

TÁC Ý TÂM TỪ (55)

Chú Trí Hòa: Con có một sự thắc mắc trong khi tu tập Tâm từ.

Cô: Khi chú trải tình thương, chú trải tâm lượng rộng lớn, phải không chú? Nhưng mình thấy đời thực, lại thấy mình chưa có thương được những người xung quanh, phải không ạ? Thành ra, chú khởi lên cái nghi trong sự tu tập của mình, thấy có cái gì đó không đúng, phải không chú? Khi chú khởi tâm thương cùng khắp pháp giới rộng lớn bao la đó, thì tình thương đó của chú là như thế nào, thưa chú?

Chú Trí Hòa: Bạch cô, con quán xét lại thấy khi con trải tình thương tới chúng hữu tình, thì con thấy chỉ khởi trên ý hành, và không có thấy tình thương bằng trí tuệ thực sự của chính mình. Con không thấy được sự thương chúng sanh đang bị vô minh và khát ái xâm chiếm, ngự trị, mà chỉ nói thương người này, người kia, nhưng chỉ nói trên cửa miệng và ý hành chứ không thấy bằng trí tuệ.

Cô: Tu tập tâm từ một cách hợp lý, đầu tiên mình phải thương mình. Mình phải thấy được những cái ngu si, vô minh, dính mắc, chấp thủ trong mình. Những cái đó đang làm cho mình khổ đau. Mình phải nhìn thấy được những phiền não trong nội tâm của mình.

Mình phải thương mình. Thương mình vì sao bị phiền não sanh khởi, áp bức, thống trị. Thương mình trong những thân hành, khẩu hành ở trong vô minh. Thương mình vì cái lòng dục sanh khởi mà chưa nhiếp phục

được. Thương mình vì cái tâm dính mắc cứ dính mãi hoài. Thương mình vì mình đã thấy, đã học, đã nghe, đã hiểu rằng bản ngã là cái nguy hiểm, là cái xấu xa, mà vẫn cứ khởi bản ngã.

Đầu tiên trong tu tập tâm từ, mình phải thương mình, phải hiểu được mình, phải thấy được những cái đau khổ trong mình, những cái dính mắc, những cái chấp thủ, những cái kiết sử trong mình.

Thương mình ngày đêm với một nội tâm không được an tịnh, với lòng dục chi phối, khống chế, với lòng ái làm cho phiền não, với cái bản ngã làm hại tự thân. Thương mình có nhiều lúc không làm chủ, không kiểm soát được thân hành, khẩu hành, ý hành, tạo ra những phiền não cho tự thân mình và những người xung quanh.

Thương mình trong đời sống này, trong sự tập chánh niệm tỉnh giác mà lúc có, lúc không. Mình thương mình, muốn một trạng thái thanh tịnh, định tĩnh, vậy mà nó cứ dao động. Từ cái tình thương đó với tự thân, mình phát khởi ra tình thương cho những người xung quanh mình.

Thương những người xung quanh mình, họ cũng là những người đang gặp phiền não, đau khổ giống như mình. Họ cũng là những con người đang cố gắng để thấy biết tự thân này, thấy biết những dục ái, sân si trong tự thân này. Họ đang cố gắng tu tập để nhìn ra tự thân của họ, nhìn ra những tập khí bất thiện trong con người họ.

Họ đang cố gắng nỗ lực tu tập để nhiếp phục tự thân nhưng vẫn đang thống khổ với những dục lậu, hữu lậu, vô minh lậu trong tự thân này. Lúc tu được một chút, lúc buông ra thì lại trở về tập khí. Mình thấy thương mình và thương những người xung quanh, thì tình thương của mình đã trải rộng ra phía bên ngoài.

Tiếp tục phát triển tâm ý như vậy, mình hiểu rằng chúng sanh trên cuộc đời này đang chìm trong biển vô minh, ngập chìm trong biển dục ái, sân si. Chúng sanh đang chìm nổi trong buồn vui, thương ghét, dính mắc trong những cái vô thường tạm bợ.

Họ đang chạy đuổi, truy tìm những cái rỗng không trên cuộc đời này, để rồi tất cả chúng sanh lại ra đi với bàn tay trắng, mang theo những hành nghiệp mà mình đã tạo, phải mang vác tiếp theo những đời sống, những thân sắc, những gương mặt mà họ không hề mong muốn.

Nay có những con người đang sống trong hôn mê, vô minh si ám, trong bản ngã, ngã mạn, cống cao, ta đây, nhưng họ không biết rằng ngày mai gương mặt này không còn nữa. Họ lại mang gương mặt của loài súc vật, súc sanh, những con ma, ngựa quỷ đói, cô hồn, vong linh lang thang, vất vưởng trên cuộc đời này.

