

MÌNH YÊU AI NHẤT ?

Thích Thanh Từ

Rằm tháng Tám năm Canh Ngọ (1990)

Nhân tết Trung Thu năm Canh Ngọ (1990), Hòa thượng Thanh Từ nói pháp thoại này với chư Tăng Ni tại Thiền viện Thường Chiếu.

Tết Trung Thu năm nay, tôi đặt một câu hỏi cho quý vị:

- Quý vị biết trên đời này mình yêu ai nhất không?

Tôi xin kể một câu chuyện xuất xứ từ kinh A Hàm:

"Một hôm vua Ba Tư Nặc hỏi phu nhân Mạt Lợi: - Trên đời này ái khanh yêu ai nhất?

Phu nhân Mạt Lợi đáp: - Dĩ nhiên, người thiếp yêu nhất chính là bệ hạ.

Vua Ba Tư Nặc nói: - Trẫm cũng đoán rằng khanh sẽ nói như thế.

Phu nhân Mạt Lợi mỉm cười:

- Tâu bệ hạ, nếu thánh thượng cho phép, thần thiếp sẽ nói khác đi một tí, nhưng xác thực hơn.

Vua Ba Tư Nặc bảo: - Khanh cứ nói!

Phu nhân Mạt Lợi thưa:

- Tâu bệ hạ, người mà thần thiếp yêu quý nhất, chính là thần thiếp.

Vua Ba Tư Nặc ngạc nhiên:

- Sao? Mình lại yêu mình? Trẫm không hiểu khanh muốn nói gì?

Phu nhân Mạt Lợi thưa:

- Tâu bệ hạ, vì có ái trọng tự ngã mình, nên thần thiếp mới yêu thương bệ hạ, vì bệ hạ là người đem lại hạnh phúc cho cái tự ngã này.

Vua Ba Tư Nặc nói:

- Trẫm biết điều đó, nhưng vẫn chưa hiểu rõ ý khanh.

Phu nhân Mạt Lợi dè dặt:

- Tâu bệ hạ, thần thiếp mạn phép nêu ra một câu hỏi: "Trên đời này bệ hạ yêu thương ai nhất?"

Vua Ba Tư Nặc cười: - Ái khanh chứ còn ai!

Phu nhân Mạt Lợi hỏi tiếp:

- Giả sử thần thiếp yêu thương một người đàn ông khác thì bệ hạ sẽ làm gì?

Vua Ba Tư Nặc lúng túng: - ?, trăm sẽ..., trăm sẽ...

Phu nhân Mạt Lợi tiếp lời:

- Bệ hạ sẽ nổi trận lôi đình, chém đầu thần thiếp ngay lập tức phải không?

Vua Ba Tư Nặc giả lả: - Khanh hỏi rắc rối quá! Rắc rối thật!

Phu nhân Mạt Lợi hỏi: - Tâu bệ hạ, có đúng thế không ạ?

Vua Ba Tư Nặc đáp: - ?... à...

Phu nhân Mạt Lợi hỏi dồn: - Đúng, phải không bệ hạ?

Vua Ba Tư Nặc im lặng giây lâu, nói: - Có lẽ khanh nói đúng.

Phu nhân Mạt Lợi nói: - Thế là bệ hạ đã đáp câu hỏi của thần thiếp rồi!"

Yêu người ta nhất đời mà người ta yêu kẻ khác thì chặt đầu. Như vậy có yêu nhất đời chưa? Nếu yêu nhất đời thật, thì dù người ta có yêu ai khác, mình cũng vẫn yêu họ. Thế mà người ta không thương mình thì mình chặt đầu, vậy thương đó là vì ai? Thương đó là vì mình! Mình chỉ thương mình thôi! Tất cả mọi đối tượng mà mình thương mến đều vì mình mà mình thương, thương người qua tự ngã của mình đó vậy.

Hôm sau vua Ba Tư Nặc xa giá đến tinh xá Kỳ Viên thăm Phật, và trình bày câu chuyện đối đáp giữa vua và hoàng hậu. Phật xác nhận ý kiến của phu nhân Mạt Lợi qua bài kệ như sau:

Tâm ta đi cùng khắp
Tất cả mọi phương trời
Cũng không tìm thấy được
Ai thân hơn tự ngã
Đi tìm khắp phương trời
Cũng không tìm đâu thấy
Ai thân hơn tự ngã
Vậy ai yêu tự ngã
Chớ hại tự ngã người.

