

Tu thiền là xem lại chính mình, chứ không phải xét nét người!

Chúng ta dù tại gia hay xuất gia đều phải phản quan soi chiếu lại mình, thì đó là người biết tu, người không phụ mình quên mình. Nếu còn chạy ra ngoài, đó phụ mình quên mình. Quên mình thì trầm luân trong sanh tử, chịu nhiều khổ đau. Trở về với mình thì tự do tự tại, giải thoát khỏi mọi khổ đau.

Đời nhà Trần, Tuệ Trung Thượng Sĩ là một cư sĩ được ngộ đạo. Cho nên vua Trần Thánh Tông gửi Thái tử Trần Khâm cho Tuệ Trung Thượng Sĩ dạy đạo lý. Khi học hỏi gần xong sắp trở về triều, trước lúc từ giã Thái tử hỏi Tuệ Trung Thượng Sĩ: “Bạch Thượng Sĩ, pháp yếu của Thiên tông là gì? “.

Thượng Sĩ trả lời: “Phản quan tự kỷ bốn phận sự, bất tùng tha đắc”.

“Phản quan” là soi sáng hay xem xét, “tự kỷ” là chính mình. “Phản quan tự kỷ bốn phận sự, bất tùng tha đắc” có nghĩa xem xét lại chính mình là việc bốn phận, không phải từ nơi khác mà được. Đó là câu châm ngôn trong nhà Thiền. Chúng ta nghiên cứu Phật pháp sẽ thấy câu này hệ trọng như thế nào. Trong pháp tu Tứ niệm xứ gồm có quán thân bất tịnh, quán thọ thị khổ, quán tâm vô thường, quán pháp vô ngã. Cả bốn thứ quán này đều quay lại mình, chớ không đi hướng nào khác. Quán thân bất tịnh là quay lại mình để xem xét thân này nhớp nhúa không sạch. Quán thọ thị khổ là quay lại mình xem xét những cảm giác thọ nhận đối với sáu trần bên ngoài đều là đau khổ. Quán tâm vô thường là quay lại mình để xem xét tâm niệm luôn luôn sinh diệt không dừng. Quán pháp vô ngã là quay lại mình xem xét những tâm sở pháp không có chủ thể cố định.

Đến pháp quán hơi thở là Anapanna cũng nhìn lại hơi thở của mình từ thô đến tế. Nên pháp quán này còn được gọi là “Lục diệu pháp môn”. Đó là sáu môn quán chiếu xoay lại mình: số tức, tùy tức, chỉ, quán, hoàn, tịnh.

Số tức, tức là đếm hơi thở. Hít vô cùng, thở ra sạch đếm một, như vậy đếm tới mười thì bỏ, bắt đầu đếm lại từ một. Số tức đã thuần thục bước sang Tùy tức, nghĩa là theo dõi hơi thở. Quan sát hơi thở vô, hơi thở ra một cách rõ ràng gọi là Tùy tức. Chỉ là dừng tâm để nhìn hơi thở. Quán là xem xét hơi thở vô ra, nên hơi thở là mạng sống vô thường không bền lâu. Hoàn là xoay trở lại tìm xem cái quán hơi thở vô thường đó là gì. Cuối cùng dừng hết tâm, không chạy ra ngoài nữa gọi là Tịnh.

Như vậy pháp tu Tứ niệm xứ hay Lục diệu pháp môn v. v... đều là phản quan, chớ không có gì khác. Người tu Phật muốn đi tới chỗ an định, trí tuệ sáng suốt thì phải quay lại quán chiếu nơi mình. Thấy rõ được mình như vậy gọi là phản quan. Phản quan ở đâu? Phản quan nơi chính mình.

Quán chiếu duyên nghiệp để nhẹ lòng hơn

Chúng ta dù tại gia hay xuất gia đều phải phản quan soi chiếu lại mình, thì đó là người biết tu, người không phụ mình quên mình. Nếu còn chạy ra ngoài, đó phụ mình quên mình

Chúng ta dù tại gia hay xuất gia đều phải phản quan soi chiếu lại mình, thì đó là người biết tu, người không phụ mình quên mình. Nếu còn chạy ra ngoài, đó phụ mình quên mình

Đêm nào chúng ta cũng tụng kinh Bát-nhã hết. Vậy tụng kinh Bát-nhã để làm gì? Để bổ khuyết tâm kinh phải không? Không phải. Lâu nay có một ít người lầm, cho rằng kinh Bát-nhã là bổ khuyết tâm kinh. Sao gọi là bổ khuyết? Bởi khi tụng kinh, người đánh mõ nhanh quá nên có khi tụng sót, vì vậy phần sau phải bổ khuyết lại bằng bài kinh Bát-nhã. Hiểu như vậy là một lầm lẫn lớn lao.

