

MÌNH LÀ CÁI GÌ ?

Giảng tại Thiền viện Trúc Lâm - 1997.

Hôm nay, đạo tràng Thái Tuệ về Thiền viện Trúc Lâm cúng dường mùa an cư, quý thầy có ít lời nhắc nhở cho đạo tràng để quý vị tinh tấn tu hành.

Là người Phật tử, quý vị vừa lo sinh sống cho gia đình, vừa lo tu hành, đồng thời giúp đỡ huynh đệ chung quanh cùng biết tu, đó là duyên tốt. Vì vậy tôi sẽ nhắc nhở thêm cho quý Phật tử những điểm trọng yếu trong Phật pháp.

Đức Phật Thích Ca khi sinh ra đời, một tay chỉ trời một tay chỉ đất, nói câu: "Trên trời, dưới trời, chỉ có ta là hơn hết." Câu này quý thầy đã giảng rộng rồi, nhưng ở đây tôi nhấn mạnh lại trọng tâm. Người ta cứ nghĩ Phật nói thế là bản ngã hơn hết, nhưng sự thật không phải vậy. Với thâm ý của đạo Phật thì trên trời dưới trời chỉ có ta, tức con người là hơn hết.

Tại sao vậy ? Vì trong vũ trụ, trời che đất chở nhưng trời đất vô tri, chỉ con người là có tri giác. Đất chở đất nuôi chúng ta, nhưng đất có biết làm gì đâu, chỉ là hình tướng che chở giúp cho mình có sự sống. Còn trời là mây, mưa, mặt trời, mặt trăng, giúp cho ta đủ điều kiện sống trên thế gian này. Nên nói trời đất vô tri, chỉ có con người tri giác, như vậy tri giác là trên tất cả. Vì thế con người là trọng tâm của trời đất, chứ không phải thường.

Lâu nay chúng ta ai cũng như ai, hầu hết đều coi thường mình, chỉ kính trời trọng đất. Đó là lỗi lầm rất to. Sợ trời phạt, mong trời thương, cầu thổ địa ủng hộ cho nhiều... tất cả những việc đó chỉ là phần phụ bên ngoài không đáng kể. Chính yếu là con người. Con người rất quan trọng đối với đạo Phật, nên đức Phật Thích Ca ra đời đã tuyên bố mục tiêu trọng yếu đó. Ngài ra đời là vì đề cao giá trị của con người. Đó là trọng tâm, khác với các nhà khoa học hay triết học, luôn nghiên cứu tìm tòi bên ngoài, chinh phục vũ trụ mà quên xoay lại con người, chinh phục chính bản thân mình.

Quý Phật tử kiểm nghiệm lại trong đời sống của mình, xét xem chúng ta nhớ mình nhiều hay nhớ bên ngoài nhiều. Sáng thức dậy thì sao ? Sửa soạn đi chợ hoặc đi làm công tác, luôn luôn nhớ những việc bên ngoài, chứ không nhớ mình. Lo điều này điều kia, mua sắm đủ thứ. Ngoài chợ có những món hàng mới lạ, nếu trong túi có tiền liền đi mua sắm. Chúng ta ưa thích những gì mới lạ bên ngoài, ít khi nghĩ đến con người mình. Quý vị có khi nào nghĩ mình là cái gì không ? Chắc không ! Cứ hải lòng với con người như vậy, sự sống như vậy là đủ rồi. Thêm nữa là sự ăn mặc, nhà cửa, xe cộ, lo bấy nhiêu đó mà quên nghĩ mình là cái gì.

Mình là gì không biết mà cái gì cũng lo cho mình. Sắm máy thu thanh, hỏi sắm cho ai, sắm cho mình. Mua chiếc nệm để làm gì ? Để cho mình nằm. Cái gì cũng mình hết. Nhưng thử hỏi mình là gì thì không biết ! Đó là điểm chính yếu mà tất cả chúng ta quên, chúng ta lơ là.

