

CHUYỂN TÂM

Tu có nghĩa là chuyển hóa, mà chuyển là chuyển tâm niệm bên trong chúng ta chứ không phải chuyển hoàn cảnh bên ngoài. Vì nếu tâm không an thì sống nơi nào cũng thấy buồn. Có một đoạn bài hát:

*Ồ lạ quá! Có sao buồn bã, ta nhìn nhau với bao
ngghi ngờ và ngây ngô sống trong lao tù của lời khen chê.*

*Rời từ đó mắt môi lạnh giá, không người thân, sống
trên đất lạ, mộng cao xa, xác xơ phận khờ một đời bôn ba...*

(Lời Hạnh Huệ)

Rất ngạc nhiên khi thấy mình bỗng dung phiền não. Rồi vì buồn phiền nên mình nhìn người, nhìn cuộc sống bằng cặp mắt nghi ngờ. Không biết mọi người chung quanh có tốt với mình không? Càng nghi ngờ càng phiền não, càng nhìn đời u ám. Té ra mình tự nhốt mình. Như vậy là tại ai? Tại người hay tại mình? Chúng ta thường cho rằng tại người mà không chịu chuyển tâm mình. Nếu chuyển được tâm, toàn bộ vấn đề mới đổi khác.

Chúng ta đang có một màn hình đa hệ. Đang xem ti-vi gặp một chương trình không thích, chúng ta có thể hoặc đổi hệ, tắt đài đó đổi đài khác. Đối với những hình

thức giải trí, mình có thể chuyển hệ đôi đài một cách nhanh chóng, tại sao với tâm của mình, mình không đổi đài? Thí dụ buồn giận ai mình cứ đem người đó ra cảm rằm nhăn nhó rồi chửi họ, quên tắt đài đó đi. Dầu thương hay ghét cũng phải gặp nhau thôi. Thương thì gặp hoài vì muốn nhớ người đó để thương. Ghét cũng gặp vì cũng muốn nhớ người đó để ghét... Sống trên đời sao kỳ cục, vô lý. Pháp tu của Phật là phương pháp đổi đài, đổi hệ, chuyển hệ thống. Khi nào tâm vừa khởi lên buồn nản thì lập tức chúng ta phải tắt đài đó liền. Tắt kịp không? Người nào tu giỏi thì tắt kịp, tu dở thì để nó chiếu hoài, không đổi được nên càng bị ám ảnh. Như viết chữ, viết một lần nét còn mờ, viết hai lần tô đậm lên, viết ba lần thì càng đậm. Cũng vậy, đối với vấn đề gì làm mình bực bội rồi cứ nhớ, làm sao xóa được? Người tu bén nhạy là người nhận ra mình đang ở trong một cái đài lúng túng vô cùng, lập tức tắt đài đó đi chuyển qua đài khác.

Tôi xin kể lại một kinh nghiệm bản thân. Hồi đó, tôi đi dạy học, khoảng hai mươi cây số tuy không xa nhưng phương tiện giao thông còn lợm thợm. Khi ra đón xe thường đón nhầm những chiếc chở bạn hàng đi buôn, bao giờ cũng kèm theo những thứ linh kinh chật chội, nên khi đón xe tôi thường thầm cầu mong gặp được chiếc xe rộng rãi khỏe khoắn. Một hôm đón nhầm chiếc xe chật ních.