Bát-nhã là trí tuệ. Trí tuệ đó là trí tuệ chiếu soi thấu suốt được bản thân con người và tất cả ngoại cảnh bên ngoài, cho nên gọi đó là trí tuệ Bát-nhã. Mở đầu kinh Bát-nhã là câu: “Quán Tự Tại Bồ-tát hành thâm Bát-nhã ba-la-mật-đa thời, chiếu kiến ngũ uẩn giai không, độ nhất thiết khổ ách.” Nghĩa là Bồ-tát Quán Tự Tại khi hành sâu trí tuệ Bát-nhã, Ngài chiếu soi thấy năm uẩn đều không, liền qua hết tất cả khổ nạn. Tinh thần Bát-nhã là phản quan lại, chiếu soi năm uẩn không thật thì qua hết tất cả khổ nạn.

Pháp tu nào của nhà Phật cuối cùng cũng phải tụng kinh Bát-nhã. Tu Tịnh độ, tu Mật tông, tu Thiên v. v... đều như vậy. Nghĩa là tất cả pháp tu của Phật dạy, cuối cùng đều qui hướng về trí tuệ. Có trí tuệ mới giải thoát đau khổ, có trí tuệ mới thấy được chân lý. Có trí tuệ mới ngộ đạo. Đó là điểm then chốt, là căn bản trên con đường tu tập để được giác ngộ giải thoát.

Như kinh Kim Cang, Phật trả lời hai câu hỏi của ngài Tu Bồ Đề: “Vân hà an trụ, vân hà hàng phục kỳ tâm?” Nghĩa là làm sao an trụ, làm sao hàng phục được tâm kia? Đức Phật trả lời: Phải độ tất cả chúng sanh nào thai sanh, thấp sanh, hóa sanh cho tới những loài hữu sắc vô sắc, hữu tướng vô tướng v. v... đều vào vô dư Niết-bàn, đó là hàng phục tâm. Nếu thấy sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp mà không dính mắc không trụ trước, đó là an trụ tâm.

Phật dạy chúng ta hàng phục tâm là đưa những niệm nghĩ tưởng về hữu sắc, vô sắc v. v... vào vô dư Niết-bàn, tức vào chỗ không sanh không diệt, đó là hàng phục tâm. Nếu muốn an trụ tâm thì đối với sáu trần không cho dính mắc. Không trụ nơi sắc sanh tâm, không trụ nơi thanh, hương, vị, xúc, pháp sanh tâm, đó là an trụ tâm. Như vậy trọng tâm kinh Kim Cang dạy hàng phục

tâm, là bất cứ niệm tưởng nào cũng đều đưa nó vào chỗ vô sanh. Đối với sáu trần không dính, không kẹt, đó là an trụ tâm.

Chúng ta học kinh, hiểu rõ ý nghĩa kinh thì sự tu hành mới dễ. Trọng tâm tu là phải hàng phục vọng tưởng bên trong, đừng dính mắc sáu trần bên ngoài. Muốn hàng phục tâm vọng tưởng bên trong, phải phản quan nhìn lại chính mình. Muốn không dính mắc sáu trần thì phải khéo quán sát. Khi sáu căn tiếp xúc với sáu trần liền thấy, liền biết không cho dính kẹt. Đó là gốc của đạo Phật.

Chúng ta tu muốn đi tới giác ngộ, tâm hoàn toàn an định thì không có cách nào khác hơn là phải ứng dụng như vậy. Cho nên tất cả người tu đều phải giữ gìn đừng để sáu căn dính với sáu trần. Được thế là tự do tự tại. Tự do tự tại chính là giải thoát vậy. Trong kinh A Hàm, có câu chuyện:

Một hôm đức Phật vào rừng ngồi thiền. Sau khi xả thiền, Ngài nhìn chung quanh thấy có con rùa lớn bò qua. Một con rái cá thấy được định chụp ăn, nhưng mai con rùa cứng và trơn quá, nó chụp không được. Nó chờ con rùa lộ đầu ra liền chụp. Con rùa lại rút đầu vào, rái cá chờ chụp chân nhưng rùa cũng rút chân luôn. Còn cái đuôi, rái cá vừa định chụp thì rùa vội rút đuôi vô mai. Sáu bộ phận rùa đều rút kín vô mai hết, con rái cá đi tới đi lui cạp không được, cuối cùng nó bỏ đi.

