

HỒI QUANG PHẢN CHIẾU PHẢN QUAN TỰ KỶ

Trúc Lâm Đà Lạt - 1996

Hôm nay toàn chúng thỉnh nguyện đều được thanh tịnh, đó là điều rất tốt. Chúng ta càng tu tâm càng an, thân nghiệp, khẩu nghiệp đều thanh tịnh. Đó là kết quả tốt của sự tu hành. Bây giờ tôi có ít vấn đề then chốt muốn giải thích cho toàn chúng hiểu thêm, để quý vị nắm vững những điểm cần yếu trên con đường tu.

Trong nhà thiền có hai câu được xem như châm ngôn của hành giả tu thiền, đó là “Hồi quang phản chiếu” và “Phản quan tự kỷ”. Hai câu này là một hay khác? Nếu là một thì nói một câu đủ rồi, dùng chi tới hai câu. Nếu khác thì khác chỗ nào? Có khi ta nghe nói “Hồi quang phản chiếu”, có khi nghe nói “Phản quan tự kỷ”, câu nào cũng dạy xoay lại mình hết, tại sao có hai cách gọi khác nhau?

Trước hết tôi nói về “Hồi quang phản chiếu”. Chữ “hồi” là quay lại, “quang” là ánh sáng, “phản” là trở lại, chiếu là soi sáng. “Hồi quang phản chiếu” tức là quay ánh sáng trở lại, soi rọi chính mình. Soi thế nào? Nhiều người không hiểu, tưởng ngồi nhìn chăm chăm thấu tim gan ruột phổi, đó là phản chiếu. Hiểu như vậy là sai lầm. Tôi sẽ dẫn kinh để nói rõ hơn về điều này.

Trong kinh Lăng Nghiêm, khi đức Phật đưa tay lên hỏi ngài A-nan thấy không, ngài A-nan trả lời thấy. Rồi Phật để tay xuống hỏi ngài A-nan thấy không, ngài A-nan trả lời không thấy. Ngay đó Phật liền quở Ngài là quên mình theo vật. Tất cả chúng ta từ người trí thức cho tới kẻ bình dân, suốt ngày ai cũng phóng sáu căn mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý đuổi theo sáu trần bên ngoài, luôn luôn phân tích, chia chẻ, tìm hiểu. Cứ thấy hình sắc thì phân tích đẹp xấu, nghe âm thanh cũng phân tích tiếng hay dở v.v... Đối diện với tất cả cảnh giới bên ngoài, đều đem hết khả năng soi sáng của mình phân tích, chia chẻ sự vật. Càng phân tích, chia chẻ nhiều chừng nào thì càng quên mình nhiều chừng ấy.

Do đó mắt vừa thấy hình tướng thì nói thấy, khi hình tướng mất đi nói không thấy. Đó là chúng ta phóng ánh sáng của mình đuổi theo vật, hay nói cách khác là phóng quang chiếu ngoại. Phóng quang này không phải phóng quang của chư Phật, mà đem cái tri giác hiểu biết của mình phóng ra ngoài để phân tích, chia chẻ sự vật. Vì vậy khi có sự vật thì tưởng như có mình, khi mất sự vật tưởng như mất mình. Đó là một mê lầm rất đáng thương.

Phật quở ngài A-nan quên mình theo vật là vì thế. Cánh tay là vật ở ngoài, còn cái hay thấy tức là ánh sáng của chính mình. Khi có cánh tay Ngài nói thấy, khi không có cánh tay Ngài nói không thấy. Như

vậy nhớ mình hay nhớ vật? Rõ ràng là nhớ vật mà quên mình. Đúng ra khi thấy cánh tay nên nói thấy có cánh tay, khi tay để xuống nên nói thấy không có cánh tay. Tay khi có khi không, cái thấy luôn luôn sẵn có. Nếu tay để xuống nói không thấy như vậy thành mù sao?

Chúng ta mê muội chỉ nhớ vật ở ngoài, không nhớ cái hay thấy của mình. Chính cái hay thấy mới là mình, còn vật ở ngoài chỉ là ngoại cảnh. Quên mình theo vật, đó là chỗ tất cả chúng ta đang mắc phải. Mắt thấy sắc chỉ nhớ cảnh nhớ người mà không nhớ có cái hay thấy.

Kể đó, Phật dạy La-hầu-la đánh tiếng chuông boong, rồi hỏi ngài A-nan nghe không, ngài A-nan trả lời nghe. Khi tiếng chuông lặng Phật hỏi nghe không, ngài A-nan trả lời không nghe, cũng bị Phật quở quên mình theo vật một lần nữa. Tiếng chuông vang lên âm thanh phát ra bên ngoài, lỗ tai ta nghe. Cái hay nghe đó thường hằng, còn tiếng chuông khi đánh thì có, khi dừng đánh thì không. Tiếng có không, sanh diệt mà cái hay nghe thường hằng. Chúng ta lại lầm nhận tiếng là cái hay nghe, nên khi mất tiếng nói không nghe, tức là phủ nhận cái nghe thường hằng của chính mình.