Chung quanh tôi nào là bao bị, thúng mủng, giỏ xách... chỗ ngồi đương nhiên là không thoải mái nên tôi sẵn sàng để bực bội đủ chuyện. Tôi thăm cấn nhằn tài xế, lơ xe và các hành khách ngồi gần bên. Xe vẫn chạy, vẫn mang theo tâm trạng bực bội. Vô minh - tôi cảm rằm mất mười phút. Sau đó tôi sực tỉnh lại, ngồi trên xe cũng gần một tiếng đồng hồ mới đến lớp, mà mình cứ bực bội như thế này thì vào lớp dạy không xong. Dạy Phật pháp là mang lại an lạc, mang lại tinh hoa Phật pháp cho học trò, mình đến với một cái tâm cảm rằm sao được? Vậy là phải đổi thôi. Cũng may mà mười phút tôi chợt nhận ra mình đã dờ quá. Tôi đổi cái nhìn về tài xế - ông ta phải rước nhiều người để có đủ tiền - còn chú lơ cũng không muốn như vậy, hành khách trên xe cũng không muốn thúc cùi chỗ vào nhau. Khi tôi vừa tắt được đài cấn nhằn đó thì không khí thay đổi hẳn, nhẹ nhàng dễ chịu. Cảnh tượng chung quanh vẫn như cũ nhưng tôi là con người mới. Cho hay khởi được niệm hoan hỷ hiệu quả vô cùng. Trong đời sống chúng ta nên khéo nhận ra được chỗ gút để chuyển tâm hay chuyển hệ. Mọi người trong chúng ta ai cũng có khả năng chuyển, có khả năng đem thương yêu đến với chúng sanh. Hãy sử dụng khả năng đó để tắt đi cái đài buồn bực và mở ra cái đài thương yêu. Chuyển tâm là để tạo một không khí an vui, tạo hoàn cảnh dễ thương. Là người học Phật, mình không muốn biến

thành người khó thương, người dữ dằn mà muốn biến thành một vị Bồ-tát. Bồ-tát thì quên mình vì chúng sanh. Chúng ta tin tưởng rằng có một vị Bồ-tát để đáp ứng lời kêu gọi của mình, như thế sao mình không chịu làm Bồ-tát. Phát nguyện làm Bồ-tát tức là đã chuyển tâm, chuyển từ tâm phàm ra tâm thánh.

Tôi xin đề nghị một vài cách chuyển tâm.

Cách thứ nhất, là nhìn mọi người bằng con mắt thông cảm, hãy đặt mình vào trường hợp của người, để không trách móc hoặc đổ lỗi.

Như câu chuyện nhà họ Trương họ Lý ở gần nhau. Trong cùng một sự việc, thái độ đổ lỗi của nhà họ Trương khiến họ gây gổ tới ngày. Bên nhà họ Lý luôn luôn vui vẻ, hạnh phúc vô cùng. Hôm nọ, nhà họ Trương chạy qua nhà họ Lý:

- Chỉ cho tui bí quyết đi. Sao bên tui cứ gây hoài, bên anh sao tui nghe yên ổn sống hòa thuận vô cùng, giờ anh chỉ bí quyết cho tui để tui bắt chước.

Anh nhà họ Lý đáp rằng:

- Tại bên anh, ai cũng thấy mình giỏi nên không nhận lỗi về mình. Còn nhà tôi, mọi người trong nhà đều thấy mình dở hết nên việc xảy ra là nhận lỗi về phần mình. Thí dụ như cái ly mà để đây, có người đi ngang quệt rớt bể. Bên tôi sẽ nói: "A! Lỗi tại tôi để sai vị trí không phải tại

anh làm bẽ cái ly này". Trong khi bên anh, anh sẽ nói: "Ai mà để cái ly này vô ý vô tứ để cho tui đi ngang làm bẽ nó".

Như vậy cùng một việc mà hai thái độ: Đổ lỗi là không thông cảm; còn thông cảm có nghĩa là nhận lỗi về mình. Chuyện này cay đắng vô cùng, khó khăn vô cùng chứ chẳng phải muốn nhận lỗi là nhận. Nguyên nhân nào khiến chúng ta không thể nhận lỗi về mình được? Bản ngã! Tu theo pháp Vô ngã của Đức Phật, chỉ cần thấy lỗi mình là mọi việc êm đẹp ngay. Trước khi nhận lỗi về mình, chịu khó thông cảm thì trong chúng ta cũng có một trận giằng co ghê gớm. Phải có sự tranh đấu, nói qua nói lại trong đầu, cũng thắc mắc, giải thích... đủ điều, chứ chẳng phải bảo nhận là nhận liền. Nhưng chính chỗ này là chỗ tu tập, chính chỗ này mình khám phá ra mình có khả năng hay không có khả năng. Khi nhận lỗi về mình thì mình được an lạc thanh thoi, việc làm này có giá trị rất cao.

