khổ chính mình và làm khổ người khác. Con người tự làm khổ chính mình và làm khổ người khác, bởi các tâm: tham lam, sân hận và si mê.

Vì tâm tham lam, con người thường muốn có nhà cao cửa rộng, tiền rừng bạc biển, tiền vô như nước, tiền ra nhỏ giọt, danh vọng lẫy lừng, cho nên không từ bỏ bất cứ cơ hội nào để đạt được những điều mơ ước đó, bất chấp lẽ phải, bất chấp thủ đoạn, bất chấp việc gây đau khổ cho người khác, qua các hành động, lời nói, hay ý nghĩ lợi mình hại người, vu khống cáo gian, giựt hụi quịt nợ.

Vì tâm sân hận, con người thường chấp chặt những điều bất như ý, luôn nhớ những điều người khác làm mích lòng mình, khó quên các mối thù sống để dạ chết mang theo, không bỏ qua những lời nói không vừa ý mình dù vô tình hay cố ý, khắc ghi những việc người khác làm tổn thương ít nhiều danh dự, tự ái hay tài sản của mình.

Vì tâm si mê, con người thường gây tạo bao nhiêu ác nghiệp, oán nghiệp, tà nghiệp mà không hay biết, tin tưởng nhiều điều mê tín dị đoan, cố chấp những phong tục tập quán lỗi thời, bất công, đòi hỏi những điều bất hợp lý, quá đáng, ích kỷ, tuân theo những giới cấm, điều răn, luật lệ phi lý, vô nhân và tàn ác.

Bởi vậy cho nên, muốn sống đời thanh thoi, an lạc và hạnh phúc, không tự làm khổ mình và không gây khổ cho người, chúng ta phải biết tu tâm, hay tu tâm dưỡng tánh. Muốn dẹp bỏ dần tâm tham lam, chúng ta nên giữ gìn giới luật, tu tập hạnh bố thí, tập sống cần kiệm, tri túc. Biết thế nào là đủ, cuộc

sống của chúng ta sẽ bớt nhiều sự đau khổ do tâm tham lam chi phối. Muốn dẹp bỏ dần tâm sân hận, chúng ta nên tu tập thiền định, hành hạnh từ bi, biết thương người như thương mình. Biết thông cảm người khác, cuộc sống của chúng ta sẽ bớt nhiều đau khổ do tâm sân hận chi phối. Muốn dẹp bỏ dần tâm si mê, chúng ta nên tu tập trí tuệ, hành hạnh hỷ xả, nhận định đâu là nhân quả, không tiếc việc đã qua, biết đâu là chánh tà. Biết bỏ qua những việc không cần thiết, cuộc sống của chúng ta sẽ bớt nhiều đau khổ do tâm si mê chi phối.

Người nào tinh tấn thực hành việc tu tâm, dù theo bất cứ tông phái nào, hành trì bất cứ pháp môn nào, theo đúng chánh pháp, khi đã nếm được pháp vị, hay pháp hỷ thực, hay thiền duyệt thực, tức là vị ngọt vi diệu, hay niềm vui thanh tịnh do sự thực hành chánh pháp mang lại, những người tu đó đều đạt được những lợi lạc, chẳng hạn như là: tâm trí ngày càng sáng hơn, an ổn hơn, thanh tịnh hơn, bớt âu lo hơn, bớt phiền não hơn, ngày ăn được ngon, tối ngủ được yên, cuộc sống ngày càng an lạc hạnh phúc hơn, được mọi người cảm mến hơn, nhìn đời bằng cặp mắt từ bi, bằng tâm hỷ xả, nên gương mặt lúc nào cũng vui vẻ, gần gũi và hòa hợp với mọi người chung quanh, nhìn đời bằng con mắt trí tuệ, thấu rõ luật nhân quả, thấu hiểu lý vô thường, nên không oán đời trách người khi gặp nghịch cảnh, hay khi gặp những điều bất như ý. Đó là kết quả tốt đẹp của sự tu hành theo đúng chánh pháp. Do đó, tu tâm cũng đồng nghĩa với tu tuệ, hay tu huệ.

Trong Kinh Thập Thiện Nghiệp Đạo, Đức Phật có dạy:

Tâm từ trang nghiêm, đối với chúng sanh, không khởi não hại.

Tâm bi trang nghiêm, thương mọi chúng sanh, thường không chán bỏ.

Tâm hỷ trang nghiêm, thấy người tu thiện, tâm không hiềm ghét.

Tâm xả trang nghiêm, đối cảnh thuận nghịch, tâm không thương giận.

Chư Tổ có dạy: Nội cần khắc niệm chi công. Ngoại hoằng bất tranh chi đức.

Nghĩa là: Bên trong chuyên cần khắc chế các tâm niệm lăng xăng lộn xộn,

công phu tu tập đó được gọi là tu tâm. Bên ngoài luôn luôn nhứt định không

tranh cãi, hành trì đức độ của người tu, đó là phần tu tướng của người chân tu thực học.