Chúng ta tu hành thường vướng hai chứng bệnh rất thâm hậu, rất sâu kín, đó là quên mình và mắc kẹt ngoại cảnh. Vì vậy các Thiền sư thường dạy nơi sáu căn phải luôn gìn giữ đừng cho dính mắc sáu trần. Dính mắc tức là chạy theo, mà chạy theo tức là quên mình. Đó là gốc của sự tu.

Trong sáu căn dễ nhận dễ thấy nhất là mắt và tai. Nên các Thiền sư dùng nhiều thủ thuật để chỉ hai tánh thấy và nghe đó. Hoặc đưa phát tử, hoặc đưa cành hoa v.v... để nhắc nơi chúng ta có cái hay thấy. Nếu ngay hình ảnh đó, ta nhớ được mình có cái hay thấy là nhớ được tâm chân thật rồi. Hình ảnh Phật đưa cành hoa sen lên, ngài Ca-diếp mỉm cười, đó là sự cảm thông của hai thầy trò, Tôn giả đã lãnh hội được điều đức Phật muốn chỉ. Thấy cành hoa không lệ thuộc vào cành hoa, mà biết được mình có cái hay thấy. Khi Phật đưa mắt nhìn khắp đại chúng, tới Ca-diếp Ngài cười.

Phật không nói câu nào hết, chỉ cần đưa cành hoa lên rồi nhìn từng vị Tỳ-kheo, chỉ riêng Tôn giả Ca-diếp khi chạm mắt Như Lai liền mỉm cười. Đó là người đệ tử hiểu được ý Phật, nhìn cảnh mà chẳng quên mình, hay nói cách khác là nương nơi cảnh mà thấy mình. Vì vậy trong nhà thiền có câu “kiến sắc minh tâm”. Nghĩa là thấy hình sắc bên ngoài mà sáng được tâm của mình.

Tâm mình ở đâu? Lâu nay nhiều người cứ cho tâm là cái suy nghĩ lăng xăng lộn xộn hằng ngày, không ngờ cái hay thấy hay biết mới là tâm mình. Tâm đó

không có lăng xăng lộn xộn. Thấy được cảnh hoa là chỉ cho "kiến sắc", nhận ra mình có cái hay thấy, hay biết hằng hữu không thiếu vắng là "minh tâm". Rõ được tâm mình thì không chạy theo vật. Nếu chỉ biết cảnh hoa bên ngoài, có thì nói thấy, không có thì nói không thấy, đó là quên mình theo vật. Quên mình theo vật là mê, nhớ mình không theo vật là giác.

Như vậy thì hồi quang phản chiếu nghĩa là soi ánh sáng trở lại mình. Thay vì trước kia ta phóng ánh sáng ấy theo sáu trần, bây giờ dừng lại, nhớ sáu ánh sáng đó hiện hữu nơi sáu căn của mình, không theo sáu trần nữa, đó là hồi quang. Hồi quang tức là nhớ lại mình chớ không có gì lạ. Trong nhà thiền gọi thấy như mù, nghe như điếc là đây vậy. Tại sao thấy như mù? Tức mọi người đi ngang ta đều thấy hết, nhưng qua rồi thôi, không lưu tâm chú ý, chỉ biết mình đang thấy. Lúc đó ai hỏi hồi nãy đi qua mấy người, người nào đẹp người nào xấu, mình trả lời sao? Đâu có nhớ, đâu có dính gì mà biết đẹp xấu. Do đó nên nói thấy như mù. Mấy chú bên tăng tu nên nhớ mấy điểm này cho thật kỹ. Đó là trọng tâm các Thiền sư dạy cho chúng ta.

Đến nghe tiếng, ai bàn tán gì ta cũng nghe hết. Nhưng chỉ nhớ mình đang nghe thôi, không nhớ tiếng hay, tiếng dở, tiếng hơn, tiếng thua. Như vậy gọi là hồi quang. Tuy nghe nhưng ai hỏi "mấy người đó nói gì?" mình không biết. Bởi vì đâu có chú ý mà nhớ từng lời, từng câu. Nên nói nghe cũng như điếc. Đừng hiểu thấy như mù là không thấy gì hết, nghe như điếc là không nghe gì hết.