Mình thương mình, thương người, thương cuộc đời này đang sống trong vô minh, hôn mê, vô thường, vô ngã, khổ đau mà không hay, không biết. Thương mình và thương cuộc đời này trong cuộc sống trầm luân, sanh tử.

Nay mặt người, mai lại mặt thú. Nay đội lớp người, mai đội lớp thú. Hoặc mai đội lớp quỷ ma. Hoặc mai đội lớp những thân tướng bị đọa đày, với gương mặt đau khổ, thống khổ trong địa ngục.

Thương lắm tự thân này và thương lắm cuộc sống này, cuộc sống chìm nổi trong sanh tử, trong khổ đau và nước mắt. Thương lắm là thế giới vô minh si ám này. Chúng sanh đang quần quai trong dục vọng, tham muốn, thèm khát, trong những lòng tham ái.

Chúng sanh đang đau đớn, thống khổ trong nội tâm đầy lửa, đầy sự nóng bỏng, đầy tức giận, sân si, hơn thua, ganh tỵ, tật đố. Thương chúng sanh. Thương tự thân vì không nhìn ra được lòng dục trong mình, không nhìn ra được bản ngã trong mình, không nhìn ra những tâm hơn thua, ích kỷ trong mình, không nhìn ra tâm sân si, hiềm hận, giận hờn.

Mình đã đồng hóa với những dục ái, tham, sân, si này, tạo ra những thân hành, khẩu hành, ý hành bất thiện, để rồi tiếp tục trầm luân trong sanh tử, phiền não và khổ đau.

Thì như vậy, trong sự tu tập này, tu tập về lòng từ, trước nhất là mình khai mở trí tuệ về tự thân của mình. Phải thấy được những cái ngu si, những cái vô minh, những cái si ám, những cái tập khí tánh tình ở trong mình, những cái bất thiện ở trong mình. Phải nhìn thấy được những cái điều đó và phải hiểu rõ vì sao nó có mặt. Mình phải khởi được lòng từ mẫn thương xót chính cái bản thân này. Ngu si vô minh như vậy, học pháp như vậy

mà mình còn chưa nhiếp phục được mình thì làm sao đòi hỏi những người thân xung quanh mình họ phải hoàn hảo được, họ phải hành xử tốt đẹp trọn vẹn được.

Thành ra, trước nhất là phải thương được mình. Muốn thương được mình thì phải thành tựu trí tuệ về tự thân, tức là phải thực sự thành tựu về chánh tri kiến. Chỉ khi đó, mình mới hiểu rõ được tất cả những cái tăm tối, mờ ám, che đậy, xấu xa trong cái nội tâm này. Thương xót cho cái tâm hôn mê si ám này, và bằng cái trí tuệ đó, mình mới có thể nhìn hiểu được xung quanh. Hiểu được xung quanh mình mới khởi được tình thương đối với xung quanh. Từ đó, mình mới trải được một cái tâm từ vô lượng vô biên rộng lớn.

Sở dĩ ở trên núi của mình, những lần trước Tín Toàn lên đó, Tín Toàn hướng dẫn về lòng từ vô lượng, thì sự hướng dẫn đó là để cho chúng ta hiểu được cách thực hành. Là vì Tín Toàn cũng hiểu được cái sự vô thường trên cuộc đời này. Nếu không chia sẻ thì sau này, đến giai đoạn chúng ta tu tập đến một cái trạng thái tâm rộng lớn, chúng ta lại không biết an trú như thế nào. Thành ra, có những sự chia sẻ trong pháp này là Tín Toàn chia sẻ trước những điều mà chúng ta sẽ đi đến, sẽ thể nhập, chứ không phải là ngay trong hiện tại khi con chia sẻ thì con nghĩ là chúng ta có thể làm được liền.

Nhưng đó là những điều con chia sẻ, là những tư liệu, những pháp hành để chúng ta hiểu về sau này khi chúng ta đạt đến trong trạng thái tâm đó

thì mình sẽ an trú như thế nào để mình biết cách. Còn trong thực tại mà nói, sự chia sẻ đó, số lượng vị có thể tu tập và an trú trong trạng thái tâm đó thì con nghĩ là đếm trên đầu ngón của một bàn tay còn chưa có.

Thành ra, khi chia sẻ một pháp hành thì trách nhiệm, bốn phận của con là chia sẻ từ A cho đến Z, từ đầu cho đến cuối, là phải chia sẻ hết. Nhưng dĩ nhiên, đối với người thực hành thì phải đi từ A rồi B, C, D, E, F... thì mới đến Z được. Thành ra, có những bài con chia sẻ là để lại sau này, chứ không phải ngay bây giờ.