Đạo Phật không cho phép người Phật tử như vậy mà chúng ta phải biết mình cho rành rẽ, tường tận. Vật bên ngoài chỉ phụ thuộc, nghĩa là biết được bao nhiêu hay bấy nhiêu, trọng yếu là phải biết mình, vì con người là trọng tâm của vũ trụ. Biết tất cả mà không biết mình thì cái biết đó chưa thật biết. Tất cả tài sản mình được mà hỏi mình là cái gì cũng không biết. Như vậy, tất cả cái được đó đều không giải quyết tận cội gốc của con người. Sống mà không biết mình là gì thì cuộc sống hết sức rỗng, vô giá trị. Nếu chúng ta chỉ lo ăn mặc cho sung sướng, nhà lầu xe hơi, tức là chỉ lo thụ hưởng sung túc, mà mình là gì không biết thì ai hưởng thụ đây ?

Đó là vấn đề mà đức Phật hay người tu hy sinh cả cuộc đời, phăng tìm cho ra manh mối để giải quyết về thân phận con người. Ngày nay chúng ta tu theo đạo Phật cần phải hiểu vấn đề đó, không thể xem thường. Cứ lo ăn lo mặc, lo sống để chờ tới ngày chết, cuối cùng là tan rã. Ví như chúng ta cất cái nhà thật đẹp nhưng biết mai một nó sẽ tan nát thì còn quý nó không ? Cái không bền, không lâu dài, chúng ta đâu có quý. Vậy thì thân này không lâu dài, tại sao mình lại quý, đó là mê hay giác ? Đó là mê.

Vì vậy đạo Phật dạy chúng ta phải giác, chứ không cho mê. Người mê thì không sáng suốt, không có trí tuệ. Mà không sáng suốt, không trí tuệ thì sống như chết, không có giá trị gì hết ! Ý nghĩa quan trọng là phải biết được mình thì cuộc sống mới có giá trị. Dù sống nghèo hay sống thiếu thốn vẫn có ý nghĩa như thường. Còn không biết mình là gì thì cuộc sống hoàn toàn vô nghĩa.

Nhưng muốn biết mình là gì phải làm sao ? Chính điểm này tôi muốn hướng dẫn cho quý Phật tử ứng dụng tu tập để tìm lại xem mình là cái gì ? Bao nhiêu người dù trí thức hay bình dân đều nghĩ mình luôn luôn hiện tiền, nhưng hỏi mình là gì thì không trả lời được. Như vậy, cái hiện tiền đó cũng chỉ là ảo tưởng thôi. Chúng ta phải tìm ra lẽ thật mình là gì chứ không thể tưởng tượng được. Chúng ta tu không phải tìm cái gì xa xôi ở bên ngoài mà phải xoay lại soi sáng chính mình để tìm xem mình là gì ? Cái gì là thật mình ? Nếu tìm ra được cái thật mình là ngộ đạo. Đừng tưởng ngộ đạo là chạy lên non, lên núi, lên mây, lên trời, mà ngộ đạo là tìm ra được cái thật mình. Tìm được cái thật mình rồi thì ngang đó giải quyết xong dòng sinh tử. Không tìm ra được cái thật mình thì luôn luôn sống trong dao động, biến chuyển. Mà dao động biến chuyển là tướng sinh diệt vô thường. Nếu chấp giữ tất cả

hình tướng tâm niệm vô thường là mình thì mình là một dòng biến chuyển. Chuyển biến nơi này tới nơi kia không dừng, Phật gọi đó là luân hồi. Đã luân hồi thì chỉ có giải thoát luân hồi mới là vui.

Tôi thường nói thân này không phải thiệt mình. Nhưng ai cũng bám vào nó, cũng nghĩ nó là mình. Nếu thân này thật mình thì nó nguyên vẹn, nhưng nếu ở trong da thịt chúng ta chỗ nào bị ung nhọt thì có mủ hôi hám. Mủ hôi hám đó là mình chẳng ? Đã từ da thịt mình loại ra thì nó đâu phải mình. Nếu là mình thì chúng ta phải mển nó chứ, ngược lại mình rất gớm nó. Như nước bọt ở trong miệng có phải là mình không ? Nếu là mình thì khi nhổ ra rồi, mình lấy lại được; nhưng chúng ta có làm như vậy không ? Kể cả máu huyết là thiết yếu của sự sống, nhưng chúng ta chích ra chùng một chung máu, rồi bảo uống lại có dám uống không ? Nếu thật mình thì đâu nở bỏ; đặng này buông ra rồi, chúng ta gớm nó thì làm sao nói mình được. Nếu thân này là mình thì khi thiếu máu, mua máu của người khác đem vô, máu người khác thì đâu phải của mình, nhưng khi đem vô rồi lại nói máu mình. Lạ chưa ! Từ bản thân mình loại ra thì chúng ta gớm, còn của người khác đem vào thì nhận là mình. Thật vô lý ! Cho nên từ đó mới thấy rõ ràng thân này không thật là mình.