Đó là lời xác nhận của Phật: Chúng sanh yêu tự ngã mình hơn hết. Bây giờ nếu hỏi mình yêu ai nhất, tôi nói một câu quý vị nghe sẽ sửng sốt, vì không bao giờ dính dáng

chuyện mà mình tưởng. Tôi cho rằng: "Mình yêu sáu trần nhất!". Yêu sáu trần - yêu sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp nhất - chứ không phải yêu tự ngã hay yêu ai hết. Tại sao vậy?

Đứng về nghĩa thường, chúng ta yêu cái bản ngã này trên hết, phải không? Đó là chân lý của thế gian. Người đời thương tự ngã mình hơn hết mà không biết, cứ nghĩ thương người này hết lòng, thương người kia hết lòng. Hoặc giả có biết mình thương tự ngã mình cũng không can đảm nói thật, nói gạt thiên hạ là mình thương chúng sanh, chớ đích thực mình thương mình là gốc. Thí dụ có một Phật tử rất tốt, tu hành rất tinh tấn, song đối với mình lúc nào họ cũng chỉ trích. Mình nói nhiều họ cũng chỉ trích, nhìn đi đứng không nghiêm trang họ cũng chỉ trích, mình lười ngồi thiền họ cũng chỉ trích. Họ cứ chỉ trích đả phá mình hoài, nên mình không chịu nổi, không thương họ được. Hầu hết chúng ta thương ai, mến ai là vì người đó thương mình, giúp mình, đem sự lợi lạc, an ổn cho mình. Nếu không như vậy chắc mình không còn thương họ. Như vậy, cái thương đó là cái thương vì bản ngã.

Cái đau khổ nhất của con người là thấy mình tối thượng, lúc nào cũng nghĩ về mình, song lại tự đánh mất mình mà không hay. Tất cả đều qui hướng về bản ngã, nhưng rốt cuộc lại bỏ quên cái thật ngã chính mình! Hằng ngày chúng ta cứ đuổi theo cái giả ngã, vun bồi cho nó được sung túc to lớn, mai kia nó hư hoại mất đi, chừng đó chúng ta không biết làm sao đây? Như vậy, nói thương mình lại vô tình đánh mất mình mà không biết. Đó là một sự thật đáng thương mà ít ai thấy.

Tôi xin hỏi: Thương mình là thương cái gì? Phải chăng thương thân tứ đại? Thân tứ đại là do đất, nước, gió, lửa hợp lại mà thành, chúng có đặc tính xung khắc chống đối nhau, thường bất hòa không an. Một lúc nào đó sẽ rã tan. Khi rã tan thì cái gì thật là mình mà mình thương yêu? Nói tứ đại không thật là mình nên mình không thương, vậy mình thương cái gì? Có phải mình thương tâm mình? Tâm mình là cái nghĩ suy tính toán, một khi đã nghĩ điều gì thì cho điều mình nghĩ là chân lý, nếu có ai cãi lại thì không chịu, có thể tranh luận hoặc đấu đá để bảo vệ cái mình nghĩ. Bảo vệ tức là yêu nó chứ gì? Nhưng cái suy nghĩ đó nó không thật, nó nghĩ cái này nó nghĩ cái kia, khi nhìn lại nó đâu mất, tìm không ra. Nó chợt hiện chợt mất, nó không có hình dáng nào cố định cả; không có hình dáng cố định làm sao thật được? Cái không thật mà cho là mình, có đúng không? Lại nữa, cái suy nghĩ đó khi nghĩ điều thiện, tốt như Hiền Thánh, lúc nghĩ điều ác, dữ như

cọp sói. Như vậy, mình là Hiền Thánh, hay mình là cọp sói? Lại nữa, nó vừa nghĩ điều thiện liền biết nó đang nghĩ thiện; nó vừa nghĩ ác, liền biết nó đang nghĩ ác. Như vậy, nó là cái bị biết thì nó là khách, đâu phải là chủ là mình? Mọi người dồn hết tâm lực để lo cho mình, thế mà thân tứ đại không phải là mình, cái nghĩ suy thay đổi sanh diệt cũng không phải là mình. Vậy chúng ta thương mình là thương cái gì? Quý vị thử nói xem? Thương đất nước gió lửa không được, vì đất, nước, gió, lửa vô tri, có gì mà thương! Thương cái nghĩ suy cũng không được, vì cái nghĩ suy chợt hiện chợt mất, làm sao thương? Vậy chúng ta thương cái gì đây?

