Trái tim của Bụt



Thích Nhất Hạnh

NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP TP. HỒ CHÍ MINH

Mục lục

Bài 01: Tu Phật học Phật
- Phải học kinh điển một cách khôn ngoan
- Hai cách nhìn sự thật: Sự thật phân biệt tục đế và chân đế
- Tứ tất đàn: Bốn tiêu chuẩn về sự thật
- Bốn điều y cứ
- Cây đuốc duyên khởi
- Thiền hành
- Nhận diện
- Tiếp xúc

Bài 02: Học Phật phải thấy lòng nhẹ nhàng
- Học Phật phải thấy lòng nhẹ nhàng
- Không cần chất chứa kiến thức
- Khế lý cũng là khế cơ
- Duyên khởi
- Tương tức và tương nhập

Bài 03: Pháp thoại đầu
- Pháp thoại đầu
- Bốn sự thật
- Bốn sự thật tương tức
- Trung đạo
- Tính cách nền tảng
- Tính cách nhập thế
- Nghệ thuật nghe pháp thoại
- Khổ và lạc
- Tam chuyển
- Tứ diệu đế là phép thực tập
- Nhị đế
- Tịch diệt

Bài 04: Niềm vui tương đối
- Niềm vui tương đối

Khổ thọ
Năm thủ uẩn
Hành trì thi chuyển
Rác và hoa
Niềm vui xuất thế
Bài 05: Đạo đế, Bát chánh đạo
Chánh kiến
Chánh kiến về Tứ diệu đế
Ha thủ công phu
Bài 06: Quá trình văn tư tu
Quá trình văn tư tu
Đạo vượt ngoài ngôn ngữ
Kinh chánh kiến
Bốn loại thức ăn
Tưới tẩm hạt giống chánh kiến
Bài 07: Bát chánh đạo tương sinh tương tức
Bát chánh đạo tương sinh tương tức
Chánh tư duy về vô thường vô ngã
Tư duy ở trình đô xuất thế gian
Bài 08: Ái ngữ
Ái ngữ
Hạt giống của chánh ngữ
Bài thực tập chánh ngữ
Hạnh lắng nghe
Bài 09: Chánh niệm và 51 tâm hành
Chánh niệm và 51 tâm hành
Thực tập chánh niệm và chánh ngữ
Phép tu im lặng
Chánh niệm làm cơ bản
Như lý tác ý
Bài 10: Sống giây phút hiện tại
Sống giây phút hiện tại
Chánh niệm làm sự sống có mặt
Chánh niệm là nuôi dưỡng

- Chánh niệm làm vơi đau khổ
- Chánh niệm để quán chiếu

Bài 11: Chánh niệm là tự làm chủ

- Chánh niệm là tự làm chủ
- Nhận diện đơn thuần
- Chánh niệm là trở về
- Kinh người biết sống một mình
- Quán niệm thân trong thân
- Rửa chén hay chép kinh trong chánh niệm
- Hiện pháp lạc trú
- Đâu chẳng phải là nhà

Bài 12: Tiếp xúc với sự sống nhiệm mầu

- Tiếp xúc với sự sống nhiệm mầu
- Chuyển hóa xả thọ thành lạc thọ
- Chánh niệm nuôi dưỡng các phần khác của thánh đạo
- Năm giới

Bài 13: Như lý tác ý

- Như lý tác ý
- Một bài thực tập quán hơi thở
- Tinh độ là ở đây
- Học đời sống của Bụt
- Hạnh phúc ở trong ta

Bài 14: Quán chiếu cảm thọ

- Nhận diện các tâm hành
- Quán chiếu về tưởng để vượt thoát mê lầm
- Niềm tin phải vững mạnh

Bài 15: Quán pháp trong pháp

- Quán pháp trong pháp
- Chánh tinh tấn

Bài 16: Chánh định

- Chánh định
- Thảnh thơi
- Bụt đang có mặt
- Chín loại định

Diệt tận định
Bài 17: Pháp ấn
Pháp ấn
Vô thường là vô ngã
Không, giả và trung
Niết bàn và vô tác
Tám chữ tháo tung
Bài 18: Chuyển hóa tập khí
Chuyển hóa tập khí
Thực tập năm lễ
Bài 19: Quán không trong năm lễ
Quán không trong năm lễ
Quán không trong khi ăn
Quán vô tướng
Áp dụng quán vô tướng trong cuộc sống
Bài 20: Quán vô tác vô nguyện
Quán vô tác vô nguyện
Áp dụng ba cửa giải thoát
Các cách trình bày khác về pháp ấn
Bài 21: Bốn duyên và sáu nhân
Bốn duyên và sáu nhân
Mười hai nhân duyên
Liên hệ giữa 12 nhân duyên
Mặt tích cực của mười hai nhân duyên
Thân thi hiên
Bài 22: Hộ trì sáu căn bằng chánh niệm
Hộ trì sáu căn bằng chánh niệm
Tứ vô lương tâm
Bài 23: Tu tập từ quán
Tu tập từ quán
Quán chiếu để tự chuyển hóa
Từ bi là hành động
Quán chiếu để tự chuyển hóa
Bài 24: Niềm tin thể hiện trong đời sống

Niềm tin thể hiện trong đời sống
Tăng thân và pháp thân
Tam bảo là đối tượng tu học
Tu tập trong tích môn thấy đươc bản môn
Bài 25: Bài kết thúc

Bài 01: Tu Phật học Phật

Hôm nay là ngày 21 tháng 11 năm 1993, chúng ta khai giảng khóa tu mùa Đông ở tại Xóm Hạ, Làng Hồng. Khóa học của chúng ta là Phật Pháp Căn Bản (Basic Buddhism). Tuy gọi là Căn Bản nhưng chúng ta phải hết sức dụng tâm tu học thì mới hiểu được đến chỗ sâu sắc. Trong bài mở đầu này tôi sẽ trình bày với quý vị về cách chúng ta nên học Phật Pháp như thế nào.

Phải học kinh điển một cách khôn ngoan

Chúng ta biết rằng hơn 400 năm sau khi Bụt nhập diệt, kinh điển mới được chép thành văn. Trước đó kinh điển chỉ được truyền tụng bằng miệng, từ thế hệ này sang thế hệ khác, do các vị gọi là kinh sư. Các vị kinh sư ngày xưa thuộc hết các kinh điển và có nhiệm vụ tụng đọc lại cho đại chúng nghe. Có những vị thuộc lòng tất cả tạng kinh. Ngoài các vị kinh sư còn có những vị luật sư. Các vị kinh sư thuộc kinh, những vị luật sư thì nhớ luật. Sự truyền thừa kinh và luật hoàn toàn căn cứ vào trí nhớ. Mãi đến thế kỷ thứ nhất trước Tây lịch kinh điển mới được ghi chép. Vì vậy trong thời gian bốn, năm trăm năm truyền thừa, nhiều điều sai lầm cũng được chép lại, lý do là nhiều thế hệ Phật tử đã nhớ sai, hiểu lầm và hành trì không đúng.

Chúng ta biết rằng ngay chính trong thời Bụt còn tại thế mà nhiều người vẫn không hiểu được lời Bụt dạy, vẫn diễn giải lời Bụt một cách sai lầm. Nhiều khi Bụt phải gọi người đó tới hỏi: "Thầy nghe như thế nào mà thầy nói như vậy?" Không những người ngoài đời hiểu lầm giáo lý của Bụt, mà cả trong giáo đoàn cũng có nhiều người hiểu lầm nữa. đọc kinh Người Bắt Rắn, chúng ta đã thấy chính đệ tử của Bụt đã hiểu lầm Bụt, ngay trong khi Bụt còn tại thế. Vậy thì trong 400 năm, 500 năm sau ngày Bụt nhập diệt, truyền thừa lại những lời của Bụt bằng trí nhớ, bằng cách truyền miệng, thế nào cũng có sai lầm. Sai lầm không những vì nhớ lầm mà thôi, mà còn vì cách hiểu và hành trì không đúng. Khi hiểu sai rồi hành trì sai, thì những lời Bụt dạy truyền lại cũng sai luôn.

Vì vậy chúng ta phải rất cẩn thận trong khi học đạo Bụt, và đừng bị kẹt vào những câu những chữ ở trong kinh. Trong truyền thống Đại thừa có câu "y kinh giải nghĩa tam thế Phật oan", nghĩa là nếu quý vị nương vào kinh mà giải nghĩa từng chữ, từng câu một thì thế nào cũng nói oan cho các đức Bụt trong ba đời. Nhưng cũng phải biết câu thứ hai "ly kinh nhất tự tức đồng ma thuyết", nghĩa là nếu quý vị bỏ một chữ trong kinh đi thì những điều quý vị nói sẽ có thể tương tự những điều ma quỷ nói. Một mặt mình không thể bỏ kinh được, một mặt mình không nên quá chấp vào từng chữ từng câu để cắt nghĩa. Đó là thái độ khôn ngoan của những người học Phật. Phải nương vào kinh, nhưng sử dụng kinh với tất cả sự thông minh và khôn khéo của mình thì mới không bị kẹt quá vào những câu những chữ trong kinh điển.

Theo lời truyền tụng, thì ở Tích Lan vào khoảng thế kỷ thứ hai trước Thiên Chúa giáng sinh người ta đã có ý định ghi chép lại những lời Bụt dạy. Nhưng mãi tới thế kỷ trước Thiên Chúa giáng sinh thì các vị mới thực hiện được việc chép lại kinh điển trên lá bối. Và cũng theo lời truyền tụng trên thì lúc đó ở trong giáo đoàn chỉ còn lại một thầy thuộc lòng được hết tất cả các kinh trong Đại Tạng. Chỉ có một thầy, những thầy khác cũng thuộc nhưng không thuộc hết. Điều này cho người ta thấy nguy cơ thất truyền kinh điển, nên vội tìm cách chép kinh. Người ta cũng kể rằng thầy đó tuy thuộc hết tất cả các kinh nhưng tánh tình không dễ thương. Tuy nhiên mọi người đành phải chịu đựng, chiều chuộng hết mực để thầy ấy ngồi tụng lại tất cả các kinh mà thầy thuộc cho người ta ghi chép trên lá bối. Khi nghe câu chuyện đó tôi rất buồn cười. Vì nếu thầy đó tính tình khó chịu thì có lẽ thầy hiểu và thực tập kinh cũng không hay gì mấy, do đó kinh thầy thuộc cũng không thể đúng hoàn toàn.

Đó là câu chuyện trong đạo Bụt Nam Truyền. Trường hợp của đạo Bụt Bắc Truyền, các kinh điển bằng tiếng Prakrit, bằng chữ Sanskrit cũng được chép lại vào khoảng cùng một thời gian. Có nhiều kinh nguyên bản Sanskrit hiện giờ không còn nữa và chúng ta phải căn cứ trên những bản dịch chữ Hán hay Tây Tạng.

Đạo Bụt Nam Truyền có một truyền thống rất lâu dài và không đứt đoạn. đạo Bụt Nam Truyền đã sử dụng tiếng Pali để ghi chép kinh điển và giáo lý. Trong khi đó thì đạo Bụt Bắc Truyền, chẳng Hạn học phái Thuyết Nhất Thiết Hữu Bộ (Sarvastivada), gọi tắt là Hữu Bộ, lại sử dụng tiếng Sanskrit. Hữu Bộ đã được truyền thừa khá lâu, tới 1000 năm, ở vùng Kashmir, Đông Bắc Ấn Độ. Các kinh điển của Hữu Bộ được tuần tự dịch ra chữ Hán và truyền vào Trung Hoa.

Đạo Bụt Nam Truyền ở Tích Lan được gọi là Theravada. Thật ra đó là một tông phái tên là Xích Đồng Diệp Bộ, gọi tắt là Đồng Diệp Bộ (Tamrasatiya), có nghĩa là môn phái những vị xuất gia đắp y màu đồng, màu hỏa hoàng. Cố nhiên cái tên cũng không có nghĩa gì mấy và vì ai cũng muốn tự nhận mình là đạo Bụt truyền thống, nên đã từ lâu đạo Bụt ở Tích Lan tự gọi là Theravada, Thượng Tọa Bộ, tức là đạo Bụt chính thống, nguyên thủy. Còn đạo Bụt ở Kashmir được gọi là đạo Bụt của Thuyết Nhất Thiết Hữu Bộ.

Khi đạo Bụt chia ra làm nhiều bộ phái, 18 hoặc 20 bộ phái, một bộ phái đi xuống phía Nam, ở tại Tích Lan, một bộ phái đi lên miền Bắc ở Kasmir, còn các bộ phái kia tản mác khắp nơi ở Ấn Độ. Nếu so sánh các kinh điển của hai bộ phái Đồng Diệp Bộ và Hữu Bộ, mà thấy những điểm giống nhau, thì chúng ta biết rằng những điểm đồng đó là đạo Bụt trước khi phân phái. Và nếu chúng ta thấy những điểm dị, những điểm khác nhau, điều đó có nghĩa là từ ngày tách rời hai bộ phái bắt đầu có những cách thấy khác nhau, những cách hiểu khác nhau. Thành ra sự nghiên cứu để so sánh kinh điển của phái Theravada (Đồng Diệp Bộ) và của phái Hữu Bộ giúp chúng ta biết được những cái gì có trước khi phân phái, và những gì bất đồng sau khi phân phái.

Tuy nhiên trước khi chia ra nhiều phái đạo Bụt cũng đã biến hình rồi. Chúng ta biết ngay trong thời đại Bụt đang còn tại thế đã có sự hiểu lầm về giáo lý đạo Bụt, thì cố nhiên sau khi Bụt nhập diệt và trong mấy trăm năm truyền thừa thế nào cũng đã có những chuyện hiểu lầm và truyền thừa sai lạc. Cho nên khi học chúng ta phải cẩn thận so sánh. Nhất là chúng ta phải tìm một cái nhìn có tính cách nhất quán, một cái nhìn thấu suốt xuyên qua tất cả những điểm khác biệt. Giống như là khi có nhiều viên ngọc chúng ta dùng một sợi dây xâu lại hết tất cả để tạo thành một chuỗi ngọc vậy.

Cái nhìn nhất quán có nghĩa là cái nhìn hệ thống hóa và vượt khỏi những mâu thuẫn trên bề mặt. Trên bề mặt có thể thấy những điều trái ngược nhau. Nhưng nếu chúng ta có cái nhìn nhất quán thì những mâu thuẫn biến đi. Khi học kinh không được hướng dẫn thì ta có thể thấy lộn xộn lắm. Có khi một kinh nói thế này, khi thì một kinh khác nói ngược lại, ta không biết đường nào mà theo. Khi thì kinh nói có sinh và có tử, khi lại nói không có sinh, không có tử. Thành ra chúng ta không biết là có sinh có tử là đúng, hay không sinh không tử là đúng. Vì vậy chúng ta phải tìm ra phương pháp để có được cái nhìn nhất quán và thấu triệt và có tính cách hệ thống hóa. Phương Pháp đó dựa trên nguyên tắc Nhị Đế, Tứ Tất Đàn, Bốn Điều Y Cứ, Tương Tức và tính chất thực chứng của đạo Bụt mà chúng ta sẽ lần lượt duyệt qua.

Hai cách nhìn sự thật: Sự thật phân biệt tục đế và chân đế

Trong đạo Bụt có quan niệm về nhị đế. Nhị đế có nghĩa là hai loại sự thật, sự thật tương đối và sự thật tuyệt đối. Sự thật tương đối gọi là tục đế (samvrti-satya), tức sự thật trong cuộc đời thế tục, có khi gọi là thế đế hay thế tục đế. Bụt luôn luôn nói sự thật, không bao giờ Ngài không nói sự thật. Nhưng có khi Ngài nói về sự thật tương đối và có khi Ngài nói về sự thật tuyệt đối. Nếu không biết điều đó, nếu không có tiêu chuẩn để phán xét, chúng ta có thể thấy nhiều điều Bụt nói trái ngược nhau. Xin nói lại: chân lý tương đối, chân lý ở ngoài đời, gọi là tục đế, thế tục đế hay thế đế. Còn chân lý tuyệt đối gọi là chân đế, thắng nghĩa đế hay đệ nhất nghĩa đế (paramartha-satya). Thắng nghĩa tức là cao hơn hết. Vậy khi nghe lời Bụt chúng ta phải có khả năng nhận diện đó là một lời tuyên bố về chân lý tương đối hay là một lời tuyên bố về chân lý tuyệt đối, thì chúng sẽ không bị lộn xộn.

Trong kinh có bài kệ này rất nổi tiếng:

Chư hạnh vô thường
Thị sinh diệt pháp
Sinh diệt diệt dĩ
Tịch diệt vi lạc

Trong kinh Đại Niết Bàn chữ Hán, chúng ta thấy bài này, là bài kệ Bụt nói trước khi nhập diệt.

Chư hạnh vô thường là tất cả mọi hiện tượng mà chúng ta thấy và tiếp nhận đều là vô thường cả. Dịch sang tiếng Anh: All formations are impermanent. Chữ hạnh (samkara) này có nghĩa là formation. Ví dụ cái bình trà này là một hạnh. Vì bình trà này do đất, nước, lửa, gió, con người, thời gian, không gian cấu hợp lại mà thành, cho nên nó là một hạnh, một formation. Cái bông hoa kia cũng là một hạnh, tại vì trong hoa có đám mây, có mặt trời, có đất, có nước, những điều kiện phối hợp lại làm ra bông hoa. Chư hạnh vô thường là tất cả mọi hiện tượng của thế gian đều là vô thường. Bình trà và bông hoa là hai hạnh thuộc về sắc, về vật chất, nhưng cơn giận của mình hoặc nỗi buồn của mình cũng là những hạnh, chúng cũng vô thường. Giận và buồn gọi là tâm hành hay tâm hành (citta samskara). Có tâm hạnh và có sắc hạnh.

Chư hạnh vô thường, thị sinh diệt Pháp: Tất cả mọi hiện tượng đều vô thường, chúng đều là những Pháp có sinh và có diệt.

Sinh diệt diệc dĩ: Khi cái sinh và cái diệt đã bị diệt đi rồi thì lúc bấy giờ, sự tịch diệt, niềm yên lặng đó là niềm vui chân thật: Tịch diệt vi lạc.

Hai câu đầu nói về thế giới hiện tượng, nói về tục đế, về chân lý tương đối, diễn tả thế giới trong đó có sinh và có diệt. Nhưng hai câu sau đã đưa ta đi qua bình diện của chân đế tức là thực tại vượt thoát cái sinh và cái diệt. Khi mà cái sinh và cái diệt không còn nữa, khi mà cái

sinh và cái diệt đã diệt rồi thì sự vắng lặng đó là niềm vui chân thật. Trong thế giới này có sinh và có diệt. Nhưng trong thế giới kia mà ta có thể gọi là Pháp giới thì không có sinh và không có diệt. Nếu ta nghĩ hai lời tuyên bố này trái chống nhau thì không đúng. Thế giới của hai câu đầu là thế giới hiện tượng (phenomenal world), thế giới của Tích Môn. Đứng về phương diện tướng, ta thấy có sinh có diệt; đứng về phương diện tính, ta thấy không có sinh cũng không có diệt. Đây là thế giới của Bản Môn.

Khi quán sát những đợt sóng, ta thấy sóng có những cái tướng, như tướng cao, tướng thấp, tướng bắt đầu, tướng chấm dứt, tướng đẹp, tướng xấu, tướng có, tướng không. Mỗi đợt sóng mang theo tướng có và tướng không. Trước khi đợt sóng vươn lên thì hình như là nó không có. Khi nó bắt đầu rồi thì hình như là nó có. Khi nó chấm dứt thì hình như là nó không có nữa. Tướng có, tướng không, tướng sinh, tướng diệt, tướng thấp, tướng cao, tướng đẹp, tướng xấu, là những tướng thuộc về thế giới hiện tượng.

Nhưng có một thế giới khác nằm ngay ở trong thế giới hiện tượng này mà không bị những cái tướng đó ràng buộc. Thế giới đó gọi là thế giới của Pháp tánh, thế giới của Bản thể (noumenal world) mà ở đây ta có thể ví dụ với nước. Sóng thì có không, có có, có cao, có thấp, có đẹp, có xấu. Nhưng nước thì không như vậy. Những cái tướng kia, những danh từ, những khái niệm mà mình dùng để mô tả sóng kia, ta không thể sử dụng để mô tả nước được. Đối với nước thì ta không thể nói là đẹp hay xấu, cao hay thấp, có hay không, theo nghĩa những tiếng đã dùng để nói về sóng. Và thế giới thứ hai này là thế giới của tánh. Như nước đối với sóng, thế giới này không tách rời ra khỏi thế giới của tướng. Nó đồng thời là thế giới của tướng. Không thể dùng các khái niệm về thế giới của tướng để nói về thế giới của tánh, cho nên ta nói nước không đẹp, không xấu, không có, không không, không thấp, không cao.

Ta hãy cùng đọc lại bài kệ: Chư hạnh vô thường, tất cả mọi hiện tượng đều vô thường. Thị sinh diệt Pháp, chúng là những hiện tượng có sinh và có diệt. Đó là sự thật mà thế gian công nhận và Bụt cũng nói như vậy. Đó là thế đế, là thế tục đế. Nhưng nếu tiếp tục quán sát cho sâu sắc thêm thì chúng ta đi sâu vào đằng sau thế giới sinh diệt, và chúng ta có thể tiếp xúc được với thế giới bất sinh bất diệt, thế giới của thể tánh. Và khi tiếp xúc được với thế giới này rồi thì ta không còn thấy sinh diệt nữa. Cái sinh cũng diệt mà cái diệt cũng diệt. Sinh diệt diệt dơi, tịch diệt vi lạc, tức là khi những ý niệm về sinh diệt không còn nữa thì sự vắng lặng của những ý niệm ấy chính là niềm an lạc thật sự.

Khi một đợt sóng lên cao, xuống thấp, dạt vào, trôi ra, nó có thể đau khổ, đó là vì nó chỉ tiếp xúc được với những tướng cao, tướng thấp, tướng đẹp, tướng xấu, tướng có, tướng không của nó mà thôi. Nhưng nếu đợt sóng tiếp xúc được với bản chất của nó, tức là nước, thì sự tình khác hẳn. Nó không còn sợ hãi nữa. Nó không còn mặc cảm nữa. Nó biết nó là nước. Và khi nó tự đồng nhất mình với nước rồi thì những tướng có, không, đẹp, xấu, thấp, cao kia không còn làm nó đau khổ nữa, không làm nó sợ hãi nữa. Do đó nó đạt tới được niềm vui chân thật.

Chìa khóa của giải thoát là khi ta từ thế giới hiện tượng mà đi được tới thế giới của Pháp tánh. Đi tới được, thì ta đạt được an lạc chân thật.

Vậy thì nói có sinh có diệt là đúng, hay không sinh không diệt là đúng? Hai cách nói có thể đều đúng cả. Một câu đúng về tục đế, một câu đúng về chân đế. Khi cần phát biểu về sự thật tương đối ta phải dùng tục đế, khi phát biểu về sự thật tuyệt đối ta phải dùng chân đế.

Khi quý vị hướng dẫn một bài thiền tập về sinh diệt thì thường thường quý vị bắt đầu nói rằng "ta thế nào cũng phải già, ta thế nào cũng phải chết." Ta thực tập trong cảnh có sinh, bệnh, già, và chết. Đến khi quý vị bắt đầu hướng dẫn người khác quán chiếu về không sinh, không diệt, họ có thể ngạc nhiên. Họ nói: Vừa rồi nói có sinh có diệt mà bây giờ thầy lại nói không sinh không diệt, tại sao? Vì họ không biết rằng thực tập trong phạm vi có sinh, có diệt sẽ đưa ta tới cái thấy về sự thật không sinh không diệt. Câu hỏi đặt ra ở đây là thực tập về sự thật tương đối (tục đế) có liên hệ tới sự thực tập về sự thật tuyệt đối (chân đế) như thế nào?

Hai sự thật có liên hệ với nhau. Nếu ta nắm vững tục đế mà đừng vướng kẹt vào tục đế, nếu tiếp xúc với tục đế cho thật sâu sắc, thì tự khắc ta tiếp xúc được với chân đế. Từ tục đế người ta có thể đi tới chân đế, không cần phải bỏ tục đế ta vẫn tới được chân đế như thường.

Hai cách nhìn sự thật, Tục đế và Chân đế không đưa tới cái thấy trái ngược với nhau. Chúng ta có thể lấy những thí dụ ở ngoài đời: đứng trước cùng một hiện tượng ta có thể dùng hai cách nhìn khác hẳn nhau. Cách nhìn này không chối bỏ cách nhìn khác, hai cách nhìn sẽ bổ túc cho nhau.

Thí dụ khi ta đi máy bay từ thành phố A đến thành phố B. Rời điểm A đi tới điểm B thì, theo một lối nhìn, ta càng ngày càng đi xa điểm A, ta sẽ nghĩ mình không bao giờ trở lại A nữa. Nhưng sự thật nếu đi mãi, đi mãi thì, vì trái đất tròn, sẽ có lúc ta trở lại điểm A. Cho nên nhìn theo một cách nhìn thì rời điểm A là đi xa A, theo cách nhìn khác thì rời A đi cũng là quay về với điểm A.

Ai cũng nghĩ là ánh sáng luôn luôn truyền theo đường thẳng. Nhưng khoa học ngày nay đã cho thấy rằng khi đi ngang gần một vật thể lớn trong không gian, ánh sáng sẽ đi cong. Đó là hai sự thật khác hẳn nhau về cùng một hiện tượng.

Khi ngồi nhìn lên chúng ta nghĩ đó là phía trên, nhìn xuống ta nghĩ đó là phía dưới. Nhưng cùng một lúc đó, đồng loại ta ở phía bên kia địa cầu nhìn sẽ thấy ngược lại. Phía mình nghĩ là trên thì họ coi là dưới. Ý niệm về trên và dưới áp dụng cho mặt đất thì đúng, áp dụng cho không gian trong vũ trụ thì sai. Trong vũ trụ cái không trên không dưới là một sự thật. Sự thật đó không hẳn chống đối với sự thật có trên có dưới ở trên mặt đất.

Ngày nay các nhà khoa học tin vào thuyết vũ trụ bung nở, nghĩa là cả vũ trụ đang trương ra, bất tận. Từ một điểm trong vũ trụ đứng quan sát ta thấy tất cả các điểm khác đều chạy xa chỗ ta đang đứng, và tốc độ rời xa tăng theo khoảng cách từ chỗ ta đứng. Một tinh hà cách ta hai tỷ năm ánh sáng di chuyển với tốc độ gấp hai lần một tinh hà ở cách một tỷ năm ánh sáng. Quan sát như thế, ta sẽ có cảm tưởng chỗ ta đứng là trung tâm của vũ trụ. Nhưng sự thật là ngược lại. Chính vì vũ trụ nở theo tốc độ gia tăng với khoảng cách như vậy mà phải kết luận vũ trụ không có trung tâm. Vì đứng từ bất cứ điểm nào ta cũng thấy cùng một hiện tượng đó. Thuyết vũ trụ nổ bùng (Big Bang) có thể khiến ta tưởng vũ trụ có một sự khởi đầu, tin sự sáng thế do một đấng hoá công. Nhưng sự thật là chính thuyết đó chứng tỏ trước vụ nổ bùng thì không có không gian và thời gian, do đó không thể nào có khái niệm trước và sau, sinh và diệt, nghĩa là không có sự khởi đầu, sự sáng thế. Ta biết thời gian cũng là một giả tướng do tri giác của ta tạo ra mà thôi. Giả tướng đó không thể tách rời giả tướng không gian và vật thể.

Sự thật tương đối và sự thật tuyệt đối liên tục, không chống báng lẫn nhau. Nếu chúng ta tiếp xúc sâu sắc với sự thật tương đối thì chúng ta sẽ tiếp xúc được với sự thật tuyệt đối. Khi nào chúng ta thấu hiểu sinh tử một cách sâu sắc thì chúng ta cũng tiếp xúc được với thực tại không sinh không tử. Điều đó trong đạo Bụt gọi là tùng tướng nhập tánh, theo lối đi từ tướng để vào cõi của tánh. Người không hiểu điều đó khi nghe nói những điều về chân đế lại lấy tiêu chuẩn tục đế ra phê phán. Giả dụ có người nghe tụng Tâm Kinh Bát Nhã thấy nói không có mắt, tai, mũi, lưỡi v.v.., bèn tới nắm mũi người tụng kinh vặn đùa một cái. Người kia la lên: "Sao lại vặn mũi tôi?" - "Vì anh nói không có mũi, thành thử tôi muốn thử xem có đúng là anh không có mũi thật chăng?" Đó là một cách nhìn sai lầm, mang cái thước đo của sự thật tương đối để luận bàn về sự thật tuyệt đối.

Hai cách trình bày sự thật đều có giá trị cả. Nếu ta quán chiếu, tiếp xúc và đi sâu vào sự thật tương đối thì sẽ khám phá ra sự thật tuyệt đối.

Tứ tất đàn: Bốn tiêu chuẩn về sự thật

Liên hệ với nhị đế (hai sự thật) còn có bốn tiêu chuẩn để trình bày sự thật gọi là tứ tất đàn (siddhantas).

Thứ nhất là thế giới tất đàn. Đó là các tiêu chuẩn căn cứ trên những nhận thức phù hợp với cuộc sống ở thế giới này. Ví dụ người ta chia thời gian một năm ra mười hai tháng, mỗi tháng ba mươi ngày. Sắp đặt công việc, ta phải căn cứ trên ngày tháng trong lịch cho tiện, đó là thế giới tất đàn. Nhiều khi Bụt phải nói theo những tiêu chuẩn của thế gian cho thuận tiện, chứ không hẳn vì đó là chân lý tuyệt đối. Nếu ta hỏi Bụt Ngài sinh ở đâu, lúc nào, thì Ngài cũng nói tôi sinh ở Ca Tỳ La Vệ trong thế kỷ thứ sáu trước Ki Tô. Nhưng kỳ thực cái thấy của Ngài là cái thấy bất sinh bất diệt, không phải là Ngài chỉ bắt đầu có từ ngày này và sẽ tịch vào ngày kia.

Thứ hai là vị nhân tất đàn. Vị nhân tức là vì con người mà nói như vậy. Con người là một trong những loài sinh vật ở trên trái đất. Con người có bộ óc như vậy, có lề lối suy nghĩ như vậy, có hiểu biết như vậy, cho nên phải nói làm sao cho con người hiểu được. Những người ở Paris sống trong hoàn cảnh đặc biệt của Paris, có những mối lo lắng, những thao thức, những bận rộn của đời sống Paris. Họ có những vấn đề của họ. Khi giảng pháp cho họ, hướng dẫn họ, ta phải biết những hoàn cảnh đó, để có thể thành công. Sự thật phải được nhìn thấy qua ngôn ngữ và hoàn cảnh của thính chúng. Phải hiểu điều đó mới hiểu được ngôn ngữ Bụt sử dụng. Sở dĩ Bụt nói như vậy tại vì thế giới tất đàn ở đó như vậy, con người thời đó như vậy. Thành ra lời nói không phải chỉ phản ảnh nhận thức của Bụt mà còn phản ảnh cả hoàn cảnh của người nghe nữa.

Thứ ba là đối trị tất đàn. Mỗi người có căn bệnh riêng, có những lo sợ, những mặc cảm, những buồn khổ riêng. Khi nói pháp Bụt nhắm chữa trị tâm bệnh của người nghe. Cách nói đó gọi là đối trị tất đàn. Nghe Bụt thuyết pháp ta phải nhớ điều đó. Tôi nhớ cách đây chừng 25, 26 năm trong một chuyến đi Anh tôi có đi thăm viện bảo tàng. Tôi bước vào với một cô bé 5, 6 tuổi người Anh. Tới một phòng kia chúng tôi thấy một xác người hóa thạch chứa trong tủ kính. Con người đó chết cách đây năm ngàn năm, mà những sợi tóc, những móng tay, những nếp nhăn ở trên da vẫn còn được giữ nguyên vẹn. Đó là xác một người đàn ông nằm khum khum, ở đấy ngày xưa họ chôn như vậy. Sức nóng sa mạc đã bảo tồn thân thể đó, và thời gian đã làm nó hóa đá. Tôi đứng nhìn rất lâu, duy trì thiền quán của mình, và quên mất cô bé đang đứng bên. Cô bé lúc đó đang run sợ, đang kinh hoàng mà tôi không biết. Lúc cô bé cầm áo tôi kéo giật, tôi mới tỉnh. Với cặp mắt hoảng hốt, nó hỏi: "Will it happen to me?" (Con sẽ bị như vậy hay không?). Đối với một em bé, mình phải trấn an nó trước đã, nên tôi lắc đầu: "Đâu có, con đâu có thể bị như vậy, con không bao giờ bị như vậy." Nói xong tôi biết rằng mình đã nói dối. Nhưng nếu nói sự thật sinh lão bệnh tử cho một em bé 5, 6 tuổi nghe thì tàn nhẫn quá. Khi ra khỏi phòng, tôi chợt nhớ ngày xưa khi thái tử Tất Đạt Đa đi với Xa Nặc thì Xa Nặc đã nói thật. Khi thấy xác người chết nằm cong queo, thái tử hỏi: "Ta sau này có như vậy không?" Xa Nặc nói: "Có chứ sao không. Ngài đâu có thể trốn thoát khỏi cảnh đó." Xa Nặc đã nói hết sự thật. Còn tôi thì không. Cho nên, để đối trị với vấn đề trước mắt của người nghe, Bụt phải dùng thứ ngôn ngữ mà đôi khi người không hiểu sẽ nghĩ là nói sai. Bệnh như vậy thì phải dùng phương thuốc như vậy để đối trị.

Tất đàn thứ tư là đệ nhất nghĩa tất đàn. Đệ nhất nghĩa cũng như là thắng nghĩa. Tất đàn này tức là tiêu chuẩn sự thật tuyệt đối, thuộc về chân đế. Không có ngã thì nói không có ngã, dầu người ta phản đối vẫn nói là không có ngã. Trái đất nó tròn thì nói là nó tròn, dầu bị dọa treo ngược cũng cứ nói tròn. Nói thẳng sự thật không ngại gì cả.

Đó là ý niệm về tứ tất đàn, giúp ta nhớ khi đọc lời của Bụt thì hãy tìm hiểu lời đó Ngài nói theo tiêu chuẩn tất đàn nào.

Ngoài hai điều trên, khi học kinh sách chúng ta còn dùng tiêu chuẩn tứ y, tức là bốn sự y cứ. Phép tứ y này do các tổ đặt ra để soi sáng cho chúng ta khi học đạo Bụt.

Bốn điều y cứ

Thứ nhất là y pháp bất y nhân, tức là căn cứ vào giáo pháp mà đừng căn cứ vào người. Có ông thầy ở Tích Lan hai ngàn năm trước, ông thuộc tất cả tam tạng kinh điển nhưng tính tình khó chịu. Muốn có Phật pháp thì đừng chấp vào người, phải chiều ông, miễn thế nào học được pháp thì thôi. Có những ông thầy không thực tập điều mình dạy. Nhưng không tìm ra thầy khác nên ta phải cố chịu đựng để được học giáo pháp của Phật từ những ông thầy kia, đó là y pháp bất y nhân. Xưa, trong lớp sơ đẳng Phật học mà tôi theo học ở chùa Báo Quốc, có một thầy đã đem ví dụ thùng rác để nói về điều này. Thùng rác tuy hôi, nhưng có viên bảo châu nằm dưới đáy, muốn lấy viên bảo châu thì phải chịu dơ tay.

Về tiêu chuẩn y pháp bất y nhân này, chúng ta phải cẩn thận. Người thầy dạy không làm những điều ông ta dạy, thì học trò không có niềm tin. Khi làm thầy ta phải dạy bằng thân giáo. Thân giáo là dạy bằng cuộc sống hàng ngày của chính mình. Tuy nhiên, nếu chúng ta đòi hỏi phải có thân giáo thật thì có lẽ khó tìm ra thầy lắm. Đôi khi ta không nên vì ông thầy làm sai mà mất niềm tin nơi giáo pháp của Bụt.

Thứ hai là y liễu nghĩa kinh, bất y bất liễu nghĩa kinh. Liễu nghĩa kinh tức là những kinh nói về đệ nhất nghĩa. Bất liễu nghĩa kinh là những kinh phương tiện, chỉ nói về chân lý tương đối. Nếu hai kinh nói khác nhau thì cuối cùng mình phải nghe theo liễu nghĩa kinh. Điều y cứ thứ hai này ta cũng phải áp dụng dè dặt và khôn ngoan. Vì tiêu chuẩn này không cho ta thấy liên hệ giữa liễu nghĩa kinh và bất liễu nghĩa kinh. Nhờ thực tập bất liễu nghĩa kinh nên ta mới có thể thấu triệt liễu nghĩa kinh. Nhiều người căn cứ vào câu này sẽ chỉ muốn học những kinh như kinh Hoa Nghiêm hay kinh Pháp Hoa, để nói những chuyện cao xa. Họ không chịu học những kinh nói về Năm giới, Tam quy, vốn là những kinh căn bản nhưng rất quan trọng.

Thứ ba là y nghĩa bất y ngữ tức là căn cứ vào nghĩa lý chứ đừng chấp vào ngôn ngữ nhiều quá. Đừng quá chấp vào từng chữ, phải nương vào nghĩa lý núp đằng sau các chữ.

Cuối cùng là y trí bất y thức. Trí (prajna) và thức (vijnana) thuộc hai trình độ khác nhau. Thức là cái hiểu biết còn phân biệt, kỳ thị, nghi hoặc. Trí là thứ hiểu biết vượt trên phân biệt, kỳ thị, nghi ngờ. Trong khi học kinh điển không nên dùng óc phân biệt mà tiếp thụ và chia chẻ, phải tập dùng trí tuệ để quán chiếu.

Phương pháp Tứ Ydo các tổ đặt ra để giúp chúng ta, nhưng chúng ta phải dùng óc phán đoán thông minh khi áp dụng. Điều này đúng với cả bốn nguyên tắc chứ không phải chỉ có một. Hiểu sai và áp dụng tùy tiện là phụ ơn các thầy, các tổ.

Cây đuốc duyên khởi

Chúng ta đã bàn về nhị đế, tứ tất đàn, và về tứ y, những chiếc chìa khóa phải dùng khi học kinh điển. Tôi thiết tưởng hai khái niệm về nhị đế và về tứ tất đàn đủ giúp ta đi vào kinh tạng mà không sợ lạc đường. Khi nghe Bụt giảng dạy giáo lý mà có một cái nhìn nhất quán thì ta sẽ không cảm thấy những lời Bụt nói trái ngược nhau. Hai khái niệm nhị đế và tứ tất đàn giúp ta hiểu được cách nói của Bụt. Nếu không quen ngôn ngữ của Bụt thì ta sẽ không thể lãnh hội được thông điệp của Bụt.