Trong kinh, đức Phật kể lại: Có một người đi sang làng khác, giữa đường gặp sa mạc. Trời tối, ông thấy cái chòi cũ không có người ở, nên vào nghỉ tạm qua đêm. Đang nằm, có tiếng động bên ngoài, ông trở dậy nghe ngóng. Bỗng cánh cửa bị xô vô, thì ra một con quỷ to tướng đang vác cái thầy người chết liệng xuống đất. Ông hoảng sợ quá đứng nép sau vách. Bỗng có con quỷ thứ hai chạy vào, giành ăn với con quỷ thứ nhất. Đứa này nói cái thầy của tao, đứa kia nói cái thầy của tao, hai đứa giành nhau rồi cãi lộn.

Lúc đó chúng chợt thấy ông đứng bên vách. Con quỷ thứ nhất nói từ đầu tới cuối có ông này làm chứng, nếu ông nói của đứa nào thì đứa đó ăn. Nghe vậy ông run quá, nếu nói của thằng này thì thằng kia bẻ cổ mình, nhưng thôi kệ thà chết chớ không nói dối. Nên ông bảo: "Khi nãy tôi thấy rõ ràng anh A đem cái thầy vô quăng ở đây." Thằng kia tức giận quá liền giựt ông một cánh tay. Con quỷ thứ nhất thấy vậy thương, bèn xé cánh tay của thầy chết ráp vào cho ông. Vừa ráp xong thì con quỷ thứ hai giựt cánh tay còn lại quăng ra. Con quỷ đầu xé cánh tay thứ hai của thầy chết gắn vào. Rồi tới chân phải, chân trái. Hễ con quỷ này xé quăng ra thì con kia lấy chân của thầy chết gắn vào. Cuối cùng mệt quá hai con quỷ ngưng cãi, chúng chia hai chân, hai tay của ông bị vứt ra và ăn.

Ông ta hoảng hốt tự hỏi mình là cái gì ? Rõ ràng tay chân hiện giờ là của thầy chết. Ông mới đi tìm

gặp những vị sáng suốt để hỏi xem ông bây giờ là gì. Gặp được một vị A La Hán, đành lễ xong, ông thưa:

- Bạch Ngài, con bị hai con quỷ đem tay chân của thầy chết ráp vào cho con, bây giờ cái gì là con?

Vị A La Hán nói:

- Tốt lắm ! Như vậy là ông sắp ngộ đạo.

Câu chuyện tới đó hết. Quý vị thấy nếu vật tạm bỏ hư giả mà chúng ta biết thối mắc, tìm tòi, không tin nó thật, thì đó là sáng suốt, thấy được lẽ thật. Cuộc đời này có ai thấy được lẽ thật không, có ai thối mắc mình là gì không ? Hay cứ hài lòng. Đã hài lòng rồi thì tìm mọi thứ cho nó thụ hưởng, chờ đến ngày bại hoại. Đó là nỗi đau đớn của con người trong kiếp mê lầm. Chúng ta phải ý thức mình là gì, tìm cho ra cái mình đó chính là gốc của sự tu. Người biết quay lại tìm mình là người sắp thấy đạo.

Vì vậy tôi hướng dẫn Tăng Ni ở các Thiền viện cũng như Phật tử trong các đạo tràng khi tụng kinh thì đặt nặng kinh Bát Nhã. Trong kinh Bát Nhã câu đầu: "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." Chỉ cần soi lại thân năm uẩn này không thật thì tất cả khổ nạn qua hết. Quý vị có soi lại không ? Nhiều khi đọc thì đọc mà không chịu soi lại. Cần phải soi lại thân năm uẩn này xem nó có thật hay không. Nếu thấy rõ ràng nó không thật thì tất cả khổ ách đều qua. Điều này hết sức cụ thể.

