

Giải trừ bản ngã, con đường chân hạnh phúc

Phải khéo quên cái ta hư dối, quên cái ta sanh diệt, đó là chỗ đến của con đường giác ngộ. Hiểu kỹ thì sẽ thấy được chỗ tu hành, chỗ đến của mình. Tức là muốn đi trên con đường an vui hạnh phúc thì phải khéo biết như vậy, giải trừ bớt cái ta, bớt sanh cái ta này thì sẽ nhẹ nhàng.

Giải trừ bản ngã, con đường chân hạnh phúc

Biết rõ đó là chỗ mê lầm điên đảo, muốn được hạnh phúc chân thật thì phải giải trừ mê lầm này. Đó là gốc của an vui của hạnh phúc, trái lại mê nó là gốc của khổ đau. Có ông tăng Pháp Đạt tụng kinh Pháp Hoa 3000 bộ, nghe tiếng Lục Tổ nên đến thưa hỏi. Nhưng khi lễ Lục Tổ mà lễ dối, đầu không sát đất, tức là chưa tin lắm. Lục Tổ mới quở: "Lễ vốn bẻ cờ mạn, sao đầu không sát đất, có ta tội liền sanh, không ta phước vô kể".

Bởi ông tăng Pháp Đạt nghĩ là ông tụng kinh Pháp Hoa tới 3000 bộ là công đức rất lớn, Lục Tổ chưa chắc bằng mình nên lễ mà chưa có nề lắm. Quý vị nghĩ tụng Pháp Hoa mà 3000 bộ thì tụng chừng bao lâu, chừng bao nhiêu năm? Nhưng Lục Tổ biết, Ngài nói, nếu ông tụng kinh mà còn chấp vào kinh, thì đó không có phước nhiều. "Có ta thì tội liền sanh, còn không ta thì phước vô kể." Tức là làm mà quên cái ta thì mới có phước lớn, còn làm mà chấp vào cái ta thì phước sẽ bị tổn bớt. Đây cũng là kinh nghiệm để chúng ta học, mình làm việc tốt, việc lành, tụng kinh là có phước nhưng nếu chấp vào đó, tức là "sanh cái ta" thì sẽ tổn bớt phước. Thấy mình tụng kinh nhiều, có công đức lớn rồi chấp vào đó khinh người khác thì sẽ tổn phước, nên nói "ở đâu có ta là ở đó có đau khổ" là vậy.

Cuộc sống hằng ngày của chúng ta cũng vậy, nhớ hễ ở đâu có sanh cái ta là có đau khổ theo đó. Đi chùa mà sanh cái ta đi chùa cũng có khổ, chứ không phải là không có khổ. Thí dụ như người đi chùa nhiều nên thấy mình là người lâu năm còn người kia mới đi chùa, do có phân chia thì sẽ có khổ theo đó.

Nếu lỡ để người đi chùa lâu năm đứng sau người mới đi chùa thì các vị buồn liền, thì có khổ theo ngay. Rồi đi nghe pháp mà sanh cái ta đi nghe pháp, thì ai ngăn không cho đi cũng khổ, hoặc là sanh cái tôi đi nghe pháp, muốn vào nghe pháp mà giảng đường hết chỗ ngồi, vừa tìm được chỗ, mới ngồi xuống thì có ai tới giành nên cũng khổ nữa. Cho nên hễ ở đâu có ta là ở đó có khổ. Đi làm từ thiện cũng vậy. Làm từ thiện bố thí là tốt rồi, mà nếu có sanh cái ta thì khổ. Làm từ thiện là mình có lòng tốt, đem của cải đến chia sẻ cho người, nhưng cho người rồi ít hôm gặp lại mà người đó ngó lơ không chào hỏi, không biết ơn gì hết, thì cũng khổ nữa. Hiểu như vậy thì mới thấy cái ta nó

rất nguy hiểm, hễ ở đâu có sanh cái ta là ở đó có khổ theo. Ngoài đời có cái ta là kỹ sư, là bác sĩ gì đó thì có những cái khổ theo đó, cho nên chúng ta phải cẩn thận.