Nhưng sau khi vượt qua hàng rào ngôn ngữ, để tiếp thu bài học của Bụt, chúng ta cần hiểu qua nguyên lý Duyên Khởi để tập soi sáng về nội dung. Duyên khởi tức là sự phát khởi, hình thành của các hiện tượng, căn cứ trên nguyên tắc duyên sinh, mỗi hiện tượng do nhiều điều kiện phối hợp nhau mà thành. Có một cái nhìn duyên khởi về sự vật thì chúng ta bắt đầu có chánh kiến. Bụt nói rằng duyên khởi là một giáo lý rất mầu nhiệm, người nào thấy được tính duyên khởi là có thể thấy được Bụt. Một lần sau khi nghe về duyên khởi, thầy A Nan thưa: "Bạch đức Thế tôn, lý duyên khởi hay quá mà cũng thật đơn giản, dễ hiểu." Bụt nói: "Thầy đừng nghĩ như vậy. Lý duyên khởi rất sâu sắc, rất mầu nhiệm. Thầy chưa hiểu được hết đâu. Người nào thấy được tính duyên khởi tức là thấy được Như Lai." Câu nói đó ta phải thuộc lòng. Tất cả giáo lý của đạo Bụt đều lấy duyên khởi làm nền tảng. Trong khi học, chúng ta có thể thấy những giáo thuyết nghe rất hay nhưng chưa chắc đã là đích thực Phật Pháp. Bất cứ giáo lý nào trái với tính duyên khởi thì không phải là giáo lý của Bụt. Cho nên trước khi đi vào kinh tạng ta phải học qua về lý duyên khởi. Dùng cái thấy về duyên khởi soi vào tam tạng kinh điển, là ta có một ngọn đèn chiếu sáng cho ta tìm đường. Một mặt dùng phương pháp nhị đế và tứ tất đàn thì hiểu được ngôn ngữ của Bụt. Một mặt dùng đạo lý duyên khởi để thấy được con người của Bụt. Thấy được con người của Bụt và nghe được ngôn ngữ của Bụt thì mình hy vọng đi vào kho tàng tam tạng kinh điển mà không sợ lạc đường.

Thiền hành

Nhưng chúng ta không phải chỉ học giáo lý thôi. Đây không phải là khóa học giáo lý mà là một khóa tu. Cho nên quý vị phải thực tập đàng hoàng, tinh chuyên. Những bài tập đưa ra, quý vị phải làm. Trong khi ở tại Làng Hồng, dầu quý vị ở một tháng, hay là hai, ba tháng, cũng phải thực tập cho vững chãi và tinh tấn.

Trước hết là thực tập thiền hành. Mỗi ngày chúng ta đi thiền hành chung một lần. Tất cả mọi người trong đại chúng đều nên tham dự thiền hành chung. Và trong ngày khi có thời giờ rảnh ta đi thiền hành riêng. Thiền hành riêng thường xuyên trong hai trường hợp. Một là khi có 15 hay 20 phút rỗi rảnh, ta đi thiền hành một mình để nuôi dưỡng thân tâm. Hai là mỗi khi cần đi đâu như đi ra nhà bếp, đi rửa tay, hay đi về phòng mình, ta đều thực tập thiền hành cả. Thiền hành là công phu của chúng ta. Khi cần đi, dầu chỉ năm bước hay mười bước thôi ta cũng đi thiền hành. Tại Làng Hồng chỉ có một kiểu đi là thiền hành (the walking meditation style), không ai đi cách khác. Tới Làng Hồng nếu quý vị không tập pháp môn đặc biệt này của Làng thì giống như quý vị chưa hề tới Làng Hồng.

Thiền hành là một phương pháp rất mầu nhiệm giúp ta nhận diện tâm mình. Tâm ta như con vượn chuyền cành. Vì vậy ta phải có những phương pháp để theo dõi tâm mình. Trong ta có một thứ thói quen ẩn sâu bên dưới tầng ý thức gọi là tập khí (habit energy). Tập khí thường đẩy ta vào những nẻo đường của khổ đau, hờn giận, trầm luân. Tập khí chủ động, nó kéo ta đi đâu thì ta theo đó. Cơn giận, nỗi buồn, sự sợ hãi và niềm thất vọng đều do những tập khí tạo ra. Tập khí đôi khi không phải do ta nhiễm thành mà khi ta sinh ra đã có, do tổ tiên, ông bà và cha mẹ truyền trao. Biết mình có tập khí tiêu cực cũng không phải là lý do để mang mặc cảm thua người. Miễn là ta học được cách tự nhìn thấy tập khí để chuyển hóa chúng. Phương pháp đối trị tập khí là mỗi khi một tập khí ló đầu ra thì ta phải biết nhận diện. Ta không cần phải tự trách mình sao còn nặng nghiệp! Ta cũng không chống đối hoặc trấn áp tập khí như thù địch.

Nhận diện

Mấy năm trước có một thiền sinh người Mỹ tới Làng Hồng. Thực tập ba, bốn tuần lễ, anh nói có thấy tiến bộ. Một bữa, anh đi ra thành phố Ste-Foy La Grande để mua thức ăn về nấu cỗ cúng lễ Tạ ơn (Thanksgiving). Trong khi đang chọn lựa mua hàng, tự nhiên trong anh cái tập khí cuống quít hớt hải từ đâu bỗng xuất hiện trở lại. Trong mấy tuần qua ở Làng Hồng, vì sống có tăng thân, nên những lúc đi, đứng, nằm, ngồi anh đều thảnh thơi, có chánh niệm. Hôm nay một mình ra thành phố, chỉ trong vòng nửa giờ, tự nhiên anh thấy mình đang hấp tấp và quýnh quáng. Nhờ mấy tuần lễ thực tập hơi thở, đi thiền hành và ăn cơm yên lặng, cho nên anh thấy được cái cuống quít của chính mình. Anh bỗng nhớ hình ảnh mẹ anh. Anh nhận ra đây là một tập khí của mẹ, và anh đã tiếp nhận tập khí đó do mẹ anh truyền trao. Mẹ anh có tánh lật đật và cuống quít, bà ít bao giờ thư thái được. Và khi nhận ra tập khí của mẹ đang sống trong mình, anh thở một hơi chậm và dài. Anh chào: "Hello mummy! Mẹ đó ư mẹ?" Và anh cười. Trạng huống cuống quít của anh liền tan đi. Anh tiếp tục chọn mua cà rốt và khoai tây. Và lòng rất an nhiên.

Chúng ta không cần trấn áp tập khí. Tập khí luôn luôn ở trong ta. Người nào cũng có cả. Có thứ được un đúc từ thời thơ ấu, có cái được trao truyền từ ông bà và cha mẹ. Ta thường hay phản ứng theo sự thúc đẩy và điều động của tập khí. Tu có nghĩa là tập nhận diện tập khí mỗi khi chúng phát hiện.

Cách tập nhận diện hay nhất là đi thiền hành. Đi thiền hành là đi với chủ đích bước đi, chứ không ai bắt phải đi, hay bị kéo đi. Trong đời sống hàng ngày, ta thường bị lôi kéo, đi là để tới một chỗ nào đó, để làm gì đó, còn hành động bước chân đi không quan trọng. Khi đi thiền hành ta bước từng bước chân có ý thức, mỗi bước chân đều được theo dõi bởi hơi thở. Trong khi đi thiền hành ta làm chủ mình. Nếu tập khí phát hiện, ta thấy liền lập tức, ta mỉm cười, ta thở. Còn nếu không đi theo kiểu thiền hành thì ta không có cơ hội tập nhận diện do đó tập khí vẫn tiếp tục hoành hành trong ta và dẫn ta đến những lối đoạn trường. Ma đưa lối quỷ dẫn đường, lại tìm những chốn đoạn trường mà đi. Đi thiền hành giỏi, ta tập nắm vững được thân tâm. Sau đó, trong khi ngồi thiền hay những lúc làm việc ta sẽ dễ dàng tiếp tục thực tập phương pháp theo dõi hơi thở. Đang rửa chén ta ý thức những động tác của mình trong khi rửa chén.

Chúng ta cũng có thể theo dõi hơi thở với những bài thi kệ. Ví dụ bài Vào, ra, sâu, chậm hay Đã về, đã tới mà chúng ta sẽ làm quen trong những ngày tới. Nguyên tắc của sự thực tập cũng đơn giản. Đó là thiết lập cán cân thăng bằng. Một bên là khổ đau, một bên là hạnh phúc. Phần buồn đau hơi nặng thì mình phải làm sao cho phần hạnh phúc tăng lên để phần buồn đau nhẹ xuống.

Có hai phương pháp tái tạo cân bằng. Thứ nhất là trong khi thiền hành, làm việc hay ngồi thiền, ta theo dõi hơi thở để nhận diện được tập khí trong ta. Chỉ nhận diện thôi chứ không đàn áp. Thấy được tập khí, tự nhiên tập khí đó tan đi, ta tiếp tục theo dõi hơi thở chánh niệm. Nếu tập khí lại xuất hiện nữa thì ta lại nhận diện lần nữa. Đó là một thực tập rất quan trọng ở Làng Hồng. Người nào trong chúng ta cũng phải thực tập.

Tiếp xúc

Phương pháp thực tập thứ hai là tiếp xúc. Tiếp xúc với những niềm vui, những gì mầu nhiệm để tự nuôi dưỡng. Có những cái rất mầu nhiệm ở trong ta và xung quanh ta. Ví dụ ta có hai con mắt, đó là một điều rất mầu nhiệm. Ta có trái tim đang đập bình thường. Ta không sợ đứt mạch máu. Ta có một lá gan đang làm việc bình thường. Ta có hai chân có thể đi thiền hành. Ta có khả năng cười, khả năng vui. Ta có khả năng thưởng thức cái hay, cái đẹp trong cuộc đời. Tất cả những thứ đó ở trong con người ta, phải biết tiếp xúc. Tự ta tiếp xúc cho được, hoặc ta nhờ các bạn giúp ta tiếp xúc. Ai cũng có trong tâm thức mình những hạt giống của hạnh phúc, của thương yêu chỉ chờ nẩy mầm. Mưa xuân nhẹ hạt, đất tâm ướt, hạt đậu năm xưa hé miệng cười. Hạt đậu năm xưa tức là những hạt giống của niềm vui, của hạnh phúc, của tài năng, của thương yêu nằm sẵn trong tâm thức ta. Lâu nay trời không mưa nên hạt đậu không nẩy mầm lên được. Cơn mưa xuân ở đây là giáo pháp và tăng thân. Sống với tăng thân thì ta có cơ hội tiếp nhận cơn mưa chánh pháp. Sự thực tập của đại chúng giúp cho ta tưới tẩm những hạt giống lành trong con người ta. Khi đi thiền hành, ngắm trăng, hoặc trồng rau, rửa chén, ta phải sử dụng những cơ hội ấy để tiếp xúc với những mầu nhiệm của sự sống. Đó là tiếp xúc một cách chọn lọc (selective touching). Ta chỉ chọn tiếp xúc với những gì tích cực thôi. Chỉ tiếp xúc những thứ có khả năng trị liệu, có khả năng nuôi dưỡng. Hãy nhìn bông hoa, ngắm vầng trăng, đi dưới nắng, nghe chim hót, ngồi im lặng uống trà với một người bạn, tất cả những thứ ấy đều có giá trị nuôi dưỡng.

Tóm lại, chúng ta có hai điều cần thực tập. Với những hạt giống đau buồn và với tập khí, ta thực tập nhận diện. Với những hạt giống hạnh phúc, ta phải tiếp xúc để nuôi dưỡng. Đó là phép tu ở Làng Hồng. Nếu chúng ta thực tập được hai điều này trong một thời gian thì tự nhiên cán cân giữa hạnh phúc và khổ đau sẽ thăng bằng lại và những đau buồn dần dần sẽ được chuyển hóa.

Quý vị nên nhớ trong những buổi pháp đàm về giáo lý Tứ Diệu Đế, Bát Chánh Đạo, Ngũ Căn, Ngũ Lực, Thất Bồ Đề phần, ta nên nhớ rằng giáo lý nào cũng phải đặt trong mạch sống của sự thực tập. Những bài học Phật pháp phải có dính líu tới sự hành trì và đời sống hàng ngày của mình. Sự hành trì của ta rất quan trọng cho tăng thân của ta. Mỗi người trong chúng ta đều có trách nhiệm liên đới với nhau trong việc tu học. Khi một người biết đi thiền hành và biết sống chánh niệm thì người đó giúp cho tăng thân rất nhiều. Mỗi người trở thành một tiếng chuông chánh niệm nhắc nhở cho tất cả những người khác.

Phụ lục:

Hai bài kệ để thực tập thở, đi thiền hành và ngồi thiền:

1. *Đã về*
Đã tới
Bây giờ
Ở đây

Vững chãi
Thảnh thơi
Quay về
Nương Tựa.

2. Quay về nương tựa
Hải đảo tự thân
Chánh niệm là Bụt
Soi sáng xa gần
Hơi thở là Pháp
Bảo hộ thân tâm
Năm uẩn là Tăng
Phối hợp tinh cần
Thở vào Thở ra
Là hoa Tươi mát
Là núi Vững vàng
Nước tịnh Lặng chiếu
Không gian Thênh thang.

Bài 02: Học Phật phải thấy lòng nhẹ nhàng

Hôm nay là ngày 25 tháng 11 năm 1993, chúng ta đang ở tại xóm thượng, trong khóa tu mùa đông. Hôm nay tôi muốn trình bày thêm về cách thức học Phật sau đó sẽ nói về lý duyên khởi.

Học Phật phải thấy lòng nhẹ nhàng

Khi học Phật Pháp, chúng ta phải làm cách nào để giáo lý của Bụt giúp cho tâm tư ta nhẹ nhàng hơn, chứ không làm cho ta nặng nề thêm. Những bài pháp thoại có thể khiến cho đầu óc chúng ta thêm nặng nề nếu chúng ta chỉ học giáo lý với mục đích chất chứa thêm kiến thức. Phương pháp đó không hay. Trái lại, nếu trong khi học mà ta cảm thấy càng ngày càng nhẹ nhàng hơn thì như thế chúng ta đang theo đúng đường. Nhẹ nhàng hơn vì những điều ta học có tác dụng tháo gỡ và phá bỏ những thấy nghe và hiểu biết sai lầm. Nghe tới đâu, học tới đâu, ta cảm thấy nhẹ nhàng và thoải mái tới đó.

Trong chúng ta vốn có nhiều mối vướng víu, nhiều chỗ bế tắc. Những cái kẹt và bế tắc ấy do tri giác sai lầm hoặc sự hiểu biết thiếu sót gây ra. Tri giác và hiểu biết sai lầm luôn luôn tạo ra những bế tắc, rồi từ đó sinh ra những thành kiến, những ngộ nhận, khiến tâm tư nặng nề thêm. Vì tâm tư nặng nề cho nên ngay trong đời sống hàng ngày chúng ta đau khổ, rồi lại gây đau khổ cho những người xung quanh. Cho nên học Phật không cốt chứa nặng thêm những kiến thức. Học là để có một cơ hội đưa giáo lý vào trong tâm, phá những bế tắc, dẹp những vướng mắc. Như khi ánh sáng mặt trời lên thì tuyết băng tan. Sau khi nghe một bài giảng, học một cuốn kinh mà tâm tư cảm thấy nhẹ nhàng, thoải mái hơn, thì chúng ta đã thừa hưởng được bài học từ cuốn kinh hay từ bài giảng đó.

Lần trước chúng ta học về nhị đế, hai loại chân lý, và tứ tất đàn, bốn tiêu chuẩn về sự thật trong kinh điển. Sau bài học đó, nhiều người có thể nghĩ rằng họ mới học thêm được hai khái niệm lý thuyết là nhị đế và tứ tất đàn. Nhưng biết hai điều đó rồi mà không cảm thấy lòng nhẹ nhàng hơn, tức là chưa học. Cảm thấy lòng thư thái nhẹ nhàng hơn, là chúng ta đã học và đã có thêm hạnh phúc. Bài giảng về nhị đế và tứ tất đàn đã phá vỡ, đã dẹp bỏ cho chúng ta nhiều mối nghi hoặc và bối rối trong lòng. Chúng ta thở phào ra, nói rằng: Thảo nào, ngày xưa mình bị kẹt, ngày xưa mình thấy lộn xộn, ngày xưa mình còn chấp điều này điều kia. Bây giờ mình thấy trong lòng khỏe khoắn, khi nghe, khi nói, mình có thái độ rộng rãi hơn, tâm hồn nhẹ nhõm hơn. Học Bụt để tâm ta thư thái nhẹ nhàng mới đúng. Trong đời sống hàng ngày, khi nghe và khi nói, chúng ta sẽ có một thái độ ung dung, một tinh thần cởi mở và nhẹ nhàng, thì trong cách tiếp xử chúng ta mới không tạo ra thêm khổ đau cho mình và cho người.

Chúng ta biết rằng Bụt là một người có tuệ giác và biện tài. Vậy mà trong thời đại của Ngài, nhiều người vẫn hiểu lầm. Nhiều khi Bụt cũng chỉ mỉm cười, không nói gì được nữa. Những sự thật Bụt muốn dạy chúng ta, Ngài phải diễn bày qua các trường hợp cụ thể. Bụt đã dùng tuệ giác của mình để quán chiếu căn cơ người đương thời, và Ngài đã đưa ra những lời dạy có công dụng tháo gỡ cho họ. Cố nhiên khi Bụt nói với người này thì người khác cũng nghe và có thể họ không tiếp nhận được vì không ở trong cùng hoàn cảnh. Vì vậy nên đã có người hiểu lầm Bụt.

Một hôm có một nhà triết học tới hỏi Bụt nhiều câu hỏi nhưng Ngài không trả lời. Ông ta hỏi rằng: "Có Ngã không?" Bụt không nói gì. "Hay là không có Ngã?" Ngài cũng im lặng. Sau khi ông khách đi rồi, Thầy A Nan mới hỏi: "Bạch đức Thế tôn, tại sao Ngài không trả lời nhà thông thái đó? Ngài thường dạy chúng con về vô ngã, tại sao Ngài không nói với ông ta là không có ngã?" Bụt trả lời rằng: "Vị này

tới để tìm một lý thuyết, để chờ tôi xác nhận lý thuyết vô ngã. Điều tôi dạy không phải là lý thuyết. Tôi dạy phương pháp giải thoát khỏi khổ đau. Nếu nhìn phương pháp của tôi như một lý thuyết thì rất nhầm. Cho nên khi ông ta hỏi có ngã không, tôi không trả lời, mà khi ông ta hỏi có phải vô ngã không, tôi cũng không trả lời." Thái độ im lặng của Bụt phát xuất từ nhận xét của Ngài là người kia không đi tìm phương pháp tu học, người kia đang đi tìm một chủ thuyết. Xác nhận một chủ thuyết có ngã hay chủ thuyết vô ngã, đều có thể có hại cho ông ta. Thà rằng đừng nói gì cả.

Một lần các đệ tử của Bụt đàm luận với nhau, nói Bụt dạy như thế này, Bụt dạy như thế khác. "Không, Bụt dạy như thế này này, không phải như anh vừa nói đâu!" Chắc Bụt cũng hơi nhức đầu nên Ngài bảo: "Tôi có nói gì đâu! Trong 45 năm thuyết pháp tôi đâu có nói gì đâu!" Câu nói đó nó chứng tỏ Ngài cũng ý thức lắm, nói ra cái gì cũng có thể làm cho người ta kẹt vào cái đó, rồi cứ chấp vào đó mà tranh luận với nhau. Thành ra Ngài bảo: "Tôi đâu có nói gì đâu mà các ông cãi nhau như vậy?"

Cho nên ta phải có thái độ mềm mỏng, phóng khoáng, không cố chấp thì mới tiếp nhận được giáo lý của Bụt. Khi chúng ta học về nhị đế hay tứ tất đàn, chúng ta biết rằng mỗi lời Bụt nói nhắm vào một mục tiêu tương đối nào đó, tháo gỡ một cái kẹt của một người hoặc nhóm người nào đó. Chúng ta phải thấy được hoàn cảnh của họ mới mong hiểu được lời tuyên bố của Bụt.

Không cần chất chứa kiến thức

Có một thiền sinh sống đã ba năm trong thiền viện rồi nhưng chưa bao giờ được thầy dạy câu gì gọi là cao siêu như chân như, bản thể, niết bàn, v.v.. Dạy những chuyện như ăn cơm trong chánh niệm, đi đứng trong chánh niệm, rửa chén trong chánh niệm, v.v.. một hồi chú chán quá. Chú mới thưa với thiền sư: Bạch thầy, con ở đây ba năm rồi, thầy chưa dạy con cái gì sâu xa hết. Thầy chỉ dạy những chuyện đi, đứng, nằm, ngồi, nói chuyện, thở và cười thôi. Ông thầy thương quá, mới nói: "Chú nhìn kìa, nhìn cây tùng phía trước sân kia kìa." Rồi thầy không nói gì thêm nữa. Sư chú chắc là thất vọng lắm.

Trong đời sống hàng ngày, nếu ta không thực tập chánh niệm, nếu ta không tiếp xúc sâu sắc với những gì ở trong ta và xung quanh ta, thì làm sao ta có thể nói được những chuyện chân như, bản thể? Những lời đó trống rỗng, chỉ là những danh từ, những ý niệm trừu tượng mà thôi. Cho nên thiền sư bảo sư chú hãy nhìn cây tùng ở ngay trước mặt. Hình ảnh cây tùng trước sân về sau trở thành một đề tài đàm luận của tăng chúng trong thiền viện. Tiếng đồn đi xa, các vị học giả ở các nơi cũng nghe nói đến chuyện cây tùng trước sân. Và mấy chục năm sau vẫn có một vị từ phương xa trở về, cố hỏi cho ra ý nghĩa chuyện cây tùng trước sân. Khi tới tu viện thì thiền sư đã viên tịch, ông ta phải tìm một vị cao đồ của ngài để hỏi. Vị hành giả đó mới đi gặp tu viện trưởng, hỏi về vụ cây tùng trước sân ngày xưa. Tu viện trưởng nghĩ: Tại sao hành giả này, từ mấy ngàn cây số tới, không nói về những chuyện trước mắt mà lại phải lôi một đề tài xưa mấy chục năm ra hỏi? Ông mỉm cười nhìn hành giả đó, nói: "Thầy tôi có bao giờ nói tới cây tùng trước sân đâu? Đừng nói oan cho thầy tôi" Vị cao đệ muốn chấm dứt những đàm thoại lăng nhăng về một câu chuyện cách đây bốn, năm chục năm, để mọi người có thể đối diện với những vấn đề trực tiếp, cụ thể, ngay bây giờ. Vị cao đệ đó biết rõ chuyện cây tùng trước sân năm xưa có thật. Nhưng ông muốn chấm dứt chuyện đó, cắt đứt, coi như nó không có. Cho nên ông mới nói một câu giống như là nói dối: Thầy tôi có nói chuyện cây tùng trước sân hồi nào đâu?" Đó là ngôn ngữ thiền, nhắm chặt đứt những hý luận. Cây tùng trước sân là câu chuyện giữa thiền sư và đệ tử cách đây 40 năm. Và chỉ trong văn mạch giữa hai thầy trò lúc đó thì câu chuyện mới có ý nghĩa. Còn đứng ở ngoài nhìn vào thì nó có thể trở thành một câu chuyện triết học. Nếu mình hiểu được hoàn cảnh của họ thì mình hiểu được luôn cả lời của thiền sư và thái độ của vị cao đệ. Thầy đã sinh ra cây tùng trước sân, và trò nhất định thanh toán cây tùng trước sân, không để cho người ta bị kẹt vào. Hai thầy trò cùng đi một đường, đều đúng hết.

Cách đây chừng 20 năm, lúc đang ở Hòa Lan, có một vị linh mục hỏi tôi: "Thưa thầy, trong cuốn Hoa Sen Trong Biển Lửa thầy đã nói rằng..." Rồi ông đọc lên một câu trong Hoa Sen Trong Biển Lửa, hỏi có phải câu đó có nghĩa như thế này, nghĩa như thế kia, v. v. Lúc đó tôi bỗng dưng trả lời: "Tôi có viết cuốn Hoa Sen Trong Biển Lửa bao giờ đâu?" Ông ta ngạc nhiên vô cùng. Cuốn sách đó đề tên tác giả Nhất Hạnh rõ ràng, mà ông thầy này cũng tên Nhất Hạnh. Tại sao ông ta nói như vậy? Lúc đó tôi hoàn toàn không nhớ tới chuyện thiền sư và cây tùng, nhưng tự nhiên tôi có phản ứng như thế. Có lẽ là trong máu mình có hạt giống của ngôn ngữ thiền tông, thành khi mở miệng ra mình nói rất tự nhiên: "Tôi đâu có viết cuốn đó?"

Mà sự thật lúc đó ở sâu trong lòng tôi, tôi thấy cái ông Nhất Hạnh tác giả cuốn Hoa Sen Trong Biển Lửa đã đi sang kiếp khác rồi, còn đây

là một Nhất Hạnh khác đang sống. Tại sao không bàn công chuyện với ông Nhất Hạnh đang sống đây mà lại chỉ muốn nói chuyện với ông Nhất Hạnh ngày xưa? Học kinh điển mà không sống ở trong giây phút hiện tại, không đối diện với những vấn đề của hiện tại, cứ bị ràng buộc vào những câu chuyện và những ý niệm ngày xưa, chúng ta sẽ không đi tới đâu cả. Vị linh mục kể trên cũng đã từng học thiền, nghe tôi nói ông khựng lại và không hỏi nữa. Câu trả lời phũ phàng quá! Linh mục là một con người mới, sống trong giờ phút hiện tại. Tôi cũng là một con người mới, trong giờ phút hiện tại. Tại sao chúng ta không tiếp xúc và đối thoại với nhau trên căn bản đó, mà phải lôi ra một cuốn sách mấy chục năm về trước.

Sở dĩ tôi kể chuyện này là vì trong giới học Phật, chúng ta có khuynh hướng chất chứa kiến thức quá nhiều, và càng học cái hành trang khái niệm càng nhiều, làm cho chúng ta mất hết tự do và không còn nhẹ nhàng nữa. Bởi vậy tôi đã nói chúng ta phải học như thế nào để con người của chúng ta càng ngày càng nhẹ nhàng hơn. Khi quý vị học về Tứ Diệu Đế thì điều quan trọng nhất là quý vị hiểu được Tứ Diệu Đế để đem ra áp dụng trong sự tu tập. Còn chuyện quý vị có thể nói được đế thứ nhất là cái này, đế thứ hai, thứ ba, thứ tư là cái kia; và trong đế thứ nhất có thể chia làm bốn cái, cái thứ nhất của bốn cái đó lại được chia làm bảy món nữa, vân vân... Mấy cái đó quý vị có thuộc hay không thuộc, điều này không quan trọng. Điều quan trọng là quý vị hiểu phương pháp tu tập. Hiểu xong thì quên hết đi. Nếu muốn nhớ lại một điều gì thì lật cuốn sách hay cuốn kinh là tìm ra chứ khó gì đâu. Không cần phải nhớ đủ thứ. Càng học càng nhẹ, càng học càng vui, càng học ta càng thấy ta bao dung không cố chấp, như vậy mới hay.

Khi nghe về nhị đế và tứ tất đàn là chúng ta đã bắt đầu thấy nhẹ nhàng rồi. Chúng ta không chấp nữa. Ta biết ta sẽ rất cẩn thận trong khi nói năng để lời nói của ta có tác dụng tháo gỡ cho người đối diện. Và khi nghe chúng ta cũng phải nghe như vậy. Điều người kia đang nói với ta có thể chỉ nói cho ta nghe thôi, lặp lại cho người khác không được. Ngày xưa thiền sư Triệu Châu nói với đệ tử về Phật tánh: "Con chó có Phật tánh hay không?" Kinh điển nói rằng cái gì cũng có Phật tánh cả. Những loài hữu tình có Phật tánh đã đành mà đến các loài vô tình như đất đá, cây cỏ cũng có Phật tánh nữa. Cố nhiên, theo lý luận đó, con chó thế nào cũng có Phật tánh. Mấy hôm sau có một vị thiền sinh lên hỏi: "Thưa thầy, con chó có Phật tánh hay không?" Thiền sư Triệu Châu nói: "Không. Con chó làm gì có Phật tánh." Cũng chính ông thầy đó ngày hôm trước nói con chó có Phật tánh, hôm nay ông lại nói không! Thiền sinh này sau khi nghe tiếng không (vô) chắc đã thất điên bát đảo. Vì đã tin chắc rằng con chó có Phật tánh rồi, nên chú đã lên hỏi thầy cốt để chứng tỏ mình cũng biết về giáo lý sâu sắc đó, ai ngờ thầy lại nói không. Tại vì sư chú quen lối chất chứa kiến thức và muốn khoe thầy là mình cũng hiểu được giáo lý. Thấy được cái kẹt của chú, thầy mới tặng cho chú một tiếng "không". Và đó là ngôn ngữ thiền. Nó có tác dụng tháo gỡ cho người bị vướng mắc. Nếu chúng ta căn cứ vào lời nói mà bảo rằng thiền sư này nói thế này đúng, thiền sư kia nói thế kia sai, là trật cả. Đúng là đúng với ai? Sai là sai với ai? Có khi nó đúng với người này mà nó sai với người khác. Đó là ý niệm về bốn tất đàn. Nói với từng người một, mỗi người có căn cơ, có hoàn cảnh riêng, gọi là các các vị nhân tất đàn. Muốn giúp một người bằng Phật pháp ta phải thấy được căn cơ của người đó. Nếu không biết căn cơ thì ta không thể giúp ai được.

Khế lý cũng là khế cơ

Trong đạo Bụt có thêm khái niệm về nhị khế, khế lý và khế cơ. Khế lý nghĩa là phải phù hợp với căn bản đạo Bụt, không chống lại với giáo lý vô thường, vô ngã và niết bàn. Thứ hai là khế cơ, có nghĩa là phù hợp với hoàn cảnh, với tâm lý, với trường hợp của người ta đang muốn giúp đỡ.

Khi đứng ra thuyết pháp cho một nhóm người, ta phải quán chiếu xem họ là những người nào, bối cảnh văn hóa và tôn giáo của họ như thế nào, họ mang những khổ đau nào, những vướng mắc nào, lúc đó ta mới nói về giáo lý cho họ được. Còn nếu đến với một thính chúng mà không có ý niệm gì về họ, thì ta không nên nói pháp, vì ta không có thể quán cơ, không thấy căn cơ của người nghe. Một pháp sư giỏi là một pháp sư biết quán cơ. Không phải mình có một mớ kiến thức Phật học rồi mình cứ thao thao bất tuyệt, người ta tiếp nhận được hay không cũng mặc. Đó là không biết khế cơ, mà lại thiếu cả từ bi. Động cơ thuyết pháp như thế không phải là lòng từ bi.

Trước hết, ta phải thấy những con người với những khổ đau, vướng mắc và khao khát của họ. Sau khi quán cơ, ta mới biết cần phải đưa ra và hiến tặng giáo lý nào. Dầu trong ta có chất chứa 2690 bài pháp thoại đã được chế biến sẵn, đó cũng chưa phải là Phật pháp. Vì Phật pháp đích thật phải có hai tính chất là khế lý và khế cơ. Nếu không khế cơ thì chưa chắc đã là khế lý, vì bài giảng đó vô ích, không trị được bệnh nào cho ai cả. Một ông thầy thuốc trước khi cho thuốc phải chẩn mạch, phải biết được tình trạng cơ thể của người bệnh. Người thuyết pháp cũng vậy, phải thấy được căn cơ của người nghe để đưa ra những giáo pháp thích hợp. Nói rằng bài thuyết pháp này khế lý nhưng không khế cơ là sai. Vì khi không khế cơ thì nó cũng không khế lý, dầu nó chứa đầy danh từ Phật học dù không ai bác bẻ được những lý luận trong đó. Lấy ngay cả đoạn kinh ra đọc, không thay đổi một chữ nào cũng chưa chắc là giáo lý đích thật. Vì khi không giúp được ai an lạc thì nó không phải là giáo lý. Nghĩ cho kỹ ta thấy rằng khi nào khế cơ thì tất phải khế lý, mà khi nào thật sự khế lý thì đã khế cơ rồi. Cho nên khế lý bao hàm khế cơ, mà khế cơ cũng bao hàm khế lý ở trong. Ngay trong một buổi pháp đàm cũng vậy. Một buổi pháp đàm gồm một số người với những kiến thức của họ. Những điều ta nói trong buổi pháp đàm là nói ra cho những người đó nghe, chứ không phải nói cho những người ở chỗ khác nghe. Vì vậy ngôn ngữ của ta cũng phải theo nguyên tắc nhị đế và tứ tất đàn. Có thể có nhiều điều không nói được, vì thính chúng này không phải là thính chúng để nghe chuyện đó. Có những điều ta thấy rõ, đã chứng nghiệm là sự thật, nhưng chưa thể nói cho họ nghe. Ví dụ như khi ta nói người cộng sản hay người tư bản cũng là người, người cộng sản cũng như người tư bản cũng cần được thương, cũng cần được giúp, cũng cần được chuyển hóa, họ không phải là kẻ thù của ta. Kẻ thù của ta là vô minh, là bạo động, là tham tàn, là cố chấp, kẻ thù của ta không phải là con người. Con người, dầu là con người tư bản hay con người cộng sản đều đáng thương, đáng giúp đỡ cả.” Những câu nói trên rất đúng với tinh thần đạo Bụt. Nhưng khi quý vị nói điều đó ra giữa những người đã đau khổ nhiều quá vì chiến tranh, vì bị đấu tố hoặc tù đầy, thì nói câu đó có thể khiến tâm hồn họ bị một bức tường ngăn lấp, và họ không thể nào nghe tiếp được nữa.

Những điều ta nói mà người khác không nghe được thì không nên nói, vì nói ra họ cũng không hiểu. Nói những chuyện mà họ tiếp nhận được thì họ hiểu liền. Cho nên không phải bất cứ những kiến thức nào mình cho là đúng đều có thể nói, bất cứ ở đâu, bất cứ lúc nào. Đó

là nguyên tắc tứ tất đàn. Cho nên thuyết pháp cũng như pháp đàm không phải là một dịp phô diễn kiến thức, mà phải làm sao cho những người hiện diện được lợi lạc. Có thể nói rằng một bài giảng, một câu nói phù hợp với chánh pháp thì đồng thời phải phù hợp với căn cơ của người nghe. Nếu không phù hợp căn cơ của người nghe, nếu không giúp tháo gỡ được cho người đó, nếu không đem lại lợi ích, thì chưa hẳn đó đã là chánh pháp. Vậy chúng ta đã học được gì với bài pháp thoại về nhị đế, tứ tất đàn, và hai quy tắc khế hợp, khế cơ và khế lý? Chúng ta học được rằng phải thực tế, phải bao dung, đừng cố chấp. Chúng ta phải như không khí, ở đâu cũng thong thả ra vào, không còn vướng mắc nữa.

Duyên khởi

Hôm nay chúng ta học sơ qua về khái niệm duyên khởi rồi, trong những bài sau chúng ta sẽ đi vào sâu hơn. Duyên khởi còn gọi là duyên sinh. Trong đạo Bụt có khi ta dùng danh từ đạo lý nhân quả, có khi ta dùng danh từ đạo lý duyên khởi hay đạo lý duyên sinh. Danh từ nào cũng được, nhưng có những danh từ dễ gây nhiều hiểu lầm hơn.

Ví dụ như hai chữ nhân quả. Có nhân thì có quả, trồng bắp thì ra bắp, trồng đậu thì sinh đậu. Nhân đưa tới quả. Nghe như vậy, cố nhiên chúng ta có khuynh hướng nghĩ rằng nhân phải có trước, và quả sẽ đến sau. Nghĩ như vậy thì ý niệm nhân quả đã bị đặt trong khuôn khổ thời gian và không gian. Đứng về mặt không gian, nhân khác, quả khác; đứng về phương diện thời gian, nhân có trước, quả có sau. Và đó là một điều chưa chính xác. Sự thật nhân quả không phải đơn giản như vậy.

Nói đến nhân quả ta lại còn có khuynh hướng nghĩ rằng chỉ một cái nhân nào đó cũng có thể sinh ra quả. Điều đó cũng không đúng, vì không bao giờ một cái nhân duy nhất có thể đưa tới quả được. Khi nói duyên sinh, chữ duyên có nghĩa là điều kiện. Dịch sang tiếng Anh là conditions, luôn luôn viết số nhiều, giúp ta tránh được ý tưởng một nhân sinh một quả. Chữ sinh trong từ duyên sinh có nghĩa là phát khởi ra. Một vật phát khởi có thể không cần sinh ra, có thể nó đã có sẵn rồi, giờ mới biểu hiện ra cho ta thấy. Chữ khởi này dịch là arising, biểu hiện ra, dấy lên. Conditioned co-arising là cùng phát hiện ra. Có người dịch là conditioned production, gần với chữ sinh hơn. Phát có nghĩa là có sẵn rồi bây giờ chỉ cần biểu lộ ra. Chữ khởi rất hay. Ví dụ như khi một niềm vui phát khởi thì niềm vui đó không hẳn là mới được sinh ra, nó chỉ phát hiện thôi. Hạt giống của niềm vui có sẵn trong ta rồi. Nhưng lâu nay không có tăng thân, không có thầy có bạn nên hạt giống niềm vui đó không được tưới tẩm. Bây giờ nhờ có tăng thân, có tu học, mưa xuân nhẹ hạt đất tâm ướt, hạt đậu năm xưa hé miệng cười, thì niềm vui đó như hạt nẩy mầm, biểu hiện lên. Như vậy gọi là sinh cũng không đúng, dùng chữ khởi sẽ thích hợp hơn.

Trong kinh điển Bụt dùng một hình ảnh rất hay là những cọng lau nương vào nhau. Ví dụ có ba cọng lau nương vào nhau mà đứng, nếu lấy đi một cọng thì các cọng lau kia sẽ ngã xuống. Cái này nương vào cái kia mà có, cái kia nương vào cái này mà có. Hình ảnh giao lô rất nổi tiếng ở trong đạo Bụt. Giao lô là những cọng lau dựa vào nhau mà đứng vững.

Trong đạo lý mười hai duyên khởi mà chúng ta sẽ học sau, thì vô minh duyên hành, hành duyên thức, thức duyên danh sắc, v.v.. Chữ duyên ở đây có thể dịch là condition. Thức làm điều kiện cho danh sắc phát khởi, ta nói thức duyên danh sắc. Nhưng Bụt cũng nói ngược lại: danh sắc làm điều kiện cho thức tồn tại. Nghĩa là thức duyên danh sắc và danh sắc duyên thức. Phải thấy hai thứ nương vào nhau mà tồn tại, không có thứ này thì cũng không có thứ kia. Cho nên phải vượt thoát khuôn khổ thời gian, không nghĩ rằng thức có trước rồi danh sắc có sau. Điều này rất quan trọng. Thấy sâu sắc về duyên khởi là vượt khỏi ý niệm không gian và thời gian. Thức không tồn tại biệt lập với danh sắc và danh sắc không tồn tại biệt lập với thức. Trong phạm trù không gian, hai cái dung lẫn nhau, trong cái này có cái kia, và ngược lại. Cho nên ý niệm về tương tức đã có sẵn ở trong cái giáo lý đạo Bụt nguyên thủy.

Trong thế giới khái niệm của chúng ta, ta nghĩ rằng cái nhân nằm ngoài cái quả và nhân có trước quả. Ví dụ như có con gà rồi mới có quả trứng. Khi con gà sinh ra trứng rồi, quả trứng tách khỏi con gà. Đó là cái thấy trong khuôn khổ thời gian và không gian. Trong giáo lý nguyên thủy, Bụt đã nói rất rõ ví dụ về giao lô, khi hai cọng lau nương vào nhau, lấy một cọng này đi thì cọng kia đổ, lấy cọng kia đi thì cọng này cũng đổ. Cọng này là điều kiện tồn tại cho cọng kia và cọng kia là điều kiện tồn tại cho cọng này. Ví dụ mẹ và con. Làm sao một người được gọi là mẹ nếu người ấy không có con? Và làm sao người đó được gọi là con nếu không có mẹ? Mẹ và con cùng sinh với nhau một lần. Giờ phút người này được làm mẹ thì người kia được làm con. Mà đồng thời mẹ cũng là con. Tại vì mẹ cũng là con của bà ngoại. Vì vậy nhân đồng thời là quả, quả đồng thời là nhân. Cho nên khi thầy A Nan nói: "Bạch đức Thế tôn, tính nhân quả rất rõ ràng, mình có thể hiểu một cách dễ dàng được", thì Bụt dạy: Đừng có nói như vậy, thầy A Nan. Tính nhân quả sâu xa lắm. Đừng nói là có thể hiểu được dễ dàng.