Bản thân con thật sự thường hay sống trong một trạng thái tâm luôn rõ biết về sự vô thường. Thành ra, những gì nói, làm, chia sẻ thì phải cố gắng hết lòng để bất cứ khi nào vô thường đến với mình, mình không có cảm thấy hối tiếc. Nhưng trong thực tập về một cái trạng thái tâm vô lượng như vậy, khi chúng ta gặp được những cái duyên, những cái cảnh chúng ta tập được thì chúng ta cứ tập. Trong sự thực tập, thực hành đó, kết hợp với những trí tuệ mà chúng ta đang tu tập, thì hai cái đó phối hợp với nhau, một thời gian sắp tới mình mới có thể thực sự an trú được trong một trạng thái tâm từ mẫn rộng lớn vô biên như vậy.

Trong sự tu tập, chú có sự quán xét nhận diện mình là rất tốt. Chỉ có điều là, khi mà Tín Toàn hướng dẫn, chia sẻ về sự thực hành đó, không biết những lúc đó có chú hay không. Nhưng Tín Toàn cũng đã hướng dẫn trong cái dòng trí tuệ đó của mình và cảm xúc đó của mình cho nó sanh khởi. Có điều là, sau khi chúng ta được con hướng dẫn, chia sẻ và chúng ta tiếp

tục tục thực tập, thì chúng ta lại thực tập ở trên cái chỗ là ý hành nó thô, cái tướng thô. Nhiều khi cái tướng của chúng ta không thực sự đạt được vô vi vô lượng, mà chúng ta chỉ có ý hành thôi. Chứ trạng thái thọ, tướng và thức của chúng ta không có đạt được sự rộng lớn vô biên.

Như hồi nãy cô Hạnh Đức có nói một câu là đôi khi cô thấy trong nụ cười của mình nó có một sự không chân thật, phải không thưa cô? Cái nhìn đó rất tốt, nhưng mà nó ăn thua là sự hoán chuyển của mình. Thí dụ như, ngày xưa mình có những cái nụ cười giả dối, những nụ cười giả tạo, v.v. Bây giờ, nhờ sự tu tập quán chiếu vào trong tự thân của mình, mình nhìn thấy được những cái nụ cười đó trong mình. Thì bây giờ, mình sẽ hoán chuyển nó như thế nào? Khi mình ra được nó màu đen thì mình khéo hoán chuyển nó thành màu trắng. Vẫn với nụ cười đó, mình sẽ chuyển như thế nào?

Bây giờ, một cái nụ cười mình nhìn ra, mình nói như thế nào? "Ồ, nụ cười của mình giả dối, không chân thật, có lẽ tại mình đang tu tập tâm hiền, tâm vui nên mình phải cười," phải không? Hay nhiều khi cái duyên gì đó, mình thấy như vậy. Thành ra, mình thấy cái nụ cười này không có chân thật. Nhưng mà không sao! Bây giờ, ra khỏi cảm giác giả dối, không chân thật này, hãy cười một cách chân thật cho ta coi. Khi đó, mình sẽ mỉm cười chân thật.

Chỉ ngay khi trí tuệ mình thấy được nụ cười này là không chân thật, là găng gượng, là giả tạo, thì bây giờ chuyển nè: ra khỏi cảm thọ này, cười chân thật coi! Khi đó, mình sẽ cười chân thật.

Thành ra, vấn đề ở đây là khi đã nhìn được thọ thì mình sẽ có thể hoán chuyển hoàn toàn những cái cảm thọ từ đen thành trắng, từ không chân thật thành chân thật. Mình nhìn thấy cái thọ không chân thật, cái tâm ý không chân thật đó. Nhưng bây giờ, ra khỏi cái không chân thật này, cười chân thật coi!

Có nhiều khi, mình đi vào trong dòng pháp này, được hướng dẫn tập tâm hiền, tâm vui, cái mình lại nói: "Tập tâm hiền sao thấy nó không hiền." Ngay khi mình nói như vậy, mình thấy nó không hiền, thực sự mình phát biểu đúng chứ không sai. Đúng rồi, không hiền, mà là "người không hiền" chứ không phải "ta". Bây giờ, ta hiền nè, hiền coi! Hiền! Đó là mình ra khỏi cảm thọ, mình thấy nó dữ đó. Hiền coi! Hiền!