Người được thấy như mù nghe như điếc, dù ngồi giữa chợ cũng như ngồi thiền. Còn chúng ta nhiều khi ngồi thiền tại thiền đường mà ai nói trên kia liền lắng tai nghe. Hoặc ngồi đây mà thấy bóng ai đi ngang, liền nhìn kỹ phân tích xem bóng của người nào... Ngồi thiền như vậy cũng giống như ngồi ngoài chợ xem hàng. Hiểu rõ rồi mới thấy các Thiền sư luôn nhắc chúng ta phải hồi quang phản chiếu, quay lại mình nhớ mình, chớ đừng nhớ cảnh. Đó là gốc của sự tu.

Thiền sư nhờ tu như thế nên các Ngài không bận bịu, không kèm chế trong khi ngồi thiền. Các Ngài sống rất tự tại thoải mái, nhưng thấy nghe đều không dính. Nếu chúng ta tu được vậy có thích không? Rất thích. Nhưng vì mình chưa được thế nên phải có câu thứ hai, tức là "phản quan tự kỷ". Chữ "quang" của hồi quang có "g" để chỉ ánh sáng. Chữ "quan" của phản quan không có "g" để chỉ sự xem xét quán chiếu.

"Phản quan tự kỷ" nghĩa là xem xét lại mình, quán chiếu lại mình. Hồi quang phản chiếu có tánh cách kỳ đặc dành cho bậc thượng cơ, nhất là những vị tu theo thiền tông. Còn phản quan tự kỷ là nói tổng

quát, bao trùm hết thầy giáo lý nhà Phật. Nghĩa là soi xét lại chính mình, từ thân thể cho tới nội tâm, thấy rõ thân thể, nội tâm mình như thế nào.

Ví dụ Phật dạy tu thiền, quán Tứ niệm xứ là pháp căn bản trong các kinh A-hàm. Quán Tứ niệm xứ là quán cái gì? Một, quán thân bất tịnh, xem xét phân tích tường tận từng bộ phận thân này, thấy đều nhớp nhúa, đó là quán thân bất tịnh. Hai, quán thọ thị khổ, tức là tất cả cảm giác do sáu trần đến với mình, ta cảm nhận rõ ràng chúng đều vô thường, không thật có, là gốc của đau khổ. Ba, quán tâm vô thường, tức những tâm niệm của mình luôn luôn sanh diệt, không dừng, đó là quán tâm vô thường. Bốn, quán pháp vô ngã tức là quán tất cả pháp, từ tâm pháp cho tới ngoại cảnh đều do duyên hợp không có chủ. Phật dạy vị nào cột tâm trong Tứ niệm xứ được bảy ngày không dờn đổi, người đó sẽ chứng quả A-la-hán. Chẳng những bảy ngày mà ba ngày, chẳng những ba ngày mà một ngày, cột tâm trong Tứ niệm xứ không dờn đổi sẽ chứng quả A-na-hàm. Chúng ta thấy tu dễ chứng quá, phải không?

Chỉ cột tâm trong Tứ niệm xứ trọn ngày không dờn đổi liền chứng quả A-na-hàm. Dễ không? Quán như thế là phản chiếu lại mình, soi sáng lại mình, xét nét lại mình, nên pháp của các kinh A-hàm hay của Phật giáo Nguyên thủy vẫn là pháp tu "Phản quan tự kỷ". Cho tới như không dùng Tứ niệm xứ, mà dùng Ngũ đình tâm quán thì cũng là soi xét lại mình. Đó là nói hệ thống A-hàm.

Qua hệ thống Bát-nhã, mỗi đêm chúng ta đều tụng "Chiếu kiến ngũ uẩn giai không". Chiếu kiến ngũ uẩn của ai? Ngũ uẩn của mình. Như vậy cũng là soi sáng, xét nét lại chính mình để biết rõ năm uẩn không thật, không có thực thể, từ đó mà qua tất cả khổ nạn. Chúng ta thấy từ hệ A-hàm tiến lên hệ Bát-nhã, Phật đều dạy phản chiếu lại mình.

Đến Thiền tông tôi thường hướng dẫn quý thầy cô nhìn lại từng niệm khởi, đừng chạy theo nó, gọi là biết vọng không theo. Như thế có phải phản quan không? Nếu không xoay lại làm sao thấy niệm khởi? Rõ ràng đó là lỗi phản quan. Tóm lại, từ pháp tu A-hàm, pháp tu Bát-nhã, tới pháp tu Thiền tông đều dạy phản quan. Câu chuyện tổ Huệ Khả tìm tâm không thể được cũng là phản quan chớ gì. Tìm ở đâu? Quay lại mình.