Khi nhìn bằng con mắt không phân biệt, ta không thấy trên hay dưới, trái hay phải. Khi nhìn một cây bút, ta nghĩ đầu này là trên thì thế nào cũng phải có đầu dưới, không thể nào có trên mà không có dưới. Đầu trên là do đầu dưới phát khởi ra và đầu dưới do đầu trên sinh ra. Trên là nhân, sinh ra quả là dưới; dưới là nhân sinh ra quả là trên. Bỏ một cái đi thì cái kia cũng mất. Ý niệm trên phát sinh ra ý niệm dưới và dưới sinh ra trên, hai cái đồng thời sinh ra, nên ta có thể dịch tiếng Anh là co-arising. Co-arising là cùng có mặt, nương vào nhau mà có mặt. Bây giờ để cây bút nằm ngang thì ta thấy có phía trái và có phía phải, cũng vậy. Hễ có trái là có phải, hễ có phải là có trái. Phía phải và phía trái tương sinh, tương duyên, tương khởi, không thể loại bỏ một phía mà giữ phía kia được.

Bụt đã diễn bày sự thật về duyên khởi bằng một câu nói hết sức đơn giản: "Cái này có cho nên cái kia có." Không thấy lời tuyên bố triết học nào về nguyên do vũ trụ mà đơn giản đến như vậy. "Thử hữu tức bỉ hữu", câu này chúng ta đọc hàng trăm lần trong các kinh, Nam tông cũng như Bắc tông. This being, that is. Cái này có vì cái kia có. That being, this is. Cái kia có thì cái này có. Vì có trái cho nên có mặt, vì có mặt cho nên có trái. Lấy một cái đi thì cái kia mất luôn. "Nhược thử hữu tức bỉ hữu, nhược thử vô tức bỉ vô, nhược thử sinh tức bỉ sinh, nhược thử diệt tức bỉ diệt." Đến cuối thế kỷ thứ 20, thầy Nhất Hạnh thêm một câu nữa: "cái này như thế này vì cái kia như thế kia." Mình nhặn mặt cho nên người kia nhặn mặt. Mình khó chịu cho nên người kia khó chịu. Soi gương thì thấy. This is like this because that is like that. Con của Bụt phải làm giàu thêm cho Bụt, đó là cành mọc từ thân cây, không có gì mới lạ.

Các kinh Nidana dạy về nhân duyên nói có mười hai duyên khởi, từ vô minh cho đến lão tử. Trong các kinh này Bụt luôn luôn nhấn mạnh rằng cái này có thì cái kia có, cái kia có thì cái này có, cả hai nương vào nhau mà hiện hữu. Nhận thức về duyên khởi trong đạo Bụt vượt lên trên khái niệm thời gian và không gian, sau này ta sẽ thấy rõ thêm. Ý niệm về sinh nương vào ý niệm về diệt mà có mặt. Ý niệm về diệt nương vào ý niệm về sinh mà phát hiện. Vì vậy thỉnh thoảng kinh chỉ nói rằng mục đích của sự tu học là đạt tới vô sinh. Đạt tới vô sinh có nghĩa là đạt tới vô diệt. Không cần nói tới vô diệt, vì vô sinh đã có nghĩa là vô diệt rồi. Nếu người ta hỏi: đạo Bụt nói gì về sự sinh khởi của thế giới, của con người thì ta chỉ cần trả lời: "cái này có vì cái kia có, vạn vật nương nhau mà phát hiện." Rất đơn giản mà có tinh thần khoa học, không đòi hỏi một niềm tin siêu hình nào hết. Thử hữu cố bỉ hữu. Câu đó xuất xứ từ kinh số 300 trong Tạp A Hàm, Samyukta Agama, Đại Tạng Đại Chánh, tập 2, trang 85. Đó là kinh nói về Trung Đạo.

Đạo lý duyên khởi được trình bày rất chi li trong các tông phái đạo Bụt sau này. Trong bộ phái Sarvastivada, tức là Thuyết Nhất Thiết Hữu Bộ, chúng ta thấy có ý niệm về tứ duyên và lục nhân. Tứ duyên, mà trong Duy Biểu Học chúng ta có học, gồm nhân duyên, tăng thượng duyên, sở duyên duyên và đẳng vô gián duyên. Sáu nhân là năng tác nhân, câu hữu nhân, đồng loại nhân, tương ứng nhân, biến hành nhân và dị thục nhân. Và trong bộ phái Đồng Diệp Bộ, Tamrasatiyah sau gọi là Theravada, phân biệt ra 24 duyên, pattaya. Đó là căn bản duyên, cảnh giới duyên, tăng thượng duyên, vô gián duyên, đẳng vô gián duyên, câu sanh duyên, phổ vi duyên, y duyên, cận duyên, tiền sinh duyên, hậu sinh duyên, tương tục duyên, nghiệp duyên, dị thục duyên hay là báo duyên, thực duyên (thực là ăn), căn duyên, thiền duyên, đạo duyên, tương ứng duyên, bất tương ứng duyên, hữu duyên, phi hữu duyên, ly duyên và phi ly duyên, tổng cộng 24 duyên. Nhưng điều chúng ta cần học hôm nay là tập quán chiếu, để có thể thấy được tánh duyên khởi của vạn sự vạn vật, để có thể vượt thoát được ý niệm về không gian và thời gian. Chúng ta không cần học thuộc 24 duyên đó. Chúng ta phải sống và quán sát trong đời sống hàng ngày để thấy được cái nhân ở trong quả, và cái quả ở trong nhân. Thấy được cái này ở trong cái kia, thấy được cái kia ở trong cái này, thấy mỗi cái chứa đựng được tất cả, và thấy tất cả mọi cái đều chứa đựng mỗi cái.

Điều này rất quan trọng cho sự học hỏi và tu tập của chúng ta. Để chúng ta thấy được rằng niềm vui chúng ta có hôm nay có liên hệ với tất cả những gì đang và đã xảy ra ở trong ta và trong đại chúng quanh ta. Một liên hệ tới tất cả. Học về khế lý và khế cơ, chúng ta đã thấy ngay rằng có khế cơ thì đồng thời có khế lý và khi đã thật sự khế lý rồi thì chắc chắn khế cơ. Hai cái là một. Sau này trong khi học về Tứ Diệu Đế, Bát Chánh Đạo, Ngũ Căn, Ngũ Lực, Thất Bồ Đề Phần, Bát Chánh Đạo phần, chúng ta đều sẽ thấy như vậy cả. Đây là một cách nhận thức rất mầu nhiệm, mà chìa khóa do chính Bụt đưa ra đó là thuyết duyên sinh (conditioned co-arising). Trong 24 duyên của học phái Theravada, có tiền sinh duyên và hậu sinh duyên. Tiền sinh là cái phát khởi trước và hậu sinh là cái phát khởi sau. Có một hiện tượng, thì trước đó có tiền sinh duyên và sau đó có hậu sinh duyên. Hai cái đều là duyên cho hiện tượng ấy cả, không có tiền sinh duyên không được, mà không có hậu sinh duyên cũng không được. Cái hậu sinh đã là duyên của cái hiện hữu, cho nên ta nói tiền và hậu không phải là ý niệm trước và sau trong thời gian. Thuyết Duyên khởi trong đạo Bụt, xin nhắc lại, vượt ra ngoài ý niệm về thời gian và không gian.

Tương tức và tương nhập

Ý niệm về tương tức và tương nhập đã bao hàm trong thuyết duyên khởi của đạo Bụt nguyên thỉ. Tương tức là interbeing và tương nhập là interpenetration. Thí dụ trong khế lý có khế cơ, trong khế cơ có khế lý. Khế lý là khế cơ, khế cơ là khế lý, đó là nguyên tắc tương tức và tương nhập của đạo lý duyên khởi. Không những khi học kinh điển và giáo lý chúng ta phải sử dụng cái chìa khóa tương tức và tương nhập. Trong đời sống hàng ngày, chúng ta cũng phải tập nhìn để thực chứng tương tức và tương nhập. Nỗi buồn vui của chúng ta, trong mỗi giây phút hàng ngày, liên hệ tới nỗi buồn vui của tất cả những người khác. Khi chúng ta nở được một nụ cười, chúng ta biết rằng nụ cười đó từ đâu tới: từ cha mẹ, ông bà, tổ tiên, và cũng nhờ có các thế hệ tương lai, nhờ tăng thân trong hiện tại. Hiểu như vậy chúng ta thấy được vai trò của chúng ta khi làm phát khởi một niềm vui hay một nỗi buồn nơi người khác. Chúng ta có thể vươn một cánh tay dài để gỡ một mối kẹt từ 3500 năm về trước, trong chính ta hay trong một người bạn của ta. Chuyện đó có thể làm được. Tại vì tất cả đều ở trong ta.

Trong Tạp A Hàm, kinh 288, Samyutta II, 112, về ví dụ giao lô, Bụt nói rằng: "Người nào thấy được tính duyên khởi là thấy được Bụt, thấy được Bụt trong bản chất." Cho nên phải dùng đạo lý duyên khởi như là một cây đuốc để đi vào trong kho tàng giáo lý đạo Bụt. Khi thấy những điều truyền tụng sai lầm thì nhờ hiểu đạo lý duyên khởi ta có thể chỉnh lại.

Chúng ta bắt đầu khóa tu bằng các bài học về nhị đế, về tứ tất đàn, để hiểu ngôn ngữ của Bụt. Nhờ thế chúng ta không bị kẹt vào ý niệm và danh từ. Chúng ta học tiếp về đạo lý duyên khởi để thấy bản chất của giáo lý đạo Bụt. Một mặt là học để thấy một chút về ngôn ngữ của Bụt, một mặt hiểu được một chút về đạo lý duyên khởi. Với hai ngọn đuốc đó, chúng ta có thể đi vào ba tạng kinh điển trong một chuyến viếng thăm rất thích thú để khám phá đạo Bụt. Sau này, những khi nói pháp thoại, nghe pháp thoại, hay phát biểu trong các buổi pháp đàm, ta phải nhớ đem những dụng cụ đó theo. Như trong một chuyến đi thám hiểm rừng sâu, chúng ta phải đem theo con dao rựa, đôi găng tay, hay là một cái đèn pin. Khi chúng ta đi vào rừng giáo lý của đạo Bụt, truyền lại từ 2500 năm nay, chúng ta phải có vài hành trang, như nguyên tắc về nhị đế, về tứ tất đàn và về duyên khởi.

Nói, phải ý thức được những điều mình đang nói. Quán chiếu, phải ý thức được điều mình đang quán chiếu. Luôn luôn áp dụng những nguyên tắc đó. Nghe cũng vậy, phải nghe bằng những nguyên tắc đó. Sử dụng những nguyên tắc đó thì ta có thể nhận ra những điều đã truyền tụng sai, những điều đã bị hiểu lầm. Tuệ giác của ta về duyên khởi, về nhị đế sẽ hướng dẫn ta trong chuyến đi này.

Bài 03: Pháp thoại đầu

Hôm nay là ngày 28 tháng 11 năm 1993, ở tại Xóm Hạ, chúng ta học về Tứ Đế, tức là bốn sự thật. Tứ đế có khi gọi là Tứ Diệu Đế hay là tứ thánh đế, tứ chân đế. Chữ Phạn satya là Đế. Aryasatya là chân đế hay là thánh đế hoặc diệu đế. Chữ arya nghĩa là cao quý. Chữ Đế trong chữ Hán gồm chữ ngôn, lời nói, và chữ đế nghĩa là vua. Diệu đế có nghĩa là sự thật mầu nhiệm. Tứ Diệu Đế (catvary aryasatyani) là bốn sự thật rất quan trọng, mầu nhiệm và chân thật. Tứ Diệu Đế là đề tài giảng pháp chính thức đầu tiên của Bụt sau khi thành đạo mà nay còn chép lại. Và chúng ta sẽ thấy, đó là những điểm căn bản của đạo Bụt.

Pháp thoại đầu

Sau khi thành đạo dưới gốc cây bồ đề, Bụt nghĩ đến chuyện đi giảng dạy. Vì Ngài biết việc tu hành không nhắm giải thoát cho riêng mình, mà còn giải thoát cho mọi người và những loài chúng sinh khác. Bụt lưu lại nơi cây bồ đề một thời gian khá lâu, nhiều tuần lễ, để chứng nghiệm trạng thái an lạc, tự do của người đạt đạo. Đồng thời Ngài cũng nghĩ cách mang tuệ giác của mình hiến tặng cho mọi người, trong đó sẽ có cha mẹ, có những người thân, và những người đang đau khổ hoặc sẽ đau khổ. Trong thời gian đó Bụt ở trong Xóm Uruvela, tiếp xúc với người dân trong Xóm, người lớn cũng như trẻ con. Ngài chia sẻ những điều chứng ngộ của mình với các thí chủ nuôi Ngài trong những tuần lễ đó.

Bài pháp thoại chính thức đầu tiên Ngài đã giảng ở một khu vườn gọi là Vườn Nai, Lộc Uyển, phía bắc thành Ba la nại (Benares). Ngài giảng cho năm người bạn tu khổ hạnh cũ của Ngài, trong đó có Kiều Trần Như, Kondanna. Lúc đầu Ngài muốn tìm gặp hai vị thầy cũ của mình. Vì Ngài nghĩ nếu gặp những vị thầy từng dạy mình về tứ thiền, tứ vô sắc định, thì có thể giúp họ đạt tới quả vị A La Hán rất nhanh chóng. Nhưng sau khi thăm hỏi, Ngài biết cả hai vị thầy đều viên tịch, cho nên Ngài nghĩ tới năm người bạn đã cùng tu khổ hạnh với Ngài trước đây. Trước đây khi thấy Ngài bỏ lối tu khổ hạnh và bắt đầu ăn uống trở lại bình thường thì họ rất buồn. Họ cho là Ngài đã thoái chí, bỏ cuộc, nên họ lìa bỏ Ngài mà đi. Nghĩ có thể giúp họ được nên Ngài vượt sông lên miền Bắc tìm tới Vườn Nai. Khi Bụt tới, năm người bạn cũ không muốn gặp. "Chính Siddhatta này trước đã bỏ cuộc, bây giờ còn tới đây làm gì?" Vì thế họ không chào đón, niềm nở như ngày xưa. Nhưng lúc nhìn thấy dáng điệu, phong thái của Ngài khi bước vào, họ không thể tiếp tục thờ ơ được. Rồi người nào cũng tự động ra tiếp đón vồn vã. Người thì lấy nước cho Ngài rửa chân, người thì cầm giúp bình bát cho Ngài, người thì đỡ áo cho Ngài, và mọi người ngồi xuống chung quanh Ngài. Lúc đó Ngài mới nói rằng:

- Này các bạn, tôi sẽ dạy cho các bạn đạo giải thoát. Năm người bạn hỏi: - Siddhatta, làm sao anh có thể dạy đạo cho chúng tôi trong khi anh đã bỏ lỡ dở đời tu học? Bụt nói: - Tôi đã giác ngộ đạo giải thoát và tôi có thể dạy lại cho các bạn. Những người kia hỏi lại để biết chắc Bụt đã chứng ngộ thật hay không, thì Bụt nói: - Này các bạn, các bạn biết tôi rất nhiều, tôi đã từng nói dối các bạn lần nào chưa? - Chưa, Siddhatta chưa bao giờ nói dối chúng tôi cả. - Ngày xưa đã bao giờ tôi nói là tôi giác ngộ chưa? Bây giờ tôi nói tôi đã đạt đạo, tôi đã giác ngộ, và tôi sẽ dạy cho các bạn. Nghe xong câu đó tất cả năm người bạn cũ đều quỳ xuống sẵn sàng nghe lời Bụt.

Bài giảng này được coi là bài thuyết pháp đầu tiên, nói về Tứ Diệu Đế, chép trong Chuyển Pháp Luân Kinh, Đại Chuyển Pháp Luân Kinh hay Tam Chuyển Pháp Luân Kinh. Pháp luân là cái bánh xe giáo pháp, và chuyển pháp luân có nghĩa là bắt đầu quay bánh xe pháp. Bánh xe giáo pháp vốn có sẵn rồi nhưng cần phải chuyển. Bụt nói bài thuyết pháp đầu tiên, giống như hành động nắm lấy bánh xe giáo pháp mà xoay mạnh, và từ giờ phút đó thì bánh xe pháp tiếp tục quay. Cho đến ngày hôm nay bánh xe pháp vẫn quay. Và những người học trò của Bụt có bổn phận phải giúp cho bánh xe pháp đó tiếp tục xoay chuyển. Pháp Luân Thường Chuyển nghĩa là bánh xe Pháp luôn luôn chuyển động.

Bốn sự thật

Kinh này có nhiều bản, bằng tiếng Pali, chữ Hán, chữ Phạn. Một trong những bản chữ Hán là Phật Thuyết Tam Chuyển Pháp Luân Kinh, kinh số 110 trong Đại Tạng Đại Chánh. Trong Đại Tạng Đại Chánh có thể đọc thêm kinh số 109 tức là Chuyển Pháp Luân Kinh và Kinh 99 tức là Kinh Tạp A Hàm. Trong Tạp A Hàm thì kinh thứ 379 là kinh nói về Tứ đế. Trong tạng Pali, ta có thể đọc Samyutta Nikaya số 420.

Chuyển Pháp Luân Kinh là Dharma-cakra pravartana (Pravartana tức là chuyển, Dharma-cakra là bánh xe Pháp). Kinh này nói về bốn sự thật mầu nhiệm, bốn sự thật cao quý. Tiếng Anh gọi là The Four Noble Truths. Trong Kinh này Bụt nói về bốn sự thật là khổ, tập, diệt và đạo (duhkha, samudaya, nirodha, marga). Khổ tức là sự thật thứ nhất mà chúng ta phải nhận ra, phải tìm hiểu. Tập tức là những nguyên do đưa tới khổ, những thức ăn vật chất, tinh thần đã được tiêu thụ và đã đưa tới đau khổ. Đó là sự thật thứ hai cần phải nhận diện, cần phải chuyển hóa. Sự thật thứ ba là Diệt. Diệt ở đây là sự vắng mặt, sự trừ diệt của các nguyên do đã đưa tới khổ. Và sự thật thứ tư là Đạo. đạo tức là con đường, là thức ăn, là các phương pháp thực tập dẫn tới cái sự vắng mặt của những nguyên nhân gây khổ. Theo văn pháp chữ Hán, Khổ là sự thật thứ nhứt, duhkha. Sự thật thứ hai là Tập, nói cho đủ là khổ-tập. Khổ-tập tức là những nguyên do, những gốc rễ, những thực phẩm đã tập thành, dẫn tới đau khổ, Phạn ngữ là duhkha samudaya (the making of the suffering). Và Diệt là khổ-tập-diệt, tức là sự vắng mặt, sự tiêu diệt của những nguyên do đưa tới khổ đau. Và sự thật thứ tư là Đạo, con đường. Con đường nào? Con đường đưa tới sự tiêu diệt của những nguyên nhân gây đau khổ, nói đầy đủ theo văn pháp Hán là khổ-tập-diệt-đạo. Vậy muốn nói cho đầy đủ, ta nói: Sự thật thứ nhứt là khổ. Sự thật thứ hai là khổ-tập. Sự thật thứ ba là khổ-tập-diệt. Sự thật thứ tư là khổ-tập-diệt-đạo.

Bốn sự thật tương tức

Tiếng Phạn cũng có thể viết như vậy: duhkha, duhkha samudaya, duhkha samudaya nirodha, duhkha samudaya nirodha marga. Khi trình bày như vậy chúng ta thấy được tính nhất quán của Tứ Diệu Đế, tức là bốn sự thật liên hệ với nhau. đạo có liên hệ tới khổ. Mà nếu sự thật về đạo không liên hệ tới sự thật về khổ thì đó không phải là cái đạo mà Bụt đã nói. Dầu hay cách mấy nhưng nếu không có khả năng chuyển hóa đau khổ thì đạo đó ta không cần. Mà hễ đạo liên hệ tới khổ thì tất liên hệ tới khổ-tập, tức là những nguyên do gây ra đau khổ. Và nếu liên hệ tới khổ-tập thì tất liên hệ tới khổ-tập-diệt, tức là ước muốn làm cho khổ đau vắng mặt. Muốn cho khổ đau vắng mặt thì những nguyên do của khổ đau phải vắng mặt. Vì vậy Diệt có nghĩa rõ ràng là sự vắng mặt của khổ đau và của những nguyên do đưa tới khổ đau. Muốn hết khổ mà cứ tiếp tục duy trì những nguyên nhân gây khổ thì làm sao khổ hết được? Cho nên sự tiêu diệt, sự vắng mặt của những nguyên do gây đau khổ sẽ đưa tới sự vắng mặt của khổ. Và Bụt dạy có một con đường, có các phương pháp dẫn đến sự vắng mặt của những nguyên nhân tạo khổ đau, gọi là Đạo. Do đó, pháp thoại về Tứ Đế, về Chuyển Pháp Luân, là một tiếng nói của hy vọng, của tinh thần lạc quan. Giáo lý Tứ Diệu Đế xác nhận sự có mặt của đau khổ, nhưng đồng thời xác nhận sự có mặt của an lạc, xác nhận khả năng chuyển hóa đau khổ để dẫn tới hạnh phúc. Vì sự vắng mặt của khổ đau chỉ có nghĩa là sự có mặt của an lạc mà thôi. Hai diệu đế Khổ, Tập miêu tả tình trạng hiện thực; hai diệu đế Diệt, đạo miêu tả tình trạng lý tưởng, niềm hy vọng cho ta hướng tới. Sự thật về Khổ đối chiếu với sự thật về Diệt, tức là an lạc, sự vắng mặt của khổ. Tiếp theo là Tập, nguyên do đưa tới khổ, đối chiếu với Đạo, con đường thực tập giáo lý đưa tới diệt khổ và khởi sinh an lạc. Trong Tứ Đế có hai cặp nhân quả. Sự thật thứ hai là nhân của sự thật thứ nhứt. Sự thật thứ tư là nhân của sự thật thứ ba. Ngay trong bài pháp thoại đầu tiên, chúng ta đã thấy giáo lý đạo Bụt tích cực và lạc quan, đầy tin tưởng vào khả năng giải thoát của con người.

Bài pháp đầu tiên này nói về bốn sự thật mầu nhiệm và con đường của tám sự hành trì chân chính. Cho nên bài thuyết pháp này đã chứa đựng những tinh ba tuệ giác của Phật giáo rồi, không cần đợi tới hàng trăm hàng ngàn bộ Kinh mà Bụt nói sau này. Và trong những kinh kế tiếp, nói ra trong suốt 45 năm hành đạo của Bụt, Tứ Diệu Đế vẫn là nguyên tắc chỉ đạo cho sự tu học của giáo đoàn. Và con đường của tám sự hành trì chân chánh, Bát Chánh Đạo, vẫn là con đường căn bản cho việc tu tập. Do đó kinh này chúng ta phải học rất kỹ lưỡng.

Trung đạo

Trong Kinh Chuyển Pháp Luân, chúng ta cần nhấn mạnh vài điểm. Thứ nhất là Bụt đã nêu ra giáo lý Trung đạo. Đây là một điểm cần thiết để gỡ rối cho năm đệ tử đầu tiên thoát khỏi quan niệm cố hữu là phải sống khổ hạnh thì mới tu tập đàng hoàng được. Trước họ vẫn nghĩ người nào không khổ hạnh, người nào tu mà còn vui cười là không tu đàng hoàng. Bụt đã có kinh nghiệm về sự tu khổ hạnh với năm thầy kia rồi. Bụt thấy rằng cách sống ép xác và khổ hạnh đó không đưa tới đâu cả. Và Ngài biết rằng nếp suy tư của năm người bạn vẫn còn kẹt ở ý tưởng tự hành xác, nên Bụt muốn giúp họ thoát ra. Vì vậy khi mở đầu pháp thoại, Bụt nói rằng: "Này các thầy, có con đường trung đạo. Con đường trung đạo đó giúp chúng ta khỏi kẹt vào hai thái cực. Thái cực thứ nhất, đắm mình trong dục lạc, thì đạo nghiệp không bao giờ thành tựu được. Chỉ lo hưởng thụ các dục lạc, chôn lấp cuộc đời trong tiền tài, sắc dục, danh vọng, ăn uống và ngủ nghê (tài, sắc, danh, thực, thụy) là kẹt vào một cực đoan. Cực đoan thứ hai là ép xác, khổ hạnh, hủy hoại sức khỏe và năng lượng tinh thần của mình, cũng không thể thành đạo. Cho nên người tu hành phải tránh xa hai cực đoan trên. Đó gọi là trung đạo."

Tính cách nền tảng

Điểm thứ hai nên chú ý là giáo lý về bốn sự thật và về Bát Chánh Đạo có tính cách nền tảng, phổ quát, bao trùm tất cả Phật Pháp, vượt cả thời gian. Suốt 45 năm hành hóa, giáo lý về Tứ Diệu Đế và Bát Chánh Đạo tiếp tục được xiển dương như xương sống của đạo Bụt. Hồi Bụt sắp nhập diệt, Ngài nằm dưới hai cây sala, có một người tên là Subadha tới tỏ ý muốn trở thành đệ tử xuất gia của Ngài. Subadha đến năn nỉ thầy A Nan. Thầy A Nan nghĩ Bụt gần tịch diệt mà còn có người tới muốn xin xuất gia thì mệt cho Ngài quá, thầy không muốn cho vào. Trong khi thầy A Nan và ông Subadha nói qua nói lại thì Bụt nghe thấy. Bụt bảo thầy A Nan cho ông ấy vào, và Subadha được Bụt cho xuất gia. Subadha hỏi: "Bạch đức Thế tôn, con muốn biết các vị đạo sư nổi tiếng đương thời tại các nước Ma Kiệt Đà, hay Kosala, các vị đó đã thật chứng ngộ chưa?" Chúng ta nhớ rằng lúc đó thời giờ của Bụt còn rất ngắn, có thể chỉ mấy chục hơi thở nữa thôi, vậy mà ông ta lại hỏi những câu như vậy. Bụt trả lời: "Này Subadha, chuyện mấy ông đó có giác ngộ hay không, nó không quan trọng, vấn đề quan trọng là thầy có muốn giác ngộ hay không? Nếu thầy muốn tu hành để giác ngộ thì thầy phải thực tập con đường Bát Chánh Đạo. Vì ở đâu có Bát Chánh Đạo thì ở đó có tuệ giác và an lạc."

Câu nói đó chứng tỏ Bát Chánh Đạo, giáo lý giảng trong bài pháp thoại thứ nhất, được nhắc lại trong pháp thoại sau cùng của Bụt. Bài pháp thoại cuối cùng rất ngắn, chỉ mấy phút trước khi Bụt nhập niết bàn mà thôi. Cho nên chúng ta hiểu và nhớ rằng con đường của tám sự hành trì chân chính, Bát Chánh Đạo, là xương sống của giáo lý đạo Bụt.

Tính cách nhập thế

Điểm thứ ba chúng ta để ý trong bài pháp thoại đầu tiên là tính cách nhập thế của đạo Bụt. Trong Bát Chánh Đạo có chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, v.v.. Chánh ngữ tức là sử dụng ngôn ngữ từ bi, trung thực. Chánh mạng tức là sử dụng các phương tiện sinh sống chân chính, không vi phạm đức từ bi. Nếu Bụt tính chỉ dạy đạo cho một số người sống ở trong rừng, xa lìa thế tục, không cần nói chuyện với ai, không phải làm nghề nghiệp gì để sống ở đời, thì chắc Bụt không cần dạy về chánh ngữ và chánh mạng. Nhưng Bụt đã giảng giáo lý chánh ngữ, chánh nghiệp và chánh mạng. Nghĩa là giáo lý này không phải chỉ để dành cho mấy vị thầy tu sống với nhau trên núi, giáo lý này là cho cả thế gian. Vì sống trong xã hội nên ta phải sử dụng ngôn ngữ, phải có nghề nghiệp sinh sống chân chính. Người xuất gia cũng phải có phương tiện sinh sống chân chính, là sự tu học, và công việc hoằng hóa, cứu độ của mình. Đi bộ trong hình thức thiền hành để xin ăn, đó là phương tiện sinh sống và hoằng hoá của người xuất gia. Người tại gia cũng phải có những phương tiện sinh sống hợp pháp, phù hợp với từ bi và trí tuệ. Bát chánh đạo có chánh ngữ, có chánh mạng, chứng tỏ rằng đạo Bụt là để dạy cho tất cả mọi người trong xã hội. Và như vậy đạo Bụt là đạo đi vào cuộc đời, đạo nhập thế, chứ không phải là đạo của người chán đời, từ bỏ cuộc đời. Đó là những điều ta phải thấy được trong Kinh Chuyển Pháp Luân, bài pháp thoại đầu tiên của Bụt.

Nghệ thuật nghe pháp thoại

Khi học Kinh chúng ta phải cẩn thận lắm. Chúng ta phải dùng trí tuệ, dùng kinh nghiệm, dùng khổ đau của chính ta để học, chứ đừng dùng trí năng (intellect) mà thôi. Trí năng mà chúng ta thường dùng để học tại các trường trung học, đại học, nếu tiếp tục đem dùng thì không thể hiểu được Kinh. Chúng ta phải để cho lời Kinh thấm sâu vào trong tâm thức thì mới có thể thâm nhập kinh tạng được. Nghe pháp thoại là tu tập. Có người nghĩ rằng nghe pháp thoại là học giáo lý, còn thực tập là việc khác để làm sau. Sự phân biệt đó không đúng. Nói pháp thoại cũng vậy. Có những người giảng pháp nhưng không nói từ những khổ đau có thật, từ các điều chứng đắc, từ kinh nghiệm riêng của chính họ. Những bài pháp thoại nếu chỉ hoàn toàn dùng trí năng, chỉ gồm kiến thức sách vở, thì người nghe cũng chỉ tiếp nhận bằng trí năng của họ mà thôi. Một người nói pháp thoại chân thật phải nói từ kinh nghiệm của mình, từ khổ đau của mình, từ tuệ giác của mình. Nói như vậy có thể khơi động những hạt giống khổ đau, những kinh nghiệm sống, những hạt giống tuệ giác có sẵn trong người nghe. Người nghe cũng phải nghe bằng phương pháp đó. Không chỉ dùng đến trí năng. Người nghe phải để lời pháp thoại như hạt mưa rơi xuống và thấm vào mạch đất tâm của mình. Lời pháp thoại khơi mở những khổ đau, kinh nghiệm, và các hạt giống tuệ giác nơi mình. Mưa xuân nhẹ hạt đất tâm ướt, hạt đậu năm xưa hé miệng cười. Hạt đậu năm xưa tức là những hạt giống của khổ đau, của tuệ giác, của kinh nghiệm. Cho nên tại Làng Hồng, chúng ta ngồi nghe pháp thoại như một phép thực tập, chứ không phải dự một lớp học lý thuyết. Vì nếu chúng ta biết nghe, biết phơi mở mảnh đất tâm của mình cho pháp thoại thấm vào như những giọt mưa, thì những hạt giống của kinh nghiệm, của khổ đau và của tuệ giác sẽ được tưới tẩm. Chúng ta có thể thấy, có thể được chuyển hóa ngay trong khi nghe. Trong thời của Bụt đã có những người biết nghe như vậy, nên được chuyển hóa, đạt tới giác ngộ ngay trong khi nghe pháp. Vậy chúng ta không nên nghĩ rằng nghe pháp thoại là học lý thuyết, sau khi nghe lý thuyết rồi mới bắt đầu tu.

Nghe lại bài pháp thoại đầu tiên của Bụt ta thấy ba đặc tính nêu trên rất rõ. Thứ nhất là Bụt đưa ra con đường trung đạo. Tu học không phải là do ép xác mà thành công. Tu học cũng không phải hưởng thụ dục lạc. Nét thứ hai là giáo lý về bốn sự thật mầu nhiệm và con đường của tám sự hành trì chân chính có tính cách vượt thời gian, bao trùm tất cả đạo Bụt. Và nét thứ ba là giáo lý đạo Bụt ngay từ đầu đã có tính cách nhập thế, áp dụng cho tất cả mọi người. Và qua những đặc tính đó, chúng ta thấy được tấm lòng từ bi của Bụt. Bài pháp thoại này chứng tỏ Bụt đã quán chiếu, đã thấy rõ tâm ý của năm người bạn cũ, nên Ngài nói rất sát với tâm lý của họ. Lòng từ bi ấy chúng ta thấy rất rõ trong bài pháp thoại này. Tính cách khế cơ của giáo pháp, chúng ta cũng thấy ngay trong bài pháp thoại này. Cố nhiên Bụt thấy những hạt giống tiềm “n trong lòng năm người đệ tử đầu tiên, cho nên khi nói Ngài biết rằng cơn mưa chánh pháp sẽ thấm vào tâm họ.

Khổ và lạc

Học mà không cẩn thận chúng ta có thể có khuynh hướng lý thuyết hóa giáo pháp của Bụt. Lý thuyết hóa giáo pháp là một điều không có lợi cho đạo, cho bản thân mình hay cho người khác. Rất nhiều người trong chúng ta thích lý thuyết hóa. Chúng ta muốn chứng minh giáo lý này là đúng, là hay, là chân lý, chứ không thao thức tìm hiểu và hành trì giáo lý ngõ hầu đem lại an lạc cho mình và cho người. Chúng ta chỉ muốn làm những nhà truyền giáo. Chúng ta chỉ muốn khoe với người khác rằng ta có một tôn giáo rất đặc biệt, rất hay ho; rồi tìm mọi cách để chứng minh rằng tất cả những điều Bụt nói đều là chân lý tuyệt đối cả. Ví dụ Bụt nói sự thật thứ nhất là khổ. Ta bèn dùng tất cả tài năng của mình, ngôn ngữ của mình để chứng minh rằng tất cả đời này đều là khổ hết. Và cứ thế, tốn biết bao nhiêu giấy mực, bao nhiêu thời giờ để chứng minh một sự thật mà Bụt không cần chứng minh, là cuộc đời này có khổ. Nhưng đời có khổ mà cũng có vui. Bụt cũng nói có khổ thọ và có lạc thọ. Các lý thuyết gia mới tìm cách chứng minh thêm rằng cái lạc thọ đó chẳng qua cũng chỉ là khổ thôi. Khuynh hướng muốn giải thích, chứng minh, biện luận và bênh vực này nằm trong tất cả chúng ta, và nhiều thế hệ liên tiếp đã làm công việc lý thuyết hóa đó.

Có sự phân biệt ba loại khổ là khổ khổ, hoại khổ và hành khổ. Có người không hiểu chữ khổ khổ, nói rằng đã khổ rồi lại chồng chất thêm cái khổ nữa, cuộc đời chỉ có khổ thôi, không có gì là niềm vui nữa. Thực ra đây chỉ là một cách phân loại có thể giúp ta dễ tìm căn nguyên của khổ. Loại đầu tiên, khổ khổ (duhkha duhkhata) có nghĩa là một cảm thọ khó chịu (unpleasant feeling), chữ Hán là khổ thọ. Như đau răng, cảm giác đau nhức vì răng hư, hoặc khi bị người ta chọc giận, chúng ta đỏ mặt tía tai, tức muốn vỡ ngực, đó là những khổ thọ. Trời lạnh quá mà không có đồ ấm, không có lò sưởi, ta run lên cầm cập, cảm thọ đó là một khổ thọ. Khổ thọ là loại khổ thứ nhất, khổ khổ.

Loại khổ thứ hai là hoại khổ (viparunamam duhkhata). Hoại khổ nghĩa là có những thứ vốn không khổ, nhưng khi tiêu hoại thì sẽ tạo ra khổ. Ví dụ lá gan của ta, bây giờ không có bệnh, nhưng thế nào cũng sẽ yếu, sẽ già, cũng sẽ mất khả năng làm tiêu chất cholesterol, thì lá gan đang hàm chứa hoại khổ. Từ ý tưởng này người ta dễ đưa tới những cách nhìn bi quan. Những thứ bây giờ tốt cách mấy cũng mang sẵn mầm khổ ở trong, vì đó cũng là hoại khổ. Bây giờ anh cười đó, anh vui đó, nhưng một ngày kia anh cũng khóc, cho nên nỗi vui của anh không có thật, chỉ nỗi khổ có thật mà thôi. Đó gọi là hoại khổ. Tất cả các pháp có sinh có diệt, cho nên khổ là tính chất phổ biến của vạn pháp.

Thứ ba là hành khổ (samskara duhkhata). Hành là các hiện tượng kết tập mà thành, dịch tiếng Anh là formation. Chúng ta đã học "chư hạnh vô thường" (all formations are impermanent). Vô thường, thay đổi thì thế nào cũng đưa tới sự tan rã, vì vậy nên khổ. Trong các hành, các hiện tượng, đều chứa sẵn hạt giống của khổ đau cả, đó gọi là hành khổ.

Cắt nghĩa như vậy thì người ta thấy tất cả đều là khổ, và những thứ mà chúng ta gọi là lạc, là không khổ, đều không có thật. Cách giải thích đó đem một đám mây u ám tới che phủ cả giáo lý Tứ Diệu Đế. Khổ bao trùm tất cả. Nhưng nếu đem bó đuốc của đạo lý duyên khởi mà soi chiếu, thì chúng ta thấy thế nào? Ta sẽ thấy rằng khổ cũng là một hiện tượng được tập thành, được kết tạo bởi những thứ không

phải là khổ. Trong những thứ đó tất nhiên có lạc. Chúng ta đã biết, nếu không có bên trái thì không có bên mặt, nếu không có trên thì không có dưới, đó là lý duyên khởi. Làm sao chúng ta có thể công nhận chỉ có mặt khổ thôi, và bỏ mặt không khổ? Nguyên lý duyên khởi sửa chữa nhận thức sai lầm này. Khổ cũng do duyên sinh. "Thử hữu tức bỉ hữu, thử vô tức bỉ vô", nếu không hề có cái không khổ thì làm sao có cái khổ? Nếu không có ngày thì làm sao có đêm? Nếu chưa bao giờ biết ấm thì ta biết thế nào là lạnh? Chưa bao giờ no cả thì làm sao biết thế nào là đói? Vì vậy sự có mặt của khổ chứng tỏ có tình trạng không khổ. Đó là giáo lý duyên khởi, rất đơn sơ và rõ ràng.

Hơn nữa, sau khi nói sự thật thứ nhất là khổ, Bụt lại nói sự thật thứ ba là Diệt. Diệt là sự vắng mặt của khổ đau, tức là không khổ. Tại sao người ta lại muốn bảo hoàng hơn vua, và nói tất cả chỉ có khổ thôi? Sự thật thứ ba là hết khổ, tức là an lạc. Bụt có nói về an lạc rất nhiều. Ngài nói tới hiện tại lạc trú, nghĩa là trú trong an lạc ngay ở đây, ngay giờ phút hiện tại. Đó là một lời tuyên bố rất mạnh mẽ. Cho nên chúng ta phải dẹp bỏ khuynh hướng tìm cách lý luận, chứng minh tất cả chỉ là khổ, là một điều Bụt không chủ trương. Bụt chỉ muốn nói rằng ta phải công nhận sự có mặt của những đau khổ, phải tiếp xúc trực tiếp với những đau khổ, phải quán chiếu chúng thì mới tìm ra đường thoát. Bụt không bao giờ nói rằng: "Tất cả đều là khổ, anh không có đường thoát!"