Phật nói người tu phải khéo giữ sáu căn như con rùa khéo giữ các bộ phận của nó vậy. Nếu các bộ phận rút vô mai hết thì rái cá không ăn được. Cũng vậy, chúng ta nếu khéo phản quan sáu căn của mình quay lại, không cho dính với sáu trần, đó là kế sách an toàn nhất. Người không dính với sáu trần thì người đó sẽ được giải thoát sanh tử.

Cho nên Lục Tổ Huệ Năng khi nghe Ngũ Tổ giảng kinh Kim Cang đến câu “bất ưng trụ sắc sanh tâm, bất ưng trụ thanh hương vị xúc pháp sanh tâm, ưng vô sở trụ nhi sanh kỳ tâm”, Ngài liền đại ngộ và thốt lên “đâu ngờ tánh mình xưa nay thanh tịnh, đâu ngờ tánh mình vốn không sanh diệt v. v...”. Ngay đó Ngũ Tổ biết Ngài đã ngộ đạo.

Vậy Ngài ngộ đạo qua pháp gì? Qua lời dạy an tâm. Tâm không dính sáu trần thì được tự tại. Bởi vì khi tâm không dính với sáu trần thì không khởi niệm nghĩ điều gì cả. Tất cả các nghĩ tưởng của chúng ta đều duyên theo sáu trần sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp mà có. Thí dụ ngồi niệm Phật hoặc ngồi thiền, không tiếp xúc với sắc thanh hương vị xúc nhưng còn thấy pháp trần. Những bóng dáng cũ hôm qua hôm kia còn lưu lại trong tâm, bây giờ nó sống dậy. Thấy các bóng dáng đó thì phải bỏ đi, không chạy theo nó, đó là chúng

ta tu. Đi ra nhìn thấy sắc thanh hương vị xúc, mình không dính. Ngồi lại pháp trần dấy hiện lãng xăng, mình buông đi, không dính. Tu như vậy là gỡ các thứ dính mắc, không cho sáu căn kẹt nơi sáu trần. Do đó mà tâm được định. Tu là cốt để được định, từ định phát sinh trí tuệ.

Mỉm cười với chính mình.

Chúng ta học kinh, hiểu rõ ý nghĩa kinh thì sự tu hành mới dễ.

Chúng ta học kinh, hiểu rõ ý nghĩa kinh thì sự tu hành mới dễ.

Đến đây tôi sẽ nói về các Thiên sư. Thiên sư đầu tiên ở Trung Quốc là Tổ Huệ Khả. Khi Tổ Bồ Đề Đạt Ma từ Ấn Độ sang, Ngài đến chùa Thiếu Lâm chín năm ngồi xây mặt vào vách. Bấy giờ Tổ Huệ Khả tên là Thần Quang, nghe danh của Ngài. Khi đến thấy Tổ ngồi xây mặt vào vách, ngài Thần Quang không biết làm sao thưa hỏi. Lúc đó núi Thiếu Thất ở miền bắc Trung Quốc, nhằm mùa đông giá rét, vậy mà Ngài đứng suốt đêm ngoài sân, tuyết ngập tới đầu gối.

Sáng, Tổ xoay lại thấy liền hỏi: “Ông cầu việc gì mà khổ hạnh như vậy? “.

Ngài Thần Quang thưa: “Con muốn cầu pháp thoát ly sanh tử, xin Ngài dạy cho”.

Tổ quở: “Ngày xưa chư Bồ-tát muốn cầu pháp thoát ly sanh tử, các Ngài hy sinh cả thân mạng, ông chỉ dùng chút ít khổ hạnh thôi mà cầu pháp thoát sanh tử được sao? “. Nghe vậy Ngài ra sau nhà bẽp mượn dao chặt một cánh tay dăng lên để tỏ lòng thiết tha cầu pháp. Tổ gật đầu khen khá, liền đặt tên là Huệ Khả.

Đây là chỗ tất cả chúng ta lưu ý. Người tu thì phải xả thân cầu đạo, còn chúng ta tu lại quý thân. Như vậy có trái với đạo lý không? Thế nên người tu dù tại gia hay xuất gia phải có gan, dám chịu cảnh túng quẫn nghèo thiếu, dám quên thân mạng thì nhất định sẽ đạt đạo. Còn nếu không dám như thế thì khó đạt đạo. Vì vậy sự việc Tổ Huệ Khả chặt tay cúng dường là một hình ảnh tượng trưng cho lòng quyết tâm cầu đạo.