Nhằm mục đích thực hiện việc tu tâm được dễ dàng hơn, chúng ta cần nên

biết các bài kệ sau đây để áp dụng trong đời sống thực tế hằng ngày:

Mắt trông thấy sắc rồi thôi.

Tai nghe thấy tiếng nghe rồi thì không.

Trơ trơ lẳng lẳng cõi lòng.

Nhẹ nhàng ta bước khỏi vòng trầm luân.

Ngày mai ai cũng chết.

Ngày nay không tranh cãi.

Muôn sự không còn mãi.

Gắng giữ tâm thanh tịnh.

Niệm Phật hay tọa thiền.

Nên nhớ lời Tổ dạy.

Nhứt định không tranh cãi.

Gắng giữ tâm thanh tịnh.

Xin học hạnh của đất.

Nhận chịu của thế gian.

Thơm tho và hôi thúi.

Hóa thành đóa hoa tươi.

Người đời tặng tên đạn.

Phê phán và phi báng.

Người tu tâm dưỡng tánh.

Hóa thành đóa hoa tươi.

Nhận quá trường không.

Ảnh trầm hàn thủy.

Nhận vô di tích chi ý.

Thủy vô lưu ảnh chi tâm.

Trong cuộc sống hằng ngày, để giữ được bản tâm thanh tịnh thường hằng, mắt chúng ta trông thấy sắc rồi thì, không lưu giữ bất cứ hình ảnh nào dù thương yêu hay thù ghét, tai nghe thấy tiếng nghe rồi thì không, không lưu giữ bất cứ âm thanh nào dù êm dịu hay chói tai. Chúng ta nên học hạnh của đất, dù nhận chịu những lời nói tán dương khen tặng hay phê phán phi báng của thế nhân, những người biết tu tâm đều biến thành những đóa hoa tươi, tô điểm cho cuộc sống tu hành đạo hạnh ngày càng tinh tiến hơn.

Cũng giống như con chim nhận trên không, in bóng dưới nước lạnh khi bay ngang qua dòng sông, nhưng khi chim nhận bay mất tích thì bóng dáng trong nước cũng không còn. Tại sao vậy? Bởi vì con chim nhận không có ý lưu lại dấu tích, còn dòng nước lạnh không có tâm lưu giữ hình ảnh của con chim nhận kia.

Tu hành được như vậy, cõi lòng chúng ta sẽ khinh an, nhẹ nhàng, thanh thoi, cảnh trầm luân sanh tử sẽ sớm vượt qua, cảnh giới niết bàn thanh tịnh sớm được chứng đắc.

Chúng ta ai cũng hiểu cuộc đời là vô thường, nay còn mai mất, nay vầy mai khác, muôn sự không có gì tồn tại vĩnh viễn, bất biến, không thay đổi, cho nên chúng ta nhứt định không tranh cãi, không ngạc nhiên, cũng như không bực bội, khi thấy người khác thay tướng đổi tâm, từ tốt thành xấu, hoặc ngược lại, từ xấu thành tốt.

* *

3) Tuy nhiên, cũng có những trường hợp tiêu cực chỉ biết tu tướng không biết tu tâm, hoặc ngược lại, chỉ biết tu tâm không biết tu tướng. Người chỉ lo việc tu tướng, không chú ý việc tu tâm, không biết học hỏi chánh pháp, chấp chặt hình thức nghi lễ, lạy Phật với tâm cầu danh, thích được cung kính, chú trọng việc đi đứng một cách thái quá, đến đôi trông giống như người máy, hay người vừa khỏi bệnh, hoặc chú trọng nhiều về phần vật chất bên ngoài, tức là thiên về phần sự tướng, không biết quán sát và chuyển hóa nội tâm, không biết pháp môn nào để áp dụng.

Cũng có nhiều người chỉ lo việc tu tướng, chăm chú việc làm phước thiện, hay chỉ biết đến chùa làm công quả kiếm phước, không màng việc học hỏi giáo lý để tu tâm. Vì vậy cho nên, người chỉ lo việc tu tướng là người chỉ bước vào cửa chùa, chưa bước vào cửa đạo, bên ngoài hình tướng có vẻ đối khác, nhưng bên trong tâm trí vẫn còn nguyên phiền não trước đây, nay còn cộng thêm phiền não mới của người tu tướng: thường hay chấp chặt những định kiến cá nhân, tranh cãi thị phi, xáo trộn bất an.

Nơi đây chúng ta không đề cập đến các trường hợp tệ hại của những người tu tướng giả dối để gạt gẫm mọi người, tranh đoạt danh lợi, tìm kiếm lợi dưỡng, lợi dụng tín ngưỡng của thế gian.