Về sự thật thứ nhất, Bụt nói khổ cần phải được nhận thức, cần phải được công nhận. Đây không phải chỉ là một lời diễn tả thực tại, mà chính là một ánh đuốc soi đường. Kinh Chuyển Pháp Luân nói: đây là khổ, cái này là khổ. Nghĩa là phải nhận diện cái khổ. Đây là một lời khuyên thực tập chứ không phải là một lý luận. Nếu anh khổ mà không nhận diện được thực trạng đau khổ thì anh làm sao đi xa hơn được. Nếu anh bị ho lao mà không biết rằng anh có cái khổ ho lao thì bệnh lao sẽ càng trầm trọng. Vì vậy, việc đầu tiên là phải nhận thức tình trạng khổ của anh. Nỗi khổ của anh là nỗi khổ nào, anh phải nhận diện. Người say thường nói rằng: "Tôi đâu có say!" Người đang giận thì nói: "Tôi đâu có giận!" Thái độ thông thường của chúng ta là như vậy. "Việc gì đâu mà tôi phải giận? Tôi như thế này mà anh nói tôi say à?" Thường thường chúng ta cũng không mấy ai công nhận nỗi đau khổ của mình. Muốn nhận diện khổ đau chúng ta phải sử dụng năng lượng của chánh niệm. Chúng ta phải sử dụng tuệ giác. Chúng ta phải nhờ đến tăng thân. Chúng ta phải biết nương vào thầy, vào bạn và vào sự quán chiếu của chúng ta, để có thể nhận diện niềm đau, nỗi khổ của chúng ta. Phải biết đó là niềm đau, nỗi khổ nào. Đó là hành động đầu tiên để chuyển bánh xe pháp.

Tam chuyển

Đối với mỗi sự thật có ba bước hành động, trong kinh gọi là tam chuyển. Thứ nhất là thị chuyển, nghĩa là nhận diện cái khổ: Đây đích thực là cái khổ của tôi! Nếu muốn giúp đỡ một người bạn, ta nói: "Đây đích thực là cái khổ của anh. Anh nhìn lại xem có phải không?" Công việc đầu tiên của bác sĩ là chỉ cho bệnh nhân biết anh ta có bệnh. Và bệnh nhân phải công nhận anh ta có bệnh thì bác sĩ mới có thể cộng tác được. Không phải tự dưng mà nhận diện được cái khổ. Phải có kiến thức, phải có kinh nghiệm, phải thực tập. Phải lắng nghe, phải nhìn kỹ thì mới nhận diện được cái khổ thật của mình.

Hành động thứ hai là khuyến chuyển, nói rằng: Nỗi khổ này tôi muốn được liễu tri. Liễu tri là hiểu thấu. Ta biết rằng mình có chứng bệnh đó rồi, cần phải thấy rõ bản chất của bệnh. Hành tướng của bệnh như thế nào? Bệnh nặng tới cấp độ nào rồi? Căn bệnh phát tác buổi sáng như thế nào? Buổi trưa như thế nào? Buổi chiều như thế nào? Trong giấc ngủ, bệnh phát hiện ra sao? Đó là liễu tri về cái khổ. Đã nhận diện rồi nhưng phải tìm hiểu rõ hơn. Đó là hành động thứ hai để bánh xe pháp quay thêm, gọi là nhị chuyển.

Và thứ ba là chứng chuyển, là chứng nghiệm rằng cái khổ này đã được liễu tri. Chứng ở đây có nghĩa là đã tu tập, đã thấy được, đã liễu tri được cái khổ. Chuyển thứ nhất đưa tới cái chuyển thứ hai, chuyển thứ hai đưa tới cái chuyển thứ ba.

Tóm lại, đối với sự thật thứ nhất ta phải đi qua ba giai đoạn hành trì. Giai đoạn hành trì đầu tiên là nhận diện. Giai đoạn hành trì thứ hai là phải phát tâm sâu sắc muốn hiểu, muốn chuyển hóa. Và thứ ba là hiểu được bản chất, hành tướng của niềm đau khổ. Đó là tam chuyển.

Đối với sự thật thứ hai là khổ tập, cũng có tam chuyển. Trước hết là thực tập nhận diện những nguyên do xa gần đã đưa tới khổ. Phải quán chiếu mới thấy được các yếu tố kết tập. Có thầy có bạn giúp đỡ thì ta quán chiếu được rõ hơn. Đây là sự hình thành của khổ đau: vì tôi ăn, tôi uống món đó, vì tai tôi nghe tiếng đó, mắt tôi nhìn ngắm cái đó, tôi hấp thụ những thực phẩm đó hàng ngày, nên bây giờ tôi có căn bệnh này, niềm đau khổ này. Phải thấy đây là một việc thực tập.

Khuyến chuyển tức là phát khởi tâm niệm đoạn trừ những căn nguyên trên. Tôi biết thân thể tôi bệnh hoạn đau đớn như vậy là vì tôi đã ăn như vậy, đã uống như vậy, đã ngủ như vậy, đã làm việc như vậy. Bây giờ phải ngưng đừng ăn như vậy, đừng uống như vậy, đừng sống đời sống hàng ngày theo kiểu đó nữa. Tập này cần phải đoạn, đó là khuyến chuyển của sự thật thứ hai. Nếu ước muốn đó không đủ mạnh thì không bao giờ thực hiện được chuyện diệt khổ. Ý muốn tiêu diệt mầm mống của đau khổ phải rất mạnh. Phải cương quyết chấm dứt. Tiếp theo, chứng chuyển là thực chứng Tập này đã được đoạn.

Diệt cũng có ba chuyển. Diệt là sự vắng mặt của đau khổ, tức là hạnh phúc, là xác nhận sự có mặt của an lạc. Trước đây, ta không mang nỗi đau khổ mà ta đang mang bây giờ. Chung quanh ta có những người không mang nỗi đau khổ này. Đó là xác nhận có trạng thái không bệnh, có tình trạng giải thoát, an lạc, có hạnh phúc. Nếu không nhận diện được nỗi khổ thì ta không có năng lực diệt khổ. Người mắc bệnh nhức đầu, biết xác nhận mình có đau đầu, đó là sự thật thứ nhất. Rồi xác nhận nguyên do vì sao mình bị nhức đầu là sự thật thứ hai.

Xác nhận rằng có tình trạng không đau đầu chính mình đã hưởng trong quá khứ và mình sẽ được hưởng trong tương lai nếu mình chịu chữa bệnh, xác nhận có những người không đau đầu xung quanh mình đó là sự thật thứ ba. Sự an lạc này, sự thật về diệt này, cần phải được chứng, cần phải được thực hiện. Tôi muốn trở lại trạng thái an lạc cũ, tôi muốn sống trong trạng thái an lạc như anh, vì anh đang không có căn bệnh như tôi, đó là khuyến chuyển. Và thứ ba, chứng chuyển, là trạng thái diệt bệnh đã được chứng nghiệm. Đây, tôi đã đạt tới an lạc rồi, tôi không còn đau đầu nữa.

Và đạo cũng có ba chuyển. Chuyển thứ nhất là nhìn thấy đây là con đường, đây là phương pháp diệt khổ. Xác nhận có một con đường, một phương pháp, nhận rõ con đường đó và phương pháp đó giúp cho ta thoát khổ đau và đạt tới an lạc. Chuyển thứ hai là đạo này cần được tu tập, đó là khuyến chuyển. Thao thức, ước muốn thực tập, vì ta biết rằng chỉ có thực tập mới đưa tới chuyển hóa. Không thể cầu một đấng thiêng liêng nào tu hộ cho mình chuyển hóa, ta phải tự mình tu. Nếu muốn tới thì ta phải đi bằng hai chân của ta. Thứ ba là tu chứng đạo. đạo đã thực tập rồi thì cố nhiên diệt đã chứng, tập đã đoạn và khổ đã liễu tri.

Trong bài pháp thoại đầu tiên của Bụt, chúng ta thấy ngay đạo Bụt không phải là một tôn giáo thờ cúng. Không cầu xin một đấng thiêng liêng nào ban hạnh phúc và cởi bỏ khổ đau cho mình, ta phải tự đi bằng hai chân ta trên con đường diệt khổ. Mỗi diệu đế có ba hành động, nhân với bốn sự thật thành mười hai. Gọi là Tam chuyển và Thập nhị tướng.

Bụt nói với năm vị đệ tử rằng: "Các thầy, ngày xưa khi tôi chưa rõ diện mục của khổ, tập, diệt và đạo, thì tôi chưa nói tôi là người hoàn toàn giác ngộ. Nhưng giờ đây, tôi đã nhận rõ được diện mục của khổ, tôi đã liễu tri khổ. Tôi đã nhận diện được tập, tôi đã đoạn trừ tập. Tôi đã nhận diện được diệt, tôi đã chứng được diệt. Tôi đã nhận diện được đạo, tôi đã tu thành đạo. Bây giờ tôi mới nói tôi là người chứng ngộ." Đó là một câu trong Kinh Tam Chuyển Pháp Luân. Phật lại nói: "Này năm thầy khất sĩ, vì tôi có thể thấy được bằng thực chứng ba chuyển và mười hai tướng trong bốn sự thật này, cái thấy và sự tu chứng đó đã đem lại trí tuệ, đem lại ánh sáng, cho nên tôi mới tuyên bố trước tất cả các chư thiên, các loài ma, các bậc sa môn, các vị bà la môn trong tất cả các thế gian, là tôi đã diệt hết phiền não và đã được giải thoát, chứng ngộ quả vị giác ngộ hoàn toàn." Câu nói đó cũng ở trong Kinh Tam Chuyển Pháp Luân. Ta có thể thấy ban đầu năm vị đệ tử không tin Bụt đã giác ngộ, nhưng sau họ phải tin rằng Bụt đã giác ngộ vì Bụt đã nhận thức sâu sắc về bốn diệu đế. Không phải Ngài nhận thức bằng trí năng, mà bằng kinh nghiệm và thực chứng, vì Ngài đã đi qua tam chuyển, thập nhị tướng.

Muốn giảng về Tứ Diệu Đế, chúng ta cũng phải trải qua tam chuyển và thập nhị tướng. Như vậy thì người nghe không những tin ngay mà có thể giác ngộ ngay. Câu này được lặp lại hai lần: "Này quý vị, khi tôi chưa thấy biết thực sự tam chuyển và thập nhị tướng của bốn sự thật thì tôi chưa bao giờ nói rằng tôi giác ngộ hoàn toàn. Nhưng giờ đây tôi đã thấy biết thực sự được tam chuyển và thập nhị tướng của bốn sự thật, cho nên tôi mới tuyên bố trước mặt tất cả mọi loài rằng tôi là bậc giác ngộ hoàn toàn." Thấy biết thực sự là một câu trong Kinh, như thực tri kiến. Tri là biết, kiến là thấy. Biết không phải bằng trí năng, mà biết bằng kinh nghiệm, biết bằng cái thấy của mình. Understanding and seeing things as they are, gọi là như thực tri kiến. Như thật là yathabhutam.

Tứ diệu đế là phép thực tập

Tứ Diệu Đế không phải là một lý thuyết, Tứ Diệu Đế là một công trình thực tập. Khi chúng ta nói "cái khổ có thật" chúng ta không đưa ra một lời tuyên bố suông. Đây là cái khổ, đây là hành tướng của cái khổ. Cái khổ này cần phải được nhận diện, cái khổ này cần phải được liễu tri. Cái khổ này tôi muốn thấy rõ và hiểu rõ bản chất, nội dung và hành tướng của nó. Cái khổ này tôi đã thấy rõ, tôi đã thấy được hành tướng, nội dung và bản chất của nó. Đó là những bài thực tập chứ không phải là những lời tuyên giảng. Nếu không cẩn thận, chúng ta sẽ chỉ lặp lại những lời nói suông, chúng ta có thể sẽ nẩy sinh ý muốn chứng minh và lý luận rằng trong đời tất cả đều là khổ. Việc đó tốn thì giờ, tốn cả cuộc đời chúng ta, và phí công Bụt dạy.

Sự thật thứ nhất, khổ đế, là một phép thực tập. Sự thật thứ hai, tập đế, là một phép thực tập. Sự thật thứ ba, diệt đế, là một phép thực tập. Sự thật thứ tư, đạo đế, là một phép thực tập. Và Bụt đã thực tập qua ba chuyển và mười hai tướng cho nên Bụt nói bài pháp thoại này với tất cả sức mạnh của một người giác ngộ.

Trong một Kinh khác, Kinh Tập Sanh, Bụt nói như sau: "Cái gì đã xảy ra cho ta, nếu ta quán chiếu sâu sắc vào tự thân nó, là ta đã bắt đầu đi trên đường giải thoát." Câu này có nghĩ là khi ta nhận diện khổ, khi thấy được khổ tập rồi, là con đường đưa tới an lạc đã bắt đầu. Khổ có chứa đựng tập, khổ chứa đựng diệt, và khổ chứa đựng đạo. Đó là nguyên tắc tương tức ta phải dùng vào bài học Tứ Diệu Đế.

Đạo Bụt nói tới khổ, duhkha, nhưng chữ khổ nói tới trong đạo Bụt không giống ý niệm khổ những người khác nói. Vì cái khổ Bụt nói liên hệ tới tập, diệt và đạo. Có thể nhiều tôn giáo và truyền thống khác cũng nói tới khổ. Nhưng nghĩa chữ khổ họ nói tới không cùng nghĩa với chữ khổ trong đạo Bụt. Nếu không hiểu gì về tập, diệt và đạo thì ta chưa hiểu được chữ khổ mà Bụt nói đến. Đó là nguyên tắc tương tức phải nắm vững trong khi học giáo lý. Khi giảng dạy về khổ đế mà không làm cho người ta thấy được trong khổ đế có chứa đựng hạt giống của diệt, của đạo và của tập đế, thì cái khổ đó không phải là cái khổ mà Bụt nói đến. Ta phải dùng ngọn đuốc nhân duyên soi vào để hiểu được giáo lý chân thật của Bụt.

Chúng ta phải hiểu rằng khổ đế được trình bầy trong quá trình tu tập và chuyển hóa chứ không phải là để than thở. Rất nhiều kinh điển như Kinh Tập Sanh đã nói rõ, là diệt và đạo nằm sẵn trong sự quán chiếu về khổ và khổ-tập. Một sự thật chứa sẵn đủ ba sự thật kia, hiểu như vậy mới đúng nguyên tắc duyên khởi của đạo Bụt. Ngày xưa khi còn trẻ, tôi nói rằng tứ đế là nguyên tắc của sự thực tập, theo nguyên tắc trị liệu của y khoa. Điều đó đúng. Nhưng nay tôi thấy Tứ Diệu Đế không phải chỉ là nguyên tắc của sự thực tập. Tứ diệu đế là bản thân của sự thực tập.

Nhị đế

Chúng ta mới chỉ dùng tới ngọn đuốc duyên khởi để soi sáng bốn sự thật. Còn ngọn đuốc thứ hai nữa là nhị đế. Những điều chúng ta vừa nói ở trên về Tứ Diệu Đế nằm trong phạm vi tục đế. Đó là lãnh vực của sự thật tương đối, trong đó có khổ, có lạc, trong đó ý tưởng, khái niệm và ngôn từ được sử dụng. Đứng trên phương diện chân đế thì chúng ta phải hiểu Tứ Diệu Đế cách khác. Trong thế giới của sự thật tuyệt đối thì không có khổ mà cũng không có lạc. Nói cách khác, cái vui của chân đế không phải là cái vui của tục đế. Nhưng chúng ta đã biết chân đế không trái ngược với tục đế. Khi thực tập trong phạm vi tục đế một cách sâu sắc rồi, ta sẽ thấy chân đế tự nhiên hiển lộ.

Trong phạm vi tục đế, sự thực có giá trị tương đối. Khổ là ngược lại với vui, cái vui đó có thể trở lại thành khổ, rồi khổ đó trở lại thành vui, v. v... Trong phạm vi tục đế, chúng ta thường nói sinh ra là khổ, già là khổ, chết là khổ, thương nhau mà không được gần nhau là khổ, ghét nhau mà cứ phải nhìn mặt nhau mỗi ngày là khổ, đó là những cách diễn tả về cái khổ. Nhưng đó là thuộc lãnh vực tục đế. Chúng ta nên nhớ tục đế chỉ là những sự thật có giá trị tương đối. Ví dụ sinh là khổ. Đó là một sự thật khi chúng ta nhìn vào cuộc đời một con người từ khi sinh ra cho đến khi chết. Nhưng ngược lại, ta cũng thấy khi một người mẹ sinh con ra thì cả nhà cả họ đều mừng vui. Khi một người như là Shiddhatta được sinh ra là cả hoàng cung làm lễ ăn mừng. Như vậy thì sinh cũng có thể là vui chứ không phải chỉ là khổ và sinh nhật vốn là một ngày vui. Trong phạm vi tục đế, tùy theo cái cách nhìn của chúng ta mà một hiện tượng được nhận thức là vui hay là khổ.

Trời lạnh có thể làm chúng ta bị cảm, chúng ta khổ, chúng ta chết, thì ta nói lạnh là khổ. Nhưng nếu chúng ta biết đốt lò sưởi, biết cách mặc áo cho ấm, thì không khí lạnh kia sẽ trở thành dễ chịu, có thể làm cho ta vui. Cũng một câu nói kia mà người này nổi sùng, còn người khác mỉm cười, thì không phải câu nói đó gây khổ, mà cách tiếp nhận làm cho ta khổ hay không khổ. Thành ra khổ không phải chỉ là những thực tại khách quan mà còn là những thực tại chủ quan. Có những điều chúng ta cho là khổ nhưng người khác không coi là khổ. Có những điều chúng ta cho là vui nhưng người khác không cho là vui. Đó là phạm vi của tục đế, của sự thật tương đối.

Đứng trong phạm vi tuyệt đối, cái vui và cái khổ có một kích thước khác. Ví dụ hai con gà sắp bị nhốt trong lồng để đem làm thịt. Ở trong lồng, hai con đang tranh nhau những hạt ngô, hạt lúa. Con này nói với con kia: "Ăn cái hạt lúa này ngon hơn. Hạt bắp này hôi quá." Hai anh bàn nhau cái gì là vui, cái gì là khổ, không biết cái khổ thật sự của cả hai là sắp bị cắt tiết. Mà đối với một con gà thì sự kiện không bị đem ra làm thịt là niềm vui lớn nhất. Triết lý về khổ vui của hai con gà nằm trong giới hạn tương đối. Chúng ta nhìn từ quan điểm khác để thấy được cái mà hai con gà không thấy. Thoát ra khỏi lồng, không bị làm thịt, đó mới là niềm vui thật sự.

Tịch diệt

Chúng ta đọc lại những câu kệ:

Chư hạnh vô thường
Thị sinh diệt pháp
Sinh diệt diệt dĩ
Tịch diệt vi lạc

Các hiện tượng đều là vô thường, đều là những hiện tượng có sinh và có diệt. Khi cả sinh và diệt đều được diệt hết, thì trạng thái tịch diệt đó là niềm an lạc chân thật. Trong thế giới có sinh diệt, trong hiện tượng giới, thế giới của tích môn, sinh là một niềm vui, diệt tạo ra khổ đau.

Nhưng trên quan điểm chân đế, khi cả sinh và diệt đều biến mất thì cảnh tịch diệt này mới là niềm vui đích thực. Chữ diệt trong cặp đôi sinh diệt chắc chắn không cùng nghĩa với chữ diệt trong tịch diệt. Cái diệt của chân đế vượt ra ngoài cả sinh lẫn diệt, khác cái diệt trong phạm vi tục đế. Nên chữ diệt ở trong chân đế không cùng một nghĩa như chữ diệt trong tục đế. Trong phạm vi chân đế, đôi khi ta không thể dùng ngôn ngữ thông thường. Điều này rất quan trọng, chúng ta phải thấy rõ.

Tâm Kinh Bát Nhã nói không khổ, tập, diệt, đạo. Kinh Tam Chuyển Pháp Luân nói có khổ, tập, diệt, đạo. Tâm Kinh nói ngược lại điều Kinh Tam Chuyển Pháp Luân nói vì Tâm Kinh đứng trên bình diện chân đế mà nói. Như vậy Tâm Kinh không đối nghịch với Kinh Tam Chuyển Pháp Luân. Kinh Tam Chuyển Pháp Luân nói trong phạm vi tục đế, nhưng khi ta thực tập sâu sắc thì cũng nhìn thấy như Tâm Kinh, là không có khổ, tập, diệt, đạo.

Chúng ta hãy nhớ khổ là một cái tướng, một pháp, mà tất cả các pháp tướng đều có tính vô thường và vô ngã. Hiện tượng khổ không thể có nếu không có hiện tượng tập, không có hiện tượng diệt, hiện tượng đạo. Chúng ta biết rằng cái khổ nói tới trong đạo Bụt hàm chứa tập, diệt và đạo. Nếu không có tập, diệt và đạo thì khổ cũng không có. Cho nên Tâm Kinh đã nói cái khổ tự nó không có, nghĩa là không có cái khổ như là một thực tại độc lập với diệt, với tập và với đạo.

Chúng ta hãy nhìn bông hoa. Bông hoa này không thể có mặt nếu không có ánh sáng mặt trời, đám mây, cơn mưa và trái đất. Mặt trời, đám mây, trái đất và tâm thức của chúng ta đều có trong bông hoa này. Bông hoa riêng biệt, độc lập, chính nó không thể có, nên nói là không. Khi nói không khổ, tập, diệt, đạo là Tâm Kinh nói trên bình diện chân đế.

Nếu chúng ta thực tập sâu sắc bài học trong tục đế thì tự nhiên sự thật trong chân đế hiện ra. Nếu thực tập sâu sắc tam chuyển và thập nhị tướng của Tứ Diệu Đế thì ta cũng thấy được sự thật nói trong Kinh Bát Nhã: không khổ, tập, diệt, đạo, không trí cũng không đắc vì

không có sở đắc.

Đã nhìn rõ về chữ khổ như vậy, thì hiểu diệt cũng như vậy. Đứng trên bình diện chân đế thì cái diệt trong tịch diệt không phải chỉ là sự vắng mặt của cái khổ tương đối mà cũng là sự vắng mặt cả cái vui tương đối. Thực tập sâu xa thì cái diệt nói trong Tứ Diệu Đế là cái diệt vượt thoát ra cả khổ và không khổ. Diệt đó là tịch diệt, không phải chữ diệt đối lại với chữ sinh trong câu thứ hai, mà là sự vắng mặt của cả hai cái sinh và diệt. Tịch diệt vi lạc là chân đế.

Khi học Tứ Diệu Đế và giảng giải Tứ Diệu Đế, chúng ta có thể bắt đầu bằng tục đế. Rồi trong quá trình tu học và giải bày, chúng ta từ từ đi sang phạm vi chân đế. Mà chân đế với tục đế tiếp nối với nhau, chứ không phải trái ngược nhau. Nếu ta thấy có chống đối, có mâu thuẫn, là tại vì chúng ta chưa thấy được tính cách nhất quán của tục đế và chân đế.

Học Tứ Diệu Đế mà dùng đạo lý duyên khởi và nhị đế soi sáng thì ta sẽ không đi lầm đường. Đây là phương pháp học mới, dù đã truyền lại từ ngàn xưa, một phương pháp rất cần thiết. Sau này học về Bát Chánh Đạo, Ngũ Căn, Ngũ Lực, Thất Bồ Đề Phần ta cũng sẽ học theo phương pháp đó. Tôi đã học phương pháp này từ những lời Bụt dạy. Kinh Tạp A Hàm S. N. 5, 436, gọi là Gavampati Sutra, kể chuyện một số vị khất sĩ đang nói với nhau rằng: "Người nào thấy được sâu sắc sự thật về khổ thì có thể thấy luôn được sự thật về tập, về diệt, về đạo." Khi thầy Gavampati nghe như vậy thì thầy xác nhận rằng: "Này các thầy, chính tai tôi nghe đức Thế Tôn nói: ai thấy rõ được cái khổ thì thấy luôn cả tập, cả diệt, cả đạo. Ai thấy rõ được tập thì thấy cả khổ, diệt, và đạo. Ai thấy rõ được đạo thì thấy được khổ, tập, và diệt."

Kinh đó chứng tỏ rằng duyên khởi là phương pháp ta phải sử dụng trong suốt hành trình học hỏi và tu tập. Nếu người ta hỏi trong đạo Bụt có nói về khổ, nhưng cái ý nghĩa về chữ khổ như thế nào thì quý vị đã biết câu trả lời rồi. Không hiểu ý nghĩa của tập, diệt, đạo, thì không hiểu được ý nghĩa chữ khổ trong đạo Bụt. Đó cũng gọi là phương pháp tương tức.

Bài 04: Niềm vui tương đối

Hôm nay là ngày mùng 2 tháng 12 năm 1993, chúng ta ở tại Xóm Thượng và chúng ta học tiếp về Tứ Diệu Đế.

Trong tiếng Hán-Việt khổ nghĩa là đắng, là không ngọt. Như vậy hạnh phúc được so sánh như vị ngọt, khổ đau như vị đắng. Nhưng giữa ngọt và đắng còn có trạng thái trung tính, không đắng cũng không ngọt. Tam thọ là khổ thọ, lạc thọ và xả thọ; xả thọ là không khổ cũng không lạc. Đắng không những là không ngọt mà cũng có nghĩa là không được trạng thái trung tính nữa. Vậy thì khổ có nghĩa là không lạc mà cũng không xả. Trong tiếng Phạn chữ duhkha cũng có nghĩa là không dễ chịu, không bình thường. Tiếng Anh có thể dịch là ill-being. Ill-being có nghĩa là trạng thái bế tắc, không dễ chịu. Ngược lại là well-being, tức là trạng thái trong đó ta cảm giác thư thái, nhẹ nhàng, dễ chịu.

Niềm vui tương đối

Chúng ta phải sử dụng nguyên tắc nhị đế và duyên khởi để học hỏi về Tứ Diệu Đế. Trong bước đầu tu học chúng ta đi vào qua ngưỡng cửa tục đế. Càng quán chiếu và tiếp xúc sâu xa với sự thật tương đối, sẽ tới lúc chúng ta tiếp xúc được với chân đế. Trong tục đế, khổ đối lập với vui. Như vậy, công nhận sự có mặt của khổ cũng là công nhận sự có mặt của vui. Theo thuyết duyên khởi thì cái khổ được làm bằng những thứ không phải là khổ, trong đó có vui. Chúng ta đừng vội vàng nói rằng việc tu học là vượt cả khổ cả vui. Muốn bước ngay vào sự thật chân đế mà không đi ngang qua con đường tu tập trong tục đế là một sai lầm nguy hiểm. Thí dụ ta đọc bài thơ sau đây:

Thiên hạ đua nhau nói khổ, vui
Có chi là khổ, có chi vui?
Vui trong tham dục, vui là khổ
Khổ để tu hành, khổ ấy vui...
Nếu biết có vui là có khổ
Thà rằng đừng khổ cũng đừng vui.

Bài thơ muốn đứng trên bình diện chân đế mà nói, nhưng không có lợi ích gì, vì đó chỉ là lời nói suông thôi. Tuyên bố "Thà rằng đừng khổ cũng đừng vui" rất dễ, nhưng đi tới trình độ đó bằng cách nào? Và tuyên bố xong, trong bụng ta có thể vẫn còn thích vui và sợ khổ như thường, không làm sao dứt được. Chưa đi ngang qua tục đế mà đã muốn nhảy tới chân đế là sai lầm.

Hãy khoan nói vượt thoát cả vui lẫn khổ, chúng ta hãy nói chuyện trong thế giới có khổ và có vui. Trong thế giới tương đối đó chúng ta biết đời sống có nhiều nỗi khổ. Chúng ta muốn chuyển hóa những nỗi khổ này để đạt tới những niềm vui, dầu chỉ là những niềm vui tương đối. Nếu chưa đạt được niềm vui tương đối thì làm sao ta có thể đạt tới niềm vui tuyệt đối, vượt cả khổ lẫn vui?

Ví dụ hôm nay chúng ta cảm thấy một nỗi khổ mà hôm qua không có. Chúng ta công nhận ngày hôm qua ta không khổ mà hôm nay ta khổ rồi ta so sánh trạng thái không khổ hôm qua với trạng thái khổ hôm nay. Rồi ta tâm nguyện muốn trở lại sống trạng thái không khổ, bằng cách học hỏi những phương pháp thực tập. Đó là bước đầu học hỏi và tu tập.

Chúng ta không nên nói lý thuyết rằng khổ không có thật, khổ chỉ là giả tướng mà thôi. Nói như vậy chỉ là tự an ủi và trốn tránh. Vui cũng giả, khổ cũng giả, nói vậy rồi thôi, ta không chịu làm gì hết! Sự thật là chúng ta phải làm một cái gì, phải thực tập để chuyển hóa cái khổ cho thành không khổ. Trong khi thực tập ta mới tiếp xúc, quán chiếu và dần dần thấy được tự tánh của khổ cũng như tự tánh của không khổ. Nhờ đó ta sẽ đạt tới sự thật chân đế, vượt trên khổ và vui.

Cũng như khi ta có bệnh nhức đầu. Ta công nhận bệnh nhức đầu này là khổ, ta nhất định chữa trị, để đạt tới cái trạng thái không nhức đầu, không khổ. Chứ ta không thể nói rằng nhức đầu là giả tướng, không có thật, thôi đừng lo nghĩ về chuyện nhức đầu nữa. Không lo

chuyện nhức đầu thì đầu vẫn nhức như thường. Tu tập là phải làm cái gì để chuyển hóa bệnh nhức đầu, để trở về tình trạng không nhức đầu. Dầu cái khổ là tương đối và cái vui cũng là tương đối, nhưng trước hết ta phải công nhận có khổ, có vui để tìm đường chuyển hóa. Phương pháp của chúng ta là bắt đầu nhìn vào hiện tượng khổ như một khổ thọ.

Khổ thọ

Vào khoảng 100 năm sau khi Bụt nhập diệt, có phái Ẩm Quang Bộ, hay Ca Diếp Di Bộ (Kasyapiya), có khi gọi là Ca Diếp Nhi Bộ. Phái này chủ trương rõ ràng rằng khổ trước hết là khổ thọ. Pain, first of all is painful feeling. Điều này rất dễ hiểu. Chúng ta biết thọ là một trong năm uẩn. Ta hãy vẽ lên bảng một trái quít và chia trái quít ra làm năm múi. Múi thứ nhất là sắc, tức là cái thân thể chúng ta. Múi thứ hai là thọ, tức là những cảm giác của chúng ta. Múi thứ ba là tưởng, tức là các tri giác của chúng ta. Múi thứ tư là hành và thứ năm là thức. Chúng ta biết trong các cảm thọ có khổ thọ, chúng ta phải tìm trong năm uẩn xem những căn do nào tạo ra khổ thọ, và có thể thấy ngay các căn do đó trong sắc và tưởng.

Trước hết chúng ta thấy nếu cơ thể mất quân bình thì chúng ta có khổ thọ. Máu trong đầu chảy không đều làm chúng ta nhức đầu, răng bị hư thì nhức răng. Những khổ thọ bắt nguồn từ sắc uẩn, ta thấy rất dễ. Tình trạng mất thăng bằng trong cơ thể, tự nó là khổ hay không, chúng ta chưa biết, nhưng đó là nguyên do tạo ra khổ, ít nhất là khổ thọ. Nhưng nhiều khi chúng ta thấy khổ thọ không phát xuất từ thân thể mà từ tâm. Mà tâm gồm đủ thọ, tưởng, hành, thức, trong đó Tưởng là phần rất quan trọng khi ta đi tìm căn do của khổ.

Chữ Tưởng trong năm uẩn là nhận thức, là tri giác của ta. Tri giác gồm chủ thể tri giác và đối tượng tri giác. Tri giác sai lầm gọi là vọng tưởng. Viễn ly điên đảo mộng tưởng, là xa lìa những tri giác sai lầm. Điên đảo nghĩa là trên dưới lộn ngược, up side down, trắng thấy là đen, người ta thương mà tưởng người ta ghét. Những tri giác sai lầm là nguyên do của khổ thọ. Nhìn sợi dây thành con rắn nên sợ, sợ cho nên khổ. Không phải sợi dây làm ta khổ, mà chính con rắn không có thật làm ta khổ, nghĩa là tri giác cũng có thể làm ta khổ.

Ngoài sắc thân và tri giác còn có thiên nhiên, có xã hội. Ngoại giới cũng tác động với năm uẩn tạo nên khổ thọ. Khi nói con người được tạo tác bằng năm uẩn thì ta dễ hiểu lầm rằng đó là năm uẩn của mỗi người, tách biệt với thế giới, với xã hội bên ngoài. Hiểu như vậy là sai giáo lý đạo Bụt. Năm uẩn không có nghĩa là một hợp thể của riêng một người. Vì tưởng có nghĩa là tưởng về một cái gì. Tri giác là tri giác về một đối tượng. Khi nhìn thấy trời xanh thì trời xanh là đối tượng của tri giác. Khi nhìn người bạn, người bạn là đối tượng tri giác. Vì vậy trời xanh, mây trắng, núi cao, sông dài, con người, con thú, tất cả đều là đối tượng của Tưởng, đều ở trong Tưởng hết. Khi thực tập bài năm uẩn là Tăng, phối hợp tinh cần, ta đừng tưởng năm uẩn là cái gì nằm ở trong con người của mình mà thôi. Mỗi uẩn đều gồm có chủ thể và đối tượng. Thân thể của chúng ta chẳng hạn có liên hệ trực tiếp với thế giới, với khí hậu, với mặt trời, mặt trăng. Vì vậy, sắc uẩn của ta khi đưa tới một khổ thọ là đã phối hợp với các điều kiện vật lý ở bên ngoài. Tưởng cũng vậy. Tưởng là tri giác mà tri giác là tri giác về trời đất, thiên nhiên, xã hội, con người... Đối tượng của tri giác là tất cả vũ trụ. Năm uẩn của chúng ta đều có đối tượng bao gồm cả vũ trụ. Không thể nói năm uẩn của ta tách biệt ra khỏi vũ trụ.

Nhắc lại quan điểm của phái Ca Diếp Di Bộ cho rằng khổ trước hết là một khổ thọ. Khổ là đối tượng của Thọ, nhưng khổ cũng là đối tượng của Tưởng và của Sắc. Thí dụ trong Kinh nói sinh ra là khổ. Chúng ta thử xét sinh có phải là khổ hay không. Chúng ta có một ý niệm về sinh, một tri giác về sinh. Tùy theo tri giác đó như thế nào mà chúng ta khổ nhiều hay là khổ ít. Nhìn lại cuộc đời của chúng ta,

cuộc đời của một số người mà ta biết, chúng ta thấy từ khi sinh ra cho đến khi chết đi, đau khổ rất nhiều, hạnh phúc rất ít. Nhận xét đó đưa tới ý niệm sinh ra là khổ. Ý niệm đó căn cứ trên kinh nghiệm thật của con người.

Nhưng đó không phải là sự thật duy nhứt, vì ngoài nó ra, còn có những sự thật khác. Như khi thái tử Siddhartta sinh ra thì người ta không có cảm tưởng khổ, tất cả hoàng cung đều mở tiệc ăn mừng, người ta thấy rằng sinh là một hiện tượng rất mầu nhiệm. Tất cả tùy tri giác của chúng ta, tuỳ thuộc Tưởng của chúng ta.

Rồi khi chúng ta tu tập, đạt tới cái thấy của chân đế, chứng nhập sự thật không sinh không diệt, thì lúc đó tri giác của chúng ta hoàn toàn thay đổi. Khi ý niệm sinh đã mất rồi, hiện tượng mà trước đó ta gọi là sinh không làm ta sợ hãi nữa. Ban đầu, chúng ta rất sợ hãi. Khi đã đạt tới vô sinh, đạt tới nhận thức bất sinh bất diệt rồi, thì nhìn sinh và diệt chúng ta không còn sợ hãi nữa. Đó là ta đã tiếp xúc được với chân đế, ta đã vượt thoát cái tưởng về sinh diệt.

Cho nên khổ thọ tùy thuộc rất là nhiều vào tri giác, nghĩa là vào nhận thức của chúng ta. Từ 2500 năm nay người ta thường đặt câu hỏi là: khổ chỉ là khổ thọ, hay khổ bao trùm cả các đối tượng của sắc, tưởng, hành, thức? Nhiều trường phái chủ trương không phải chỉ khổ thọ mới là khổ, tất cả mọi hành đều là khổ. All formations are duhkha. Chỉ có Ca Diếp Di Bộ cho rằng khổ chỉ là khổ thọ. Những phái khác, sau này rất đông, chủ trương rằng sắc, tưởng, hành và thức đều là khổ hết. Ví dụ Pháp Uẩn Túc Luận của Hữu Bộ, và Phân Biệt Đế Luận (Sacca Vibhanga) của tạng Pali đều quả quyết tất cả là khổ. Tất cả những hiện tượng vật chất, sinh lý; tất cả những sắc, tưởng, hành, thức; tất cả các nghiệp, nghiệp thiện, nghiệp ác, nghiệp không ác không thiện, đều là khổ hết. Sắc, thọ, tưởng, hành, thức đều là đối tượng của tưởng. Trời xanh, núi cao là đối tượng của tưởng, sắc thân, xã hội là đối tượng của tưởng; tất cả những nhận thức đó đều là khổ hết. Cái bàn là khổ, cái nhà là khổ, mặt trời là khổ, mặt trăng là khổ, con sông là khổ. Tất cả những hiện tượng nào được gọi là hữu vi đều khổ. Đó là khuynh hướng chính trong đạo Bụt từ thế kỷ thứ hai sau khi Bụt nhập diệt cho tới bây giờ. Thời đó, riêng chỉ có Ca Diếp Di Bộ chủ trương khổ chỉ là khổ thọ, và các thứ khác có thể đưa tới khổ thọ vì nhận thức sai lầm của chúng ta về chúng.

Để biết thêm về các bộ phái có quan điểm khác nhau thế nào chúng ta có thể tham khảo hai tác phẩm. Các tác phẩm này ghi lại những điểm mà các bộ phái Phật giáo không đồng ý vì kiến giải khác nhau. Ở Bắc tông thì có Dị Bộ Tôn Luân Luận của Thế Hữu (Vasumitra). Dị Bộ Tôn Luân Luận ghi chép lại những chủ trương khác nhau giữa 18 bộ phái, từ khoảng 100 năm sau khi Bụt nhập diệt. Trong truyền thống Nam tông có tác phẩm Kathavatthu, dịch là Luận Sự, ghi lại 219 điểm. Luận sự (Points of Controvers) tức là những chủ đề đưa ra để đàm luận giữa các bộ phái khác nhau.