Khi đã được Tổ nhận, một hôm ngài Huệ Khả thưa: “Bạch Hòa Thượng, tâm con không an xin Hòa Thượng dạy con pháp an tâm”. Lúc đó Tổ Bồ Đề Đạt Ma nhìn thẳng vào mặt ngài Huệ Khả bảo: “Đem tâm ra ta an cho”. Ngài Huệ Khả sững sốt không biết tâm ở đâu mà đem. Ngài xoay lại tìm tâm nhưng không thấy bóng hình nó ở đâu, Ngài thưa: “Bạch Hòa Thượng con tìm tâm không được”. Tổ bảo: “Ta đã an tâm cho người rồi”. Ngay đó ngài Huệ Khả liền biết lối vào.

Chỗ này tôi đã kể nhiều lần, nhưng mỗi lần kể là mỗi lần mới, vì vậy ít nhứt cũng năm ba người biết được lối vào. Tâm không an là tâm nào? Đó là tâm

vọng tưởng, nó nghĩ cái này nghĩ cái kia lăng xăng nên gọi là tâm không an. Tổ bảo: “Đem tâm ra ta an cho”, thì làm sao mà đem? Quý vị có ai đem được không? Không được. Tại sao? Vì nó không thật, tìm lại là nó mất tằm mất dặng. Vậy tâm lăng xăng đó thật hay giả? Giả nên gọi là vọng tưởng, vọng tưởng là hư dối không thật.

Lâu nay chúng ta ngỡ cái nghĩ suy là tâm mình thật. Nó là vọng tưởng hư dối, mà chúng ta vì si mê lầm lẫn cho là thật. Rồi bị nó dẫn chạy liên miên, hết chỗ này sang chỗ nọ. Ngồi tọa thiền một giờ nó dẫn mình chạy không biết mấy chục lần. Cho nên khi ngài Huệ Khả xin Tổ dạy pháp an tâm, Tổ không dạy một pháp nào cả chỉ bắt quay lại tìm xem tâm ấy ở đâu. Tức là chiếu soi cái nghĩ suy đó xem nó ở đâu, nhưng khi tìm lại thì nó mất. Cái nghĩ suy ấy mất tức là tâm an rồi. Đó là an tâm mà không dùng một pháp môn nào hết. Lối tu này gọi là đốn ngộ hay đốn giáo.

Chỉ nhìn thẳng trở lại thấy tâm không thật thì tự nó an, không qua một pháp nào hết. Cho nên Tổ Đạt Ma khi sang Trung Hoa, Ngài tuyên bố: “Bất lập văn tự, giáo ngoại biệt truyền, trực chỉ nhân tâm, kiến tánh thành Phật”. Đó là bốn câu châm ngôn của Thiền tông. Bất lập văn tự là không dùng văn tự. Giáo ngoại biệt truyền là truyền ngoài giáo lý. Trực chỉ nhân tâm là chỉ thẳng tâm người. Kiến tánh thành Phật là nhận ra bản tánh thì thành Phật.

“Đem tâm ra ta an cho” là giáo ngoại biệt truyền, bởi vì câu này không có trong kinh nào hết. Phật nói pháp này pháp nọ, chớ không bảo đem tâm ra ta an cho. Tự mình dùng trí phản chiếu lại mình, tự nhiên nghĩ suy lăng xăng không còn nữa. Nó lặng hết là an rồi.

Biết tâm hư dối là vọng tưởng, khi vọng tưởng lặng mà vẫn hằng giác hằng tri, đó chính là tánh giác của mình. Vì vậy trực chỉ nhân tâm là chỉ thẳng tâm người, để nhận ra tánh giác là nhân thành Phật. Đơn giản như vậy, cụ thể như vậy. Cái nhìn đó chân thật mà không qua phương tiện nên nói thẳng tắt. Thẳng tắt tức là trực chỉ, chỉ thẳng không quanh co. Khi tánh giác của mình hiển lộ, đó là nhân thành Phật.

Vì sao bình thường tánh giác không hiển hiện được? Là vì vọng tưởng che phủ, hết niệm này tới niệm kia liên tục mãi. Đồng thời chúng ta lại nhận vọng tưởng là mình, quên hẳn tánh giác. Bây giờ vọng tưởng dấy lên, mình biết nó vọng, hư dối, không theo nó, gạt qua một bên thì lần lần nó lặng. Nó lặng thì tánh giác hiện ra. Như có phút giây nào, chúng ta ngồi yên một chỗ, dưới gốc cây chẳng hạn. Mình nhìn trời nhìn mây mà không khởi một ý nghĩ nào hết, thời gian đó quý vị có biết không? Biết, mây bay biết mây bay, chim kêu biết

chim kêu, mà không suy nghĩ. Cái biết không do suy nghĩ chính là tâm mình mà mình quên. Chúng ta chỉ nhớ tâm lăng xăng lộn xộn thôi, trong khi cái lặng lẽ hiện tiền mình lại quên.