Xưa có vị lãnh chúa tu học đạo nhưng tập khí thế gian còn nhiều, ông rất yêu thích hoa cúc. Vì vậy trong vườn của ông trồng toàn là hoa cúc, và ông để rất nhiều thời gian để chăm sóc, ông đối với hoa cúc còn thân hơn cả thể thiếp của mình. Nhiều người giúp việc trong nhà khi lỡ làm gãy một bông hoa là bị phạt nặng, và cứ bị phạt hoài. Một hôm, có một gia nhân rủi làm gãy một hoa cúc, ông giận quá tống giam anh chàng này. Anh này phần uất quá, định mổ bụng theo truyền thống của võ sĩ đạo. Bên Nhật có truyền thống võ sĩ đạo không chịu nhục thà là mổ bụng chết, anh này cũng vậy định mổ bụng chết chứ không chịu nhục như thế.

Khi ấy, Thiền sư Tiên Nhai tình cờ nghe được mới gọi anh đến can ngăn, và Sư tìm cách ngăn trừ tận gốc, để từ đây về sau không còn người khác bị trường hợp như vậy nữa.

Bấy giờ, hoa cúc trong vườn lãnh chúa đang nở rộ, Thiền sư lén vào trong vườn lãnh chúa, dùng liềm cắt trụi hết hoa cúc không để một bông nào. Vị lãnh chúa trong nhà nghe tiếng động, ông cầm kiếm chạy ra vườn, gặp ngay Thiền sư Tiên Nhai, hỏi sao Sư làm như vậy? Thiền sư bình tĩnh đáp: "Ngay cả một mớ cỏ dại này cuối cùng cũng trở thành giai cấp, nếu như nó không bị cắt đứt đi, nên tôi cắt đứt nó". Tức là Sư nói hoa cúc giống như mớ cỏ dại, nhưng cỏ dại này nếu không bị cắt đi thì nó cũng trở thành giai cấp. Hễ ai đụng đến nó là bị phạt, hoa cúc cũng là một cây cỏ chứ có gì đâu, mà lại trở thành giai cấp như thế!

Nghe Sư nói, vị lãnh chúa thức tỉnh, ông nhận ra lỗi lầm của mình nên từ đó không còn trồng hoa cúc nữa. Đó là bài học cho chúng ta cần học. Để thấy, dù trồng cúc mà sanh cái ta vào đó thì có khổ đi theo, đụng tới hoa cúc là đụng tới ta. Người ta đụng tới hoa cúc thôi chứ không có dính dáng gì đến mình, nhưng mình thấy khổ. Quý vị thấy ở trong nhà nhiều khi mình trồng hoa, hay trồng cây kiểng để trang điểm cho nhà cửa đẹp đẽ thì tốt, nhưng mà sanh cái ta vào thì mang theo những khổ đau trong đó. Ai đi qua đụng vào là không chịu, đôi khi con cái trong nhà lỡ làm đổ thì khổ, nhiều khi còn la mắng, thành ra quý hoa hơn cả con người.

Câu chuyện này là bài học cho chúng ta học và biết khi làm việc gì mà bớt sanh cái ta vào trong đó thì sẽ bớt khổ. Ở đây tất cả chúng ta còn phàm phu hết, thì ai cũng còn cái ngã, cái ta, nhưng có học đạo thì biết giảm bớt giúp

mình bớt khổ, còn không giảm bớt thì khổ y nguyên. Đó là tinh thần của người học đạo, cần phải hiểu kỹ để biết cách ứng dụng cho cuộc sống bớt vướng mắc, sẽ bớt khổ còn tạo không khí an vui, hài hòa.

Có những chuyện xảy ra thấy không đáng gì, nhưng do mê lầm của con người mà gây thành đau khổ cho mình, cho người. Thí dụ quý vị sắm chiếc xe mới mà ai đi ngang đụng vào là thấy khổ liền, vì sanh cái ta trong đó, rõ ràng như vậy.