Thành ra, khi mà mình không có tu tập về trí tuệ này, thì những pháp diễn tiến trong thân tâm mình như thế nào, mình và nó sẽ sát nhập lại với nhau. Khi nó sanh khởi trong thân tâm mình, hầu như mình sống hơi gọi là "mơ mộng mộng" với tự thân của mình. Nhưng khi không có trí tuệ, mình sống lơ lửng đối với lại cái tự thân, không thực sự sát trong thân tâm của mình, tức là không thể nhập sâu vào tự thân.

Cho nên, khi có những ngấm ngấm bất thiện như vậy sanh khởi, mặc dù mình cảm thọ hình như có một cái gì đó, nhưng trong cái cảm thọ đó là trạng thái tâm thấy biết trong vô minh. Thành ra, dù mình thấy hơi có có đó, nhưng vẫn tiếp tục lao đầu vào trong đó, tiếp tục hành xử theo tập khí, thói quen.

Còn khi mình thực sự đi sâu vào trong dòng pháp này, mình nhìn ra được nó rồi, thì ngay lập tức mình dừng lại và giải tỏa nó, mở bung nó ra một cách hoàn toàn. Mình không còn sống mơ hồ trong những dòng cảm giác, cảm xúc nữa.

KHÉO ĐIỀU PHỤC TÂM

Và khi mình tu tập thuần thực và thiện xảo trong dòng pháp này, thì càng ngày mình sẽ càng thấy thích thú. Những điều chúng ta nói là những điều mà con đã từng trải qua.

Thời gian trước, có khi con có những cái thọ, những cảm giác, những sự thấy biết, phải tập tâm hiền. Nhiều khi, con thấy mình cũng chưa có hiền sâu ở trong cái tuệ về ngũ uẩn. Khi con nhìn thấy những cái điều đó, con nói: "À, con không có, cái thọ này nó là như vậy đó, nhưng nó là nó chứ không phải là mình." Thế là, con rút tâm ra khỏi nó và kêu mình làm cái điều mà mình mong muốn.

Thành ra, bây giờ khi cười, con thấy nguyên cái thân của mình hầu như có sự hài hòa trong toàn cái thân, trong cái nụ cười đó. Nó không còn cái

chuyện là miệng cười mà tâm nó ở chỗ khác. Nó không còn tình trạng đó nữa.

Khi mình tu tập sâu trong cảm giác toàn thân, phải có thời gian dài tu tập thì thân tâm của mình dần đi đến một sự kết hợp nhưng trong sự tỉnh giác. Khi mình đi vào sự tu tập về chánh kiến sâu sắc và thuần thực, thì tâm mình về được trên thân, định được trên thân, an trú được trên thân.

Khi mình an trú như vậy, tất cả những cái động chuyển trong thân tâm, lập tức mình tỉnh té bắt chộp, thấy biết được. Mình sẽ khéo loại bỏ hết tất cả những phiền não, những pháp bất thiện sanh khởi trong thân tâm của mình. Trong cái thọ thân, lập tức nhìn ra cái thọ tâm. Trong cái thọ tâm, lập tức quán chiếu lại cái thọ thân nó như thế nào.

Trong sự tu tập Tứ Vô Lượng Tâm cũng là như vậy. Nếu thân tâm của mình chưa có một sự đồng nhất, một sự thanh tịnh của thân tâm, thì rất khó lòng trải cái trạng thái từ tâm vô lượng rộng lớn. Khi thân tâm không có thanh tịnh, không có đồng nhất, trải về Tứ Vô Lượng Tâm sẽ không trải được cái thọ, mà sẽ trải bằng cái tưởng. Nếu trải bằng cái tưởng mà thực sự được thì cũng mừng, còn không, chỉ là nói bằng ý hành mà thôi.

Con chia sẻ đi đến những mức độ xa trong sự tu học là vì con cũng có sự lo nghĩ. Nếu chẳng may vô thường đến với con, mà những pháp hành này con chưa kịp chia sẻ để lại, thì con sẽ không an lòng. Vì vậy, con chia sẻ

để lại, như bài 16 hơi thở hoặc là bài hướng dẫn trong cách thực hành về Tứ Niệm Xứ.

Thật sự, khi chia sẻ, con vẫn biết là để đó thôi. Người thực hành theo, thực sự được và thành tựu theo những lời chia sẻ này vẫn là chưa có. Nhưng trong trách nhiệm trong việc tu học trong dòng pháp này, con phải chia sẻ để lại. Để khi nào con đi, con thấy an lòng mà ra đi. Về sau này, vị nào đủ duyên tu học, thực hành đến mức đó thì sẽ có kim chỉ nam hướng dẫn.