Thường chúng ta thấy thân này, vọng tưởng này là ta, nên những gì cung cấp cho thân này được khỏe, được sung túc mà người khác đoạt đi thì ta tức giận lên. Ta nghĩ việc gì đúng mà ai nói khác thì nổi giận. Như vậy khổ là do chấp thân, chấp tâm mà ra. Nếu biết thân này không thật, ý nghĩ không thật thì đâu còn chấp, đâu còn giận ai, nhờ thế mọi khổ ách đều qua hết. Người ta chửi, mình cười chơi thôi. Có gì thật mà phải khổ, phải giận, giành hơn, giành thua. Anh không thật, tôi không thật, cái chửi cũng không thật luôn nên chỉ cười vui thôi.

Ngược lại, nếu thấy thật thì động tới xác thịt liền đau tức, động tới ý kiến trái mình liền sân giận. Rõ ràng do chấp thân, chấp tâm mà mình khổ. Vì vậy kinh Bát Nhã nhắc cho chúng ta soi thấy năm uẩn là không thì qua hết thấy khổ nạn. Việc tu hết sức giản đơn, không phải cầu Phật hay cầu ai làm cho mình hết khổ, chỉ cần thấy rõ năm uẩn không thật là hết khổ.

Năm uẩn có sắc, thuộc về vật chất; thọ, tưởng, hành, thức thuộc về tâm; cả hai đều không thật. Biết rõ như vậy thì khổ nạn nào cũng qua hết, chớ không phải Phật hay Bồ-tát, thần thánh nào cho

mình hết khổ nạn. Hết khổ nạn là do trí tuệ của chúng ta soi thấy thân năm uẩn không thật. Kinh dạy một câu thôi chúng ta tu cả đời. Tu là phải soi lại chớ không phải phóng ra. Nhưng hiện nay đa số người tu cầu xin nhiều hơn soi lại.

Xét hai phần vật chất và tinh thần: Sắc là sắc chất tức thể xác không thật. Thọ, tưởng, hành, thức tức tinh thần cũng không thật. Thấy rõ như vậy là giác, mê giác cách nhau chẳng bao xa. Thấy thân thật, cái suy gẫm thật là mê. Thấy thân không thật, cái suy gẫm không thật là giác.

Trong kinh Viên Giác có vị Bồ-tát thưa hỏi Phật:

- Bạch Thế Tôn, thế nào là vô minh ?

Phật đáp:

- Chấp thân tứ đại duyên hợp là thật của mình, chấp tâm suy nghĩ lăng xăng là tâm thật của mình là vô minh.

Hết vô minh là giác. Như vậy mê giác như trở bàn tay thôi, gần một bên mà mình tu hoài không được, tại sao ? Tại vì mê chấp thắm sâu lâu đời quá rồi. Ngày nay đọc kinh Phật, nghe quý thầy giảng chỉ mới lóe lên chút thôi, chưa hẳn là thấy nó không thật. Chỉ khi nào ngồi lại thấy thân không thật, tâm không thật, tất cả đều do duyên hợp tạm bợ, thấy rõ như vậy thì mọi khổ nạn qua hết.

Được vậy sống ở đây cũng giống như Cực Lạc, có gì buồn, có gì khổ. Chúng ta cũng ăn, cũng uống như mọi người, nhưng không chê khen buồn giận, không mê làm chấp thân tâm là được. Muốn thế thì phải soi lại mình, không thể phóng ra ngoài nữa. Quý Phật tử cứ phóng ra, không biết quay lại, nên đi chùa hai chục năm vẫn không hết phiền não.

Bây giờ trở lại vấn đề tu tập, chúng ta ngồi thiền để làm gì ? Để nhìn lại mình. Bởi vì chúng ta hưởng ra thì mắt thấy sắc, tai nghe âm thanh, mũi ngửi mùi hương, lưỡi nếm vị, gió thổi xúc chạm... tiếp xúc các trần. Lúc đó dù chúng ta có tu vẫn bị ảnh hưởng bên ngoài nhiều. Chỉ khi ngồi yên, mắt nhìn xuống, gác hết năm trần bên ngoài, không cho nó lồi cuốn nữa. Nên giờ ngồi thiền là giờ ngồi để soi lại. Soi thế nào ?