Như câu chuyện quý thầy hay nhắc là, hai gia đình họ Trương, họ Lý. Gia đình họ Lý sống hài hòa vui vẻ, còn gia đình họ Trương cứ lục đục gây nhau. Nên ông họ Trương mới sang hỏi thăm gia đình họ Lý sao cả nhà vui vẻ thấy thích, có bí quyết gì anh chỉ cho tôi. Họ Lý đáp: "Gia đình của tôi được như thế này bởi vì ai cũng là người xấu hết, còn gia đình của anh chắc ai cũng là người tốt nên mới như vậy". Anh họ Trương ngạc nhiên nói: "Người tốt tại sao lục đục hoài, còn gia đình anh người xấu tại sao thấy sống an vui quá?". Anh họ Lý giải thích: "Thí dụ gia đình của tôi có ai đó lỡ để cái ly, cái tách ở gần mé bàn, có người khác đi ngang qua lỡ vô ý làm rớt bể, thì người làm bể liền xin lỗi. Người để cái ly đó cũng liền nhận lỗi vì sơ ý để cái ly gần mé bàn". Vậy là xong, ai cũng vui vẻ, ai cũng thấp mình quên bớt cái ngã nên vui vẻ hết.

"Còn gia đình anh nếu như vậy chắc liền la lối đổ thừa rồi cãi với nhau thành ra bất hòa, liền sanh buồn khổ". Do vì ai cũng đều chấp mình đúng, không chịu nhường nhau thành lục đục hoài chứ có gì đâu, thấy cái ta này là quan trọng thành ra bất hòa thôi. Còn gia đình của tôi ai cũng chịu mình là xấu hết, chính xấu đó mà thành tốt. Đây cũng là kinh nghiệm để chúng ta học trong cuộc sống. Sống trong gia đình chúng ta cứ nhận cái tốt về mình thì cái xấu để cho ai, như vậy làm sao sống vui được. Còn đây, mình sẵn sàng nhận cái xấu để cái tốt cho người thì sẽ vui, đó cũng là nguyên nhân để chúng ta giảm bớt chấp ngã, giảm cái ta thì sẽ bớt khổ, sống hài hòa an vui với nhau. Đó là yếu chỉ để chúng ta sống được an vui hạnh phúc.

Trong kinh Pháp Hoa, phẩm Phổ Môn nói rằng: "Khi ai đi biển gặp gió dữ thổi thuyền bè trôi dạt vào nước quỷ La-sát, khi ấy niệm danh hiệu Bồ-tát Quán Thế Âm thì sẽ được qua khỏi". Tướng công Vu Địch dẫn lời này đến hỏi Thiền sư Đạo Thông: "Thế nào là gió dữ thổi thuyền bè trôi dạt vào nước quỷ La-sát?".

Thiền sư Đạo Thông đáp: "Gã Vu Địch này! Ông hỏi chuyện đó làm gì?". Ông này nghe nói tự ái đỏ mặt lên, lộ sắc giận. Thiền sư Đạo Thông mới chỉ: "Chính đó là gió dữ thổi trôi dạt vào nước quỷ La-sát". Ngay đó ông có tỉnh. Sư nói "Gã Vu Địch này! Ông hỏi chuyện đó làm gì?" nên ông chàm tự ái. Tự ái vì chàm tới cái ta, ông mới lộ sắc giận. Sư liền nói: "Chính đó là gió dữ thổi vào nước quỷ La-sát". Để thấy rằng do thấy có ta, có sanh cái ta nên đưng nó là nổi sân, nổi sân thì bị thổi vào nước quỷ La-sát, tức là chỗ nguy hiểm, chỗ đau khổ. Còn người giải trừ bản ngã và quên ngã đi thì sẽ nhẹ nhàng, mà nhẹ nhàng tức là vào nước Phật, là qua khỏi tai ách.

Nhưng chúng ta nhớ kỹ là, trừ cái lầm mê chấp, chứ không phải là thật có cái ngã để mình trừ. Đừng nghe nói phá chấp ngã là lo giải trừ bản ngã mà trừ là trừ cái điên đảo, cái chấp đó, gọi là cái tình chấp mê lầm, chứ không phải lo kiếm cái bản ngã để giải trừ bản ngã hoặc là hủy hoại thân này coi như đó là trừ. Không phải như vậy. Cái thân này là tứ đại, nó là đất nước gió lửa, nó là da thịt, gân xương, nó đâu có lỗi lầm gì. Lỗi lầm là do anh chàng chấp ở trong này, chứ còn nó đâu có lỗi gì mà hủy nó, cho nên trừ là trừ cái tình chấp thôi.