Tha thứ cho chính mình

Tâm không dính sáu trần thì được tự tại.

Tâm không dính sáu trần thì được tự tại.

Tâm nghĩ suy nào buồn, thương, giận, ghét, nó thường trực hay vô thường? Khi đang buồn mà gặp việc hài lòng thì vui lên liền. Như vậy buồn qua mắt rồi. Hoặc lúc đang vui, có ai nói gì trái ý liền buồn giận ngay. Rõ ràng nó luôn luôn sanh diệt theo cảnh, không có thật. Chúng ta quên cái thật chạy theo cái giả nên Phật nói mình mê. Mê là gì? Mê là quên, quên thật theo giả. Trong kinh Pháp Hoa, Phật nói thí dụ anh chàng say có hòn ngọc quý cột trong chéo áo mà không biết. Khi được người bạn chỉ mới biết, tuy biết nhưng rồi lại quên hòn ngọc ấy nên vẫn sống lang thang. Có của quý mà không nhớ, không nhớ nên phải chịu khổ. Chúng ta hiện giờ cũng vậy, tâm vọng tưởng hư dối buồn thương giận ghét liên miên, là hư ảo giả dối không thật, mà mình lại theo nó; còn cái chân thật hiện tiền lại bỏ quên. Cho nên Phật dạy tu là đừng vọng tưởng. Vọng tưởng dừng rồi thì chân tâm hiện ra, không tìm không kiếm ở đâu hết.

Chân tâm là tánh giác không có sanh diệt, còn những nghĩ suy là niệm khởi sanh diệt. Chúng ta đang sống với niệm sanh diệt, quên sống với tâm vô sanh của mình. Vì vậy Phật, Tổ bảo chúng ta dừng lại, đừng chạy theo niệm lăng xăng sanh diệt nữa. Dừng lại để chúng ta thấy được tâm chân thật của chính mình. Xoay lại tìm đó chính là phản quan. Cho nên qua lời chỉ bảo của Tổ Đạt-ma, ngài Huệ Khả “biết được lối vào”. Biết được lối vào mà không cần một phương tiện nào hết.

Nhiều người nói tu thiền khó. Tu niệm Phật hoặc tu các pháp quán hơi thở v. v... dễ hơn. Tại sao tu thiền khó? Bởi vì nó không có phương tiện. Nếu có dùng phương tiện rồi cũng phải bỏ. Lúc đầu dùng phương tiện để điều phục vọng tưởng, khi tâm yên thì phương tiện cũng phải bỏ, còn phương tiện thì chưa phải cứu kính. Như pháp niệm Phật, niệm cho tới chánh niệm. Tuy nhiên, được chánh niệm vẫn chưa là chỗ cứu kính, phải niệm tới vô niệm, chỉ còn một tâm thanh tịnh mới là chân thật, là cứu kính. Như vậy cũng đâu phải dễ.

Ngài Triệu Châu khi có người hỏi: “Con chó có Phật tánh không? “. Lần thứ nhất Ngài đáp “không”. Hỏi: “Tại sao trong kinh nói tất cả chúng sanh đều có

Phật tánh, mà con chó lại không? ” Ngài trả lời: “Có mà không biết tức là không”. Cũng vậy, chúng ta có chân tâm nhưng không biết thành ra cũng như không. Vì chân tâm khó thấy, nó không có tướng để hiện như vọng tưởng, nên chúng ta không nhận ra được. Còn vọng tưởng duyên theo bóng dáng của sáu trần; nhớ người thì hiện bóng người, nhớ vật thì hiện bóng vật, cho nên mình dễ thấy.

Người khác hỏi: “Con chó có Phật tánh không? “. Ngài Triệu Châu lại đáp “có”. Hỏi: “Tại sao có Phật tánh, mà lại chui vào đẫy da lông lá lù xù vậy? “. Ngài nói: “Vì biết mà cố phạm”. Câu này rất quan trọng. Thí dụ Phật tử nam giữ năm giới, trong đó có giới không uống rượu. Khi gặp bạn bè mời, nể tình uống một chút. Mình biết uống là phạm giới mà vẫn uống, vậy có phải biết mà cố phạm không? Còn quý Phật tử nữ buôn bán ngoài chợ, món đồ đó mua một trăm, nhưng khi người ta hỏi thì nói hai trăm để nâng giá bán lên. Biết nói dối là phạm tội mà vì quyền lợi vẫn cứ nói dối. Như vậy có phải biết mà cố phạm không? Đó là do nghiệp dẫn. Đã bị nghiệp dẫn thì mê mờ, làm sao nhận ra tánh giác nữa.

