

# THỰC TẬP CHUYỂN HÓA



Người học Phật cần khéo biết chuyển hóa mê lầm, thường soi xét lại nội tâm mình để thấy được những lỗi lầm, điên đảo và kịp thời chuyển hóa, ngăn ngừa. Còn nhìn ra ngoài thì không thấy. Thông thường người ta hay thích nhìn ra ngoài nhiều hơn nhìn lại mình. Phật dạy chúng sanh hay sống hướng ngoại, chính thói quen đó làm cho người ta thường sống mất mình. Thật đáng tiếc!

Nhờ học Phật chúng ta biết được cái hay cái quý, nhưng vẫn không chịu thực hành là sao? Vậy có đáng trách không? Lúc chưa biết thì không nói gì, bây giờ rõ rồi, biết chỗ cần làm mà không làm thì phải nói sao đây! Mỗi người cần tự mình ghi nhớ rồi chuyển hóa trở lại, không để làm mờ tâm tánh sáng suốt của mình. Những tội lỗi, ác nghiệp từ nơi tâm tạo thành, tâm là nhân, là gốc, chủ động tạo nghiệp. Chúng ta không kiểm soát ngay từ cội gốc nên mãi tạo thành những nghiệp khổ đau cho mình, cho người.

Lúc chưa học đạo còn mê không biết thì thôi, cũng còn tạm tha thứ. Bây giờ học đạo biết đó là những điều mê lầm, tội lỗi thì phải sáng suốt nhận biết trở lại, quyết tâm chuyển hóa nó, tập làm chủ trở lại. Khi nghĩ những điều xấu thì ngừng không nghĩ nữa, đó là làm chủ trở lại. Những điều xấu dở có khi mình cũng biết nhưng vẫn làm. Như những tên ăn trộm, đều biết trộm là điều quấy nhưng vẫn làm, đợi người ta không thấy liền hành động. Đó chính vì vô minh che mờ tâm nên không tự chủ được, sống nô lệ cho tâm trộm khiến bị nó dẫn đi.

Đa số chúng ta không tự làm chủ, mà thường sống trong nô lệ như thế. Như ai cũng biết sân là xấu, nhưng gặp chuyện cũng sân, đó không phải đang nô lệ cho nó sao? Người sống mà không tự làm chủ được, sống như vậy là mất ý nghĩa rồi.

Mỗi người phải tập làm chủ trở lại, để chuyển hóa tâm xấu, tâm trộm. Ai cũng có tâm Phật sáng suốt từ nguyên thủy, là của báu quý nhất trong thế gian không có gì sánh kịp. Nếu không chịu sống trở lại thì thật đáng tiếc, có một cửa báu vô giá như vậy có gì không chịu sống trở lại với nó, để biến thành những tâm trộm xấu xa tội lỗi để tự chuốc lấy phiền não, khổ đau? Đó là mình tự phụ bạc quá lắm!

Thiền sư Bàn Khuê dạy: "Điều mà tôi từng nói với quý vị là gì? Tôi chỉ nói duy nhất là tâm Phật bất sinh mà tất cả quý vị đều bầm sinh có sẵn. Việc chính yếu là nhận ra tâm Phật này, lúc đầu không có cái gì xấu xa nơi quý vị, nhưng chỉ cần đổi một chút là thành tâm ma, biến tâm Phật thành những tư tưởng xấu. Lấy trường hợp một người trộm cướp, lúc đầu anh ta chỉ chôm chĩa vài thứ lật vật, rồi nghĩ rằng mình được những thứ này không cần tốn xu nào, chắc chắn không còn cách nào kiếm sống dễ dàng hơn thế. Từ đó trở đi anh ta trở thành một tên trộm cướp chuyên nghiệp, táo tợn, và điều không thể tránh khỏi là anh ta bị tóm cổ, xiềng xích, bỏ tù rồi đưa ra hành quyết. Nhưng khi gặp hình phạt anh ta lại quên tất cả những việc quấy của mình, chửi rủa những người xử tử mình là tàn nhẫn, vô nhân đạo, cho rằng việc làm của mình không đáng bị xử phạt nặng thế. Có phải là làm lần ghê gớm không, cách mà người ta biến tâm Phật quý báu thành quỷ đói và quỷ chiến đấu, tất cả đều do một bước sẩy chân ban đầu".