Điểm thứ 111 trong Luận Sự nói: "Sự chứng nhập khổ đế có phải là kết quả của sự lặp đi lặp lại câu cái này là khổ phải không? Hành động lặp đi lặp lại câu cái này là khổ, đây là khổ, có tuyệt đối cần thiết để chứng nhập sự thật thứ nhất hay không?" Đó là chủ trương của nhiều phái trong đó có các phái Đông Sơn Trú Bộ, Tây Sơn Trú Bộ, Vương Sơn Bộ và Nghĩa Thành Bộ. Tư liệu trên cho ta biết rằng ngay khoảng 100 năm sau khi Bụt nhập diệt thì khuynh hướng tụng đọc, lặp đi lặp lại câu "Đời là khổ, cái này là khổ, cái kia là khổ" đã tràn lan. Khuynh hướng đó tạo nên một hình ảnh bi quan về đạo Bụt. Khi hành trì Tứ Diệu Đế trong kinh, nhiều người bắt đầu bằng thị chuyển, bằng cách lặp đi lặp lại câu "đời là khổ" rất nhiều lần. Người ta tưởng làm như vậy sẽ chứng nhập vào chân lý khổ theo lời Bụt dạy. Cũng

như nhiều người cứ niệm "Nam Mô A Di Đà Phật, Nam Mô A Di Đà Phật", nhưng trong lúc đó thì trong đầu nghĩ những chuyện khác. Cho nên việc lặp câu "cái này là khổ" trở thành một công thức rất máy móc. Hồi đó, 100 năm sau khi Bụt nhập diệt, có một số bộ phái chủ trương đạo nhân thanh cố khởi, tức là sự chứng nhập đạo là do âm thanh mà phát khởi ra. Như vậy lặp đi lặp lại câu: cái này là khổ, đời là khổ, họ hy vọng chứng đạo. Chủ trương này đã được nói tới trong những lời phê bình của một vị xuất gia tên là Đại Thiên (Mahadeva). [1]

Những điểm phê bình của Đại Thiên cho thấy trong thời đại đó nhiều người thực tập thị chuyển Tứ Diệu Đế bằng cách lặp đi lặp lại và nhắc đi nhắc lại với nhau về cái sự thực gọi là khổ. Có thể từ phép thực tập này nên có chủ trương tất cả là khổ. Khuynh hướng đó ảnh hưởng đến cả kinh điển về Tam Pháp Ấn. Cho nên trong Phật giáo Nam truyền ba Pháp ấn gồm có: vô thường, khổ, và vô ngã trong khi ở Phật giáo Bắc Truyền, đó là vô thường, vô ngã, niết bàn. [2]

Pháp ấn là những bản tính của sự thật trong thế giới này. Thực tại như là cái bàn, mà nói cái bàn này vô thường, vô ngã thì hiểu được. Nói cái bàn này là khổ thì khó hiểu lắm. Ta có thể nói rằng cái bàn có tác dụng gây đau khổ, thí dụ khi ta ham muốn cái bàn quá, không có nó thì ta khổ. Nỗi khổ đó do nhận thức của mình về cái bàn, do sự thèm khát của mình về cái bàn mà sinh ra, chứ không phải là tự thân của cái bàn.

Vậy khổ trước hết là khổ thọ. Các pháp khác, đối tượng của tưởng, có thể là tăng thượng duyên tạo nên khổ thọ, nhưng không phải là khổ thọ. Các pháp khác đi qua nhận thức sai lầm của tưởng thì thành khổ thọ, nhưng nếu tưởng không sai lầm thì các pháp không phải là khổ. Vậy ta có thể nói rằng các pháp hữu vi có tính vô thường, vô ngã và có tác dụng gây đau khổ. Nếu chúng ta nhìn qua cái tưởng sai lầm, tất cả các pháp hữu vi đều có thể gây ra đau khổ.

Năm thủ uẩn

Trong lý luận cho rằng tất cả đều khổ người ta thường nói gốc của khổ là do năm uẩn. Hầu hết các bộ phái nói rằng khổ không phải chỉ là đối tượng của thọ mà là đối tượng của tưởng, khổ không phải chỉ là khổ thọ, khổ là do tất cả các uẩn. Năm uẩn có phải là khổ hay không? Năm uẩn có phải là nguyên do trực tiếp của khổ hay không? Trong kinh Tam Chuyển Pháp Luân Bụt nói vướng mắc vào năm uẩn là khổ. Người ta căn cứ vào câu đó, nhưng quên đi những chữ "vướng mắc vào"! Nếu năm uẩn mà khổ thì diệt hết năm uẩn là hết khổ chăng? Nghĩ như vậy rất nguy hiểm. Trong Kinh Đại Bảo Tích có một đoạn rất hay, Bụt kể: "Có một ông kia cầm cục đá ném con chó. Con chó đau quá, chạy theo cục đá mà sủa. Nó không biết rằng nguyên nhân làm nó đau là người ném đá, chứ không phải là cục đá. Cũng vậy, những người mê tưởng năm uẩn là nguyên do của khổ, không biết nguyên nhân của khổ là nhận thức sai lầm của họ về năm uẩn."

Trước sự bất đồng quan điểm của các bộ phái, nếu muốn thiết lập lại tư tưởng gốc của đạo Bụt chúng ta nên theo lối những nhà khảo cổ. Họ đi đào xới, họ tìm ra được những bức tượng hay những tác phẩm cổ đã gẫy nát, đã bể vỡ ra nhiều miếng. Họ đem sự hiểu biết và óc thông minh của họ mà ráp lại, và họ có thể tái tạo được hình dạng của pho tượng ngày xưa. Đôi khi pho tượng mất một phần thì họ căn cứ vào phong cách nghệ thuật của những phần khác, của thời đại đó, để tạo lập lại phần bị mất cho phù hợp với nghệ thuật của toàn thể. Trong khi học Kinh, chúng ta cũng phải làm như vậy. Chúng ta dùng hai dụng cụ là nhị đế và duyên khởi trong khi đọc Kinh thì có thể thiết lập lại được nguyên văn hoặc nguyên ý của Bụt. Nhiều khi do sự truyền trì mà có những Kinh bị biến dạng, giống như những pho tượng đã bị vỡ.

Một trong năm uẩn là Tưởng, tức là tri giác, mà tri giác gồm đối tượng của tri giác và chủ thể của tri giác. Đối tượng của tri giác là tất cả vũ trụ, tất cả năm uẩn. Những đối tượng đó khổ hay không là tùy theo Tưởng, theo tri giác của ta. Trong Kinh Tam Chuyển Pháp Luân Bụt có đưa ra một vài ví dụ về khổ: sinh ra là khổ, già là khổ, bệnh là khổ, chết là khổ, muốn mà không được là khổ, ghét nhau mà phải gần nhau là khổ, thương nhau mà phải xa nhau là khổ. Nói tóm lại chính sự vướng mắc vào năm uẩn là khổ. Có danh từ thủ uẩn, upadana skandhas. Thủ có nghĩa là vướng mắc. Khi vướng mắc vào năm uẩn thì những đối tượng đó tạo khổ đau, còn nếu đối với những uẩn ấy mà chúng ta không bị thủ thì không sao. Không phải thủ uẩn thì chúng ta có thể gọi bằng một tên mới là xả uẩn (upeksa skandhas).

Một người phát tâm xuất gia là phải từ bỏ cả gia đình, cha mẹ và anh em của mình. Khi nhìn vào ta có thể coi đó là khổ, vì những người mình thương mà mình không được sống gần là khổ. Thương cha mẹ và anh em mà phải bỏ cha mẹ và anh em ra đi là khổ. Nhưng có thể người đó thấy rằng xuất gia có nghĩa là sẽ có một cơ hội giúp bồ đề tâm của mình phát triển, do đó sau này mình sẽ độ được những người thân của mình. Với tâm niệm như vậy thì trong lòng không đau khổ gì nữa, mà niềm hy vọng lớn hơn. Cho nên tất cả đều do Tưởng, do nhận thức của ta. Nhiều người không xuất gia, họ lấy chồng, lấy vợ, sinh con, rồi không có thì giờ để chăm sóc cho cha mẹ. Không xuất gia cũng đâu được gần gũi cha mẹ? Có nhiều người xuất gia được thảnh thơi, nhẹ nhàng, họ có nhiều cơ hội gần gũi và giáo hóa cho cha mẹ, anh em họ. Những người đó đâu phải là những người khổ? Cho nên cái khổ tùy thuộc vào nhận thức và tri giác. Cũng vậy, nguyên do cái đau khổ của con chó không phải là cục đá, mà là người ném đá. Chúng ta đọc Kinh, đọc Luận, phải sử dụng những dụng cụ nhị đế

và duyên khởi để tìm hiểu, đừng đọc gì tin ngay đó: y kinh giải nghĩa, tam thế Phật oan.

Hành trì thị chuyển

Vậy chuyển hóa cái khổ như thế nào? Khi chúng ta thấy không an lạc thì phải biết quán chiếu và nhận thức được thực chất cái khổ của mình. Cách thực tập đó gọi là thị chuyển. Chúng ta nhận thức bằng chánh niệm. Phải nhận thấy được bản chất và nội dung của niềm đau khổ. Như người đau bụng thì phải biết đó là chứng bệnh đau bụng nào. Nếu ho lao thì phải biết là bệnh ho lao đến thời kỳ nào. Đó là nhận diện khổ, thực tập về chân lý thứ nhất, khổ đế. Chân lý thứ nhất liên hệ với chân lý thứ ba là diệt, tức là hạnh phúc. Tiếp tục bằng việc so sánh khổ và không khổ: ngày xưa tôi không bệnh, bây giờ tôi có bệnh này. Người kia không khổ, tôi có nỗi khổ này. Nhìn vào cái này khổ, ta thấy cái kia là diệt. Đó là nhận thức duyên khởi. Phải nhìn sâu bằng chánh niệm chứ không phải là chỉ nói suông là đủ.

Có chánh niệm rồi, nhìn vào khổ một cách sâu xa ta thấy được tập. Trong Kinh nói tập là sự vướng mắc, tham Đi. Nhưng quán chiếu ta sẽ thấy rằng không phải chỉ có Đi nhiễm là nguyên do gây khổ. Ham muốn, vướng mắc tạo ra khổ, nhưng còn có những nguyên do khác. Si mê và giận dữ cũng là những nguyên do gây khổ. Đi tìm nguyên do của khổ, chúng ta thấy có ái dục, sân hận, nghi ngờ, kiêu mạn, ác kiến (tham, sân, si, mạn, nghi, kiến). Khổ do tri giác sai lầm của chúng ta mà có. Tri giác sai lầm là vọng tưởng, vô minh. Vì vô minh cho nên mới có sân giận, nghi ngờ, mới có ác kiến, có kiêu mạn và ái dục. Cho nên vô minh là gốc rễ của khổ đau, gây ra những phiền não khác như tham, sân, mạn, nghi, và ác kiến.

Dùng ánh sáng của duyên sinh soi chiếu, khi nhìn trong khổ ta phải thấy lạc. Lạc là mặt bên kia của thực tại khổ. Nhức đầu, đau răng là khổ. Những lúc không nhức đầu, không đau răng có thể gọi là diệt, tức là sự vắng mặt của nhức đầu và đau răng. Khi nhức đầu hay đau răng chúng ta muốn trở lại trạng thái diệt, không nhức đầu, không đau răng. Nhìn lại, đôi khi cái diệt ở sẵn trong ta mà ta không thấy, cho nên có diệt cũng như không, có hạnh phúc mà như không có hạnh phúc. Khi nhức đầu ta đau khổ, mà khi không nhức đầu ta lại không thấy hạnh phúc, không biết đấy là diệt. Những lúc đau răng thì khổ và ta nghĩ không đau răng là sướng. Nhưng đến khi không đau răng ta vẫn không biết sung sướng. Con người thường sống trong quên lãng như vậy. Sống trong hạnh phúc cũng không nhìn thấy hạnh phúc, và sống trong khổ đau cũng không biết đó là khổ đau. Không nhận diện được đau khổ nên ta gánh cái khổ suốt đời.

Khi đưa ánh sáng chánh niệm vào khổ ta nhận diện được khổ, đưa ánh sáng chánh niệm vào diệt thì nhận diện được hạnh phúc. Đây là sự thực tập hàng ngày. Trong những bài tập ở làng Hồng có một câu hỏi: "có những niềm vui nào trong đời sống hàng ngày mà chúng ta có thể sử dụng để nuôi dưỡng thân tâm của mình, tạo nên hạnh phúc cho mình và cho mọi người? Trong đời sống hàng ngày có những cơ hội để ta nuôi dưỡng mình và nuôi dưỡng người bằng những niềm vui đó hay không?" Đó là thực tập quán chiếu về diệt. Không nên nghĩ rằng trong ta không có sẵn diệt. Trong ta vốn có diệt, tức là vốn có hạnh phúc, có những điều kiện của hạnh phúc. Ta có hai mắt đang sáng, có hai chân đang khỏe, ta có hai lá phổi không bị ung thư, ta có thể đi thiền hành, có thể thở, có thể mỉm cười. Nếu không cảm thấy hạnh phúc, là vì ta coi thường trạng thái diệt mà ta đang có. Chỉ khi nào hạnh phúc mất đi, cái diệt không còn nữa, thì lúc đó ta mới than trời than đất. Vì ta không để tâm chú ý tới, nên cái diệt có đó cũng như không. Thật sự là đã có mặt của chân đế thứ ba, có mặt của diệt, của niềm vui, an lạc bây giờ và ở đây. Vì không có chánh niệm nên ta không tiếp xúc được với hạnh phúc. Đó là bi kịch lớn của cuộc

đời: con người đánh mất khả năng sống hạnh phúc. Con người chỉ biết than khổ thôi. Con người không có khả năng tiếp xúc với hạnh phúc, thưởng thức hạnh phúc, vì không biết sống trong chánh niệm. Có chánh niệm ta có thể tiếp xúc với hạnh phúc đang có sẵn để ngày mai không hối tiếc. Trong cuốn Bông Hồng Cài Áo, tôi nói có bà mẹ là một tặng phẩm mầu nhiệm mà nếu ta không thấy sung sướng thì dù có làm ngọc hoàng thượng đế chắc cũng không sung sướng. Có mẹ nhưng không ý thức rằng mình có mẹ, thì cũng như là không có mẹ. Vậy nên chánh niệm chiếu sáng sự thật thứ nhất là Khổ và cũng chiếu sáng cả sự thật thứ ba là Diệt. Cho nên sự tu tập của chúng ta không phải chỉ là tiếp xúc với khổ, nhận thức cái khổ và chuyển hóa cái khổ mà thôi. Chúng ta phải tiếp xúc cả với trạng thái không khổ, nuôi dưỡng cái không khổ, và tự nuôi dưỡng mình bằng những trạng thái không khổ. Phải thực tập chuyển hóa khổ và thực tập an lạc cùng lúc. Khi nói chuyện với các nhà trị liệu tâm lý, tôi thường hỏi: tại sao khi gặp người bệnh thì các ông, các bà cứ nói về những chuyện khổ đau của người ta thôi? Tại sao quý vị không tìm cách tiếp xúc với những hạt giống hạnh phúc của người bệnh? Hãy giúp cho họ tiếp xúc được với hạt giống của niềm an lạc trong nội tâm và trong đời sống chung quanh họ, như vậy trị liệu dễ hơn. Tại sao quý vị không mời bệnh nhân của quý vị đi thiền hành, dự thiền trà hay giúp họ tiếp xúc được với những niềm vui sẵn có? Đó cũng là một cách thực tập trị liệu.

Rác và hoa

Khi chúng ta quán chiếu, khi chúng ta dùng năng lượng của chánh niệm để tiếp xúc với khổ và với trạng thái không khổ của mình, thì bắt đầu từ những niềm vui và nỗi khổ hời hợt, chúng ta dần dần thấy trong khổ có thể tìm thấy vui, và trong vui có khổ. Nhờ thế mà tiếp xúc được với mặt kia của thực tại, tức là chân đế. Do đó càng đi sâu trong quá trình quán sát ta càng đạt tới cái niềm vui chân thật.

Ngoài khổ thọ và lạc thọ, chúng ta có những xả thọ. Khi nói đến diệt ta có thể phân biệt hai trạng thái: vui và không khổ, tức là lạc thọ và xả thọ. Trong đời sống hàng ngày, chúng ta rất lơ là, quên lãng những xả thọ. Dùng chánh niệm để tiếp xúc với xả thọ, tự nhiên chúng ta biến xả thọ thành lạc thọ. Trạng thái không nhức răng, không đau đầu, hành động bước những bước chân trên trái đất, thở không khí trong lành, đó là những xả thọ có thể biến thành lạc thọ. Đó là tạo tác niềm vui để chuyển hóa khổ đau.

Hãy ví khổ như rác, và hạnh phúc như những đóa hoa. Chúng ta biết rằng hoa để đó lâu ngày sẽ trở thành rác. Hạnh phúc, an lạc của chúng ta nếu không được nuôi dưỡng sẽ biến thành đau khổ rất dễ dàng. Và đứng trên bình diện tục đế, thì hoa nào một ngày kia thế nào cũng thành rác. Ngược lại, chúng ta có thể dùng rác để bón cho cây nở hoa. Chuyển hóa khổ đau chính là biết cách biến rác trở lại thành hoa. Một mặt phải bảo vệ hoa, mặt khác phải chuyển hóa rác, chúng ta cần thực tập đồng thời cả hai. Có những điều kiện của hạnh phúc thì chúng ta phải nhận thức, nuôi dưỡng, bảo trì. Mặt khác, khi hoa trở thành rác, vì tất cả đều vô thường, thì chúng ta phải tìm cách chuyển hóa rác trở lại thành hoa. Bụt Thích Ca Mâu Ni vốn cũng có một cơ thể, cũng có một đời sống tâm lý như mọi người. Nhưng Ngài khác chúng ta ở chỗ là khi những đóa hoa ở trong Ngài biến thành rác thì Ngài biết chuyển hóa chúng lại thành hoa. Chúng ta không biết bảo trì hạnh phúc, không biết chuyển hóa khổ đau. Bụt không sợ hãi, còn chúng ta sợ hãi.

Trong quá trình tu tập và chuyển hóa trên, chúng ta thấy được một điều, là hoa với rác không rời nhau. Có hoa thì có rác, có rác thì phải có hoa. Đó là nguyên lý bất nhị. Do đó chúng ta nhìn hoa và rác bằng con mắt không phân biệt, không sợ hãi. Bụt nhìn phiền não Ngài thấy bồ đề. Chúng ta chạy trốn khổ đau để tìm hạnh phúc, chạy trốn thứ này đi tìm thứ khác, vì chúng ta dùng con mắt nhị nguyên. Chúng ta chưa thấy được rằng sở dĩ có hạnh phúc vì có khổ đau, và có khổ đau vì có hạnh phúc. Trong khi đó Bụt nhìn bằng con mắt bất nhị. Ngài thấy rõ ràng hạnh phúc với khổ đau nương vào nhau, vì cái này có nên có cái kia.

Thực tập bảo trì hoa và chuyển hóa rác, chúng ta học được tính cách bất nhị. Nhìn vào trong hoa, chúng ta sẽ thấy những cọng rác tương lai, nhìn vào đống rác chúng ta thấy những bông hoa sẽ được tưới bón. Hạnh phúc và khổ đau cũng vậy. Quá trình tu tập quán chiếu về khổ đế và diệt đế giúp chúng ta dần dần tiếp xúc được với chân đế. Ta không thấy sợ cái gọi là khổ nữa. Mà cũng không vướng mắc vào cái gọi là lạc nữa. Chúng ta vốn là những người phàm phu, muốn chạy trốn khổ, muốn đuổi theo lạc. Nhưng khi thực tập đạo Bụt chúng ta tìm ra một sự thật, đó là hoa và rác nhất thể, khổ đau và hạnh phúc nương nhau mà hiện diện. Chúng ta tiếp xúc được với chân đế của khổ và của diệt.

Niềm vui xuất thế

Tóm lại việc thực tập của chúng ta bắt đầu bằng quán chiếu khổ và lạc trong phạm vi tục đế. Nhờ quá trình thực tập đó, dần dần chúng ta tiếp xúc được với chân đế của khổ và lạc. Khi thấy được bản chất tương tức và duyên sinh của khổ và lạc rồi, chúng ta đạt tới niềm an vui, sự vững chãi và thảnh thơi mà lúc đầu chúng ta không có.

Bụt là bậc giác ngộ, đã nhìn thấu suốt được bản chất của khổ nên không còn sợ khổ nữa, đã nhìn thấu suốt bản chất của lạc rồi thì không bị vướng mắc vào lạc nữa. Ngài đạt tới niềm vui thanh thoát, vững chãi và an nhiên, không sợ hãi. Niềm vui đó là niềm vui chân thật, niềm vui của niết bàn: Sinh diệt diệt dĩ, tịch diệt vi lạc. Lạc trong câu này, là lạc ở bình diện chân đế, siêu việt khổ và lạc của tục đế rồi.

Nhưng chúng ta không quên rằng chân đế không xa lìa tục đế. Và cũng không nên quên rằng người bình thường không thể bỏ quá trình tu tập ở cõi tục đế, không thể nhẩy thẳng vào vùng ánh sáng hiểu biết của chân đế. Trong đạo Phật có nhiều danh từ nói về hai mặt thực tại: một mặt thuộc về tục đế, một mặt thuộc về chân đế. Tông Thiên Thai có danh từ tích môn để chỉ tục đế, và bản môn chỉ chân đế. Chúng ta có danh từ hữu lậu nói về tục đế. Hữu lậu (Asrava) có nghĩa là nước còn chảy ra, còn rỉ ra, bị sa xuống, còn đi vòng quanh. Ngược lại là vô lậu (Anasrava). Ngoài ra còn dùng các từ thế gian và xuất thế gian. Hữu lậu thuộc về thế gian, vô lậu thuộc về xuất thế gian.

Do sự thực tập cho nên niềm vui thế gian chuyển hóa từ từ, trở thành vững chãi hơn, thảnh thơi hơn, để sau cùng thành niềm vui xuất thế gian. Niềm vui xuất thế gian không còn là vui đối nghịch với khổ nữa. Sự giải thoát này khiến những thứ mà trước đây ta gọi là khổ, là sinh, lão, bệnh, tử, thì nay được nhận ra không còn là khổ nữa. Nhận thức của ta đã thay đổi, ta đã phá tung phiền não. Nếu cần sinh ra thì sinh, đến lúc già thì già, nếu phải bệnh thì bệnh, rồi khi chết thì chết. Người giác ngộ đã nhìn thấy trên bề mặt tục đế có sinh, lão, bệnh, tử, nhưng trong chiều sâu chân đế thì không còn sinh, lão, bệnh, tử nữa.

Cho nên khi tụng Tâm Kinh, chúng ta đọc những câu rất khó hiểu như là: không có mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý; không có sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp; không có khổ, tập, diệt, đạo, không có trí, không có đắc, không có sở đắc. Đó là từ sự thật thế gian đã đi sang xuất thế gian, từ thế giới hữu lậu chuyển qua cõi vô lậu.

Chân lý thứ ba ban đầu được nhận thức như là sự vắng mặt của khổ đau. Khi nhìn trên bình diện sự thật xuất thế gian thì Diệt không phải chỉ là sự vắng mặt của khổ đau mà thôi, nó là sự vắng mặt của cả cái ngược lại với khổ đau, nó vượt thoát tính cách nhị nguyên giữa khổ và vui. Trong Kinh thường nói các vị bồ tát cưỡi trên những đợt sóng sinh tử mà đi, là ý nghĩa như vậy.

Tu tập đạo lý tứ đế về phương diện thế gian cho đủ sâu sắc thì có thể đạt tới đạo lý tứ đế trên phương diện xuất thế gian. đạo lý tứ đế có thể diễn bày như là đạo lý thế gian hướng thượng, đạo lý tứ đế cũng có thể diễn bày như là đạo lý xuất thế gian siêu việt. Nhưng hai mặt đó không chống đối nhau. Thực tập trong cõi tục đế là con đường dẫn tới chân đế.

[1]. Đại Thiên nêu ra năm nhận xét để phê bình về một vị A la hán, ông đã tạo ra sóng gió lớn trong Tăng đoàn.

Phê bình thứ nhất là dư sở dụ. Dư sở dụ có nghĩa là tuy thầy chứng quả A la hán rồi nhưng mà vẫn có thể bị những loài không phải loài người, tới dụ dỗ trong giấc mơ. Dầu thầy chứng quả vị A la hán rồi, ông nói, mà trong giấc mơ vẫn còn thấy ôm một nàng tiên và vẫn bị xuất tinh. Một bậc A la hán vẫn có thể bị kẻ khác dụ dỗ, gọi là dư sở dụ.

Phê bình thứ hai là vô tri. Tuy rằng đã chứng A la hán rồi nhưng còn có nhiều thứ thầy không biết. Ví dụ tôi đưa bông hoa này ra hỏi tên gì, thầy đâu có nói được. Cũng như trên đời có nhiều cái thầy không biết, vậy một vị A la hán có những cái không biết, gọi là vô tri. Các thầy phía Thượng Tọa Bộ bác bỏ lời phê phán trên bằng sự phân biệt hai loại không biết. Một thứ là nhiễm ô vô tri, thứ hai là bất nhiễm ô vô tri. Nhiễm ô vô tri là không biết do sự mê mờ, vô minh. Nếu tôi không biết tên bông hoa này, điều đó không dính líu gì tới sự giác ngộ của tôi, không phải vì vô minh mà không biết, đó chỉ là bất nhiễm ô vô tri. A la hán có thể còn những bất nhiễm ô vô tri mà không vướng nhiễm ô vô tri.

Phê phán thứ ba là do dự. Do dự tức là vẫn còn nghi ngờ. Nơi con người của A la hán vẫn còn những điểm nghi hoặc, chưa giải quyết được hết các nghi ngờ.

Thứ tư là tha linh nhập. Tha linh nhập nghĩa là thầy đắc quả A la hán rồi mà tự mình không biết, phải có người khác chỉ cho mới biết.

Điểm thứ năm là đạo nhân thanh cố khởi, tức là thầy phải lặp đi lặp lại hoài: "đời là khổ, cái này là khổ," nếu không thì không thấy giải thoát.

Câu đạo nhân thanh cố khởi được truyền lại trong lời phê phán trên, cho thấy cách hành trì này rất phổ biến trong thời đại đó. Cách hành trì phổ thông này có thể ảnh hưởng tới việc lập thuyết của các luận sư đương thời, và việc sao chép kinh điển có thể vì vậy nên bị sai lạc đi.

[2]. Ba Pháp ấn theo đạo Bụt Bắc truyền là vô thường, vô ngã và niết bàn. Nhưng theo đạo Bụt Nam truyền là vô thường, khổ và vô ngã. Pháp ấn tức là những tính cách đích thực của thế giới thực tại theo giáo pháp của Bụt. Trong Kinh có một đoạn được nhắc lại ở nhiều nơi:

- Này các vị khất sĩ, sự vật là thường hay là vô thường?

- Bạch đức Thế Tôn, sự vật là vô thường.

- Sự vật vô thường, vậy là khổ hay là không khổ?

- Bạch đức Thế Tôn, sự vật vô thường cho nên chúng là khổ.

- Sự vật là vô ngã hay là không vô ngã? Nếu sự vật là khổ thì ta có thể nói là cái này là ngã được không?

- Bạch đức Thế Tôn, không được. Sự vật là khổ thì ta không thể nói rằng cái này là ngã được.

Lý luận trong đoạn trên là "vì vô thường cho nên khổ," "vì khổ cho nên vô ngã." Đoạn kinh trên được nhắc lại hàng mấy trăm lần trong Kinh điển bộ phái Theravada cũng như bộ phái Sarvastivada. Đoạn này có thể đã bị ảnh hưởng của tư trào thời đại đó, khi ý niệm về khổ trở thành quá quan trọng. Kết quả là Tam Pháp Ấn thay vì gồm vô thường, vô ngã, niết bàn, đã trở thành vô thường, khổ và vô ngã, trong Phật giáo Nam truyền.

Nhưng cũng có những kinh bản trong đó nói Tam Pháp Ấn gồm Vô Thường, Vô Ngã và Niết Bàn. Trong bộ Kinh A Hàm, truyền thống Bắc tông, còn lại một Kinh định nghĩa Tam Pháp Ấn là vô thường, vô ngã và niết bàn, định nghĩa này được lặp lại bốn, năm lần. Chỉ còn lại một Kinh đó thôi, tất cả những Kinh khác đều nói là vô thường, khổ, và vô ngã.

Ngoài ra, ngài Long Thọ (Nagarjuna), sống vào thế kỷ thứ hai sau Thiên Chúa, đã nói tới Tam Pháp Ấn, và thầy cũng nói gồm vô thường, vô ngã và niết bàn. Ngài Long Thọ đã tham khảo đầy đủ rất nhiều các văn bản kinh tạng Phật giáo nguyên thuỷ. Ngài sinh trước thầy Phật Âm (Buddhaghosa) và thầy Thế Thân (Vasubangdu) 300 tuổi. Hai tác phẩm luận nổi tiếng nhất trong giới Phật học bấy giờ là Thanh Tịnh đạo Luận (Visuddhi Maga) do thầy Phật Âm trứ tác, và tác phẩm A Tỳ Đạt Ma Câu Xá Luận (t. Phạn) của thầy Thế Thân. Ta biết rằng Đại Trí Độ Luận (Mahaprajnaparamita) của thầy Long Thọ ra đời 300 năm sớm hơn hai cuốn kia.

Bài 05: Đạo đế, Bát chánh đạo

Hôm nay vì đã đi đến phần đạo đế, nên chúng ta sẽ học về Bát Chính Đạo. Hôm nay là ngày mùng 5 tháng 12 năm 1993. Chúng ta ở tại Xóm Hạ và học tiếp về Tứ Diệu Đế.

Đạo tức là con đường (marga là con đường), con đường chuyển hóa, con đường đưa tới giải thoát và an lạc. Muốn tìm con đường giải thoát, con đường chuyển hóa, ta phải tìm ở đâu? Nhiều người đã trả lời và có những câu trả lời rất mạnh mẽ. Một vị thiền sư Việt Nam, trong khi thuyết pháp đã nói: "Mục đích quan trọng nhất của người xuất gia là vượt thoát sinh tử." Một vị đệ tử mới hỏi: "Bạch thầy, tìm sự vượt thoát sinh tử ở đâu?" Vị thiền sư trả lời: "Tìm ngay ở trong sinh tử." Thiền sư đó tên là Thiện Hội, và thiền sinh ấy tên là Vân Phong, sống ở thế kỷ thứ mười.

Tìm cái không sinh tử ngay ở trong sinh tử. Đạo không tách rời khỏi cuộc sống hiện thực của chúng ta, trong đó có những khổ đau mà chúng ta đã và đang trải qua. đạo không phải tự trên trời rơi xuống đất. đạo tức là con đường tìm ra ngay trong hoàn cảnh đau khổ. Nếu không có hoàn cảnh đau khổ của chúng ta thì không có đạo. Cho nên đạo đế được làm bằng khổ đế. Điều này cho thấy, một lần nữa, nguyên tắc duyên khởi và bất nhị của đạo Bụt. Nếu không nhìn vào cuộc đời thực tại với những đau khổ, với những vấn đề của nó, thì ta không thể tìm ra đạo. Tìm đạo ngay trong khổ và trong tập.

Cho nên khi nói về Bát Chánh Đạo chúng ta phải nhớ rằng đạo là phương pháp hành trì liên hệ mật thiết đến những khổ đau có thực của chúng ta. Trong giới Tiếp Hiện có một giới nói về chuyện cần thiết tiếp xúc với đau khổ, không được trốn tránh đau khổ, phải trực diện với đau khổ. Cũng như hoa sen không có thể mọc trên đá mà phải mọc trong bùn, đạo giải thoát phát sinh từ vũng lầy của đau khổ. Không những đạo đế liên hệ với khổ đế mà còn liên hệ mật thiết với tập đế và diệt đế.

Chánh kiến

Bụt nói tới con đường giải thoát như là con đường của tám sự hành trì chân chính, gọi là Bát Chánh Đạo. Sự hành trì chân chính đầu tiên là chánh kiến.

Kiến là cái nhìn, cái thấy. Chánh kiến là cái thấy, cái nhận thức xác thật. Chữ chánh trong tiếng Hán Việt có nghĩa là thẳng, còn khi nghiêng ta gọi là tà. Chánh kiến có thể dịch là right understanding hay right view (samyak drsti). Chữ Phạn Drsti là cái thấy. Samyak là chính.

Trong văn mạch của Tứ Diệu Đế thì chánh kiến trước hết là cái nhìn rõ rệt về bốn sự thật căn bản. Phải hiểu thế nào là khổ, tập, diệt và đạo. Tu tập chánh kiến có hai giai đoạn, hữu lậu và vô lậu, có cái thấy phản ảnh chân lý tương đối và có cái thấy phản ảnh chân lý tuyệt đối. Tuy nhiên ta phải ghi nhớ câu Nhị đế dung thông tam muội ấn trong nghi thức tụng niệm hàng ngày. Nhị đế dung thông có nghĩa là tục đế không trái chống với chân đế, chân đế bao gồm tục đế ở trong. Dung có nghĩa là chứa đựng được, có thể bao trùm được. Tương dung có thể dịch là inter-embracing, bao dung lẫn nhau. Thông có nghĩa là cái này truyền với cái kia, inter-penetration. Phải thấy được tính cách dung thông của nhị đế trong mỗi giáo lý của đạo Bụt. Nói rằng chánh kiến là cái thấy đứng đắn về Tứ Diệu Đế, nhưng cái thấy tới mức nào mới là đứng đắn? Sự hiểu biết và nhận thức của chúng ta gần với chân đế nhiều hay ít là tùy theo sự tu tập của chúng ta.

Trong sự tu tập, học hỏi, chúng ta có ba giai đoạn: văn, tư, tu. Văn tức là nghe giảng, đọc sách, nghe giáo lý, học giáo lý, pháp đàm về giáo lý. Tư là dùng trí thông minh, kinh nghiệm của mình mà chiêm nghiệm. Không vâng tin theo một cách ngây thơ những gì mình nghe, mình học. Tu là đem ra thực tập. Thực tập bằng thiền hành, thiền tọa, ăn cơm im lặng, làm việc, nói năng. Thực tập để có cơ hội xét nghiệm lại, để có thể chuyển đổi tự thân cho sâu sắc hơn, đứng đắn hơn, vững vàng hơn. Đó gọi là quá trình văn, tư, tu (learning, reflecting and practicing). Văn, tư và tu luôn luôn bắt đầu bằng tục đế, tức là bằng sự thật thông thường, có thể dùng óc suy luận, có thể dùng khái niệm và ngôn ngữ để diễn bày, để chuyên chở. Chúng ta dùng những danh từ và những khái niệm như khổ, tập, diệt, đạo mà tu tập. Càng tu tập bao nhiêu thì chúng ta càng có kinh nghiệm trực tiếp bấy nhiêu, và dần dần chúng ta không còn bị trói buộc bởi những danh từ và khái niệm nữa, nghĩa là bước sang lãnh vực chân đế.

Trong bước đầu văn, tư và tu, tuy rằng chúng ta đang ở trong tục đế nhưng sự tu tập đã hàm chứa chân đế rồi. Và khi đạt tới sự chứng ngộ, có được cái thấy tuyệt đối, thì chúng ta biết rằng sự chứng ngộ đó có chứa đựng tất cả những hạt giống, những thành quả đã đi qua từ những bước đầu tu tập. Nói như vậy để nhắc lại một lần nữa quy tắc Nhị đế dung thông, hai loại chân lý không chống đối nhau. Cho nên, cái hiểu và cái biết của chúng ta về Tứ Diệu Đế dù còn nhỏ bé tới đâu, dù chưa đúng hẳn với lời Bụt dạy, nhưng trong đó đã có hạt giống của chân đế.

Trong Kinh thỉnh thoảng Bụt và các thầy có nói tới thế nào là chánh kiến. Sự diễn tả chánh kiến luôn luôn bắt đầu ở trình độ dễ dàng để

mọi người có thể hiểu được. Ví dụ như nói chánh kiến là cái thấy về thiện, ác, về nhân quả: gieo đậu sẽ được đậu, làm lành thì sẽ có phúc, làm dữ thì sẽ bị tai họa, v. v. tất cả đều thuộc về chánh kiến. Tất cả mọi người đều cần những ý niệm sơ khởi như vậy thì mới biết đường đi. Như niềm tin nơi Bụt, một bậc giác ngộ; niềm tin nơi Pháp, con đường giải thoát và niềm tin nơi Tăng, đoàn thể tu tập. Đó là chánh kiến. Tin rằng có thể chuyển hóa đau khổ, rằng có những bậc A la hán, nhờ tu tập mà đã thoát được những phiền não và sinh tử luân hồi... những điều đó đều thuộc về chánh kiến. Hễ lời nói nào, ý niệm nào mà chứa đựng được một hạt chân lý của Phật Pháp trong đó là có chứa đựng ít nhiều chánh kiến rồi, dầu chưa phải cái thấy tuyệt đối.

Chúng ta hãy đọc một đoạn trong Kinh Thánh Đạo. Kinh nói: "Có bố thí, có cúng dường, có cha có mẹ, có các loài hóa sanh, có các vị sa môn, bà la môn, có người tu học thành công, có sự tu hành để chứng đạt được trong đời này." Đó là một cách trình bày chánh kiến để mọi người thấy và có đức tin. Với đức tin, người ta đi theo con đường chuyển hóa, bỏ những hành động sai lầm gây khổ đau, bắt đầu tạo an lạc và hạnh phúc. Nhưng chánh kiến trước hết là thấy bốn sự thật mầu nhiệm, tại vì đó là căn bản của Phật Pháp. Mà thấy được bốn sự thật cho rõ ràng thì điều này không phải là chuyện dễ. Công nhận sự thật về khổ, tập, diệt và đạo, tức là chấp nhận Tứ Diệu Đế. Nhưng ta cần có công phu học hỏi, tư duy và công phu thực tập rất nhiều mới có thể có được cái nhìn sâu sắc và vững chãi về Tứ Diệu Đế. Sau đây chúng ta thử tập quán chiếu để có một cái thấy về Tứ Diệu Đế.

Chánh kiến về Tứ diệu đế

Chúng ta biết rằng con đường thoát khổ mà chúng ta tìm, con đường đưa tới sự an lạc mà chúng ta tìm, chúng ta phải tìm ngay ở trong cái khổ. Đó là nguyên tắc thực tập: phải trực tiếp đối diện với khổ. Cái khổ có thể là nỗi sợ hãi, có thể là niềm lo âu, bất an. Cái khổ có thể là mối hận thù, giận dữ, là buồn rầu, chán nản hay tuyệt vọng. Chúng ta phải trở về tiếp xúc và tìm hiểu những nỗi khổ đó với tất cả sự can đảm của mình. Chúng ta phải nâng nỗi khổ lên, ôm vào trong hai tay và quán chiếu sâu xa vào nó. Nếu không làm được chuyện đó thì không dễ gì ta thấy được tập, diệt và đạo.

Khi quán chiếu về khổ, trước hết chúng ta thấy một sự thật là nhiều người đang khổ mà không biết là mình khổ. Họ luôn luôn tìm cách trốn chạy, tìm cách lãng quên cái khổ của họ. Cũng như người bị bệnh ho lao mà không nhận biết mình bị bệnh ho lao.

Nhiều người mang một niềm thất vọng, một nỗi đau khổ quá sâu kín trong lòng mà không tự biết. Họ chỉ cảm thấy không an lạc, cảm thấy không muốn đối diện với chính mình. Vì thế họ tìm sự quên lãng, vùi lấp đời họ trong những quán rượu, vũ trường, bài bạc, hay chôn nỗi khổ của mình trong những phim video, v.v.. Bụt dạy rằng cái khổ của con lạc đà hay con lừa phải chở hành lý nặng nề trên lưng, cái đó chưa phải là khổ. Ngu si không biết mình là khổ, không biết có đường đi thoát khổ, đó mới là cái khổ thật. Đó là tình trạng của người không tu, không biết tu. Bắt đầu vào con đường văn, tư, tu ta nhận diện cái khổ, quán chiếu cái khổ, gọi tên cái khổ của mình mà không còn sợ hãi nữa. Và nhờ đó ta thấy được bản chất của cái khổ, thấy được tập, thấy được diệt và thấy được đạo ở trong khổ.