Như vậy tất cả chúng ta tu để làm gì? Tu để phá tan mây mù nghiệp thức che phủ tánh giác của mình. Nghiệp từ những vọng tưởng khởi niệm lành niệm dữ, tạo thành nghiệp lành nghiệp dữ. Nên vọng tưởng là nhân của nghiệp. Khi những niệm vọng tưởng yên lặng thì nghiệp theo đó hết. Như vậy niệm không còn thì nghiệp không còn. Tâm niệm rỗng lặng thì tự nhiên an lành tự tại, không dính không mắc. Còn tâm niệm lăng xăng lộn xộn thì đưa tới chỗ dính mắc. Dính mắc là bị nghiệp lôi, không dính mắc là không bị nghiệp lôi. Người không bị nghiệp lôi là người giải thoát sanh tử. Còn người bị nghiệp lôi là người đi trong vòng sanh tử. Rõ ràng như vậy.

Tổ Đạo Tín khi còn là một Sa di mười bốn tuổi, ngài gặp Tổ Tăng Xán liền quì bạch: “Bạch Hòa thượng, xin Ngài dạy con phương pháp giải thoát”. Tổ Tăng Xán nhìn thẳng vào mặt Ngài hỏi: “Ai trói buộc ngươi? “. Ngài hoảng hốt tìm lại không thấy ai trói buộc mình nên đáp: “Dạ không ai trói buộc con”. Tổ bảo: “Không ai trói buộc, cầu giải thoát làm gì? “. Ngay đó ngài Đạo Tín liền ngộ đạo, biết cách tu. Đơn giản làm sao!

Thường chúng ta hay nghĩ mình bị trói buộc, bị mất tự do. Thế gian gọi là “thê thẳng tử phược”, vợ con là sợi dây trói buộc. Nhưng trong đạo thì ai trói buộc chúng ta, quý vị tìm kỹ xem. Thế nhưng chúng ta vẫn cảm nhận mình đang bị thập triệu thập sử trói buộc mình. Thập triệu sử là gì? Là tham, sân, si, mạn, nghi, thân kiến, biên kiến, kiến thủ, giới cấm thủ, tà kiến. Nó ở ngoài

hay ở trong chúng ta? Nó ở trong chúng ta, không như thể thăng tử phược ở ngoài thế gian.

Vì nó cột bên trong, nên chúng ta phải dẹp hết tham sân si... mới không còn bị trói buộc nữa. Nếu tâm khởi tham là do đâu mà khởi tham. Như mắt thấy hoa đẹp thì khởi tham, là do sắc trần tiếp xúc với nhãn căn sanh ra nhãn thức phân biệt. Phân biệt đẹp xấu nên mới khởi tham. Nếu con mắt là căn, hoa là trần tiếp xúc mà không có nhãn thức phân biệt, thì có thấy đẹp xấu không? Thấy thì thấy mà không có niệm khởi phân biệt đẹp xấu. Không khởi niệm nghĩ thì không dính. Còn vừa khởi nghĩ phân biệt đẹp xấu là dính mắc liền. Nhưng người ta lại cho rằng thấy hoa mà không biết phân biệt đẹp xấu là khờ. Nhưng không ngờ người khéo phân biệt là người dính mắc hơn ai hết. Vì tâm họ nhạy quá nên khó tu. Thấy mà không dính mắc thì tâm mới an. Cho nên Tổ bảo: “Cái gì trói buộc người? ” Nếu còn niệm luyện ái là còn trói buộc. Nhưng ngài Đạo Tín tìm lại không thấy một niệm nào hết. Không có niệm thì có gì trói buộc, đó là giải thoát rồi, cầu pháp làm gì!

Như vậy chúng ta tu mỗi ngày mỗi tháng mỗi năm đều biết quay lại mình. Thấy rõ những vọng tưởng là hư dối, thì dù nó nghĩ hay, nghĩ tốt mình cũng không theo. Lúc đó, tự nhiên tâm thanh tịnh. Tâm thanh tịnh thì không còn gì trói buộc hết. Cho nên biết không phải cảnh bên ngoài trói buộc, mà chính từ nội tâm chúng ta dấy lên niệm trói buộc. Vì vậy kinh gọi là thập thiện sử. Triền là trói buộc, sử là dẫn lôi. Rõ ràng giải thoát không phải ở ngoài, mà ở ngay trong nội tâm mình.

Quán chiếu tâm và đoạn ác tâm để làm sinh thiện tâm

Phần nhiều chúng ta phải đợi ngồi mới tu. Bởi vì bình thường quen cho tâm phóng chạy ra ngoài, nên khi đi đứng sinh hoạt, chúng ta kèm không nổi.