Mọi người đều lầm tưởng có "cái mình" thật, nhưng không ngờ đó chỉ là nhóm tứ đại tập hợp và những niệm nghĩ suy sinh diệt, mọi người bám vào đó cho là mình. Trong kinh Viên Giác, Phật dạy: "Chấp thân tứ đại là mình, chấp cái nghĩ suy phân biệt là mình, đó là vô minh". Thế nên ai yêu thân tứ đại, ai yêu cái nghĩ suy phân biệt đều là vô minh. Càng yêu nó là càng chìm trong sinh tử, càng yêu nó là càng mất mình!

Đây tuy nói là yêu mình nhất, chứ kỳ thật chúng ta yêu sáu trần hơn hết. Tại sao tôi nói khác lạ như thế? Vì giờ tọa thiền, cốt yếu là giữ cho thân tâm yên lặng thanh tịnh, thế mà không bỏ nó được, lát nhớ cảnh vật này, lát nhớ âm thanh nọ..., cứ nhớ hoài! Như vậy thì còn yêu ai hơn nó? Trong kinh Thủ Lăng Nghiêm, Phật có nói: "Chúng sanh quên mình theo vật". Quên mình theo vật là khi mắt thấy sắc thì chỉ biết có cảnh vật đẹp xấu, khi tai nghe tiếng thì chỉ biết có âm thanh hay dở, quên mình có "cái hay thấy hay nghe", chỉ một bề chạy theo âm thanh sắc tướng bên ngoài mà quên "cái mình chân thật". Hằng ngày, hằng giờ, hằng phút chúng ta quay về với mình hay chúng ta đuổi theo sáu trần? - Rõ ràng đang chạy theo sáu trần. Ngồi thiền mắt nhìn xuống, tuy không thấy cảnh vật chung quanh, chớ tâm cũng chạy theo pháp trần. Xả thiền ra, thì mắt chạy theo cảnh, tai đuổi theo tiếng... không bao giờ dừng nghỉ. Chạy theo sáu trần không dừng nghỉ, không yêu nó thì yêu ai? Nếu không yêu nó thì chạy theo nó để làm gì? Rõ ràng là yêu sáu trần, và chạy theo nó nên quên mình, mất mình. Sống như thế không phải quên mình theo vật là gì?

Chúng ta là người thật tu thì phải biết rõ chủ yếu của sự tu là gì? Tu là trở về cái thể chân thật của chính mình. Có trở về cái thể chân thật của mình mới thật là yêu mình. Đang quên mình theo vật thì làm sao gọi là yêu mình được? Đây tôi dẫn kinh điển

Nguyên thủy và kinh điển Đại thừa, cũng như lời khai thị của Thiền sư, để quý vị thấy chúng ta là người quên mình chứ không yêu mình.

Một hôm tôn giả Phú Lô Na xin Phật dạy cho phương pháp tu đơn giản để ngài đến nơi thanh vắng tu. Phật dạy: "Mắt thấy sắc không đuổi theo không dính mắc là gần với Niết bàn, tai nghe tiếng không đuổi theo không dính mắc là gần với Niết bàn, mũi ngửi mùi, lưỡi nếm vị, thân duyên xúc, ý duyên pháp không đuổi theo không dính mắc là gần Niết bàn; ngược lại, nếu nhiễm trước, nếu dính mắc là xa Niết bàn". Đó là trở về mình, trở về cái thể chân thật của chính mình. Ngài Phú Lô Na tu chỉ ba tháng chứng quả A La Hán. Như vậy, chính khi sáu căn không dính mắc với sáu trần là mình trở về với mình, đó là gần Niết bàn, ngược lại là xa Niết bàn.