Thấy Tập tức là thấy được những gốc rễ gần xa, nguyên do của cái khổ. Chúng ta đã sống như thế nào, đã ăn uống như thế nào, đã thở như thế nào, đã tiêu thụ như thế nào? Đã sống đời sống cá nhân và xã hội của chúng ta như thế nào? Ta nhận diện cái khổ, gọi tên nó, quán chiếu và thấy được bản chất của nó. Và khi thấy được bản chất của khổ thì ta sẽ thấy tập. Tập tức là nguyên do của khổ, những nguyên do xa gần trong quá khứ và trong hiện tại. Cái thấy đó chỉ có thể đạt được bằng sự quán chiếu. Chúng ta có những phương pháp để quán chiếu. Chúng ta cần sự yên lặng, cần có thì giờ, chúng ta cần thiền tọa, thiền hành, chúng ta cần bạn tu để giúp đỡ, chúng ta cần thầy để hướng dẫn. Một ông bác sĩ trị bệnh cũng làm như vậy thôi. Bác sĩ mà quán chiếu sai lầm, đưa thuốc sai lầm thì có thể làm hại bệnh nhân. Trong sự tu học, chúng ta làm công việc thầy thuốc cho chính bản thân. Chúng ta phải có đủ thì giờ quán chiếu, phải can đảm tiếp xúc với cái đau khổ của mình. Phải tìm ra những nguyên nhân của khổ đau hàng ngày. Như vậy, không những ta thấy được tập, mà ta còn thấy được diệt đế nữa.

Diệt tức là khổ diệt, nghĩa là sự vắng mặt của khổ. Hôm nay cái khổ có mặt cũng có nghĩa là ngày hôm qua, hay trong quá khứ, nó đã từng không có mặt. Nếu chúng ta biết chuyển hóa thì ngày mai nó có thể cũng không còn có mặt nữa. Đó là sự ước ao của chúng ta. Diệt tức là khổ diệt, có nghĩa là an lạc, hạnh phúc. Ta thấy là ngày xưa ta có những trạng thái vô tư, an lạc, có sức khỏe, nhưng ta đã không biết quý, không biết hưởng và không biết bảo hộ.

Diệt cũng được thực tập qua ba giai đoạn. Thứ nhất là tiếp xúc với cái hạnh phúc bình thường trước khi nó mất. Ví dụ có một bà mẹ yêu quý mà không biết đó là hạnh phúc nên không hưởng niềm vui có mẹ, khi mẹ mất đi thì thấy khổ. Có lúc chúng ta không đau răng mà không thấy mối hạnh phúc của người không đau răng, đợi tới khi răng đau nhức thì mới thấy rằng lúc không đau răng là hạnh phúc. Vì vậy nên khi nhìn vào khổ thì thấy được thế nào là diệt. Thấy tập rồi là thấy diệt. Không đau răng tượng trưng cho biết bao nhiêu là an lạc mà mình đã dẫm đạp, đã tàn phá bằng sự quên lãng và dại khờ của mình. Khi hai chân mình đang còn khỏe, còn chạy được, còn đi được thì mình không biết hưởng, mình không có hạnh phúc. Đến lúc già yếu, chân đi không vững, mình mới thấy rằng có hai chân khỏe là hạnh phúc lớn.

Tình trạng khổ mà không biết là mình khổ cũng tương tự như tình trạng diệt, có yên vui mà không biết là mình yên vui. Đó là vì mình không có khả năng tiếp xúc với hạnh phúc. Có hai con mắt mở ra để thấy trời xanh, nhưng ta không biết rằng đó là hạnh phúc. Khi khổ đau mà quán chiếu cái khổ và tiếp xúc với cái khổ, ta thấy được cái diệt. Trong một ngày, nếu thực tập quán chiếu bằng chánh niệm, ta sẽ thấy mình có sẵn rất nhiều điều kiện của hạnh phúc ngay trong hiện tại. Nhưng vì không tu tập chánh niệm, ta tự dẫm đạp lên trên những điều kiện hạnh phúc. Sống trong một tâm trạng chán nản rồi để cho tâm trạng đó trùm lấp mình, ta không còn khả năng tiếp xúc được với bất cứ sự mầu nhiệm nào trong đời sống hiện tại. Tại sao người khác đang đi thiền hành an lạc, đang tự nuôi dưỡng bằng hơi thở và bằng bước chân hạnh phúc, thì ta tuy cũng đi thiền hành với họ mà lại tự chôn mình trong đau khổ, buồn bực, giận hờn?

Trong khi quán chiếu khổ, ta thấy được diệt, là trạng thái không khổ và tự nhiên đạo phát khởi. Ta có thể nhận ra rằng cái khổ bắt nguồn từ sự quên lãng và những tri giác sai lầm. Quên lãng tức là không có chánh niệm (the lack of mindfulness). Khi ganh tị, giận hờn, ta khổ đau. Mà những ganh tị và giận hờn ấy bắt nguồn từ vọng tưởng. Có thể người khác không có chủ ý làm khổ ta, nhưng ta cứ nghĩ rằng người ấy có chủ ý. Khi thấy nguyên do gây khổ, ta thấy được tập, và nguyên do đó tại ta. Nếu thấy nguyên do đó không đáng cho ta khổ, thì cái khổ tan biến, và tự nhiên ta có nụ cười và ta an lạc. Khổ, tập, diệt và đạo có mặt đồng thời trong một giây phút.

Đạo, là con đường chánh niệm phá tan quên lãng, là con đường chánh kiến phá tan vọng tưởng. Cái khổ của ta vốn chứa hạnh phúc trong tự thân nó, nhưng vì cách nhìn sai lầm của ta nên ta không thấy hạnh phúc. Hạnh phúc của mình, chính mình vứt bỏ nó đi, mình đẩy nó đi. Biết bao nhiêu thanh thiếu niên đã dại dột như vậy. Trong một cơn giận dữ, trong một phút đam mê, họ không còn nhìn thấy được hạnh phúc lớn lao sẵn có, và họ tự chấm dứt đời họ. Cái mà mình gọi là khổ có thể đang chứa đựng cái diệt, có khi ta chỉ cần một thực tập nho nhỏ là có thể tự chuyển hóa, khôi phục được tình trạng diệt. Phương pháp khôi phục đôi khi rất đơn giản. Khổ hay lạc đều tùy theo cách của mình nhìn. Một người bạn tu là một người có thể giúp mình nhìn lại và thấy được những gì mình chưa thấy. Ta nên nhìn tận mặt cái khổ của ta và hãy chào cái khổ ấy: Buồn ơi chào mi! Chán nản ơi chào mi! Giận ơi chào mi!. . Quán chiếu trực tiếp vào cái khổ ta thấy ở trong khổ có tập, có diệt và có đạo. Có người tưởng rằng đạo phải do thầy dạy, phải được học trong Kinh. Ai ngờ nhìn sâu vào trong nỗi đau khổ của ta, ta đã có thể thấy đạo rồi.

Bụt đã làm như vậy. Bụt có bao giờ học Kinh? Ngài không học Kinh Pháp Hoa, cũng không học Kinh Hoa Nghiêm, cũng không học Kinh A Hàm,... Ngài chỉ quán chiếu cái khổ của mình mà tìm ra con đường và Ngài đã dạy chúng ta. Chúng ta cũng phải nhìn vào sự thật khổ

đau, không nên tìm cách quên lãng, trốn chạy, che dấu, xô đẩy, chống đối lại khổ đau. Chỉ có sự quán chiếu khổ đau mới giúp ta tìm ra được những nguyên do khiến cho ta không hạnh phúc, rồi sau đó tìm ra con đường chuyển hóa khổ đau thành hạnh phúc. Quán chiếu vào khổ thì thấy tập, diệt và đạo. Một cái chứa đựng tất cả các cái khác. Giáo lý duyên sinh của Bụt rất mầu nhiệm.

Trong quá trình quán chiếu, nhận diện và gọi tên như vậy, ta thấy được bản chất của khổ, thấy tập, thấy diệt, thấy đạo. Nhờ ta nhìn thấy tập, thấy diệt, thấy đạo trong khổ, tự nhiên khổ sẽ giảm bớt, các nguyên do tập thành tự ngưng, đạo hiện ra. Thấy tập thì ngưng tập. Ví dụ thấy vì uống rượu mà đau gan thì ta sẽ tự ngưng uống rượu. Thấy phổi yếu vì hút thuốc ta tự ngưng hút thuốc. Tập càng ngày càng bớt đi và sự chuyển hóa sẽ tới. đạo càng ngày càng hiện rõ. Quá trình tu tập đó là văn, tư và tu.

Khi mức chuyển hóa đã cao, thì cái khổ trước đây bây giờ không còn là khổ nữa. Những cái gọi là chết, bệnh, già, hay giận, buồn, ghen, không làm cho mình sợ hãi nữa. Quán chiếu sâu xa hơn ta sẽ thấy rằng những cái gọi là sanh và diệt chỉ là những ý niệm trong đầu mình. Không có sanh cũng không có diệt, chỉ có sự biểu hiện và sự "n tàng. Cho nên những cái mà thế gian gọi là khổ đã được Bụt và các vị bồ tát cho là lý thường nhiên. Một chiếc lá sanh ra, lớn lên, ve vẩy trên cành rồi rụng xuống, đó là chuyện thường. Chuyện ta sanh ra, lớn lên, già rồi chết, cũng thường nhiên như một chiếc lá. Nhìn sanh, lão, bệnh, tử với con mắt bình thản, ta sẽ không lo sợ.

Vô khổ, tập, diệt, đạo là một lời tuyên bố của Tâm Kinh. Ta đi vào phạm vi của chân đế, của vô lậu, của liễu nghĩa kinh: không có khổ, tập, diệt và đạo. Các vị bồ tát dạo chơi trong biển sinh tử để cứu người. Nơi ta gọi là biển khổ chính là môi trường hành đạo của họ. Họ không còn bị những đợt sóng còn, mất, tử, sinh vùi dập. Ranh giới giữa khổ và diệt, giữa khổ và vui đã mất đi. Chính bằng chất liệu khổ mà họ tạo ra an lạc, bằng phân rác mà họ tạo ra được bông hoa. Phiền não tức bồ đề là ngôn ngữ siêu việt khổ vui. Hoa và rác tương tức. Chúng ta biết rằng cái khổ mà chúng ta thấy là ngược với cái vui, nhưng sau một thời gian tu tập và quán chiếu sâu sắc, khổ vui sẽ tương tức. Sau khi vượt ra, không còn sợ hãi và trốn chạy cái khổ, không còn mê đắm trong cái vui tương đối, chúng ta đạt tới niềm vui chân thật và vô lậu, đó là niết bàn. Cái vui này siêu việt cả cái khổ và cái vui thông tục: Sanh diệt diệt dơi, tịch diệt vi lạc. Giai đoạn quán chiếu khổ và tập tuy còn là trong cõi hữu lậu nhưng giai đoạn đó đã chứa đựng những hạt giống của vô lậu. Khi nghe ngôn ngữ của chân đế, chúng ta phải thấy ngôn ngữ đó không nói ngược lại sự thật tục đế.

Bây giờ chúng ta nói đến chánh kiến về Tập, tức là những nguyên do gần xa gây ra khổ. Cứ để khổ đau tràn lấp, làm cho đen tối cuộc đời. Đó là một câu trong bài Sám Nguyện. Hàng ngày, những ý tưởng, lời nói và hành động của ta có thể đang nuôi dưỡng cái khổ mà ta không biết. Bây giờ tu học ta phải nhận diện, quán chiếu, thấy được những điều ta đã làm và đã nói thường gây đổ vỡ trong đời sống hàng ngày.

Bụt dạy nhiều phương pháp giúp ta nhìn thấy bản chất của khổ và tập, thấy được bản chất của diệt, thấy ta có thể đạt tới diệt, tức là hạnh phúc. Nếu làm đúng phương pháp Bụt dạy, nếu chuyển hóa thành công, ta sẽ phát khởi được cái nhìn vô lậu. Lúc đó ta sẽ không còn kẹt vào các khái niệm khổ, diệt và đạo nữa. Tư tưởng ta có thể bị kẹt. Ví dụ như nghĩ rằng diệt là không còn gì nữa hết cho nên hết khổ, đó là một quan niệm sai lầm. Chứng đạo rồi ta không còn chấp trước nữa, dù cả vào sự tu tập. Trong cửa thiền ta gọi là đói ăn khát uống: Tôi đói thì tôi ăn, tôi khát thì tôi uống, mà khi làm theo điều mong muốn, tôi không gây đau khổ cho tôi và cho người. Khổng tử nói

tùng tâm sở dục bất du củ. Tùng tâm sở dục có nghĩa là lòng mình muốn gì thì mình làm cái đó, và mình không còn bị kẹt vào hình thức. Bất du củ là vẫn đúng khuôn phép [3]. Đó là tình trạng thảnh thơi, an lạc nơi Tịnh độ. Theo ngôn ngữ của mười bức tranh chặn trâu là thõng tay vào chợ. Cũng đi vào chợ, cũng nói cũng cười, cũng mua bán như người khác, nhưng mình vẫn là con người giải thoát. Không tuyên bố nghiêm trọng: tôi đang tu đây. Đi thiền hành thảnh thơi như không. Kinh Tứ Thập Nhị Chương nói "ngã pháp hành vô hành hạnh, tu vô tu tu."

Ở trình độ "tùng tâm sở dục" - muốn làm gì cũng được, thì hành động sẽ không còn gây thêm tập, không tạo thêm những nguyên do của khổ. Nhưng nếu chưa đạt tới trình độ đó mà ta bắt chước thì đó là điều nguy hiểm. Khi xưa Hòa thượng Nhất Định, chùa Từ Hiếu, xin vua được từ chức tăng cương về trụ trì ở núi Diên Xuân với hai vị đệ tử. Ngài lập một cái am, gọi là am An Dưỡng, rồi Ngài mời bà mẹ về để được dịp sống gần mẹ già. Các quan trong triều tới thăm, xin cất một ngôi chùa, Ngài nói: "Thôi, thôi, tôi đã trú trì nhiều chùa rồi, mục đích của tôi xin vua về nghỉ là để khỏi phải giữ chùa, không lý bây giờ các vị lại bắt tôi làm chùa nữa?" Từ đó ngài sống những ngày rất an lạc cùng bà mẹ. Có một hôm mẹ ngài bị bệnh nặng, bà nói: "Con, sao mẹ muốn ăn cháo cá quá". Ngài đi xuống chợ Bến Ngự, thản nhiên xin một con cá đem về nấu cháo cho mẹ ăn. Ngài xách con cá trong tay, đi từ dưới chợ lên núi. Nhiều người nói: "Sao thầy tu mà làm như vậy?" Nhưng vì Ngài không còn nệ vào hình thức nữa, thành ra Ngài thản nhiên: "Làm cái gì cũng được hết", trong thiền học gọi là đói ăn khát uống. Người ta chỉ làm được như vậy khi đã đạt tới tự do và vượt thoát thường tục.

Diệt tức là sự chấm dứt những nguyên do gây khổ đau. Người ta sống có hạnh phúc, an lành và thảnh thơi mà không tự biết. Trước khi bị khổ đau trấn ngự ta đã có tình trạng diệt, nhưng ta không biết quý. Vì dại dột, ta có thể tự phá hạnh phúc tự nhiên sẵn có của ta. Nguyên do là ta sống không chánh niệm, ta thiếu thầy, thiếu bạn để chỉ cho ta thấy hạnh phúc ta đang có. Những điều kiện hạnh phúc có thể đang có mặt trong ta và xung quanh ta nhưng ta không có khả năng tiếp xúc để sống hạnh phúc.

Hạ thủ công phu

Tu tập cũng là quán chiếu để nhận diện hạnh phúc, bằng những bài thực tập chánh niệm. Ví dụ: "Tôi đang thở vào và tôi biết là tôi có hai con mắt. Tôi đang thở ra và tôi mỉm cười với hai mắt của tôi." Đó là một trong những bài tập giúp ta tiếp xúc được với những điều kiện hạnh phúc đang có của mình. Ta là người đã tiếp nhận nhiều điều kiện hạnh phúc ấy từ cha, mẹ, ông, bà, tổ tiên và trời đất nhưng ta đã không biết thừa hưởng kho tàng hạnh phúc đó. Kinh gọi đó là người cùng tử. Trong lúc quán chiếu như vậy ta thấy được ngay trong diệt cũng đã có sẵn mầm khổ. Cách sống hàng ngày của ta có thể tiêu diệt hạnh phúc của ta và tạo ra khổ đau. Rõ ràng là quán chiếu hạnh phúc thì ta thấy khổ đau nằm sẵn trong ấy. Và khi thấy điều đó, ta thấy được đạo.

Bụt dạy phép an trú trong hiện tại (hiện tại lạc trú), tức là sống tỉnh thức trong từng giây phút, biết quý trọng từng giây phút của đời sống. Con đường rõ ràng như vậy, chỉ có điều ta thực tập hay không mà thôi. Nghe Bụt ta biết là lời Bụt hay lắm, cần đem ra rao giảng cho thế gian, nhưng chính ta lại không chịu thực hành. Cho nên ta phải quyết chí thực tập chứ không còn nói lý thuyết suông, đó gọi là Hạ thủ công phu (get down to the real practice). Thiền hành mỗi ngày, tụng kinh mỗi ngày, thực tập mỉm cười và hơi thở ý thức mỗi ngày, và tập nhìn mọi người bằng con mắt hiểu và thương. Ta nấu cơm, rửa chén và quét nhà như thế nào để có thể có hạnh phúc ngay trong khi ta nấu cơm, rửa chén và quét nhà. Đó là công phu. Trong khi rửa chén, nấu cơm, kê bàn, dọn ghế, uống nước và cưa cây, ta tự hỏi: "Ta đang làm gì đây? - What am I doing?" Ta tự trả lời: Ta đang rửa chén. Rửa chén như thế nào để có an lạc, quét nhà như thế nào để có an lạc đó là điều quan trọng. Khi ta tự hỏi: Ta đang làm gì đây? Ta sẽ rửa chén một cách khác và quét nhà một cách khác. Trong chánh niệm ta thấy hạnh phúc tràn lan. Ta sẽ không còn xem rửa chén và quét nhà là những công tác nặng nhọc và muốn làm cho xong. Ta đang làm gì đây? Hỏi xong ta mỉm cười, và chuyện rửa chén quét nhà bỗng tạo ra một niềm vui trong đời sống hàng ngày. Đó gọi là Hạ thủ công phu.

Ngoài việc thực tập trong cuộc sống cá nhân, chúng ta còn thực tập trong đời sống chung với mọi người. Giả dụ vì xung khắc mà hai người cùng đau khổ. Chúng ta có cơ hội thực tập để làm giảm bớt khổ đau. Cơ hội thứ nhất là cả hai người cùng thực tập. Hai người đều quán chiếu, hai người đều dùng mắt thương nhìn cuộc đời.

Cơ hội thứ hai là người này thực tập nếu người kia không thực tập. Khi ta thực tập và nhìn người kia bằng con mắt từ bi thì không những ta thay đổi mà người đó cũng sẽ thay đổi. Ta không cần hai người mới ký được hòa ước, một mình ta ta đã có thể ký hòa ước rồi. Trong tự tâm ta có thể hòa giải, ta tự bắt đầu trước, và sự chuyển hóa sâu xa và chân thật của ta sẽ đưa tới sự chuyển hóa của người kia.

Cơ hội thứ ba: nếu người này không thực tập thì người kia bắt đầu thực tập.

Thành ra lúc nào ta cũng có ba cơ hội để tạo niềm thông cảm. Tình trạng không phải là một tình trạng tuyệt vọng. Xung quanh ta, bất cứ một lời kinh, một tiếng mõ, một tiếng chuông, một bước chân nào cũng nhắc ta rằng ta có ba cơ hội đó. Hạ thủ công phu là việc ta có thể

làm được và có thể làm ngay. Ta có thể thành công trong mấy phút đồng hồ, chứ không hẳn phải chờ ngày này sang ngày khác.

Nếu ta biết thay đổi cách nhìn thì tự nhiên bể khổ cuộc đời sẽ tiêu tan. Mắt thương nhìn cuộc đời là một phương pháp rất mầu nhiệm. Chính ta có thể thay đổi được tình trạng. Đừng nói rằng nếu người kia không thay đổi thì ta làm sao thay đổi.

Phương pháp tu tập này là tiếp xúc với an lạc và tạo tác niềm vui trong mỗi giây phút của cuộc đời. Đây là thực tập hiện tại lạc trú, thực tập phép lạ. Cuốn Phép Lạ Của Sự Tỉnh Thức bản dịch tiếng Pháp nhan đề là Le Miracle, ciest de marcher sur terre -Phép lạ là đi trên mặt đất. Đi trên mặt đất đã là thần thông. Phép lạ là biết mình đang sống. Chỉ đi bộ thôi cũng đã là thần thông. Chỉ cần rửa chén, chỉ cần nhìn một thân cây thôi, cũng đã là một phép thần thông. Phép lạ là biết rằng hễ mở mắt thì thấy được trời xanh. Phép lạ ấy, ta có thể thực hiện trong từng giây phút để nuôi dưỡng và chuyển hóa, để an lạc tăng trưởng, và để thấy đạo. đạo không phải chỉ được thấy nhờ học Kinh và nghe giảng mà nhờ thực tập. Càng thực tập ta càng thấy rõ đạo. Theo công phu tu tập này, những niềm vui hời hợt và giả tạo sẽ được chuyển hóa thành những niềm vui đích thật và sâu sắc.

Tuy biết rằng cái gì cũng vô thường, cũng thay đổi, nhưng ta không còn sợ hãi, vì ta đã biết cách tạo niềm vui. Thực tập như vậy, ta sẽ đạt tới mức độ vững chãi, sẽ không sợ hãi vô thường, sợ hãi thay đổi, đó là tự do, là không vướng bận. Không phải chờ tới một trình độ cao nào đó ta mới đạt được vững chãi và thảnh thơi. Công trình tu tập càng ngày liên tục đem lại cho ta vững chãi và thảnh thơi. Cho đến khi ta đạt tới sự vững chãi và thảnh thơi vượt trên những khổ vui thông tục thì diệt đế có tên là niết bàn (nirodha trở thành nirvana). Diệt không phải chỉ là sự vắng mặt của đau khổ. Sự vắng mặt tạm thời của khổ đau sẽ dẫn tới sự vắng mặt vĩnh viễn của khổ đau. Tục đế sẽ đưa tới chân đế. Đó là chân như, có khi gọi là Pháp giới tánh hay là Pháp thân (dharmakaya). Và niềm vui lớn này, ta không thể diễn tả bằng lời nói được nữa, vì nó đã vượt ra khỏi ngôn ngữ của tục đế.

Niềm vui lớn này, Bụt và các vị bồ tát đã thực chứng được. Các vị có thể gật đầu xác nhận rằng niềm vui đó có mặt, nhưng họ diễn tả không được, và chính ta phải tự tìm lối vào. Không thể diễn tả được niết bàn (nirvana). Cho nên trong lãnh vực này thì diệt đế là ngôn ngữ đạo đoạn: con đường của ngữ ngôn đã bị cắt đứt. Không có ngữ ngôn nào có thể diễn tả được niết bàn, được niềm vui lớn, được sự vững chãi và thảnh thơi của người đã đạt tới cái niềm vui lớn. Không những ngôn ngữ không chuyên chở được mà các ý niệm cũng không chuyên chở được. Không suy tưởng được, không khái niệm được, gọi là tâm hành xứ diệt. Nó không thuộc về lãnh vực của tư tưởng nữa. Niết bàn không thể suy tư, không thể so sánh, không thể tưởng tượng được. Niết bàn chỉ có thể tự thân tác chứng.

Vậy thì sự thật thứ ba, diệt, cũng có hai phần. Phần thứ nhất là phần hữu lậu và phần thứ hai là phần vô lậu. Hữu lậu là asvara, như nước rỉ ra. Vô lậu là anasvara. Trong lãnh vực hữu lậu, chúng ta còn tùy thuộc vào ngôn ngữ và khái niệm. Tới lãnh vực vô lậu rồi thì không còn ngôn ngữ và khái niệm nữa. Nhưng trong quá trình văn, tư và tu, chúng ta đã có thể thấy được những hạt giống vô lậu trong cõi hữu lậu rồi. Cũng như không phải đợi chấm dứt sóng thì mới có nước. Ngay trong khi sóng là sóng thì đồng thời nó cũng đã là nước rồi.

[3]. Đức Khổng Tử nói rằng: "Năm 30 tuổi, tôi đã có thể đứng vững. Đến 40 tuổi, tôi bỏ được tất cả những điều nghi hoặc. Đến năm 50 tuổi, tôi biết được lẽ vận hành của trời đất. Tới năm 60 tuổi, thì tai nghe đã xuôi. Tuổi 70, tôi muốn làm gì thì làm mà không trái lại với đạo lý. *(Tam thập nhi lập, tứ thập nhi bất hoặc, ngũ thập tri thiên mệnh, lục thập chi nhơi thuận, thất thập tùng tâm sở dục bất du củ)*.

Bài 06: Quá trình văn tư tu

Hôm nay là ngày mùng 9 tháng 12 năm 1993, chúng ta ở tại Xóm Thượng và học tiếp về Tứ Diệu Đế. Chúng ta đang nói về chánh kiến, tức là cái thấy chính xác, trước hết là cái thấy về bốn sự thật là khổ, tập, diệt và đạo. Hôm nay chúng ta quán chiếu về sự thật thứ tư là đạo.

Đạo tức là con đường (marga). Có con đường đưa chúng ta thoát khổ đau, có con đường chuyển hóa khổ đau. Dịch ra tiếng Anh một cách đơn giản thì khổ là ill hay là ill-being (duhkha). Tập là sự tập hợp của những nguyên do đưa tới khổ, có thể dịch là arising (samudaya). Diệt là cessation, tức là chấm dứt, không tạo tác ra khổ nữa. Đạo là the way. Có thấy đạo thì mới có chánh kiến.

Chúng ta đã biết rằng khi quán chiếu về khổ một cách sâu sắc ta có thể thấy tập, thấy diệt và thấy đạo. Khi nhìn vào tập, chúng ta cũng thấy khổ, thấy diệt và thấy đạo. Nhìn vào diệt, chúng ta cũng thấy khổ, thấy tập và thấy đạo. Và bây giờ nhìn vào đạo, chúng ta cũng thấy rõ khổ, tập và diệt. Cho nên đạo chỉ có thể thấy được từ sự đau khổ. Nếu không nhận ra khổ thì không thể nào tìm ra đạo.

Người ta thường không hiểu đúng về đạo. Họ nghĩ rằng có một con đường tu hành, nhưng bây giờ còn trẻ, mình chưa tu làm gì vội. Đợi khi nào 60 hoặc 70 tuổi rồi tu cũng không muộn. Hoặc nghĩ rằng đạo là để dành cho những người già cả và những kẻ chán đời. Họ không biết rằng đạo là con đường chuyển hóa, giúp mọi người thoát khổ. đạo vốn có nghĩa là con đường đi. Ở Đông Phương chúng ta nói đến đạo làm người, đạo làm cha, đạo làm thầy. Người con có đạo làm con, người vợ có đạo làm vợ, người chồng có đạo làm chồng, v.v.. Trong sách Minh Tâm Bảo Giám có câu "mạc đãi lão lai phương học đạo, cô phần đa thị thiếu niên nhân", nghĩa là đừng có đợi đến già rồi mới học đạo, tại vì cứ nhìn vào nghĩa địa thì biết, ở trong ấy có rất nhiều nấm mồ của những thiếu niên. Như vậy dù ở tuổi tác nào, ở vị trí nào chúng ta cũng cần học đạo. Và đạo mà Bụt dạy là đạo giải thoát, đạo sống an lạc.

Nhầm lẫn quan trọng hơn nữa là nhiều người nói về đạo như một lý thuyết, hay những hý luận cho vui. Nghĩ rằng về già mới cần học đạo, đó không phải là chánh kiến. Hý luận về đạo lại là một tà kiến khác. Nhiều người nói về đạo rất lưu loát, nhưng các lý thuyết họ nói không dính líu gì đến đời sống của họ cả. Trong giới Phật tử Việt Nam có rất nhiều người nói tới đạo một cách rất say mê, nhưng đạo ấy không được thể hiện trong đời sống và trong sự tu học của họ. Bài hát đạo ca: "Tôi là thiền sư buồn, ngồi tụng dưới ánh trăng..." dùng những danh từ đạo Bụt, kỳ thực không có nội dung đạo, chẳng qua chỉ là những ý tưởng uỷ mị, lãng mạn về thiền, về đạo mà thôi. Có rất nhiều trường hợp trong đó chúng ta hiểu lầm về đạo như vậy.

Quá trình văn tư tu

Cái nhìn về đạo chân chính bắt đầu từ văn, tư và tu, gọi là tam học. Vặn là học hỏi. Những đệ tử của Bụt gọi là thanh văn (sravaka), là người nghe giáo lý để tu học. Khi nghe giảng dạy về giáo lý, khi đọc Kinh, khi pháp đàm, ta thực tập văn học. Văn học tức là học nghe. Học nghe, ta phải có thái độ cởi mở, phải thao thức muốn hiểu, muốn thực hành, như thế mới gọi là văn học. Còn nếu nghe để đàm luận, nghe chỉ để phê phán và chỉ trích, nghe để chứa chấp kiến thức rồi khoe khoang, đó chưa phải là văn học.

Tư là suy gẫm, tư duy, quán chiếu những điều mình nghe. Ta nghe một điều gì, dù điều đó từ một vị đạo sư nổi tiếng nói ra ta cũng phải tư, tức là phải thẩm xét giá trị ứng dụng của những điều đó. Ta không mù quáng nghe theo vô điều kiện. Sau khi nghe rồi, phải tư. Trong khi đang nghe, không tư, nghe là nghe mà thôi. Nghe xong rồi lúc đó mới quán chiếu, mới suy tư (reflecting). Tư là đem kinh nghiệm, đem trí tuệ, đem khổ đau của mình ra để mà xét nghiệm. Xem thử những điều mình nghe có thể trả lời được những nỗi đau khổ, những thắc mắc, những thao thức của đời mình hay không, như thế gọi là tư học.

Nghe giống như gieo hạt giống vào đất. Thực tập là tưới tẩm cho hạt giống có thể nẩy mầm. Thực tập là tu, giai đoạn thứ ba gọi là tu học. Nếu không đem ra thực tập thì việc nghe không có lợi ích nào cả. Trong quá trình văn, tư, tu về đạo ta sẽ thấy được bản chất của đạo là làm bằng khổ, ta thấy khổ ở trong đạo. đạo Bụt phát sinh là vì cuộc đời khổ đau, cho nên cuộc đời khổ đau là chất liệu làm ra đạo. Sự tỉnh thức, sự thương yêu phát sinh từ khổ đau. đạo và khổ tương tức. Trong quá trình văn, tư và tu chúng ta thấy khổ và tập ở trong đạo. Chúng ta biết rằng tập, những nguyên do làm ra khổ, nếu chuyển hóa được, thì khổ sẽ vắng mặt. Ba yếu tố khổ, tập và diệt có thể nhìn thấy trong đạo. Tâm Kinh nói: "Không đạo", có nghĩa là đạo không có ở ngoài khổ, tập và diệt. Không có cái này thì không có cái kia. Năm chữ "không khổ, tập, diệt, đạo" thuộc về chân đế, đó là sự thật vô lậu. Ngay trong quá trình tiếp xúc với mặt tục đế, ta đã thấy được bản chất của đạo, và chuyển hóa được tập. Nếu thấy cho rõ thì ta ngừng lại ngay, tự nhiên đi tới diệt. Chuyển hóa tập, thành tựu diệt sẽ làm vơi khổ, khiến cho cái khổ biến đi.

Nhờ quá trình văn, tư và tu mà lời nói và hành động của ta mỗi lúc mỗi tương ứng. Ví dụ một người giảng giải rất hay về năm giới, nhưng vẫn chưa thực tập năm giới một cách vững chãi. Nhờ quá trình văn, tư và tu nên sự thực tập năm giới càng ngày càng vững; và lời nói của ta đi đôi với hành động, ngôn hành tương ưng. Nói theo Vương Dương Minh là tri hành hợp nhất.

Đạo vượt ngoài ngôn ngữ

Đạo bắt đầu bằng văn, tức là nghe, đọc và thâu nhận một số kiến thức. Rồi nhờ quán chiếu, suy gẫm và áp dụng trong đời sống hàng ngày nên những kiến thức và ý niệm ban đầu biến dần thành tuệ giác thực sự. Vì vậy chúng ta tránh nói tới đạo như là một chủ thuyết. Nhìn vào một con người có văn, có tư và có tu thì ta thấy sự thể hiện của đạo. Ta thấy người đó sẽ đạt tới diệt, buông bỏ được tập, và chuyển hóa được khổ. Quá trình tu học lúc đầu dựa vào ngôn ngữ, dựa vào ý niệm. Nhưng sau khi thực chứng, chúng ta sẽ không còn kẹt vào ngôn từ và ý niệm, sẽ tiếp xúc trực tiếp với bản môn. đạo siêu việt ngữ ngôn, như trong đạo Đức Kinh có câu: đạo khả đạo, phi thường đạo, (đạo mà có thể đàm luận thì chưa phải đạo chân thường). Có những người tới hỏi đạo cốt để chất vấn và cãi lý về đạo, ta chỉ nên mỉm cười. Lý luận về đạo mất thì giờ, không có lợi ích gì. Ngồi uống trà với nhau còn có đạo vị hơn.

Bước đầu học đạo cần phải có những khái niệm về vô thường và vô ngã, về khổ, tập và diệt. Ban đầu ta cũng có thể dùng lý luận để dẹp trừ những tà thuyết. Nhưng sau đó ngôn từ và lý luận cũng được vượt luôn và lúc đó người tu học sử dụng chính sự sống của mình. Ta sống đời sống hàng ngày cách nào để cho người khác thấy chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh định và chánh kiến trở nên có mặt. Kinh thường kể những câu chuyện về những nhà triết học cứ muốn đàm luận và cãi lý với Bụt về những đề tài như vô thường, vô ngã, và niết bàn. Mỗi lần Bụt thấy một nhà triết học tới ngồi sẵn sàng để đấu lý như vậy thì Ngài chỉ mời ngồi uống trà. Hỏi thì Ngài không nói. Chúng ta nhớ lại câu chuyện một nhà triết học tới hỏi Bụt về vấn đề có ngã hay không có ngã. Bụt ngồi im không nói gì. Sau đó ông ta đi mất. Thầy A Nan thắc mắc, thì Bụt bảo: "Ông ấy đi tìm một học thuyết để chống đối hoặc ủng hộ, chứ không đi tìm pháp môn tu học. Nói không có ngã, ông sẽ bị kẹt, mà nói có ngã ông cũng bị kẹt. Không nói là đỡ cho ông ta hơn."

Đạo vượt lên trên ngữ ngôn, ý niệm và lý luận. Nói như vậy không có nghĩa là ngữ ngôn và khái niệm không có ích lợi. Khi người ta thao thức học hỏi để tu tập thì ngữ ngôn và khái niệm là những bảng chỉ đường có thể sử dụng được. Cũng như bản đồ của một thành phố tuy không phải là thành phố nhưng có thể giúp ta đi trong phố xá mà không lạc đường. Khi đạo đã là sự thật trong đời sống hàng ngày rồi thì sự tu học trở thành rất tự nhiên, rất nhẹ nhàng, không nặng về hình thức. đạo có tính cách vô hành. Vô hành là không làm gì cả. Kinh Tứ Thập Nhị Chương, xuất hiện ở Việt Nam vào thế kỷ thứ ba, có câu: ngã pháp hành vô hành hạnh, tu vô tu tu, chứng vô chứng chứng, (cái pháp của ta là hành cái hạnh vô hành, tu cái tu vô tu và chứng cái chứng vô chứng). Ý nghĩa câu đó là đạo vượt thoát các hình thức và ý niệm.

Đạo đế cũng có phần hữu lậu và phần vô lậu. Phần hữu lậu là thế gian (lokya), là phần hướng thượng, dần dần bớt khổ thêm vui. Phần vô lậu là xuất thế gian (lokottara) là phần vượt thoát hoàn toàn biên giới của ngôn từ, ý niệm, khổ và vui.

Kinh chánh kiến

Chánh kiến thường được diễn tả là thấy được tam bảo, thấy được thiện ác, v.v.. Nhưng trước hết chánh kiến là phải thấy được bản chất về bốn sự thật. Cái thấy về bốn sự thật là căn bản của chánh kiến. Trong tam tạng kinh điển có nhiều Kinh nói về chánh kiến, cái thấy chân thật (samyak dr3/4sti). Có một Kinh do thầy Xá Lợi Phất giảng, gọi là Kinh Chánh Kiến (Samaditthi sutta). Kinh này là kinh thứ 9 ở Trung bộ (M. 9). Thầy Xá Lợi Phất đã nói nhiều Kinh về đề tài Tứ Diệu Đế, trong đó có Kinh gọi là Dấu Chân Voi, Tượng Tích Diệu Kinh. Con voi chúa đi trước để lại những dấu chân rất lớn. Những con đi sau có thể bước lên trên dấu chân đi trước; nhưng không có dấu chân con thú nào lớn bằng dấu chân con voi. Giáo lý Tứ Diệu Đế cũng vậy, bao gồm tất cả các giáo lý khác. Kinh Chánh Kiến ở Trung Bộ có một Kinh tương đương bằng Hán văn, đó là Kinh 344 ở Tạp A Hàm. Học Kinh này ta thấy thầy Xá Lợi Phất dạy một sư em tên là Ma Ha Câu Thi La và một số các thầy khác về cái thấy chân chính.

Theo thầy Xá Lợi Phất chánh kiến trước hết là sự phân biệt những gốc rễ lành và những gốc rễ không lành, thiện căn và bất thiện căn (wholesome roots anh unwholesome roots). Quán chiếu thì chúng ta sẽ thấy có ba loại gốc rễ lành là: vô tham (absence of greed), vô nhuế (absence of anger) và vô hại (absence of violence), tức là cái rễ không tham đắm, cái rễ không giận hờn và cái rễ bất bạo động. Bất bạo động (ahimsa) tức là vô hại. Vô hại tức là không muốn gây đổ vỡ cho mình, cho người và cho thiên nhiên). Những gốc rễ bất thiện là tham, nhuế và hại. Chữ tham có nhiều nghĩa. Nó có nghĩa là vướng mắc, là thèm khát, không bao giờ thỏa mãn. Ngược lại với tham là tri túc, tức là bằng lòng với tình trạng vừa đủ, để có an lạc cho thân tâm.

Các thầy khác hỏi: Có chánh kiến về các phương diện khác không? Thầy Xá Lợi Phất trả lời: Có chứ, ví dụ chúng ta nói đến chánh kiến về phương diện các loại thức ăn. Chúng ta phải phân biệt bốn loại thức ăn.

Bốn loại thức ăn

Loại thức ăn thứ nhất là đoàn thực, tức là những thức ăn đi vào miệng của chúng ta. Chánh kiến cũng là biết phân biệt những đoàn thực có hại và những đoàn thực không có hại. Chúng ta phải biết những thức ăn và thức uống nào gây tàn phá và làm mất sự điều hòa trong cơ thể. Khi chúng ta ăn những món hiền lành và bổ dưỡng thì chúng ta cũng biết. Đó gọi là chánh kiến. Ta thực tập chánh kiến ngay trong đời sống hàng ngày, trên bàn ăn và trong khi nấu ăn, chứ không phải chỉ thực tập trong thiền đường mà thôi. Trước khi ăn chúng ta nói: "chỉ xin ăn những thức ăn có tác dụng nuôi dưỡng và ngăn ngừa tật bệnh", đó là chánh kiến áp dụng khi ăn và khi nấu ăn.