Phần nhiều chúng ta phải đợi ngồi mới tu. Bởi vì bình thường quen cho tâm phóng chạy ra ngoài, nên khi đi đứng sinh hoạt, chúng ta kèm không nổi.

Bài kệ “Cư trần lạc đạo” của Sơ Tổ Trúc Lâm có hai câu kết như thế này: Gia trung hữu bảo hữu tâm mịch. Đối cảnh vô tâm mạc vấn thiên. Hai câu này thật là chí lý. Gia trung hữu bảo hữu tâm mịch là trong nhà có hòn ngọc quý, đừng tìm kiếm ở đâu nữa. Hãy xoay lại tìm hòn ngọc của chính mình.

Thường thường quý Phật tử tìm Phật ở trên núi hay ở chỗ nào linh thiêng, chớ không chịu tìm Phật của chính mình. Mình có hòn ngọc quý sẵn một bên mà bỏ quên, lại đi tìm ở đâu xa tít thì làm sao thấy được.

Phật trên núi là Phật ở ngoài, không phải Phật của mình. Phật của mình chính là tự tâm thanh tịnh sáng suốt ngay nơi mình. Đó mới là Phật thật. Vì vậy

chúng ta phải xoay lại mình, nhìn lại những tâm niệm lăng xăng là vọng tưởng hư ảo, không theo không dính nó, đó là mình trở về với ông Phật của mình. Những thứ đó lặn hết thì ông Phật mình hiện ra, đó là hòn ngọc sẵn trong chéo áo. Chúng ta trở lại tìm ngay nơi mình thì đúng. Ngược lại là sai. Muốn thế, chúng ta phải tu bằng cách nào? Đối cảnh vô tâm mạc vấn thiên, là đối với cảnh trần mà tâm không dính mắc, đó là thiên. Không dính mắc với sáu trần, đó là cơ hội để thấy ông Phật của mình. Đối với sáu trần bên ngoài, chúng ta không dính mắc chính là tu thiên. Đâu cần phải ngồi liêm diêm mới gọi là tu thiên.

Phần nhiều chúng ta phải đợi ngồi mới tu. Bởi vì bình thường quen cho tâm phóng chạy ra ngoài, nên khi đi đứng sinh hoạt, chúng ta kèm không nổi. Nghe người ta nói cái gì hay hoặc làm cái gì lạ cũng chăm chú nhìn, thành ra khó tu. Nên bây giờ buộc lòng tối, khuya phải ngồi cho tĩnh lại. Nhờ tĩnh lặng mới thấy từng niệm dấy lên, buông xả không theo nó. Tu như vậy đến khi nào thuần rồi, đi ra ngoài thấy người thấy cảnh không chạy theo nữa thì bấy giờ trong bốn oai nghi đều là thiên. Câu đối cảnh vô tâm mạc vấn thiên đã định nghĩa thiên hết sức rõ.

Chúng ta tu từ thấp lên cao, ngồi yên một chỗ trong thiên đường là để dẹp pháp trần, không dính với pháp trần. Khi thuần rồi đi ra ngoài đối với sáu trần gỡ lẩn, không cho dính nữa, lúc đó chúng ta tự tại. Tu hành đến chỗ tự tại mới gọi là giải thoát sanh tử; còn dính còn cột, dù cột với pháp tu vẫn thì còn sanh tử.

Đức Phật dạy các pháp tu như Tứ niệm xứ, Lục diệu pháp môn v. v... cho tới Bát-nhã, đều là phản quan tự kỷ hết. Như vậy tu theo Phật là trở lại mình. Phản quan tự kỷ là soi sáng lại chính mình, nhận ra ông Phật nơi chính mình, không phải từ bên ngoài mà được. Phật là giác, mà giác không ai đem đến được, phải từ tâm mình phát ra. Chúng ta tu là xoay lại tâm mình, chớ tìm ở bên ngoài thì không bao giờ được giác ngộ. Nên nói “bất tùng tha đắc”, là không từ ngoài mà được.

Ngày nay đa số người tu hướng bên ngoài cầu. Hướng về phương tây lạy Phật Di Đà cầu Phật độ, hướng về phương đông lạy Phật Dược Sư cầu Phật độ v. v... mà không nhớ ông Phật của mình. Trong kinh Lăng Nghiêm Phật dùng từ “quên mình theo vật”. Trong nhà thiên có câu chuyện của Thiền sư Cảnh Thanh đời Tống ở Trung Quốc.

Nạn dịch và tập khí ăn uống: Cơ hội quán chiếu lại chính mình

Chúng ta tu từ thấp lên cao, ngồi yên một chỗ trong thiền đường là để dẹp pháp trần, không dính với pháp trần.