Ba mươi Tết, bà già chồng bảo cô dâu:

- Con ơi! Bữa nay gói bánh chung bánh tết để cúng nha!

Rồi bà già giao cho một mớ nếp, mớ lá, dây nhợ... cô con dâu loay hoay từ sáng đến tối. Một mình vừa xào, nấu, gói, luộc, cột... có một mình. Trong khi cô đang hấp bánh, mệt, tức mình:

- ... Nhà con gái cũng đông, sao công chuyện đồ có một mình mình, làm dâu mà, còn mấy đứa con gái kia nhõng nhõng.

Tường sao, cô đang hấp bánh, nghe bà già gọi điện thoại cho đứa con gái ở xa:

- Con ơi! Chiều nay về ăn bánh nha con, chị hai mày gói hời sáng tới giờ gần chín rồi! Nhen, về ăn bánh!

Cô nghe tức ứ cắn cô:

- Trời ơi! Đã không kêu đứa nào về gói phụ rồi còn kêu nó về ăn, ngon chưa.

Cô dùng dùng vô trong phòng xếp đồ đạc:

- Thôi! Kỳ này về ở với má, không còn ở cái nhà này nữa, nhà gì bạc bẽo quá.

Cô vừa tức mình vừa hít hà khóc vừa xếp đồ vô vali, không dám cho bà già chồng hay, tính đi ngõ sau. Vừa lúc ấy có điện thoại reo, cô nhấc điện thoại lên thì nghe tiếng của má cô:

- Con ơi! Đi về ăn bánh. Bữa nay chị dâu của mày gói bánh bên nhà, từ sáng tới giờ bánh gần chín rồi.

Khám phá ra, cô bật cười:

- Té ra bà mẹ nào cũng thương con hết. Nếu mình ở đây gánh cái nỗi khổ của chị dâu thì chị dâu mình cũng gánh nỗi khổ y như vậy.

Sau cú điện thoại ấy, cô ta vui vẻ ở lại. Qua câu chuyện này, chúng ta thấy mình thương gia đình mình thì người khác cũng có tâm chăm sóc cho gia quyến họ. Mình bảo vệ danh dự tài sản của mình, người khác cũng bảo vệ danh dự tài sản của họ... không có gì để trách móc nhau ở đây hết. Do cái nhìn thông cảm đó, chúng ta bớt được phân nửa bực bội.

Phương pháp thứ hai, chúng ta đừng nhìn bằng con mắt bi quan mà hãy nhìn bằng con mắt lạc quan. Nên tìm khía cạnh dễ thương của mọi người để nhìn, vấn đề sẽ nhẹ nhàng ra. Nên tránh biết đến điều đáng ghét của họ, ở đời đâu có ai toàn vẹn. Với phương pháp này khiến chúng ta sống với nhau rất an ổn, chuyển được nóng bức thành thanh lương.

Trong đời sống, chúng ta sẽ trải qua rất nhiều giông tố, khổ đau, cay đắng vô cùng. Sở dĩ chúng ta vươn lên, sống khỏe vượt qua được là nhờ tính chất lạc quan. Ai cũng muốn sống trong môi trường vui tươi, lạc quan, vậy mình nên làm cho người chung quanh vui trước. Muốn cho người ta cười với mình thì mình phải cười với người ta trước. Đây là quy tắc sống thú vị và có hiệu quả. Không có vấn đề gì to tát hết. Những cái mà mình thấy khổ đau khó chịu, mình cho qua. Như vậy vấn đề sẽ tươi sáng hơn.