Điều muốn nói của Thiền sư Bàn Khuê với tất cả duy nhất chỉ một điều là: "Ai cũng có tâm Phật bất sinh". Ban đầu tâm Phật đâu có xấu, nhưng lệch một chút thì chuyển qua tâm ma, quan trọng là chỗ đó. Ở trong tâm Phật sáng suốt nhưng không giữ được, nhích một chút là biến nó thành những tư tưởng nghĩ lung tung. Những cái nghĩ lung tung là từ tâm Phật chợt biến thành những tư tưởng, rồi dẫn mình đi xa, nhích một chút là vào chỗ nguy hiểm. Chúng ta nhớ kỹ, chủ yếu là từ bước sẩy chân ban đầu. Tên trộm ban đầu chỉ chôm chĩa một hai thứ lật vật nhỏ nhỏ không đáng kể, nhưng không biết cảnh tỉnh thì từ cái nhỏ đi tới cái lớn rồi bị bắt, ở tù, xử tử. Ngài nói nếu không khéo là biến tâm Phật quý báu thành quỷ đói, những cái xấu xa tất cả đều do bước sẩy chân ban đầu. Ngay bước sẩy chân ban đầu không khéo giữ để cho đi luôn, người ta thường mắc kẹt chỗ đó.

Người biết tu cần phải chăm sóc tâm thật kỹ, ngay từ đầu cố gắng giữ gìn tâm Phật sáng suốt, canh chừng tâm trộm lén lút ra ngoài, đừng để bị nguy hại. Nhiều khi chỉ cần một niệm sai lầm không làm chủ được là nó dẫn đi xa, rất phải cẩn thận ngay từng tâm niệm. Người tu Phật là để chuyển hóa, sửa đổi, đó là khả năng sẵn có nơi mỗi người không phải cầu ai đem cho mình. Ai ai cũng có Phật tánh sáng suốt, hay là tâm Phật bất sinh, chính đó là điểm quan trọng. Chính vì có tâm Phật sáng suốt nên mới có bậc Hiền, bậc Thánh, có chúng sanh thành Phật. Nhờ có nó mà các Ngài giác ngộ, chuyển chúng sanh thành Phật. Nếu không có thì tất cả làm chúng sanh mãi mãi, không có nó thì tu thế nào cũng không chuyển được. Đó là một ân huệ lớn, là niềm tin để mọi người tu tập chuyển hóa.

Bởi vì sao có giác ngộ? Vì có mê nên có giác, giác là giác cái mê, chúng ta không mê thì giác cái gì? Mà tâm mới biết giác, cái đầu đầu có biết giác; mắt, tai, mũi, lưỡi cũng không biết giác. Nhiều khi nói theo thế gian cái đầu biết giác, biết nghĩ lung tung, nhưng sự thật cái đầu cũng không biết nghĩ nữa. Khi tắt thở, đầu vẫn còn mà đầu biết nghĩ, tâm mới biết nghĩ cái này cái kia, chính nó mới là gốc. Mà ai cũng có tâm, tức là khả năng giác ngộ nơi mọi người đều có đủ. Từ nơi tâm mình soi trở lại, chuyển hóa rồi vươn lên, đó là con đường của bậc Hiền Thánh đã đi, đang đi và sẽ đi.

Chúng ta muốn tiến lên thì cũng phải đi con đường này, soi trở lại tự tâm của mình để sáng lên. Còn những phương tiện này phương tiện khác, đó là những phương tiện sai biệt, điểm gốc là ở chỗ tâm này.

Nhiều người đọc kinh Phật nghe nói mê giác, phiền não, Bồ-đề, giải thoát, Niết-bàn tưởng ở chỗ xa xôi; hoặc nghĩ giải thoát là đi đâu đó, Niết-bàn là cảnh giới nào để đến, đó là những suy nghĩ lầm tưởng. Giải thoát là tâm giải thoát, không phải giải thoát cái gì khác, tâm sạch hết những phiền não mê lầm không còn những mầm móng trói buộc, đó chính là giải thoát. Niết-bàn cũng là tâm Niết-bàn, Niết-bàn không có cõi, đừng nghĩ có cõi Niết-bàn nào để đến, ngoài tâm còn có cõi nào để đến thì không phải là Niết-bàn chân thật.