Một hôm, Sư ngồi trong thất có chú thị giả bên cạnh. Bên ngoài con rắn bắt con nhái, nó kêu ẹch ẹch, Ngài hỏi thị giả: “Tiếng gì đó? “. Thị giả thật thà trả lời: “Tiếng con rắn bắt con nhái kêu”. Ngài nói: “Chúng sanh khổ lại có khổ chúng sanh”. Như vậy cái gì là chúng sanh khổ, cái gì là khổ chúng sanh? Con rắn bắt con nhái, con nhái giãy giụa kêu la thì con nhái là chúng sanh khổ, còn khổ chúng sanh là chú thị giả. Thị giả thấy sao nói vậy, có gì là khổ? Tôi kể thêm một câu chuyện nữa.

Một hôm Ngài ngồi trong thất, nghe tiếng mưa rơi xuống mái chùa, Ngài hỏi thị giả: “Tiếng gì đó? “. Thị giả trả lời: “Tiếng mưa rơi”. Ngài nói: “Chúng sanh quên mình theo vật”. Sao vậy? Mưa rơi thì nói mưa rơi, sao Ngài quở quên mình theo vật?

Trở lại đức Phật trong kinh Lăng Nghiêm. Phật bảo La Hâu La đánh tiếng chuông kêu boong rồi hỏi A Nan: “Ông nghe không? ” A Nan thưa: “Dạ nghe”. Khi tiếng chuông dứt, Phật lại hỏi: “Ông nghe không? ” A Nan thưa: “Dạ không nghe”. Phật bảo đánh tiếng chuông nữa, hỏi: “Ông nghe không? ” A Nan thưa: “Dạ nghe”. Một hồi tiếng chuông lặng, Phật lại hỏi: “Ông nghe không? ” A Nan thưa: “Dạ không nghe”. Phật bảo: “Chúng sanh quên mình theo vật”.

Đó là điều hết sức cụ thể và cũng hết sức lạ lùng, chỉ có Phật mới dám chỉ điều đó. Bởi vì chúng ta cứ nghĩ mắt mình thấy là thấy hình tướng sự vật. Khi không có hình tướng sự vật thì nói không thấy. Nghe là khi có âm thanh, không có âm thanh thì nói không nghe. Sự thật âm thanh là tiếng động bên ngoài, nó có rồi mất. Khi có tiếng thì tai mình nghe có tiếng, khi không tiếng thì tai mình nghe không tiếng, sao lại bảo không nghe. Không nghe là điếc rồi. Nếu điếc thì đánh tiếng chuông thứ hai đâu có nghe. Vậy tiếng chuông kêu thì chúng ta nghe, khi tiếng chuông lặng thì chúng ta cũng nghe, nhưng nghe tiếng chuông lặng. Có động không động chúng ta đều nghe, đâu phải là không nghe.

Cũng vậy, trước mắt có cảnh thì chúng ta thấy có cảnh, không cảnh thì chúng ta thấy không cảnh, chớ đâu phải không thấy. Như vậy chúng ta trả lời trong cái nhớ cảnh mà tánh thấy, nhớ tiếng mà quên tánh nghe. Bởi quên thấy nên cảnh mất rồi nói tôi không thấy, quên nghe nên tiếng lặng rồi nói tôi không nghe. Mà thật ra tánh nghe hằng hữu, tánh thấy hằng hữu nhưng chúng ta lại quên. Chỉ nhớ cái sanh diệt bên ngoài, nên bị quở là quên mình theo vật. Đã

quên mình theo vật thì bị vật chuyển, chuyển tức là lôi đi. Nhớ mình thì không cái gì chuyển được.

Thế nên sự tu hành cốt ở chỗ chúng ta phải hằng nhớ lại mình. Ngoài không theo sáu trần, trong không theo vọng tưởng thì bản tâm chân thật hiện tiền. Nó luôn sẵn đủ, chớ không thiếu vắng bao giờ. Vì vậy phản quan tự kỷ bốn phần sự, bất tùng tha là châm ngôn của người tu. Bất kỳ tu pháp môn nào cũng phải trở lại mình. Nếu quên mình mà cầu ở bên ngoài thì không thể được.

Chúng ta dù tại gia hay xuất gia đều phải phản quan soi chiếu lại mình, thì đó là người biết tu, người không phụ mình quên mình. Ngược lại, nếu còn chạy ra ngoài, đó phụ mình quên mình. Quên mình thì trầm luân trong sanh tử, chịu nhiều khổ đau. Trở về với mình thì tự do tự tại, giải thoát khỏi mọi khổ đau. Đó là ý nghĩa bài giảng hôm nay.

Hòa thượng Thích Thanh Từ