Như vậy toàn bộ hệ thống tu của đạo Phật đều lấy phản quan tự kỷ làm trọng tâm. Câu "hồi quang phản chiếu" mới nghe thấy tương tự nhưng thật ra có khác. Đây là trường hợp dành cho những bậc kỳ đặc như tổ Lâm Tế hay Lục tổ Huệ Năng. Lục tổ Huệ Năng khi thấy tăng ngồi thiền, Ngài liền kéo lổ tai thối phù. Ngài Lâm Tế cũng không thích ngồi thiền, vậy các ngài tu cái gì? Các Ngài luôn hồi

quang phản chiếu, tức nhớ nơi sáu căn thường sáng rỡ, không phóng ra ngoài.

Cho nên tổ Lâm Tế nói rằng: Các người tìm cái gì? Người đang nghe pháp đây là ai? Để chỉ cho nơi mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý của chúng ta hiện có cái chân thật, ai sống được với nó tức là đang thiền. Người nào đạt được trình độ như vậy dù ngồi giữa chợ cũng vẫn thiền như thường. Còn chưa được trình độ đó thôi chịu khó ngồi thiền, phản quan tự kỷ giữ một chút. Thấy trong từng niệm thì không chạy ra ngoài, từ từ làm chủ các nghiệp, làm chủ được mình thì sống theo lối hồi quang phản chiếu của các Thiền sư. Cho nên biết tùy theo căn cơ mà lối tu có khác nhau.

Hai câu “hồi quang phản chiếu” và “phản quan tự kỷ” là nền tảng của tất cả người tu Phật chúng ta. Nếu mình làm chưa nổi trường hợp thứ nhất, thì phải theo trường hợp thứ hai, tức là phản quan tự kỷ. Chừng nào nội tâm trong sạch, yên lặng hết mới bước qua trình độ thứ nhất là hồi quang phản chiếu. Đi đứng nằm ngồi mà không dính nghiệp gì hết. Thấy như mù, nghe như điếc đó là tự tại vô ngại.

Chúng ta hiện giờ giống như con cá mắc lưới đang vùng vẫy muốn lao ra ngoài, càng vùng vẫy thì càng mắc thêm. Cho nên phải biết lối tu thiết yếu hơn hết đó là quay nhìn lại mình. Cái quay lại của chúng ta đa số là ở trường hợp thứ hai. Chính Điều Ngự Giác Hoàng đã ứng dụng pháp tu này qua câu nói của Tuệ Trung Thượng Sĩ: Phản quan tự kỷ bốn phận sự, bất tùng tha đắc. Nghĩa là xoay lại quán xét nơi mình là phận sự chính, không được từ ngoài vào.

Tăng Ni nên nhớ trường hợp hồi quang phản chiếu chỉ dành cho người nào triệt ngộ, nghĩa là đi đứng nằm ngồi không quên mình, mới dùng được. Ai còn quên mình thì khoan dùng, dùng rất nguy hiểm. Hiểu cho tường tận như thế để trong sự tu, chúng ta ứng dụng đúng, đạt kết quả tốt, không bị làm lẫn đáng tiếc.

Nhờ có hiểu biết tường tận, ta mới không vội kết luận trình độ và hình thức tu tập của các huynh đệ khác. Nhiều người ngồi thiền giỏi, thấy ai không ngồi thiền thì chê, tu sao không ngồi thiền? Nếu người đã sống được bằng chính sự hồi quang phản chiếu thì đâu cần ngồi thiền, vì ngồi giữa chợ họ cũng thiền như thường. Còn nếu chúng ta chưa đạt được trình độ đó mà lạm dụng ngôn từ này, e phải trầm luân đau khổ muôn kiếp.

Cho nên hiểu tường tận thì trên đường tu có hướng đi cụ thể, không mơ màng, hoang mang, sợ sệt khi nghe ai phê bình về pháp tu của mình. Ví như ta đang thích ngồi thiền, nhưng nghe nói Lục Tổ thấy

ai ngồi thiền, xách lỗ tai thổi phèo, mình hoang mang không biết ta tu có đúng không. Đó là chưa hiểu được mình, chưa rõ được Tổ. Nếu được như Lục Tổ thì ta nên làm như Ngài.

Lục tổ một nghe ngàn ngộ, thấy cái chân thật hiện tiền trước mắt, không mất. Như vậy ngồi thiền cũng là dư. Còn chúng ta ngàn nghe không được một ngộ, bởi vậy nên phải ngồi lại, lóng lạng tâm tư để phút giây nào đó thức tỉnh, giác ngộ. Đó là mấu chốt quan trọng trên con đường tu, Tăng Ni cần phải nắm thật vững để khỏi làm lẫn.

Đó là ý nghĩa tôi muốn nhắc nhở hôm nay.