Phương tiện ban đầu, chúng ta dùng hơi thở hít vô thở ra đếm một, hít vô thở ra đếm hai, ... như chơi vậy. Nhưng nhờ nhớ hơi thở ra hơi thở vô, hơi thở thì ở trong nên chúng ta mới phân quan. Thấy hơi thở vô, hơi thở ra đều đặn như vậy, nếu thở ra mà không hít vô thì chết. Rõ ràng thân tạm bợ phải không ? Vừa khởi nghĩ việc gì liền buông, mình tự nhắc vọng tưởng hư dối không thật. Thân này do tứ đại hợp thành. Hơi thở là gốc, thở ra không hít vào

là chết nên sự sống rất mỏng manh. Đã mỏng manh lại cộng thêm cái tâm chột có, chột không là vọng tưởng hư dối. Tập soi sáng lại mình như vậy, gọi là tỉnh giác.

Ngài Đạo Nguyên ở Nhật Bản nói: "Một giờ ngồi thiền là một giờ làm Phật." Tại sao ? Giờ ngồi thiền là giờ giác, còn giờ ở ngoài là giờ mê. Trong một ngày, quý Phật tử có đủ thứ chuyện. Thấy chuyện này, nghe chuyện kia toàn là phóng ra ngoài, chớ không quay lại. Còn giờ ngồi thiền là giờ quay lại mình. Theo hơi thở, thấy vọng tưởng, buông; đó là nhìn lại mình, tỉnh giác rõ ràng, không bị mê lầm. Lúc tỉnh giác đó không phải là Phật là gì ? Phật là giác. Chúng ta đang giác nên chúng ta là Phật.

Sở dĩ ngồi thiền ngủ gục bị đánh là sao ? Bởi vì trọng tâm là phải giác. Chúng ta ngồi ngủ mê nên đánh cho tỉnh, không để mê nữa. Hiểu vậy mới biết tại sao nhà thiền khất khe. Vì sợ mình mê theo cảnh, hoặc si mê không biết gì nên phải làm cho mình tỉnh, tỉnh đó là giác. Được vậy một giờ ngồi thiền là một giờ làm Phật, chớ ngồi ngủ khò khò thì làm Phật sao được.

Chúng ta phải hiểu rõ ý nghĩa quán hơi thở. Nhiều khi chúng ta thực tập mà không hiểu nên nắm không vững, tu như vậy sẽ không đi tới đâu. Hơi thở vô ra xem như chuyện tầm thường, nhưng nhờ nhớ hơi thở mà chúng ta quay lại. Nếu không nhớ hơi thở thì tâm mình chạy rong. Tu là phải quay lại soi sáng chính mình. Nhờ theo dõi hơi thở vô ra, lúc thở khi mà không hít lại là chết. Chỉ có mấy giây đồng hồ thôi, mới biết như vậy sự sống không bền, không thật. Bao nhiêu đó đủ để chúng ta chứng nghiệm được cuộc sống này.

Đến vọng tưởng, niệm này nhảy ra niệm kia nhảy vô, chúng ta buông, nó mất; để thấy tâm này cũng không thật. Thấy thân không thật, thấy tâm cũng không thật, không phải tỉnh giác là gì ? Nên giờ ngồi thiền là giờ tỉnh giác, giờ ngồi thiền là giờ tối quan trọng, chớ không phải tầm thường. Khi tỉnh giác được rồi, chúng ta mới thấy rõ được mình. Thấy thân này không thật, tâm này không thật thì mọi cố chấp theo đó rã tan. Chấp đã không còn thì khổ đau theo đó hết. Đây mới chỉ là chặng số một thôi.

Tôi xin hỏi những vị tu hơi lâu một chút, khi ngồi thiền chừng năm ba phút, trong tâm không nghĩ nhớ gì hết, lúc đó chúng ta có biết không ? Dạ có biết. Như vậy, có mình hay không có mình ? Có mình.