Có một câu chuyện rất cảm động. Chuyện kể sắp đến ngày Noel, có hai vợ chồng đó rất nghèo nhưng họ thương yêu nhau vô cùng. Họ suy nghĩ đến ngày lễ này họ sẽ chọn món quà xứng đáng đem tặng người bạn đời. Cô vợ ngẫm nghĩ:

"Chồng của mình có cái đồng hồ mạ vàng rất đẹp nhưng nó chỉ có cái mặt thôi còn thiếu sợi dây, mà sợi dây cũng phải mạ vàng mới hợp".

Kiểm tra lại thì chẳng có gì ngoài mái tóc rất dài, sông sê, đẹp đẽ. Cô nghĩ:

"Mình vô tiệm bán mớ tóc của mình lấy tiền mua sợi dây đó".

Trong lúc đó, cô rất vui vẻ với dự định của mình, và cô vô tiệm, hỏi cô chủ:

- Chị coi tóc của em như thế này được hay không?

Cô chủ tiệm xỏ tóc của cô ra, chải. Mái tóc rất dài rất đẹp, công phu nuôi dưỡng hàng bao năm:

- Ồ! Tóc em tốt đó.

- Rồi, bây giờ đồng ý bán.

Tiếng tách tách từ chiếc kéo vô tình lướt đi. Mỗi lần tóc rớt xuống, cô cũng thấy nhói tim nhưng kịp nghĩ đến món quà. Khi bán xong, cầm tiền ra mua một sợi dây mạ vàng và một ít thức ăn, về nhà. Khi về, cô đội một cái khăn che tóc lại, vì biết chồng rất thích mái tóc dài của mình.

Bây giờ về ngấn ngùn ngấn ngùn. Tối đó, ông chồng mới đi làm về, cổ tranh thủ ra đón trước cửa, nói:

- Anh hãy coi món quà của em nè! (Cổ mở nắp hộp ra trong đó có một sợi dây đồng hồ mạ vàng lóng lánh rất đẹp) Em mua cái này để tặng anh đeo với cái đồng hồ của anh.

Ông chồng không đáp. Rồi nói với cổ:

- Bây giờ tới phiên em xem món quà của anh. (Ông mở cái hộp của ông ra - một bộ chải đầu rất đẹp) Em có mái tóc rất đẹp, chỉ có bộ chải này mới hợp với mái tóc của em.

Cô vợ ngật ngừng:

- ... Em xin lỗi! (Đoạn, mở khăn ra không còn tóc nữa, tóc đâu mà chải).

Ông chồng nói:

- Nhưng mà cái đồng hồ anh cũng đã bán rồi!

Nghĩa là bên người chồng đã bán đồng hồ để mua bộ chải chải tóc. Bên người vợ cắt mớ tóc để mua sợi dây. Đêm Noel đó là đêm đặc biệt vui vẻ. Cả hai đều mất đi một vật quý giá, nhưng nhìn cả hai đều lạc quan.

Ông chồng an ủi:

- Thôi em đừng buồn, tóc rồi nó sẽ mọc lại, anh nghĩ rằng sang năm bộ chải này nó sẽ hợp với mái tóc của em.

Cô vợ cũng tiếp lời:

- Chúng ta sẽ cố gắng làm việc, để dành tiền chuộc lại cái mặt đồng hồ!

Phương pháp thứ ba, nhìn bằng con mắt Phật.