Các bậc Thánh nhân cũng mang cái thân này đi làm Phật sự, nhưng các Ngài không lầm chấp nó, nên tự tại đâu có khổ. Còn chúng ta cũng mang nó rồi lầm chấp mới khổ, cho nên lỗi không phải nó mà lỗi ở anh chàng lầm chấp này, trừ là trừ cái tình chấp đó. Thấy được như vậy mới hiểu được ý nghĩa rồi cởi mở tiến tu thì sẽ bớt nặng nề, đó cũng là cách để chúng ta đặt bớt gánh nặng xuống, được nhẹ nhàng, là bớt khổ.

Cho nên chúng ta tu hành nói cho nhiều, chứ quan trọng là khéo biết đặt bớt những gánh nặng xuống, chứ không gì hết. Thí dụ người đi xa gánh một gánh nặng chừng 30 ký, càng đi xa trời nắng đổ mồ hôi mệt mỏi, giờ muốn cho bớt nhọc, bớt mệt thì phải đặt gánh xuống nghỉ. Còn không chịu đặt xuống mà cứ gánh đi hoài, càng ráng thì càng nặng thêm. Ban đầu 30 ký mà lúc mệt rồi gánh đi thì thấy thành 40 ký, mà đi một lúc mệt nữa thì thấy thành 50 ký, đi hoài tới chừng mệt quá muốn lếch, còn đặt xuống thì thấy nhẹ nhàng liền.

Cũng vậy, khi biết đây là những gánh nặng mang đau khổ vào mình, khéo đặt nó xuống thì sẽ nhẹ nhàng bớt khổ, an vui. Bởi vậy, trên đường học đạo chúng ta nên khéo biết giải trừ bớt cái ta này, đó là nói chung; còn nếu ai hay hơn tiến thêm một bước nữa, sâu hơn là nhận ra trong hư dối này có cái chân thật thì càng hay. Tức là trong cái ngã hư dối nhận ra cái ta chân thật, sống trở lại cái ta đó thì sẽ vượt khỏi khổ đau đi sâu vào trong đạo.

Vua Trần Thái Tông có bài kệ Nói Rộng Về Sắc Thân:

Vô vị chân nhân thịt đỏ au,  
Hồng hồng trắng trắng chớ lầm nhau.  
Ai hay mây cuộn trời trong vắt,  
Ven trời sương biếc núi một màu.

Vô vị chân nhân tức là con người chân thật không có ngôi vị nào hết, đó là chỉ cho tâm chân thật của chính mình. Con người chân thật đó ở ngay nơi cục thịt đỏ au này, nhưng chớ có lầm với cái hồng hồng trắng trắng đó. Nó là hiểu biết, là sáng suốt, là linh tri v.v..., chứ không phải là mấy cục thịt đỏ đỏ, trắng trắng đó, đừng có lầm nhận. Mấy cục thịt đỏ đỏ trắng trắng này cuối cùng cũng đi ra ngoài nghĩa địa.

Rồi nếu khéo biết vén hết những mây mờ làm chấp vô minh để trời trong vắt, sáng suốt thì sẽ thấy suốt núi xanh sương biếc, bầu trời một màu hiện tiền, không còn phân biệt kia đây, không còn có gì che đậy được. Lẽ thật sẽ hiện bày trước mắt, đó là tiến lên bước nữa, ở trong cái ta hư dối nhận ra cái ta chân thật là càng quý, tiến sâu thêm trong đạo.

Còn nếu chưa nhận được, chúng ta cũng quên bớt cái ta hư dối là bớt khổ rồi. Nhưng quan trọng ở đây là phải khéo quên cái ta hư dối, quên cái ta sanh diệt thì mới sống được với cái ta chân thật không sanh diệt, đó là chỗ đến của con đường giác ngộ. Hiểu kỹ thì sẽ thấy được chỗ tu hành, chỗ đến của mình. Tức là muốn đi trên con đường an vui hạnh phúc thì phải khéo biết như vậy, giải trừ bản ngã và bớt sanh cái ta này thì sẽ nhẹ nhàng.

Bài viết: "Giải trừ bản ngã, con đường chân hạnh phúc"

HT. Thích Thông Phương