Chúng ta học Phật nhiều khi lầm theo chữ nghĩa, nghe nói cảnh giới Niết-bàn, hay cõi Niết-bàn là chỗ an vui tốt đẹp, rồi muốn về cõi đó, là bị ngôn ngữ gạt. Niết-bàn là vô sanh, không còn sanh tử. Nếu có sanh thì có tử, có sanh tử thì không phải Niết-bàn.

Như vậy, tâm mình phiền não rồi tâm mình giải thoát phiền não, tâm mình sanh tử cũng tâm mình Niết-bàn chứ không đâu khác. Tìm ngay trong tâm mình có đủ hết, ngay trong tầm tay mỗi người, chỉ cần đủ lòng tin tiến tu.

Chúng ta tuy chưa thể ngay đây một lần tiến thẳng được, nhưng biết rồi phải từng bước đi cho đúng đường, từng bước đi lên, bảo đảm đi lên không sợ lạc. Như trong nhà thiền có bài kệ:

Hôm qua mặt Dạ-xoa,  
Sáng nay tâm Bồ-tát.  
Bồ-tát và Dạ-xoa,  
Không cách một đường tơ.

Bồ-tát và Dạ-xoa ngay tâm mỗi người. Hôm qua là Dạ-xoa, hôm nay chuyển tâm thành Bồ-tát, con đường đi rất sáng sửa rõ ràng.

## TÓM KẾT

Ai cũng đều có tâm, sống chung với tâm nhưng lại thường bỏ quên không ngó ngang đến. Có mà bỏ quên không chăm sóc để nó thành tâm bệnh, mê lầm điên đảo, che mờ tâm tánh sáng suốt, ốm yếu tàn tật đau thương. Có khi thành tâm nổi loạn, tâm ngông cuồng, sống trong khổ não, do không biết chăm sóc giữ gìn nó. Đó là đánh mất gốc của sự sống, là sống mất gốc. Bây giờ biết có gốc phải sống trở về, đừng để sống mất gốc nữa.

Người học đạo rồi cần phải khéo chuyển lại, biết chăm sóc tâm cho kỹ, chuyển hóa thành tâm lành mạnh, sáng suốt, thuần thực giống như con trâu ngoan. Lâu nay nó là trâu hoang phải sống trở lại thành trâu ngoan.

Trong nhà thiền, có câu chuyện ông Quách Công Phụ thường tham thiền với Thiền sư Bạch Vân - Thủ Đoan. Một hôm Sư bảo ông: "Trâu của ông đã thuần chưa?". Ông thưa: "Đã thuần rồi". Sư liền quát mắng lớn tiếng, ông khoanh tay đứng. Sư bảo: "Thuần rồi, thuần rồi! Nam Tuyền, Đại Quy cũng không có khác việc này." Sư bèn tặng ông bài kệ:

Trâu đến trong núi,  
Đủ nước đủ cỏ.  
Trâu ra khỏi núi,  
Húc đông húc tây.

- Đúng là trâu ngoan! Trâu ngoan!

Ngoan là vậy đó. Còn nếu ngay đó mà ông đổ mặt lên thì trâu hết ngoan.

Ngay bây giờ tất cả hãy khéo tu tập để đầy đủ sức sống chân thật, thành trâu ngoan tăng trưởng công đức. Bảo đảm an vui, hạnh phúc chân thật sẽ đến, không cầu mà đến. Đó là khéo biết sống và sống có trí tuệ, cũng gọi là người biết sống thương mình. Không phải người biết thương mình là lo thu góp tạo nhà cửa, sự nghiệp để được sang cả, cái đó chưa hẳn là biết thương mình. Nhiều khi thành tạo nghiệp chịu khổ không hay. Đó là tự hại mình!

Mong rằng từ đây tất cả đều tỉnh ngộ, biết chăm sóc tâm của mình cho kỹ, để mỗi ngày luôn được mới mẻ tinh khôi, đừng để tâm của mình hư cũ đáng bỏ. Mong tất cả luôn cố gắng.

Trích "PHƯƠNG PHÁP ĐỂ SỐNG AN VUI - HÃY KHÉO CHĂM SÓC CÁI TÂM"

Hoà Thượng Thích Thông Phương