Đức Phật nhìn chúng ta bằng con mắt Phật. Mình phải khám phá ra ông Phật của mình. Trải qua bao gian khổ gay go, mài dũa, khi Phật tự tâm xuất hiện, chúng ta cảm thấy an lạc, thấy được Phật tính. Vậy mình biết tất cả mọi người đều có Phật tính thì hãy thương yêu và kính trọng nhau. Nếu người nào chưa nhận được, mình cũng nhìn họ bằng con mắt Phật, cũng như người quân tử nhìn mọi người đều thấy tính cách quân tử. Mang con mắt nào thì nhìn sự vật với con mắt đó, vậy thì chúng ta nhìn bằng con mắt Phật, nghĩ rằng tất cả mọi người đều có Phật tính, đều có khả năng tu tập. Có thể hiện tại còn dở nhưng sau này sẽ là Phật.

Chuyện kể có hai vị thiền sư kết thân với nhau, một vị thì tu tập nghiêm chỉnh đoàn hoàng còn một vị thì tuệnh toàng, đôi khi không chịu giữ giới luật. Hôm nọ, vị thiền sư oai nghi tề chỉnh bắt gặp ông bạn của mình đang nhậu nhẹt, say sưa; ông vừa bước tới chưa kịp lên tiếng thì vị thiền sư uống rượu, nói:

- Mời! Mời sư huynh uống rượu!

Ông thiền sư đạo mạo nghiêm mặt:

- Người Phật tử giữ giới đâu có bao giờ uống rượu, ăn cắp...

- Vậy hả! Người không biết uống rượu không phải là người.

Vị thiền sư kia đỏ mặt:

- Anh nói người không biết uống rượu không phải là người. Vậy anh nói tui là gì?

- Không phải người thì là Phật.

Mặc dù vị thiền sư này không tỏ vẻ gì là tu tập cả nhưng trong tâm của Ngài luôn luôn thấy tất cả chúng sanh là Phật. Vì thế, chúng ta nên học theo hạnh của Bồ-tát Thường Bất Khinh, ý nghĩa của chữ bất khinh là không khinh khi ai hết. Gặp ai, Ngài đều cúi đầu đánh lễ, nói: "Tôi chẳng dám khinh các ngài vì các ngài là Phật". Có lúc, họ nổi giận, đánh Ngài: "Ông lấy quyền gì mà thọ ký cho tôi là Phật". Nhưng Ngài vẫn luôn luôn giữ hạnh của mình, hạnh thường bất khinh. Rốt lại, những người chê mắng Ngài do dùng tâm chúng sanh nên bị trầm luân sanh tử. Ngài dùng tâm Phật, dùng con mắt Phật để nhìn mọi người nên Ngài thành Phật và tế độ những người đã khinh chê mình. Vậy chúng ta nên nhìn nhau bằng con mắt Phật. Trong mỗi người đều hàm ẩn viên ngọc quý báu, chỉ vì chưa phát triển hết khả năng mà thôi.

Kết luận, chúng ta có một phương pháp tu do Hòa thượng dạy rất hay, muốn chuyển tâm chỉ nói một chữ Buông. Vì những chất chứa của mình là đồ rác rến, bên ngoài. Những vọng tưởng của mình là đồ giả. Hôm nay mình thấy người đó rất là dễ thương nhưng có gì đụng chạm, mình thấy người đó dễ ghét, cái dễ thương hôm qua không còn nữa. Và ngược lại, cũng thế. Tóm lại, tất cả những tình cảm của mình mình đừng tin nó. Khi học chữ buông chúng ta chuyển tâm rất mau. Tổ từng dạy: "Đất tâm nếu không, mặt trời trí huệ tự sáng" (Tâm địa nhược không huệ nhật tự chiếu). Sở dĩ trí tuệ không tự chiếu vì bị che đậy, bị những thứ lăng xăng thương ghét nên đất tâm không trống. Chúng ta cứ phải rị mọ với công phu của mình, nhưng đã biết buông thì tâm sẽ sáng. Đức Phật nói: "Tất cả chúng sanh đều là Phật", Ngài độ chúng sanh không mệt mỏi vì chính họ tự có Phật tánh. Chỉ cần một chữ "Chuyển" hay "Buông", Phật tánh lại rạng ngời.