Nếu cái nghĩ là mình thì khi không nghĩ là không có mình. Không nghĩ mà có mình thì cái nghĩ không phải là mình rồi. Bấy nhiêu đó đủ chứng minh cái suy nghĩ không phải là mình, vì nó chột có chột

không. Những thứ lằng xằng lằng hết thì tri giác hằng hữu. Đó là mình rồi, thực tế đâu có xa. Như vậy, cái mình chân thật đó không phải là cái suy nghĩ. Nghĩ suy là sinh diệt tạm bợ, không phải chân thật. Còn không nghĩ mà hằng biết, có tiếng động liền nghe, hình ảnh đến liền thấy, gió chạm thì mát v.v... yên tĩnh sáng suốt không nghĩ ngợi gì hết, đó chính thật là mình.

Thường những gì động là vô thường sinh diệt. Thân động cho nên thân vô thường sanh diệt, tâm động nên tâm vô thường sinh diệt. Chấp thân vô thường sinh diệt là thân mình, chấp tâm vô thường sinh diệt là tâm mình, đó là sai lầm. Nếu buông hai thứ chấp đó, chỉ nhận cái không động, không sinh diệt, không có tướng trạng vô thường, hằng yên tĩnh sáng suốt đó, thì làm gì bị dẫn đi trong luân hồi.

Có tu rồi, chúng ta sẽ thấy nó rõ ràng, không còn nghi ngờ gì hết. Sống được với những phút giây chân thật, ta mới thấy khi suy nghĩ dứt bật thì chân thật hiện tiền, chớ không phải không có. Chúng ta không nhận ra nó là vì mình cứ suy nghĩ hoài, hết chuyện này tới chuyện kia, mãi chạy theo những suy nghĩ thì làm sao biết rằng khi không suy nghĩ, lại có cái chân thật. Vì vậy nói thiền dễ định. Định là dừng hết những suy nghĩ. Dừng hết suy nghĩ thì cái chân thật hiện tiền. Nhận ra cái đó thì tỉnh thì giác, gọi là giác ngộ. Tức thấy được lẽ thật của thân tâm, giả biết giả, thật biết thật. Đó là kiến tánh, là thấy đạo. Đơn giản vậy thôi.

Trong nhà Phật dạy thân, miệng, ý tạo tác các nghiệp, mà chủ yếu là ý. Ý nghĩ tốt, miệng nói tốt, thân làm tốt. Ý nghĩ xấu, miệng nói xấu, thân làm xấu. Ý là chủ tạo nghiệp. Ý nghĩ này lặn đi thì còn cái gì tạo nghiệp. Nghiệp là gốc dẫn chúng ta đi trong luân hồi sinh tử. Nếu hết nghiệp thì cái gì dẫn chúng ta nữa, như vậy không giải thoát là gì?

Cho nên giác ngộ được thân vô thường, tâm sinh diệt, thì cái chân thật hiện tiền không sinh, không diệt. Sống được với cái chân thật này thì không còn tạo nghiệp đi trong luân hồi sanh tử nữa. Như vậy rõ ràng tu là để giải thoát sanh tử.

Mục đích của chúng ta tu không gì khác hơn trọng tâm của đức Phật dạy “xoay lại con người”. Vì con người là tối thượng. Dù có bay được trên hư không (bây giờ chúng ta đi máy bay phản lực), hay cất nhà lầu chín chục tầng v.v... đều là vô thường, nay còn mai mất. Chỉ có trở lại tâm chân thật không hình không tướng của mình, là không vô thường; hằng giác không động nên không sinh diệt. Đó mới là chân thật. Được vậy chúng ta sẽ tin lời Phật dạy không hư dối.

Hôm nay tôi nhắc tất cả quý Phật tử hiểu được căn bản của việc tu hành. Vậy từ đây về sau huynh đệ

hòa hợp với nhau, với tư cách cư sĩ vừa lo đời, vừa lo đạo. Lo đó chính là lo cho mình. Để ngày mai quý vị có nhắm mắt, dù chưa hết niêm sinh diệt thì cũng sinh diệt trong cảnh tốt. Bằng như được hết sinh diệt thì thành thời tự tại, còn gì quý hơn !

Mong quý Phật tử nỗ lực tinh tấn tu hành.

]