Nói về đoàn thực, Bụt đã dùng hình ảnh của hai vợ chồng nhà kia ăn thịt con. Hai vợ chồng này mang đứa con trai duy nhất đi qua sa mạc. Họ nghĩ rằng số lương thực đem theo là đủ cho chuyến đi. Nhưng chưa ra khỏi sa mạc họ đã hết thực phẩm. Hai vợ chồng biết rằng cả ba người sẽ chết đói. Cuối cùng họ phải đành tâm ăn thịt đứa con để có thể sống mà ra khỏi sa mạc. Họ vừa ăn thịt con vừa khóc. Bụt hỏi rằng: "Này các thầy, khi hai vợ chồng đó ăn thịt đứa con thì họ có thấy thích thú gì không?" Các thầy thưa: "Bạch đức Thế Tôn, làm sao thích thú được khi biết mình đang ăn thịt con." Bụt dạy: "Trong đời sống hàng ngày, trong khi tiêu thụ, chúng ta cũng phải biết thức ăn của mình đã có thể được tạo ra bằng sự đau khổ cùng cực của kẻ khác, của những loài sinh vật khác." Hai tay nâng bát cơm đầy, dẻo thơm một hạt đắng cay muôn phần.

Ăn không có chánh niệm, ta tạo khổ đau cho mọi loài và khổ đau cho chính bản thân ta. Khi ta hút thuốc, uống rượu, ăn nhiều thức béo vào, là ta đang ăn bộ phổi của ta, đang ăn buồng gan, trái tim của ta, tự đang ăn thịt ta. Nếu là cha, là mẹ thì lúc đó ta đang ăn thịt con ta tại vì các con cần có cha mẹ mạnh khỏe, tươi vui. Và nếu cha mẹ trong khi ăn uống mà tàn hại thân thể của chính mình thì chính cha mẹ đang giết con. Thành ra ăn như thế nào để đừng tạo ra những khổ đau cho các loài và đừng tạo khổ đau cho chính mình, đó là chánh niệm và chánh kiến. Đạo Bụt trong cả Nam Tông và Bắc Tông đều tin rằng chúng sanh từ đời này sang đời khác thay phiên lần lượt làm cha làm mẹ của nhau. Vì vậy mỗi khi ăn thịt, chúng ta hãy có ý thức rằng có thể ta đang ăn thịt cha mẹ hay con cái của ta. Do đó chúng ta đã tập ăn chay và tập không sát sanh.

Loại thức ăn thứ hai là xúc thực. Chúng ta có sáu căn là mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý. Chúng tiếp xúc với sắc, thanh, hương, vị, xúc và pháp. Ta phải thấy rằng việc tiếp xúc đó có đem chất độc vào người hay không. Ví dụ như khi ta xem truyền hình, mắt ta tiếp xúc với hình sắc. Phải thực tập chánh kiến xem chương trình truyền hình kia có đưa vào trong tâm ta những độc tố như sợ hãi, căm thù và bạo động hay không. Có những phim mang lại cho lòng ta sự hiểu biết, lòng từ bi, chí quyết tâm muốn giúp người, quyết tâm không làm những điều lầm lỗi. Ta biết ta có thể xem phim đó. Ấy là ta thực tập chánh kiến. Người lớn cũng như trẻ em, trong khi xem phim, phải biết thực tập chánh kiến. Phải biết rằng có những chương trình truyền hình chứa đựng rất nhiều độc tố như bạo động, căm thù và dục vọng. Ngay cả những phim quảng cáo cũng khơi động thèm khát, dục vọng hay sợ hãi của người ta. Khi xem một tờ báo không có chánh niệm, chúng ta có thể tiếp nhận rất nhiều độc tố. đọc xong ta có thể mệt nhoài vì những điều ta đọc có thể khiến chúng ta chán nản, lo lắng và ghê sợ. Chính những câu chuyện hàng ngày cũng có thể mang nhiều độc tố. Đó là xúc thực.

Chánh kiến phát sinh ra chánh niệm và chánh niệm cũng làm phát sinh chánh kiến. Tôi biết rằng nhìn, nghe và tiếp xúc với những gì thì thân tâm tôi sẽ khỏe khoắn, nhẹ nhàng và an lạc và tôi quyết định mỗi ngày tiếp xúc với những chất liệu đó. Còn những thứ làm tôi mệt, tôi buồn, tôi lo, tôi giận thì tôi sẽ tránh không tiếp xúc. Đó là chánh niệm về xúc thực, có được nhờ chánh kiến về xúc thực. Bụt dạy rằng con người rất dễ bị thương tích, trên cơ thể cũng như trên tâm hồn. Bụt đã dùng hình ảnh một con bò bị lột da dẫn xuống sông. Dưới sông có hàng vạn loài sinh vật li ti bu lại hút máu và rỉa thịt con bò. Và khi ta đưa con bò tới đứng gần một bức tường hay một thân cây cổ thụ, cũng có những sinh vật li ti sống trên bức tường và trong cây cổ thụ bay ra, bám vào con bò để hút máu. Nếu chúng ta không giữ gìn thân và tâm bằng chánh kiến và chánh niệm thì các độc tố trong cuộc đời cũng bám lại và tàn phá thân tâm ta. Năm giới mà chúng ta tiếp nhận và hành trì là bộ da bao bọc thân thể và tâm hồn ta. Nếu không hành trì năm giới là chúng ta không thực tập chánh kiến. Và trong mỗi chúng ta vốn đã có hạt giống của chánh niệm. Thực tập chánh niệm cũng như tạo ra những kháng thể để chống lại sự thâm nhập của các độc tố kia.

Loại thức ăn thứ ba là tư niệm thực. Đó là những nỗi ước ao ta muốn thực hiện cho đời ta. Mong muốn làm giám đốc một hãng buôn lớn, hay mong muốn đậu bằng tiến sĩ, những mong muốn như thế thâm nhập vào người ta giống như một thức ăn. Mong muốn là một loại thực phẩm gọi là tư niệm thực. Ước muốn mạnh sẽ giúp ta năng lượng để thực hiện hoài bão. Nhưng có những loại tư niệm thực làm cho ta khổ đau suốt đời. Như danh, lợi, tài và sắc. Muốn được mạnh khỏe và tươi vui, muốn được giúp đỡ cho gia đình và xã hội, muốn bảo vệ thiên nhiên, tu tập để chuyển hóa, để thành một bậc giác ngộ độ thoát cho đời v.v.. thì đó là loại tư niệm thực có thể đưa tới an lạc, hạnh phúc. Về tư niệm thực, Bụt kể chuyện một người bị hai lực sĩ kéo xềnh xệch trên mặt đất để đi tới một hầm lửa. Hai lực sĩ khiêng người kia ném xuống hầm lửa đang bốc cháy. Bụt nói rằng khi ta bị những tư niệm thực bất thiện chiếm cứ, bị danh, lợi, tài và sắc lôi cuốn thì cũng như ta bị những chàng lực sĩ kéo đi liệng xuống hầm lửa. Do đó người tu học phải có chánh kiến, phải nhận diện được tư niệm thực trong ta là loại nào.

Loại thức ăn thứ tư là thức thực. Chúng ta là sự biểu hiện của thức, gồm có y báo và chánh báo. Chánh báo là con người gồm năm uẩn của ta và y báo thuộc hoàn cảnh chung quanh ta. Vì hành động tự nhiều kiếp xưa nên bây giờ ta có chánh báo này, với y báo này. Chánh báo và y báo đều là sự biểu hiện của tâm thức. Khi làm công việc nhận thức, tâm cũng giống như cơ thể đón nhận các món ăn. Nếu trong quá khứ tâm thức ta đã tiếp nhận những thức ăn độc hại, thì nay tâm thức ta biểu hiện ra y báo và chánh báo không lành. Những gì ta thấy, nghe, ngửi, nếm, tiếp xúc, suy tư, tưởng tượng, tất cả những thứ ấy đều như muôn sông chảy về biển tâm thức. Và những vô minh, hận thù và buồn khổ của ta đều trôi về biển cả của tâm thức ta. Vì vậy ta phải biết mỗi ngày chúng ta nhận vào tâm thức của ta những món ăn nào. Chúng ta cho tâm thức ăn Kinh Kim Cương, Kinh Pháp Hoa hay là chúng ta cho nó ăn tham, sân, si, mạn, nghi và tà kiến? Chúng ta cho nó ăn từ, bi, hỷ, xả hay là chúng ta cho nó ăn trạo cử, hôn trầm, giải đãi, phóng dật?

Về thức thực, Bụt đã dùng hình ảnh một người tử tù và ông vua. Buổi sáng vua ra lệnh lấy 300 lưỡi dao cắm vào thân thể của một tử tội. Tới buổi chiều vua hỏi: "Người tù đó bây giờ sao?" - "Tâu bệ Hạ, nó còn sống." - "Vậy thì đem nó ra, lấy 300 lưỡi dao đâm qua người nó một lần" nữa." Và buổi tối, vua hỏi: "Kẻ đó bây giờ ra sao?" - "Còn sống." - "Hãy lấy 300 mũi dao đâm qua thân thể nó một lần nữa!" Bụt dùng ví dụ đó để nói chúng ta cũng đang hành hạ tâm thức của ta y như thế. Mỗi ngày chúng ta đâm 300 mũi dao của độc tố vào trong

tâm thức ta. Những mũi dao của tham lam, giận dữ, ganh ty, hờn giận, thù oán, vô minh.

Bốn ví dụ kể trên được chép trong Kinh Tử Nhục. Tử Nhục là thịt của đứa con. Bốn ví dụ nghe rất ghê sợ, có tác dụng răn bảo chúng ta phải tỉnh táo giữ gìn chánh kiến.

Thầy Xá Lợi Phất nói: "Người có chánh kiến là người hiểu được bản chất của bốn loại thực phẩm như trên". Nếu anh chưa biết được cái bản chất của bốn loại thực phẩm là anh chưa có chánh kiến. Sau khi thầy Xá Lợi Phất nói về bốn loại thực phẩm, các thầy khác lại hỏi tiếp: "Có thể nói về chánh kiến dưới một phương diện khác nữa hay không?" Thầy Xá Lợi Phất trả lời: "Có, chánh kiến là cái thấy của chúng ta về bốn sự thật, gọi là tứ đế. Phải thấy được khổ, phải thấy được tập, phải thấy được diệt, phải thấy được đạo." Các thầy hỏi thêm, thì thầy Xá Lợi Phất nói tiếp về chánh kiến qua mười hai nhân duyên. Các thầy lại hỏi thêm nữa, và thầy Xá Lợi Phất nói rằng chánh kiến có thể nhìn dưới khía cạnh hữu lậu và vô lậu. Phần hữu lậu là thế gian và phần vô lậu là xuất thế gian. Phần thứ nhất là hướng thượng, phần thứ hai là lậu tận. Khi nào diệt hết phiền não thì gọi là lậu tận, tức là vượt ra khỏi biên giới của khổ đau. Những điều này cũng được nói tới trong nhiều Kinh khác [4].

Chúng ta phải bắt đầu bằng phần thế gian. Chánh kiến (right view) là cái đi ngược lại với tà kiến (wrong view). Tà kiến là nói rằng không có nhân quả, không có thiện ác, không có cha mẹ, không có tình nghĩa. Chánh kiến là biết có nhân có quả, có phân biệt thiện ác, có đời trước đời này, có cha có mẹ, có tình có nghĩa, v.v.. Chúng ta phải bắt đầu từ phần đạo đức thế gian, theo lời thầy Xá Lợi Phất dạy. Chánh kiến gồm khả năng nhận diện những thiện căn và những ác căn ở trong ta, khả năng thấy được bản chất của Tứ Diệu Đế, khả năng có thể thấy được bốn loại thực phẩm, và khả năng có thể thấy được mười hai duyên khởi.

Tưới tẩm hạt giống chánh kiến

Làm thế nào để đạt được chánh kiến? Trước hết chúng ta phải học. Quá trình văn, tư, tu (nghe - suy nghiệm - thực tập) bắt đầu bằng văn, nghĩa là phải học, phải tập lắng nghe. Chánh kiến có thể trao truyền được không, hay là tự mình phải đạt lấy? Ta nhớ rằng chánh kiến đã có sẵn hạt giống ở trong mỗi người. Thầy giỏi và bạn giỏi là những người có thể khơi động được hạt giống của chánh kiến ở trong ta. Người dạy ta có chánh kiến không, và đã chứng đạt tới mức nào? Chánh kiến của người ấy đã vững chãi chưa hay chỉ là một số khái niệm học được từ các thầy khác hay trong Kinh sách? Học không phải là thâu thập kiến thức. Học lý thuyết mà không chứng nghiệm thì cũng như con tằm ăn lá dâu mà không làm được tơ, không có ích lợi gì cả.

Chánh kiến có thể thụ nhận, có thể trao truyền. Nhưng việc trao và nhận cần nhiều điều kiện. Người dạy ta về chánh kiến, cuốn sách ta đọc, cuốn Kinh ta tụng phải có khả năng thức động những hạt giống chánh kiến trong ta. Hạt giống chánh kiến có sẵn. Bụt dạy tất cả mọi người đều có hạt giống của tuệ giác. Cho nên khi được nghe, được tiếp xúc với những dấu hiệu của chánh kiến thì tự nhiên ta sẽ hiểu. Những kinh nghiệm khổ đau của ta cũng giúp ta tiếp nhận chánh kiến. Chánh kiến chỉ có thể trao truyền trong những thời gian và địa điểm thích hợp, bằng ngôn ngữ từ ái, khế cơ, những ngôn ngữ có khả năng đánh thức được hạt giống chánh kiến có sẵn trong người nghe. Người nghe lúc đầu có thể chỉ hiểu bằng trí óc thôi, điều nghe chưa thấm vào tâm thức hoặc chưa thể nghiệm được, vì còn thiếu kinh nghiệm sống. Nhưng hạt giống chánh kiến chứa sẵn trong tâm một ngày kia sẽ nẩy mầm. Khi kinh nghiệm đau khổ đã chín mùi thì chỉ cần nghe một câu nói hay một bài pháp thoại là người ấy đã có thể chuyển hóa. Cho nên tạo ra những điều kiện giúp ta tiếp nhận chánh kiến là điều rất quan trọng.

Nhiều người thấy mình đã sẵn sàng để tiếp nhận chánh pháp, nhưng vẫn phải chuẩn bị một thái độ thích đáng. Nghe một bài pháp, phải để cho giáo pháp có cơ hội thấm sâu trong tâm thức để tiếp xúc, đánh thức và tưới tẩm những hạt giống chánh kiến ở trong mình. Nếu chỉ dùng trí năng để tiếp nhận chánh kiến thì sẽ không có kết quả bao nhiêu. Tôi thường nói với thiền sinh là nghe pháp thoại (văn) là một phép thực tập mà việc thực tập thì không phải chỉ cần đến trí năng. Phải thực tập với thân, tâm và cả tàng thức của mình. Tàng thức như mặt đất, gọi là đất tâm (tâm địa). Trong đất tâm của ta có những hạt giống của chánh kiến. Khi nghe pháp đừng dựng lên những bức tường trí xảo. Không suy đoán, không so sánh, không bình luận.

Trong giai đoạn văn ta chưa cần tư. Khi nghe pháp thoại hãy khoan dùng trí năng phân biệt, mà phải đưa cả thân tâm ra. Khi nghe pháp, ta phải để mặt đất tâm mở rộng thênh thang cho mưa pháp thấm nhuần. Mưa xuân nhẹ hạt đất tâm ướt, hạt đậu năm xưa hé miệng cười. Đất tâm thấm ướt thì hạt giống tuệ giác ở trong ta mới nẩy mầm được. Cho nên ngồi nghe pháp thoại phải như ngồi thiền, phải ngồi cho chững chạc, thanh thản, và chỉ lắng nghe thôi. Mở rộng tấm lòng không thành kiến để tiếp nhận lời pháp thoại. Nghe mà đã có định kiến rồi thì không tiếp nhận được nữa. Lúc nghe chúng ta đừng đem so sánh những lời đang nghe với ý kiến có sẵn của mình. Đừng vừa nghe vừa phê phán: giống, khác, đúng, sai và lấy các định kiến của mình làm tiêu chuẩn. Bị bức tường trí não và thành kiến ngăn chặn, những điều ta nghe không thấm vào lòng ta được nữa. Cho nên bí quyết của nghe (văn) là lòng trống, là không tâm. Nghe, tiếp nhận và thấu

hiểu rồi, sau đó mới tư và tu, nghĩa là mới suy ngẫm, chiêm nghiệm và đem vào cuộc sống.

Vào thời Bụt còn tại thế, nhiều người tới nghe Bụt giảng lần đầu, trong khi nghe đã tỉnh thức ngay. Họ giác ngộ tức thời trong khi nghe Bụt nói, nhờ họ đã từng đau khổ và đã dầy công tu tập. Chỉ văn thôi là đã chứng. Ba việc văn, tư và tu diễn ra trong cùng một khoảnh khắc. Vì ở trong con người của những kẻ ấy những cơ năng của giác ngộ đã đầy đủ rồi, chỉ còn một chỗ nào đó còn bị kẹt mà thôi. Bây giờ nghe một bài pháp thoại thì tự nhiên chỗ bị kẹt đó được tháo gỡ, và sự thật bung ra.

Chánh kiến có thể được nói tới như là nhân hay là quả. Chánh kiến tiếp nhận vào là nhân. Tư và tu lại mang chánh kiến tới như kết quả của sự thực tập. Khi tiếp thụ chánh kiến như là nhân, thì phần ý niệm và danh từ còn quan trọng. Khi thành tựu kết quả thì chánh kiến là tuệ giác, vượt khỏi danh từ và khái niệm, chánh kiến tức là giác ngộ, là bồ đề.

Vào buổi khuya thành đạo, Bụt đạt tới cái thấy hoàn toàn, vô thượng chánh đẳng chánh giác, thì cái thấy của Ngài là tuệ giác xuất thế gian. Nhưng khi bắt đầu giảng cho các thầy về Tứ Diệu Đế là Bụt bắt đầu phải dùng ý niệm và ngôn từ. Ý niệm về khổ, về tập, về diệt, về đạo. Đọc trong Kinh chúng ta thấy rằng sau khi Bụt thành đạo Ngài đã ở lại bờ sông Ni Liên Thuyền 49 ngày. Trong 49 ngày đó, Ngài sống trong vô ngôn và vô niệm, nhưng đồng thời Ngài cũng bắt đầu thiết lập các ngôn từ và ý niệm để chuẩn bị giảng dạy. Chúng ta thấy bài thuyết pháp đầu tiên về tứ đế và Bát Chánh Đạo đã được xây dựng một cách rất kỹ lưỡng, rất đẹp đẽ và rất thích hợp với năm người đệ tử đầu. Nhưng đó chỉ là cái bình để đựng nước thôi. Nước chánh kiến đã có sẵn rồi. Muốn hiến nước cho người, phải đem tặng trong một cái bình. Và Tứ Diệu Đế, Bát Chánh Đạo là bình nước tuệ giác đầu tiên mà Bụt đem chia sẻ cùng nhân loại.

Thầy Thái Hư, sống đầu thế kỷ này bên Trung Quốc đã dùng các danh từ giáo lý bản chất và giáo lý ảnh tượng. Giáo lý ảnh tượng là giáo lý được trình bày qua ngôn từ và khái niệm, còn cái giáo lý mà ta sống là giáo lý bản chất. Thầy dùng hình ảnh của một thân cây. Trời nắng, cây chiếu bóng trên mặt đất. Chỉ cho người kia cái bóng cây: đây là bóng cây, nếu anh tìm tới gốc và nhìn lên anh sẽ thấy cây. Giáo lý ảnh tượng như bóng cây, giáo lý bản chất là cây. Cây là tuệ giác chân thật, bóng cây là khái niệm và ngôn từ diễn tả tuệ giác. Nhất thiết tu đa la giáo như tiêu nguyệt chỉ, tất cả giáo lý trong các kinh điển đều là ngón tay chỉ mặt trăng. Ngón tay chỉ mặt trăng không phải là mặt trăng nhưng nếu không có ngón tay chỉ thì ta không biết phương hướng nhìn về mặt trăng. Khi nương vào giáo lý ảnh tượng để tu tập, một ngày kia ta thấy được giáo lý bản chất.

Duy Biểu Học (thường gọi là Duy Thức Học) nói về các phiền não như tham, sân, si, mạn, nghi và kiến. Không cần dùng chữ tà kiến, vì kiến đã có nghĩa là cái thấy sai lầm rồi. Kiến nghĩa là một cái thấy phiến diện, thấy một mặt. Đứng về phương diện thế gian mà nói thì có chánh kiến, có tà kiến, chánh kiến đối lập với tà kiến. Nhưng khi đạt trình độ xuất thế gian thì tất cả mọi kiến đều là tà kiến. Ví dụ như vô thường là chánh kiến, thường là tà kiến; ngã là tà kiến, vô ngã là chánh kiến. Nhưng đứng về phương diện xuất thế gian thì thường là tà kiến mà vô thường cũng trở thành tà kiến. Vô thường là thứ thuốc trị bệnh giúp ta khỏi vướng mắc vào cái thấy về thế giới mà ta nghĩ là trường tồn. Nhưng nếu ta lại vướng mắc vào ý niệm vô thường thì vô thường cũng là một cái thấy (kiến) sai lầm. Vô thường là cái ta chứng nghiệm trong đời sống, không phải chỉ là một khái niệm. Học Phật, chúng ta hay bị vướng vào những ý niệm vô thường và vô ngã. Với tuệ giác siêu việt thì ý niệm về thường phải được vượt qua mà ý niệm về vô thường cũng phải được vượt qua. Ý niệm về ngã phải

vượt mà ý niệm vô ngã cũng phải vượt. Cũng như trong Kinh Bảo Tích nói: "thà rằng bị kẹt vào ý niệm hữu, còn hơn là bị kẹt vào ý niệm không". Không là một thứ thuốc để trị bệnh hữu nhưng nếu ta bị bệnh không thì không còn thuốc nào để chữa. Tóm lại, tu tập chánh kiến trước hết là học hỏi và tiếp nhận những ngôn từ và những khái niệm chuyên chở tuệ giác. Rồi nhờ quá trình văn, tư và tu mà tuệ giác đó lớn lên dần dần. Và khi đã đạt được tuệ giác thì không những tất cả các khái niệm về tà kiến mà cả những khái niệm về chánh kiến cũng được thắng vượt. Kinh Pháp Môn Căn Bản (Mula pariyaya, Trung bộ 1) nói rất rõ về sự vượt thắng ý niệm và tà kiến, đứng trên lập trường xuất thế. Không những ý niệm "ta có tự ngã" là một tà kiến mà cả ý niệm "ta không có tự ngã" cũng là một tà kiến.

Tuệ giác đạt được nhờ chánh kiến càng lớn thì hành động của chúng ta càng sáng. Chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh tinh tấn, chánh định v.v.., tất cả đều tùy theo chánh kiến. Phẩm chất của bảy phần kia trong Bát Chánh Đạo đều tùy thuộc phẩm chất của chánh kiến. Cho nên Kinh Tạp A Hàm 785 cũng như trong Kinh Thánh Đạo, Majjhima Nikaya 117, đều nói rằng chánh kiến đứng hàng đầu. Việc tu tập chánh kiến lúc đầu giúp ta phân biệt chánh kiến và tà kiến. Cuối cùng nhờ chánh kiến ta biết rằng tất cả các kiến đều là tà kiến. Cho nên chánh kiến tức là vốn liếng tu học, vốn liếng hành trì của chúng ta. Nếu vốn liếng đó phong phú thì tất cả những sự hành trì trong các lãnh vực chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định cũng sẽ giàu có. Học hỏi như thế nào để cho những hạt giống chánh kiến trong tâm được đánh thức, được nẩy mầm, thì lúc đó những điều chúng ta học hỏi mới thật sự là chánh kiến.

[4]. Các Kinh căn bản nói về Bát Chánh Đạo đều phân biệt hai mặt của Bát Chánh Đạo. Hai mặt ấy là hữu lậu và vô lậu. Xin tham khảo Kinh Thánh đạo (Trung A Hàm 189), Kinh Tạp A Hàm 785 và Kinh Maha cattarisaka (Trung Bộ 117). Kinh Tạp A Hàm 785 rõ nhất.

Theo gốc chữ, lậu tức là cái sự rỉ chảy, sự trôi lăn. Vô lậu tức là chấm dứt sự rỉ chảy, sự trôi lăn. Lậu có thể dịch là sự đi vòng, asrava. Lậu do đó có nghĩa là phiền não, thành ra asrava là klesa (phiền não). Khi nào mà chúng ta diệt hết tất cả phiền não thì gọi là lậu tận, tức là hoàn toàn giải thoát, vượt ra khỏi biên giới của khổ đau. Xuất thế gian thì mới gọi là lậu tận. Trong sáu phép thần thông thì lậu tận thông là cao nhất. Lậu tận thông tức là gột sạch hết tất cả phiền não, còn các thần thông khác như thiên nhãn thông và thiên nhĩ thông thì không quan trọng bằng

Bài 07: Bát chánh đạo tương sinh tương tức

Hôm nay là ngày 12 tháng 12 năm 1993, chúng ta ở Xóm Hạ và học tiếp về Tứ Diệu Đế. Lần trước ta đã học về chánh kiến, hôm nay chúng ta sẽ học về chánh tư duy. Trong khi học về chánh kiến, chúng ta đã thấy rằng trong quá trình tu học, chánh kiến có thể là nhân và cũng có thể là quả. Bất cứ một hiện tượng nào trong vũ trụ, dù là vật lý, tâm lý hay sinh lý, đều phải được nhìn thấy đồng thời là nhân và là quả. Không có một hiện tượng nào chỉ đóng vai trò nhân hay quả mà thôi. Theo lý duyên khởi, chúng ta biết rằng tự tính của chúng ta là nhân mà cũng là quả.

Do đó dù trong Kinh nói chánh kiến đứng hàng đầu, nhưng chúng ta không nên hiểu chánh kiến là nguyên nhân đầu tiên từ đó phát khởi ra các chánh đạo khác. Theo đạo lý duyên khởi thì không có nguyên nhân đầu tiên, không có một cái gì thuần túy là nhân hay là thuần túy là quả. Một nhân không bao giờ đủ đưa tới quả mà phải có rất nhiều nhân để tạo nên một quả. Mỗi hiện tượng đều do tất cả những hiện tượng khác phối hợp và biểu hiện ra và mỗi vật có mặt trong tất cả các vật khác.

Bát chánh đạo tương sinh tương tức

Vậy chánh kiến không phải là nguyên nhân đầu tiên của các chánh đạo. Tám sự hành trì chân chánh tương sinh tương tức, mỗi phần đều là nhân và quả của các phần kia. Bảy sự hành trì kia cũng là nguyên nhân đưa tới chánh kiến. Bát chánh đạo còn được gọi bằng một từ khác là bát thánh đạo phận. Bát Thánh đạo Phận là tám thành phần của con đường cao quí. Trong tiếng Phạn, thánh đạo phận là arya marga anga, thánh đạo có tất cả tám chi phần. Thứ nhất là Chánh kiến mà chúng ta đã bàn. Rồi tới Chánh tư duy (right thinking) là sự tư duy đúng đắn. Chánh ngữ (right speech) là lời nói có tác dụng chuyển hóa, tháo gỡ, đem lại hạnh phúc và đánh tan mê lầm. Chánh nghiệp (right action) là hành động không tạo khổ đau, đưa lại hạnh phúc. Chữ nghiệp ở đây chỉ thân nghiệp, là hành động do thân thể ta làm. Còn khẩu nghiệp thuộc về chánh ngữ và ý nghiệp thuộc về chánh tư duy. Tiếp theo là Chánh mạng (right livelihood). Mạng tức là phương tiện sinh sống. Chánh mạng là nghề nghiệp, là phương cách sinh sống không gây đau khổ và mê lầm cho con người, không tàn hại thiên nhiên. Chi phần thứ sáu là chánh tinh tấn (right energy). Tinh tấn là sự siêng năng. Thứ bẩy là Chánh niệm (right mindfulness) và sau cùng là Chánh định (right concentration).

Về sự phát triển của tuệ giác, giáo lý luôn luôn nói tới niệm, định và tuệ. Tu tập chánh niệm dẫn tới chánh định và có chánh định thì đạt tới tuệ giác. Tại sao trong Bát Chánh Đạo không nói chánh tuệ mà lại nói chánh kiến? Suy nghĩ về điều này giúp chúng ta phân biệt rõ hơn ý nghĩa chữ chánh kiến trong phạm vi tục đế và phạm vi chân đế. Đồng thời ta cũng thấy rõ hơn bảy chánh đạo khác góp phần vào sự chuyển hóa chánh kiến từ phạm vi thế gian sang phạm vi xuất thế gian như thế nào.

Chánh kiến bắt đầu bằng những giáo lý, chưa phải là tuệ giác. Hiểu biết về Tứ Diệu Đế, về Bát Chánh Đạo, về lý nhân quả mới chỉ là những hiểu biết có tính cách lý thuyết mà thôi. Nhờ có văn, tư và tu mà những ý niệm và ngôn từ đó trở nên tuệ giác chân thật. Trong quá trình văn, tư, tu chúng ta phải thực tập chánh tư duy, chánh ngữ, chánh mạng, v.v.. mà nếu không thực hành bảy thánh đạo kia thì những lý thuyết trong kinh sách không bao giờ biến được thành tuệ giác cả, mãi mãi chúng sẽ chỉ là một mớ ý niệm trong đầu, hoặc để nói cho vui thôi. Những điều ta học hỏi bằng khái niệm và ngôn từ có chứa chất những hạt giống của chánh kiến, của tuệ giác; nhưng không có văn, tư, tu thì chúng chưa thể trở thành tuệ giác được. Người học đạo bắt đầu tiếp nhận những kiến thức, ngôn từ và khái niệm từ trong kinh sách, từ thầy và từ các bạn tu. Sau đó người ấy phải thực tập Bát Chánh Đạo để biến cái vốn liếng nghèo nàn đó thành tuệ giác đích thật, phát sinh từ nội tâm của mình.

Bụt nói tất cả chúng sinh đều có sẵn giác tánh, tức là hạt giống của chánh kiến, của tuệ giác. Giác tánh đó bị che lấp vì vô minh, buồn khổ và sầu hận, cho nên không phát triển được. Được nghe pháp, được gần gũi bạn lành và được học hỏi thì chánh kiến có cơ hội nẩy mầm và nở hoa: Hạt đậu năm xưa hé miệng cười. Cho nên chánh kiến là nhân nhưng cũng là quả, và khi chánh kiến thành kết quả đó chính là tuệ trong bộ ba niệm, định, tuệ (smrti, samadhi, prajna). Nhờ tu tập bảy chi phần khác của Bát Chánh Đạo nên tuệ nẩy nở. Sau đó, tuệ giác lại nuôi dưỡng tư duy, ngôn ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định. Cho nên chánh kiến tuy là mẹ của bảy chi phần khác, nhưng cũng là con của bảy chi phần khác. Cũng như là lá cây. Có thể nói thân cây, rễ cây, cành cây là

mẹ, còn lá cây là con. Nhưng lá cây cũng đóng vai trò mẹ. Vì lá cây có bổn phận phải tiếp nhận thán khí, dùng ánh sáng mặt trời thực hiện diệp lục hoá. Mỗi chiếc lá chính là một viện bào chế, nhờ thế những chất khoáng ở trong đất đi lên, từ nhựa nguyên biến thành nhựa luyện để nuôi cây. Thành ra tất cả các chiếc lá tuy là con của cây nhưng cũng đều là mẹ của cây. Giống như vậy, chánh kiến nuôi dưỡng chánh tư duy, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh ngữ, vân vân, nhưng đồng thời cũng được chánh tư duy, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh ngữ, v.v... nuôi dưỡng. Chúng ta càng thấy rõ tính duyên khởi có thể áp dụng trong Bát Thánh Đạo Phần.

Với chánh kiến, chúng ta phân biệt thế nào là căn lành và căn không lành; chúng ta hiểu bốn sự thật khổ, tập, diệt, đạo, v.v.. Có chánh kiến thì tự nhiên tư duy sẽ đi đúng đường, chúng ta suy nghĩ khỏi sai lầm. Có chánh kiến về duyên sinh thì chúng ta biết rằng hạnh phúc của chúng ta tùy thuộc vào hạnh phúc của người khác, như giữa anh chị em, vợ chồng hay cha con. Thấy rồi, mỗi người sẽ không đi tìm hạnh phúc cho riêng mình nữa. Vì khi cha khổ thì con không thể nào có hạnh phúc được, chồng khổ thì vợ không thể nào có hạnh phúc được, anh khổ thì em không thể nào có hạnh phúc được. Chánh tư duy là tư duy xem ta phải làm thế nào để cho người kia có hạnh phúc thì lúc đó ta mới thực sự có hạnh phúc. Người đi tìm hạnh phúc riêng rẽ là người không có chánh kiến, vì chánh kiến là cái thấy của đạo lý duyên khởi.

Nói về chánh ngữ cũng vậy. Nếu chúng ta có chánh kiến thì tự nhiên ngôn ngữ của chúng ta sẽ đi vào đường chánh. Chúng ta sẽ không nói những điều gây hiềm khích và đổ vỡ. Nếu thấy được tính khí của ta, những ưu, nhược điểm của ta và của người khác, thì ta sẽ không nói ra những câu tạo ra địa ngục giữa hai người. Trong tương giao xã hội, thấy rõ được ưu điểm và nhược điểm của mình và của người khác là có chánh kiến. Có chánh kiến thì tư duy và ngôn ngữ sẽ chánh, sẽ không gây thêm đau khổ. Điều đó cũng đúng với chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định.

Chánh tư duy về vô thường vô ngã

Chánh tư duy tiếng Phạn là samyak samkalpa, Kinh A Hàm dịch là chánh trí, tiếng Pháp có thể dịch là conception correcte. Tư duy có hai loại là tầm (vitarka) và từ (vicara). Tầm là những ý nghĩ đơn thuần. Còn từ là suy đi nghĩ lại sâu xa hơn. Suy nghĩ tới lui, quanh quẩn, không dừng được, như cái máy vô tuyến truyền hình mở giờ này sang giờ khác không ai tắt, không có mục đích nào cả, thì sự suy nghĩ đó không phải là chánh tư duy. Chánh tư duy giúp cho ta nhìn thấy rõ, làm phát sinh chánh ngữ, chánh nghiệp và chánh mạng. Còn tà tư duy thì càng nghĩ càng gây đau khổ. Có chánh kiến, nhìn thấy bốn sự thật, duyên khởi, vô thường và vô ngã thì tư duy sẽ đi vào đường chánh. Tà tư duy phát sinh do cái nhìn không đúng về sự vật, về bản thân và hoàn cảnh của mình và của người. Chánh tư duy phát sinh căn cứ trên chánh kiến và trở lại nuôi dưỡng chánh kiến, hai phần nuôi dưỡng lẫn nhau.

Chánh tư duy là suy nghĩ dựa trên sự thật, không phải là tư duy trên mây, không dính líu gì với thực tế. Sự thật hiện rõ ra là nhờ chánh kiến. Nhiều người suy nghĩ và đi lạc trong vòng lẩn quẩn của lý thuyết, nói thao thao bất tuyệt, và viết những cuốn sách dài tràng giang đại hải. Nếu không có chánh kiến, họ vẫn chỉ nói chuyện trên mây. Chánh tư duy căn cứ trên chánh kiến, trên tuệ giác, nhờ đó ta thấy bản chất của sự vật là vô thường và vô ngã. Suy tư mà ngược lại với nguyên tắc vô thường và vô ngã là tà tư duy. Thí dụ nuôi con ta cứ nghĩ là đứa con nhỏ của mình sẽ như vậy suốt đời là sai. Sự thật là lên 12 tuổi nó đã khác, lên 14 tuổi nó đã có thể có những ý kiến ngược với mình, lên 16 tuổi nó đã có thể tranh luận với mình rồi.

Chánh tư duy là phải thấy được bản chất của vô thường trong con người của ta, của kẻ khác và của sự vật. Một người bây giờ rất dễ thương nhưng một ngày kia có thể trở thành dễ ghét và có thể trở thành kẻ thù. Mỗi chúng ta đều có đủ loại hạt giống, có hạt giống của sự trung thành mà cũng có hạt giống của sự phản bội. Bụt và các vị bồ tát đều như vậy hết. Nhờ ta tu tập, nên hạt giống của sự phản bội không có môi trường phát triển. Khi một người phản bội ta thì chính ta cũng đã tưới tẩm những hạt giống phản bội nơi họ từ ngày này sang ngày khác. Có người nói "Thôi đi tu cho xong!" nhưng nếu hạt giống xuất gia trong người ấy không đủ lớn thì chắc người ấy không đi tới được quyết định. Tuy vậy hạt giống không xuất gia, hạt giống muốn lập gia đình nó vẫn còn trong con người đã xuất gia. Nếu sống với thầy với bạn mà vẫn thấy khổ thì tự nhiên hạt giống không xuất gia, nghĩa là niềm ước muốn lập gia đình, có vợ, có con, hạt giống đó sẽ lớn lên. Trong đời sống xuất gia nếu ta có hạnh phúc, nếu ta tự thấy mình có chuyển hóa và đã giúp ích được nhiều người, thì cái hạt giống không xuất gia kia, có thể lâu lâu phát hiện một lần trong giấc mơ nhưng không bao giờ lớn lên được cả. Người tại gia cũng vậy. Người đã quyết định thành lập gia đình cũng có cái hạt giống xuất gia ở trong tâm. Đôi khi cũng nằm mơ thấy mình đi tu, và nếu trong cuộc sống lứa đôi gặp nhiều khổ đau, thì lại cảm thấy tiếc ngày xưa mình đã không đi tu.

Trong ta, tàng thức chôn nhiều hạt giống, có khi những hạt giống ấy chống đối với nhau. Nhìn sâu, ta thấy tâm ta là mảnh đất chứa đựng tất cả mọi hạt giống. Người bạn hôn phối của bạn cũng mang sẵn đủ loại hạt giống như vậy. Người sư anh, người sư chị và người sư em của ta cũng vậy. Tất cả đều có những hạt giống trái ngược nhau ở bên trong. Nếu ta biết tưới tẩm, biết giúp đỡ thì các hạt giống tốt sẽ phát triển, hạt giống tiêu cực sẽ càng yếu, càng nhỏ, dù không bao giờ biến mất. Vì vậy tâm thức gọi là nhất thiết chủng thức

(sarvabijaka), nghĩa là "tất cả các loại hạt giống".

Chúng ta phải tập nhìn mình, nhìn người và nhìn xã hội chung quanh cho rõ. Mỗi ngày cái thấy của ta phải sáng thêm, phải mạnh thêm, đó là tuệ giác. Nếu cái thấy không sáng thêm, không mạnh thêm thì sự tu hành của ta chưa có kết quả. Tình trạng tuệ giác còn ốm yếu được kinh gọi là Liệt tuệ. Tuệ giác ốm yếu thì không thể giúp nuôi dưỡng bảy chi phần khác của Bát Chánh Đạo.

Một em bé mười hai tuổi về Làng Hồng, đã hỏi một câu làm cho Sư ông thương quá. Em hỏi: "Bạch sư ông, một người mình thương hôm nay, làm sao mình có thể biết trước rằng ngày mai mình còn thương nữa hay không?"