Trong kinh Kim Cang, ngài Tu Bồ Đề hỏi Phật: "Người phát tâm Vô thượng Chánh đẳng Chánh giác làm sao hàng phục tâm, làm sao an trụ tâm?". Phật dạy: "Bất ưng trụ sắc sinh tâm, bất ưng trụ thính, hương, vị, xúc, pháp sinh tâm, ưng vô sở trụ nhi sinh kỳ tâm". Nghĩa là không nên khởi tâm dính mắc với sắc, thính, hương, vị, xúc, pháp, đó là chỗ an trụ của người phát tâm Vô thượng Chánh đẳng Chánh giác. Nghe tới đây Lục Tổ liền ngộ, không phải chỉ ngộ cái lý "không trụ sắc, thính, hương, vị, xúc, pháp, sinh tâm...", mà ngài còn thấy xa hơn nữa. Ngài thấy tánh mình xưa nay vốn thanh tịnh, tánh mình xưa nay vốn không sanh diệt, tánh mình xưa nay vốn tự đầy đủ. Xuyên qua lý "sáu căn không dính với sáu trần là chỗ an trụ của người phát tâm Vô thượng Chánh đẳng Chánh giác", ngài liền nhận ra cái thể chân thật của chính mình mà nhà Thiền gọi là "Bản lai diện mục". Sở dĩ chúng ta không nhận ra bộ mặt thật xưa nay của chính mình là vì chúng ta chạy theo sáu trần. Ngược lại, không đuổi theo sáu trần thì Bản lai diện mục hiện tiền. Sau đây là câu chuyện đối đáp của Thiền sư Cảnh Thanh với thị giả.

Một hôm trời mưa, ngoài vườn có tiếng nhái kêu vì bị rắn bắt, ngài hỏi thị giả: - Tiếng gì đó?

Thị giả thực thà đáp: - Tiếng nhái kêu.

Ngài nói: - Chúng sanh khổ lại có khổ chúng sanh.

Tại sao "chúng sanh khổ lại có khổ chúng sanh"? - "Chúng sanh khổ" là con nhái bị con rắn cắn gần chết nên kêu la. Còn "khổ chúng sanh" là thị giả nghe tiếng nhái kêu chạy theo tiếng nhái, quên mình. Hiện tại chúng ta sống có phải là "khổ chúng sanh"

không? Đa số đều chạy theo sáu trần, mà quên mất mình, sống mà cũng như chết, không khổ chúng sanh là gì?

Rồi một hôm trời mưa, tiếng mưa rơi tí tách. Ngài hỏi thị giả: - Tiếng gì đó?

Thị giả thưa: - Tiếng mưa rơi.

Ngài bảo: - Chúng sanh quên mình theo vật.

Thị giả nghe tiếng mưa rơi chỉ một bề chạy theo tiếng mưa rơi mà quên mình, nên bị ngài quở "quên mình theo vật". Nếu chúng ta được hỏi như thế, chắc cũng trả lời như thị giả ở đây. Phải trả lời sao mới không quên mình theo vật? Nên nói rằng: "Con đang nghe". Biết mình đang nghe mới không quên mình, không mất mình.

Chúng ta là người tu, mục đích là tìm lại con người chân thật của chính mình. Như thế mới là thật thương mình, chứ còn chạy theo sáu trần mà nói thương mình, cái đó chỉ là yêu tứ đại, yêu sáu trần chứ không thật yêu mình. Thế nên phải buông xả sáu trần, xả sáu trần mới trở lại mình được, không thì đánh mất mình. Quý vị có dám buông xả sáu trần không? Sáu trần là tướng sanh diệt bên ngoài, nếu theo đuổi dính mắc nó thì cái chân thật sẽ bị quên đi. Lục Tổ khi ngộ được lý này rồi, ngài thường đề cập đến "kiến tánh", tức là nhận được thể tánh chân thật của chính mình, và muốn nhận được cái thể chân thật ấy thì phải không dính với sáu trần.

Vua Trần Thái Tông đời Trần, lúc việc nước rảnh rang, ngài đọc kinh Kim Cang, nghiền ngẫm câu "Ứng vô sở trụ nhi sinh kỳ tâm". Sau ngộ được lý này, trong bản Thiền Tông Chỉ Nam ngài có soạn pháp sám hối "Lục Thời Sám Hối", trong đó ngài sám hối mắt, sám hối tai, sám hối mũi, sám hối lưỡi, sám hối thân, sám hối ý. Mỗi thời sám hối một căn. Sám hối như vậy cốt để gỡ cái dính mắc sáu trần. Do ngộ mà ngài chế ra nghi thức sám hối ngay nơi sáu căn, đó là điều đặc biệt của riêng ngài, không bắt chước các pháp sám hối khác ở Trung Hoa. Và đây là bài kệ Tứ Sơn (bốn núi sanh, già, bệnh, chết) trong đó ngài sám hối sáu căn:

Tỷ trước chư hương, thiết tham vị

Nhãn manh chúng sắc, nhĩ văn thanh

Vĩnh vi lãng đẳng phong trần khách

Nhật viễn gia hương vạn lý trình.