Tây phương có câu: “Chiếc áo cà sa không tạo ra người tu sĩ” (L’habit ne fait pas le moine). Cổ nhân cũng có câu: “Tri nhân tri diện bất tri tâm”, nghĩa là: biết người, chỉ biết được mặt, thấy được hình tướng bên ngoài, không thấy biết được tâm địa bên trong.

Thực ra, trong kinh sách có câu: “Lý sự viên dung”, nghĩa là con người cần có lý thuyết vững vàng, giáo lý thông suốt, đồng thời phải chú ý đến việc hành sự, tức là tu tướng và tu tâm đồng thời, hay phước tuệ song tu. Được như vậy, hành giả chắc chắn sẽ bước vào cửa đạo, an lạc trong biển pháp của chư Phật, giải thoát khỏi phiền não và khổ đau.

* * *

Tóm lại, chúng ta khó có thể nhận xét được tâm tánh con người khác nhau như thế nào qua hình tướng bên ngoài. Do đó, trong vấn đề tu tâm, người nào

tu đến đâu, tự người đó biết, hoặc người tu cao hơn sẽ biết. Sách có câu: “Ai ăn nấy no, ai tu nấy chứng”, chính là nghĩa đó vậy. Đơn giản nhận xét: người tu nào càng ngày càng cảm thấy an lạc hơn, phiền não càng giảm bớt hơn, thì người đó đang tu đúng chánh pháp, có tiến bộ. Bằng như người nào càng tu càng thấy phiền não nhiều hơn, thì nên xét lại phương pháp tu hành của mình.

Chư Tổ thường khuyên “phản quan tự kỷ”, nghĩa là chúng ta nên tự lo việc tu tướng và tự lo việc tu tâm, soi sáng lại chính bản thân bản tâm mình, tức là tự lo tu cho chính mình, chớ nên để ý dòm ngó người khác ở chung quanh tu như thế nào, để tâm chúng ta khỏi loạn động vì sự phê phán thị phi, đúng sai, phải quấy.

Sách có câu:

“Hữu tâm vô tướng, tướng tùng tâm sanh”

“Hữu tướng vô tâm, tướng tùng tâm diệt”.

Nghĩa là: Có người tuy không có hình tướng tốt đẹp, không hảo tướng, nhưng phát tâm từ bi hỷ xả, tu tập dần dần, một ngày nào đó hình tướng bên ngoài sẽ trang nghiêm hơn, nét mặt hiền hòa hơn, thân khẩu ý thanh tịnh hơn, mọi người ai ai nhìn thấy cũng sanh nhiều thiện cảm hơn, quý mến hơn.

Trái lại, có người tuy hình tướng bên ngoài đẹp đẽ sang trọng, nhưng tâm địa tham lam, sân hận, ngu si, ác độc, gian xảo, lâu ngày những nét đẹp trước kia diệt mất, không còn nữa, nét thâm sâu gian hiểm lộ dần trên gương mặt, mọi người có thể nhận thấy dễ dàng.

Trong Kinh Kim Cang, Đức Phật có dạy:

“Ly nhất thiết tướng thị danh thực tướng”.

Nghĩa là: Trên bước đường công phu tu tập, nếu không có lòng cố chấp, tâm chấp chặt, biết lìa bỏ tất cả các hình tướng bên ngoài, kể cả việc chấp chặt các pháp môn, tông phái, chúng ta sẽ giác ngộ được thực tướng, đó chính là bản tâm thanh tịnh mà tất cả mọi chúng sanh đều đồng nhau, không khác.

Nói một cách khác, không chấp tướng, chúng ta sẽ thành tựu viên mãn việc tu tâm.

Người chỉ lo việc tu tâm, không chú ý việc tu tướng, không biết học hỏi nghi lễ, không thực hành việc lễ lạy, không cần đến chùa, chỉ chú trọng việc nghiên cứu kinh điển, thiên về phần lý thuyết, không biết áp dụng thực tế như thế nào, thường nghĩ rằng tu tâm là quan trọng, chỉ cần tu tâm là đủ, hình thức bên ngoài ra sao cũng được, ăn mặc, đi đứng, nói năng thế nào cũng được. Giáo lý của đạo Phật vi diệu ở chỗ: tích cực giúp đỡ con người chuyển

hóa phiền não khổ đau thành an lạc hạnh phúc, chuyển hóa tâm cấu nhiễm thành tâm thanh tịnh, chuyển hóa phàm phu tục tử thành bậc vô thượng chánh đẳng chánh giác, tức là thành Phật. Tất cả đều do tâm của chúng ta tạo ra.

Trong Kinh Hoa Nghiêm, Đức Phật có dạy:

“Nhứt thiết duy tâm tạo”, chính là nghĩa đó vậy.

Kính chúc Quý Đạo Hữu và quý quyến thân tâm an lạc, vạn sự kiết tường, tu học tinh tấn và cư trần lạc đạo.

Thích Chân Tuệ