Dịch:

Lưỡi vương vị ngon, tai vương tiếng
Mắt theo hình sắc, mũi theo hương
Lên đền làm khách phong trần mãi
Ngày cách quê hương muôn dặm trường.

Là một ông vua bận rộn việc nước mà ngộ được lý đạo nhắc nhở chúng ta tu như thế, thật là chuyện hiếm có. Chúng ta là người đủ duyên phước xuất gia sống trong cửa thiền, duyên đời được cắt bỏ nhiều mà cứ dính mắc với sáu trần mãi thì biết bao giờ mới thấy đạo? Thời vua Trần Thái Tông là thời đất nước loạn ly, quân Nguyên xâm lăng. Việc nước nặng nề bận rộn mà ngài tu thấy đạo, nói được những câu như vậy. Chúng ta là những người ở trong chùa rảnh rang ít việc, không bận bịu gia đình, không lo nghĩ chuyện đời no ấm lạnh, thế mà buông sáu trần không nổi, thì chẳng biết nói sao! Thật đáng xót thương cho mình! Đó là "khổ chúng sanh". Muốn tìm lại mình sống với chính mình, mà cứ dính với sáu trần hoài thì làm sao sống với mình đây?

Lâu nay chúng ta đang đánh mất mình, không riêng gì chúng ta mà cả nhân loại cũng đang mất mình. Như vậy người tu có ích kỷ không? Vì tìm lại mình lo cho mình, theo quan niệm người đời là ích kỷ. Chúng ta dồn hết tâm lực xoay lại tìm cho ra "cái chân thực" của mình, nhà Thiền gọi là "phản quan tự kỷ". Luôn luôn xem xét mình thấy như ích kỷ, chỉ vì mình. Song đó là việc làm lợi tha vô kể. Vì bao nhiêu tỷ người đang quên mình, đang đánh mất mình. Nếu mình tìm được "cái chân thật" của mình rồi, mình chỉ cho mọi người nhận ra "cái chân thật" của họ thì cứu giúp nhân loại biết bao!

Chúng ta đang sống mà không biết mình sống, nói mình mà không biết cái gì là mình. Như vậy là sống hay chết? Nói mình là cái nói rỗng, không có ý nghĩa. Chúng ta tu là phải xoay lại tìm cho ra "cái chân thật" đó, luôn luôn phải nỗ lực không thể chần chờ. Muốn tìm ra cái chân thật đó là phải đừng thương sáu trần. Quý vị có chấp nhận không yêu sáu trần nữa không? Dám ly dị, dám lìa bỏ chúng không? Quý vị mà lìa bỏ được sáu trần, quý vị không muốn làm thánh cũng là thánh. Còn nếu không lìa bỏ được chúng, thì chúng dẫn quý vị đi mãi trong vòng luân hồi sanh tử. Tu cốt để giải thoát sanh tử, muốn hết sanh tử phải nhận ra cái chân thật không sanh không diệt. Cái chân thật ấy có sẵn nơi mỗi chúng ta, chỉ cần không dính với sáu trần thì nó hiện tiền, còn vướng với sáu trần thì nó ẩn mất.

Từ ngày tôi hướng dẫn quý vị tu tới giờ, lúc nào tôi cũng khuyên quý vị hãy lìa bỏ sáu trần, đến nay quý vị có chịu lìa bỏ chưa? -- Chưa, chắc còn khăng khít lắm. Cái mà Phật răn, Tổ quở, Thầy rầy mà không chịu bỏ, không yêu nó tội đỉnh là gì? Chúng ta học đạo, hiểu đạo rồi, nhất định phải tìm cho ra con người thật của chính mình. Muốn tìm ra con người thật đó, chúng ta phải xây lưng với sáu trần mà kinh Lăng Nghiêm gọi là "bối trần hiệp giác". Còn bây giờ chúng ta đang làm gì đây? Chúng ta đang "bối giác hiệp trần" là xây lưng với cái chân thật nơi mình mà chạy theo sáu trần, nên gọi là yêu sáu trần. Mong quý vị can đảm cắt đứt nó, lìa bỏ nó để trở thành những tăng sĩ xứng đáng mai sau kế nghiệp cho đức Bổn Sư.