Người mình thương hôm nay, ngày mai mình có thể ghét, đó là một sự thật mà em bé này đã chứng kiến. Ba mẹ nó ngày xưa khi quyết định lấy nhau, đã bị cả hai gia đình chống đối. Ba đã tranh đấu, đã thách đố cả gia đình và cả xã hội để cưới được mẹ. Vậy mà bây giờ hai người coi nhau như thù nghịch. Ba và mẹ đang thù ghét nhau nên bé rất đau khổ. "Bạch Sư ông, làm sao mình biết cái người mình thương hôm nay, ngày mai mình vẫn còn thương?" Làm sao chúng ta biết được! Vì lòng của chúng ta cũng vô thường. Nơi tâm người kia có những hạt giống khác nhau, nơi tâm ta cũng có những hạt giống khác nhau. Cái thấy về vô thường cho ta biết rằng ta phải cẩn thận trong đời sống hàng ngày. Nếu không biết vun bón những hạt giống tích cực mà cứ hàng ngày tưới tẩm những hạt giống tiêu cực nơi mình và nơi người, thì tự nhiên người mình thương hôm nay, ngày mai có thể mình sẽ ghét; cái người hôm nay thương mình sẽ có thể ghét mình ngày mai. Đó là chánh kiến dẫn ta tới chánh tư duy. Nếu tư duy không căn cứ trên tuệ giác về vô thường thì đó là tà tư duy.

Vô ngã là một nhận thức căn bản khác của chánh tư duy. Nếu tư duy của chúng ta không căn cứ trên nguyên tắc vô ngã thì vẫn là tà tư duy. Vô ngã có nghĩa là mỗi hiện tượng tùy thuộc nhiều hiện tượng khác, không hiện tượng nào có một tự thể riêng biệt và độc lập với tất cả những hiện tượng khác. Các hiện tượng đều do nhân duyên mà sinh khởi.

Tư duy ở trình độ xuất thế gian

Trong Kinh có nói đến sơ thiền, nhị thiền, tam thiền và tứ thiền. Trong trình độ thiền thứ nhất có tư duy, có tầm (vitarka) và từ (vicara) nghĩa là còn có những ý nghĩ. Nhưng vào thiền bậc thứ hai, đệ nhị thiền, thì không còn tầm và từ nữa. Càng tiếp xúc trực tiếp với thực tại thì càng thoát khỏi ý niệm và ngôn ngữ. Ý niệm và ngôn từ tuy được sử dụng để chỉ bày sự vật, nhưng cũng có thể làm cho ta xa cách thực tại. Vượt khỏi hàng rào của ý niệm và ngôn từ ta mới tiếp xúc sâu sắc được với sự thật. Như khi nói đến người Mỹ, người Pháp, nhiều người có sẵn những hình ảnh, ý tưởng, tình cảm vốn có về người Mỹ, người Pháp. Đến khi gặp một người Mỹ hay một người Pháp, nếu chúng ta vẫn giữ nguyên các ý niệm cũ, như những định kiến, để nhìn họ thì chúng ta không thể thấy và tiếp xúc được với con người thật trước mắt mình. Như vậy ý niệm và ngôn từ ban đầu có thể giúp ta biết có các sự vật, nhưng sau đó có thể trở thành chướng ngại vật ngăn không cho ta tiếp xúc với bản thân của thực tại. Cho nên trong quá trình tu tập ta phải dần dần học tiếp xúc với thực tại một cách trực tiếp không qua trung gian ngôn từ và ý niệm.

Tư duy phải dùng đến ý niệm và ngôn từ. Nhưng trong quá trình văn, tư, tu, chúng ta phải tập vượt ý niệm và ngôn từ để đi vào bản chất của sự vật. Ban đầu của sự học hỏi thì tứ đế, Bát Chánh Đạo, vô thường, vô ngã, thiện căn, ác căn, đều là những ý niệm và ngôn từ. Và khi đã bắt đầu thấy được bản chất của tứ đế, của Bát Chánh Đạo, của vô thường, vô ngã thì ta không cần đến những danh từ và ý niệm ấy nữa. Như thế gọi là thực chứng (direct experience). Trong phái Tào Động có câu châm ngôn về ngồi thiền: tư lương cá bất tư lương để, bất tư lương để như hà tư lương. Phi tư lương thị thiền chi yếu giả. Viết là tư lượng, đọc là tư lương. Tư là tư duy, lượng là đo lường, so sánh. Tư lương cá bất tư lương để là suy tư và đo lường cái không thể suy tư và đo lường, tư duy về cái không thể tư duy được. Bất tư lương để như hà tư lương là cái không thể suy tư thì làm sao mà suy tư được. Cho nên, phi tư lương thị thiền chi yếu giả: không suy tư, đó là yếu chỉ của thiền.

Người ta thường hay hỏi trong khi ngồi thiền ông suy nghĩ về cái gì? Ngồi thiền cốt yếu là không suy nghĩ gì cả. Lúc ban đầu trong sơ thiền thì còn suy nghĩ, còn dùng khái niệm và ngôn từ. Sau đó phải vượt khái niệm và ngôn từ.

Khi ta thực sự sống với một người hay trong một hoàn cảnh nào thì dần dần những ý niệm và những ngôn từ sẵn có về hoàn cảnh và về người đó tự nhiên rơi rụng. Từ đó có thể kết luận rằng khi ta đã bước sang lãnh vực chân đế, xuất thế gian, thì tất cả mọi tư duy đều là tà tư duy. All thinkings are wrong thinkings.

Khi học về chánh kiến, chúng ta cũng đi từ lãnh vực của thế gian sang lãnh vực xuất thế gian. Lãnh vực thế gian là thấy có chánh kiến, có tà kiến. Khi đi sang lãnh vực xuất thế gian tất cả các kiến đều là tà kiến. All views are wrong views. Chánh tư duy cũng vậy, ban đầu thì ta phân biệt có chánh tư duy và tà tư duy. Nhưng sau quá trình văn tư tu, bứt hết những ý niệm và ngôn từ, ta an trú trong thực tại nhiệm mầu của pháp thân. Lúc đó không thể nào diễn tả thực tại bằng ngôn từ và ý niệm nữa. Gọi là tâm hành xứ diệt. Tâm hành xứ tức là cái chỗ đi về của tâm ý. Nẻo về của mọi tâm hành không còn. Cái gọi là chánh tư duy cũng không còn diễn tả được sự thật, nó chẳng qua

chỉ là ngón tay chỉ mặt trăng. Chánh kiến và bất cứ một chi phần nào của Bát chánh đạo cũng đều có hai mặt thế gian và xuất thế gian như vậy. Cho nên Bụt nói giáo pháp ta như biển, có những bãi biển thoai thoải giúp ta đi từ từ xuống nước, chứ không bắt buộc ta phải đi ngay vào chỗ quá sâu.

Học về vô thường, vô ngã, lúc đầu chúng ta chỉ có khái niệm và danh từ vô thường và vô ngã. Chúng ta có thể nói về vô thường, vô ngã suốt đời mà giáo lý vô thường và vô ngã không ảnh hưởng chút nào tới đời sống hàng ngày của chúng ta. Đó là những chiếc xe vận tải trống rỗng. Trái lại, nếu chiếc xe có chuyên chở vật liệu xây cất, thì khi xe rút lui chúng ta vẫn còn vật liệu. Và chúng ta không bị kẹt vào những chiếc xe hình thức của ý niệm và ngôn từ.

Bụt có dạy các phép quán về bất tịnh và khổ. Bất tịnh nghĩa là không sạch sẽ: tuy bên ngoài ta thấy sạch sẽ và đẹp đẽ nhưng bên trong thì không. Cảnh thiên nhiên bên ngoài có thể rất đẹp nhưng bên trong lại không. Cảnh đồng quê thái bình tươi tốt, chim én lượn bay, thấy rất đẹp nhưng bên trong có thể là chất phân hóa học đang giết bao nhiêu côn trùng. Những con chim đang liệng bay kiếm sâu để ăn, và những con sâu đang run sợ. Ta đừng để cái bề ngoài đánh lừa. Những con người trông rất trong trắng, nhưng bên trong thân tâm có những yếu tố bất tịnh. Khi khám phá ra được thì có thể trễ mất rồi. Phải thấy được các yếu tố bất tịnh bên trong chính bản thân mình, trong người khác và trong vạn vật chung quanh. Địa ngục có thể xuất hiện bất cứ lúc nào. Đó là phép quán bất tịnh. Trong đạo Phật có phương pháp quán cửu tưởng, tức là quán sát về thân thể con người để thấy được những sự thật về tính chất bất tịnh. Đó là một cách đối trị tham dục.

Quán khổ là để đối trị với ảo tưởng về vui. Nhìn một cá nhân, một gia đình chúng ta có thể thấy qua bề ngoài hình như có sự hòa thuận và vui vẻ nhưng bên trong có thể chứa chất nhiều khổ đau. Bề ngoài ta thấy một gia đình đầm ấm và tươi vui, nhưng bên trong có thể là oán giận, ghen ghét và mọi người phải chịu đựng lẫn nhau như trong một địa ngục. Bụt dạy quán khổ để ta xoá ảo tưởng về những niềm vui giả tạo. Sau này các thầy nêu ra hai đề tài quán chiếu, khổ và bất tịnh để chép chung với các phép quán vô thường và vô ngã. Quán chiếu để thấy bốn tà kiến gọi là bốn điên đảo (viparyasa). Đó là: sự vật vô thường mà nói là thường, sự vật khổ mà nói là lạc, sự vật vô ngã mà nói là hữu ngã, sự vật bất tịnh mà nói là tịnh. Điên đảo tức là ngược lại, tiếng Anh là up side down, quay ngược đầu xuống đất. Tâm Kinh Bát Nhã nói viễn ly điên đảo mộng tưởng tức là xa lìa những cái thấy điên đảo do tri giác sai lầm sinh ra.

Bụt đã cho bốn bài học: vô thường, vô ngã, khổ và bất tịnh để ta thoát ra khỏi những ý niệm và danh từ về thường, lạc, ngã và tịnh. Nhưng có người chỉ nắm bắt được danh từ và ý niệm thôi. Họ bị kẹt cứng trong các danh từ và ý niệm vô thường, vô ngã, khổ và bất tịnh ấy. Họ chỉ than đời vô thường quá, đời vô ngã quá, đời khổ quá, đời bất tịnh quá và âm thầm kết luận: thôi thì chết đi, hay bỏ cõi đời này tìm sang một cõi khác cho rồi. Đây là mối lầm rất quan trọng, làm họ không tiến thêm được bước nào trên đường tu học.

Trong bài "Đệ tử chúng con từ vô thỉ" có câu: "Cùng tăng thân xin nguyện ở lại cõi đời này làm việc độ sinh", ý nói ta không cần phải là bỏ cuộc đời này để đi tìm một cõi khác. Muốn giải thoát khỏi bốn cái điên đảo, tìm tới bốn chánh kiến, nhưng nếu không khéo thì người ta có thể lại kẹt vào những ý niệm vô thường, vô ngã, khổ và bất tịnh. Như một kẻ bị bệnh được người ta cho thuốc, rồi lại bị bệnh ghiền thuốc. đạo Phật Đại Thừa gọi những người này bị bệnh giáo pháp (dharma sickness). Ban đầu bị bệnh khổ đau, bây giờ bị bệnh thêm vì

giáo pháp. Trong giới Phật tử, những người bị đắm vào các ý niệm vô thường, vô ngã, khổ và bất tịnh rất đông. Tuy họ nói hoài về vô thường, vô ngã, khổ và bất tịnh, nhưng những giáo lý đó không ích lợi gì cho họ trong đời sống hàng ngày cả. Những chiếc xe vận tải đó không chuyên chở được vật liệu nào cả, chỉ là những chiếc xe không. Đó là những hạt thóc lép không bao giờ mọc ra được lúa gạo. đạo Bụt Đại Thừa nói niết bàn là thường, lạc, ngã, tịnh. Lấy ngay tứ điên đảo để làm bốn đức của Niết bàn. Chúng ta nghe mà giật mình. Có người sẽ được chữa lành bởi cái phương thuốc đó, và cũng có người sẽ đau nặng thêm vì bốn phương thuốc đó không tiêu.

Thành ra khi chúng ta đi vào bình diện bản môn thì tất cả các kiến đều không còn, dù là chánh kiến. Tất cả mọi tư duy đều nên bỏ hết, dù là chánh tư duy. (All views are wrong views, all thinkings are wrong thinkings). Phi tư duy thị thiền chi yếu giả, sự vắng mặt của tư duy là tinh yếu của thiền. Cho nên chúng ta biết rằng khi nghĩ về những điều xấu và ác như sát, đạo, dâm, vọng là tà tư duy đã đành rồi; nhưng nếu chúng ta nghĩ tới tứ đế, vô thường, vô ngã, bất tịnh, khổ mà bị vướng vào ý niệm và ngôn từ thì đó cũng tà tư duy. Chứ không phải cứ đang nói về Phật Pháp là chánh tư duy. Tư duy Phật Pháp mà tư duy theo kiểu bị vướng mắc vào danh từ và ý niệm cũng là tà tư duy. Nói chuyện về quán rượu, sòng bạc và sắc dục, cố nhiên là tà tư duy; nhưng nếu chúng ta nói trong chánh niệm, trong ý hướng muốn chuyển hóa người nghe, để giúp họ ra khỏi những hầm hố và địa ngục ấy thì chúng ta đang thực tập chánh tư duy và chánh ngữ. Và khi đã chuyển sang bình diện xuất thế gian thì không còn sự phân biệt, tất cả tư duy đều là tà tư duy.

Trong việc tu tập, uống trà hay đi thiền hành thì chúng ta chỉ uống trà và chỉ đi thiền hành mà thôi. Nếu chúng ta còn tư duy về trà, tư duy về thiền hành, đó cũng vẫn là tà tư duy. Trong khi đi thiền hành ta chỉ đi thiền hành thôi; nếu suy nghĩ, dù là suy nghĩ về thiền hành, là hỏng. Trong khi uống trà ta chỉ uống trà; nếu trong khi uống trà còn suy nghĩ, so sánh, suy tư về trà, có những ý niệm này, ý niệm khác về trà, thì đâu còn là uống trà nữa?

Trong đời sống hàng ngày, trí óc ta luôn luôn suy nghĩ, nghĩ cái này rồi nghĩ cái khác. Khi sự suy nghĩ đưa chúng ta tới đau buồn, sợ hãi, lo lắng, chúng ta biết đó là tà tư duy và chúng ta phải ngưng lại. Muốn ngưng tập khí suy nghĩ ấy lại, ta phải thực tập chánh kiến. Chánh tư duy đưa đến an vui, đưa tới quyết tâm muốn tạo hạnh phúc cho mình và cho người khác. Trong kinh Thánh đạo và trong Tạp A Hàm kinh thứ 785, chúng ta thấy rõ rằng chánh kiến, chánh tư duy và chánh niệm phối hợp lại thành một bộ ba rất quan trọng, nhất là trong sự thực tập hằng ngày.

Để có một phương pháp tu tập về chánh tư duy, tôi đề nghị bốn mệnh đề này, quý vị có thể tự đặt cho mình như những câu hỏi, áp dụng vào thực tế.

Mệnh đề thứ nhất: Có chắc như vậy không? Câu hỏi này thuộc phạm vi tư duy và tưởng (thinking and perception). Tư duy liên hệ tới tưởng. Tưởng tức là cái nhận thức (perception) hay tri giác của mình. Một sợi dây mà ta tưởng là con rắn, đó là một nhận thức sai lầm, wrong perception. Một người không có ý nói điều đó mà mình tưởng rằng người ấy muốn nói điều đó, một điều giả định mà mình tưởng là sự thật; đó gọi là vọng tưởng. Càng nhiều vọng tưởng thì càng nhiều tà tư duy. Cho nên đừng vọng tưởng về mình, về người, về hoàn cảnh xung quanh. Và muốn như vậy thì phải có chánh niệm. Tự hỏi: Có chắc như vậy không? Có chắc cái tri giác mình tiếp nhận đó là đúng hay không? Trong một khóa tu nọ, tôi đề nghị mỗi người viết câu hỏi “Are you sure?” dán trong phòng mình. Chúng ta có rất nhiều

nhận thức sai lầm trong đời sống hằng ngày. Những sai lầm đó tạo địa ngục cho chúng ta và những người sống chung với chúng ta. Vì vậy muốn chánh tư duy phải biết quán chiếu và kiểm chứng xem những tri giác của ta có đúng hay không.

Mệnh đề thứ hai mà ta nên luôn luôn tự hỏi mình là: "Ta đang đi về đâu?" Đây là vấn đề liên quan đến tư duy và thất niệm. Tư duy thường lôi ta đi khắp nơi. Nó xỏ mũi mình và kéo mình đi như trẻ mục đồng kéo con trâu đi theo. Nó mang chúng ta xuống địa ngục, chúng ta theo xuống địa ngục. Vì vậy cần phải thực tập chánh niệm. Ta đang đi về đâu? Khi biết mình đang để cho thất niệm hoành hành, để cho tà tư duy kéo mình đi vào địa ngục, ta nói: tôi biết đang đi vào địa ngục, và tự nhiên ta ngưng lại. Tôi biết tư duy của tôi đang đưa tôi xuống địa ngục và tôi quyết định không đi theo nữa.

Mệnh đề thứ ba có liên quan đến tư duy và tập khí. Tập khí là những thói quen ta có, từ hồi ấu thơ, có thể đã do các thế hệ ông bà truyền lại. Khi nhận ra một tập khí của mình ta hãy chào một câu: "À! bạn cố tri đó hả?" Một thói quen mà chúng ta thường nghĩ là hay nhưng có thể là dở. Ví dụ như cái thói hay làm. Hễ hở tay ra một cái thì kiếm việc ra để làm, nếu không làm thì không chịu nổi. căn nguyên sâu xa là vì từ đời này sang đời khác dân ta vốn rất nghèo đói. Cho nên ông bà tổ tiên của mình khi nào có chút thì giờ rảnh là phải làm một cái gì, để giúp gia đình có thêm cơm ăn áo mặc. Đó là một đức tính tốt. Vì thương gia đình, thương cha mẹ cho nên mình chịu khó làm như vậy. Nhưng thói quen đó có thể trở thành một tập khí xấu có thể làm cho mình không còn cơ hội để sống đích thực nữa. Rất nhiều người trong xã hội chúng ta bị cái bệnh gọi là ghiền công việc (workaholism), tức là không làm gì đó thì chịu không nổi. Họ không có thì giờ để ngắm nhìn trời xanh, mây trắng, không có thì giờ để đi từng bước thảnh thơi. Sự sống phải có những giây phút thản nhiên, nhàn hạ để có thể được ngắm hoa đào nở, để có thể nhìn mặt trăng lên, để có thể uống một chén trà trong thanh tịnh. Cho nên ta phải quán chiếu tập khí này. Mỗi khi nhận ra mình đang hớt hải nhìn đâu cũng thấy việc chưa làm, việc muốn làm, lo lắng bồn chồn vì công kia việc nọ, chúng ta biết cái tập khí, cái thói quen cũ đang chiếm cứ tâm mình. Và ta cất tiếng chào: "Kìa, bạn tôi đã trở lại!" Nếu biết tập khí đó ta đã tiếp nhận từ mẹ ta, thì ta sẽ chào: "Mẹ ơi, con nhận ra mẹ rồi!"

Những tập khí trong cuộc sống với người chung quanh càng đòi hỏi ta giữ chánh niệm hơn nữa. Một người mà nói ra câu gì là ta phản ứng lại ngay lập tức. Tập khí tạo nên một phản ứng máy móc không kịp suy nghĩ. Một trăm lần ta phản ứng giống hệt cả trăm, như một phản ứng hoá học. Một người hễ nói xong câu này thì thế nào người kia cũng điên đầu nổi giận. Một trăm lần nói là một trăm lần giận. Cho nên người sống chung với ta phải biết về tập khí của ta và ta cũng phải tự biết tập khí của chính ta. Nhờ vậy ta có thể tránh được rất nhiều phiền não và khổ đau. Biết như vậy tức là thực tập chánh niệm. Mà biết như vậy không phải là tự ghét mình, giận mình, phạt mình. Ta không cần phải có mặc cảm tự ti, vì người nào cũng có tập khí cả. Có những tập khí do nhiều đời ông bà truyền lại. Cách tu tập của chúng ta là không tự trách, không phải tự đày đọa vì các tập khí đó. Cách thực tập là phải mỉm cười với tập khí; mỗi khi thấy nó ló đầu ra thì ta mỉm cười nói: "Chào anh! Tôi biết anh rồi! Hello, I know you are there." Đó là phương pháp hay nhất. Và khi ta nhận diện được tập khí của ta thì ta sẽ làm chủ tình hình và tập khí đó sẽ từ từ chuyển hóa. Trong lúc đó, ta tập thêm những tập khí mới, luyện nên những tập khí tốt. Ví dụ thiền hành. Nếu ta đi thiền hành cho đều và thấy an lạc trong khi đi thiền hành, thì thiền hành cũng trở nên một tập khí. Mỗi ngày nếu không đi thiền hành thì ta thấy thiếu thốn. Những người tập yoga cũng vậy. Có những ngày không tập yoga họ thấy giống như họ chưa được ăn cơm. Đó cũng là một tập khí tốt.

Và cuối cùng, để chánh tư duy được phát triển với bồ đề tâm, ta sẽ nhớ tự hỏi: "Ta làm gì, ta nói gì để thể hiện Bồ Đề Tâm?" Bồ đề tâm tức là một ý chí, một ước muốn rất thâm sâu trong tâm thức của ta. Bồ đề tâm tức là ao ước được giác ngộ, được hiểu biết, được có chánh kiến để có thể tạo hạnh phúc cho nhiều người, cho nhiều loài. Động lực khiến một người đi tu là bồ đề tâm. Nếu có bồ đề tâm rồi, thì ngày đêm ta tâm niệm làm thế nào để có thêm tuệ giác, thêm chánh kiến, thêm năng lượng để tự tu, tự độ và giúp cho người khác vượt thoát khổ đau. Bồ đề tâm trở thành một vùng năng lượng rất lớn. Chính nó đẩy tư duy của ta đi tới mục đích. Tự hỏi: "Ta làm gì, ta nói gì, ta suy nghĩ gì để ước mơ thành tựu?" Nuôi dưỡng bồ đề tâm trong đời sống hằng ngày bằng chánh niệm thì tư duy của ta sẽ đi về hướng chánh. Tư duy sẽ không bị lôi kéo vào những đề tài vẩn vơ không bổ ích. Năng lượng của tâm bồ đề sẽ đưa ta tới chánh tư duy một cách rất nhẹ nhàng.

Quý vị cứ theo bốn tiêu chuẩn trên đây thực tập; sẽ đạt nhiều tiến bộ về chánh tư duy.

Bài 08: Ái ngữ

Hôm nay là ngày 16 tháng 12 năm 1993, chúng ta ở tại Xóm Thượng và học tiếp về Tứ Diệu Đế. Hôm nay chúng ta nói đến phần chánh ngữ.

Chánh ngữ tức là lời nói chân chính. Đây là một phép thực tập rất quan trọng. Chúng ta biết rằng chánh tư duy cũng là một hình thức của chánh ngữ, tư duy là loại ngôn ngữ thầm ở trong tâm. Tuy người khác không nghe thấy nhưng trong tâm, ta thường thường vẫn đang nói. Tầm và từ là hai hình thức ngữ ngôn ở trong tâm. Như có một cuốn băng ghi âm phát thanh ở trong đầu mình một cách liên tục, ta nghĩ cái này rồi nghĩ qua cái khác. Tư duy ở trong ta, như con tằm tự giam mình trong kén, lúc nào cũng tự nói mình nghe. Nếu có chánh tư duy thì tầm và từ sẽ soi sáng cho ngôn ngữ và cho hành động, và làm giàu cho chánh kiến. Ngược lại, tà tư duy sẽ làm giảm bớt chánh kiến, đánh mất chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, v.v.. Có những tư duy bị che dấu, thỉnh thoảng tự nhiên ta bật nói ra. Bởi vậy chánh tư duy sẽ đưa đến chánh ngữ. Về tư duy có tầm và từ, còn về chánh ngữ có ngôn và luận. Ngôn tương đương với tầm (vitarka), còn luận tương đương với từ (vicara). Ngôn chỉ là nói, còn luận là có phân tích, chứng minh, mổ xẻ.

Ái ngữ

Kinh Tạp A Hàm số 785 định nghĩa chánh ngữ bằng cách nêu ra bốn đặc tính: không nói dối, không nói hai lưỡi, không ác khẩu và không nói thêu dệt. Đây là một định nghĩa phổ thông, thấy trong tất cả các kinh điển. Thứ nhất là không vọng ngữ, nghĩa là không nói dối. Vọng là sai. Có nói là không, không nói là có, trắng nói đen, đen nói trắng, nói không đúng sự thật, là vọng ngữ.

Thứ hai là không lưỡng thiệt. Lưỡng thiệt tức là hai lưỡi (double tongues), với người này nói thế này, với người khác thì nói khác. Đôi khi nói cho vừa ý một người, rồi lại nói khác đi để làm vừa ý một người khác, kết quả là nói lời không đúng sự thật. Cố nhiên cách nói có thể thay đổi cho người ta dễ tiếp nhận, nhưng chánh ngữ là phải nói đúng sự thật.

Thứ ba là không ác khẩu. ác khẩu tức là nói to tiếng, thô tục, quát mắng, chửi thề, nói lời tạo đau khổ, bực tức, hận thù cho người khác. Có những người tâm rất tốt, không muốn làm hại ai, nhưng khi nói ra thì như châm trích và tàn hại người ta vậy. Đó là khẩu xà tâm Phật. Tuy gọi là tâm Phật, nhưng thực sự bên trong còn có quá nhiều nội kết cho nên cái miệng mới nói lời ác. Nếu có thói quen ái ngữ thì ta sẽ không nói như vậy. Dầu là tâm ta không có ý hại ai nhưng nếu ta bị tập khí ác ngữ miệng ta vẫn gây ra những đổ vỡ. Lời nói có thể làm cho người khác thêm mặc cảm, lời nói có thể làm cho người ta mất hết ý chí, và có khi lời nói có thể làm cho người khác đi tự tử. Khi cha mẹ mắng con: "Mày là đồ vô dụng, không ra cái tích sự gì cả!" nói như vậy cũng là ác khẩu, vì câu nói đó tiêu diệt niềm tin của em bé, làm cho nó có mặc cảm tự ti. Cho nên tu tập chánh ngữ rất quan trọng.

Thứ tư là không ỷ ngữ. ỷ ngữ tức là nói những lời thêu dệt. Thêu dệt là vẽ vời ra cho sự việc thêm đẹp đẽ hơn gấp bội, hoặc xấu xa hơn gấp bội. Như nói thế nào làm cho mọi chuyện thê lương hơn, hay mỹ miều hơn, giật gân hơn hoặc hấp dẫn hơn mà không cần đúng với sự thật.

Nhiều kinh điển định nghĩa chánh ngữ là không nói dối mà phải nói lời chân thật, không nói hai lưỡi mà chỉ nói một lời thôi, không ác khẩu mà chỉ nói những lời dịu dàng, không ỷ ngữ, chỉ nói sự thật không thêm không bớt. Trong Trung Bộ (Majjhima nikaya), kinh số 117, cũng có định nghĩa giống như vậy. Khi nói về chánh ngữ, chúng ta trở về với giới thứ tư trong năm giới: không được nói dối, không được nói để mưu cầu tài lợi và sự kính phục, không được nói lời gây chia rẽ căm thù, không loan truyền những tin mà mình không biết chắc là có thật, không phê bình và lên án những điều mình không biết rõ. Phải có can đảm nói ra sự thật về những điều bất công, và phải dùng lời nói của mình để thực hiện hòa giải và thương yêu. Giới thứ tư nhằm duy trì chánh ngữ.

Khi dùng điện thoại, chúng ta có thể thực tập chánh ngữ. Thiền điện thoại không những là phép thực tập chánh ngữ, mà còn thực tập chánh tư duy. Trước khi bấm số, chúng ta thở theo một bài kệ:

Tiếng đi ngoài ngàn dặm,
Xây dựng niềm tin yêu,

Mỗi lời là châu ngọc,
Mỗi lời là gấm thêu.

Lúc bắt đầu thực tập, chưa thuộc những câu kệ, chúng ta viết kệ xuống một mảnh giấy, dán vào chỗ điện thoại. Mỗi khi ta dùng điện thoại ta lại nhìn thấy bài kệ, và bắt đầu tập hơi thở chánh niệm: thở vào đọc câu đầu (tiếng đi ngoài ngàn dặm), thở ra đọc câu thứ hai (xây dựng niềm tin yêu). Thở vào đọc câu thứ ba (mỗi lời là châu ngọc), thở ra đọc câu thứ tư (mỗi lời là gấm thêu). Trong khi thực tập thở ra và thở vào, ta lặp lại lời nguyện ái ngữ, nguyện sẽ nói những lời xây dựng, bồi đắp thương yêu và hiểu biết. Trong lúc đó, ta cũng đang thực tập chánh tư duy, nhờ vậy lòng ta an tĩnh hơn, ta nhìn thấy mọi chuyện sáng rõ hơn. Người bên kia cầm ống điện thoại lên sẽ được tiếp xúc với một con người tươi mát, nghe những lời xây dựng, êm đẹp, không làm họ đau khổ, có thể giúp họ đạt được an tịnh trong giây lát.

Dùng ái ngữ, chúng ta có thể tạo hạnh phúc cho người khác. Lời nói của mình có thể khơi dậy những hạt giống của niềm tin và an vui nơi người khác. Đó là một hành động phát xuất từ tình thương yêu.

Khi thấy hai người không hòa hợp với nhau, ta có thể dùng lời nói hòa giải để đưa họ tới gần nhau. Quán chiếu vào tâm trạng, hoàn cảnh và nỗi đau khổ của mỗi người, ta có thể luôn luôn tìm ra những điểm tích cực. Nói những sự thật tích cực về người này cho người khác nghe sẽ giúp họ hiểu lẫn nhau. Chỉ cần nói sự thật thôi, khi hai bên hiểu nhau hơn họ sẽ sẵn sàng tha thứ cho nhau, sẽ dễ dàng hoà giải với nhau hơn. Như ở Nam Phi, có một cộng đồng da trắng, một cộng đồng da đen thường thù ghét, kỳ thị và chống đối nhau từ lâu. Ta biết rất rõ là cả hai cộng đồng, dù đen hay trắng đều đau khổ, vì cả hai đều sống trong sợ hãi, lo lắng. Người thực tập chánh ngữ trình bày những nỗi khổ đau, sợ hãi, mặc cảm, những ước vọng của cộng đồng này cho người trong cộng đồng kia nghe. Mỗi bên bắt đầu thấy an ninh và hạnh phúc của mình liên hệ tới hạnh phúc của bên kia. Nhờ vậy lòng họ có thể chuyển hóa. Nếu ta đứng về một phe thì sẽ chỉ làm cho tình trạng càng căng thẳng, càng khó khăn hơn.

Muốn thành công trong việc hòa giải ta cần biết nói năng khéo léo. Nhưng bản chất nội tâm của con người hoà giải rất quan trọng. Con người đó cần chứa đựng sự hiểu biết, thương yêu, cần được cả hai bên tin cậy, thì lời nói mới có ảnh hưởng lớn lao hơn. Vì lời nói phát xuất từ chánh tư duy, chánh ngữ, chứ không phải là do mưu mẹo, và những khéo léo bên ngoài mà thôi.

Chánh ngữ là nói sự thật, nhưng sự thật nhiều khi cũng có thể cũng gây ra đau khổ. Cho nên sự thật phải được diễn tả bằng ngôn ngữ khôn ngoan để giúp cho người nghe dễ chấp nhận. Nói một sự thật mà gây tan vỡ và hư hại thì không phải là chánh ngữ. Khi nói phải biết tâm lý, dùng thứ ngôn ngữ thích hợp với người nghe, chọn thời gian và hoàn cảnh thuận tiện, và diễn tả cách nào để họ hiểu được, chấp nhận được, thì mới nên nói.

Kinh Pháp Hoa có nói về một vị bồ tát hiệu là Diệu Âm. Bồ tát Diệu Âm thành tựu một tam muội gọi là hiện nhất thiết ngữ ngôn tam muội, nghĩa là thể hiện được, hiểu và sử dụng được tất cả các loại ngôn ngữ. Ngài có thể đối thoại với bất cứ loài chúng sinh nào, vì ngài hiểu tâm ý của chúng sinh, và nói ngôn ngữ nào thích hợp với họ. Vì vậy chánh ngữ cần chất liệu của chánh tư duy, lại cần chất liệu của nghệ thuật nói năng khôn ngoan. Chúng ta phải học hỏi nghệ thuật truyền thông và diễn đạt. Nhưng hình thức khéo léo có nghệ thuật phải

chứa đựng chánh tư duy. Nịnh nọt, tán dương, tâng bốc sai sự thật, hoặc chỉ làm tăng thêm ngã mạn của người, đều là tà ngữ.

Hạt giống của chánh ngữ

Không thể hiểu được chánh kiến, chánh tư duy và chánh ngữ nếu không biết rằng tất cả chúng ta đều có hạt giống của những chánh đạo này trong tâm thức. Hạt giống của ngôn ngữ căn cứ trên tưởng. Tưởng là tri giác.

Nhắc lại, năm yếu tố tạo thành con người là Sắc, Thọ, Tưởng, Hành và Thức. Sắc là phần sinh lý. Thọ là cảm giác. Tưởng là tri giác (perceptions). Tri giác gồm có hai phần: năng tưởng và sở tưởng. Một là chủ thể của tri giác, hai là đối tượng của tri giác. Chúng ta thấy một cái bàn, cái bàn mà chúng ta đang thấy và đang sờ vào là đối tượng của tri giác, của tưởng. Còn tự thân cái bàn có thể rất khác. Đối với một con mọt đang ăn cái bàn thì đó là một kho thức ăn. Cũng một dòng sông, đối với con cá là nhà cửa, lâu đài của nó mà đối với chúng ta đó là cái chỗ để lấy nước tắm và giặt. Khi hai người ghét nhau, thì trước hết họ ghét cái đối tượng tri giác, cái tưởng của họ về người kia. Nhưng tự thân người kia so với ý niệm mình có về người kia thường rất khác nhau. Hai kẻ yêu nhau cũng vậy. Người được yêu khác với hình ảnh trong tri giác người đang yêu. (Cưới về ba, bốn năm sau mới thấy được một phần sự thật!). Vậy tri giác có thể rất sai lầm, rất khác với cái sở duyên duyên đã giúp tạo ra đối tượng của tri giác. Ví dụ như ta chụp ảnh cây bồ đề. Nhìn hình ảnh ta thấy cây bồ đề, nhưng đó chỉ là hình ảnh cây bồ đề thôi. Cây bồ đề thật ở ngoài không phải là cây bồ đề in trên phim ảnh. Chánh kiến tùy thuộc vào tưởng. Vì thế luôn luôn ta phải dùng chánh niệm, phải trở về khám phá những thiếu sót, sai lầm của tưởng. Đó là phương pháp duy nhất để cho cái thấy của ta bớt sai lầm, để tăng thêm phần chánh kiến. Chánh kiến mạnh thì tư duy mới vững vàng được.

Uẩn thứ tư là hành (mental formations). Hành tức là những hiện tượng tâm lý phát khởi trong ta. Vui, buồn, giận, ghen, thương, ghét, đều là hành. Chữ Phạn là cittasamskara. Giáo lý duy thức của đạo Bụt Bắc Truyền nói tới 51 loại tâm hành. Năm tâm hành phổ biến nhất là xúc, tác ý, thọ, tưởng, tư, trong đó có thọ và tưởng. Thọ và Tưởng là những tâm hành rất quan trọng trong số năm tâm sở biến hành, nên được tách ra liệt kê thành hai uẩn. đạo Bụt Nam Truyền, hệ phái Theravada cũng nói có 50 tâm hành.

Uẩn thứ năm là thức (vijnana). Tất cả những cảm thọ và tri giác của chúng ta đều có hạt giống chứa ở trong thức. Thức ở đây phải hiểu là tâm địa, là đất tâm, tức là mảnh vườn trong đó có sẵn tất cả những hạt giống của tâm hành, gọi là chủng tử. Chúng ta có chủng tử của tình thương, của sự ghét bỏ, chúng ta có hạt giống của sự trung kiên, hạt giống của sự phản bội. Chúng ta có đủ các loại hạt giống, tốt cũng như xấu. Thức ở đây còn gọi là nhất thiết chủng thức. Nhất thiết chủng (sarva bijaka) là tất cả các hạt giống. Phật giáo Nam Truyền, hệ phái Đồng Diệp Bộ (Theravada, Tamrasatiyah), có nói về Hữu phần thức (bhava anga citta). Đây là cái tương đương với nhất thiết chủng thức. Còn Hữu Bộ thì gọi là căn bản thức. Tất cả chúng ta đều có hạt giống của chánh kiến. Có chánh kiến, không phải tại vì Bụt trao cho ta, thầy trao cho ta, mà vì chúng ta có sẵn hạt giống chánh kiến trong tâm rồi. Khi chúng ta nói "Phật tại tâm" là nghĩa như vậy. Tuệ giác đó đã có sẵn ở trong tâm thức của ta. Tuệ giác ấy chỉ cần người hay hoàn cảnh giúp khơi mở ra thôi. Có thể đó là Bụt, là thầy, là bạn, có thể là một nỗi đau khổ cùng cực của ta. Khi ta đau khổ nhiều tự ta cũng có thể khơi mở được chánh kiến.

Ngày Bụt thành đạo, Ngài ngồi thiền suốt đêm. Và buổi sáng tinh sương, nhìn lên thấy ngôi sao mai mọc, Ngài đạt được quả vị vô

thượng chánh đẳng chánh giác (giác ngộ hoàn toàn). Những lời đầu tiên mà Bụt thốt ra chứa đựng một chút ngạc nhiên. Ngài nói: "Lạ quá, tất cả mọi người đều có tuệ giác trong lòng. Vậy mà đời này sang đời khác, kiếp này sang kiếp khác, con người cứ trôi lặn trong biển trầm luân, khổ ải." Câu nói của Ngài có nghĩa rằng tuệ giác Ngài đạt tới không phải được từ bên ngoài mang vào mà đã từ trong chiều sâu tâm thức phát hiện lên. Hạt giống của trí tuệ, hạt giống của từ bi đều có sẵn trong tâm thức mỗi người.

Hạt giống chánh kiến ở trong tâm thức ta gọi là giác tánh. Tất cả chúng sinh đều có sẵn giác tánh, nên ta vẫn nói rằng Bụt ở trong lòng. Phật tức tâm là một sự thật có thể chứng nghiệm được, chứ không phải là lý thuyết. Vì nếu không sẵn hạt giống giác tánh thì có tu, có học gì chúng ta cũng sẽ không thành công. Tu học có nghĩa là tạo những điều kiện tưới tẩm cho hạt giống tuệ giác nở ra. Khi hạt giống của chánh kiến nẩy mầm rồi, tự nhiên tư duy sẽ đi vào đường chánh. Càng thực tập chánh tư duy, chúng ta lại càng giúp cho những hạt giống chánh kiến khác nẩy nở thêm. Chánh kiến nuôi dưỡng chánh tư duy và chánh tư duy khơi mở thêm chánh kiến. Rồi nhờ sự phát triển của chánh kiến và chánh tư duy mà chánh ngữ biểu hiện. Bởi vậy khi lời nói của chúng ta còn gây ra đau khổ thì ta phải biết là cái thấy của chúng ta chưa sáng, và tư duy của chúng ta chưa đúng.

Ngôn ngữ có hạt giống trong đất tâm. Những lời nói, kho ngữ vựng, những hình thức diễn tả trong ngôn ngữ đều có hạt giống ở đấy cả. Tu tập chánh ngữ bắt đầu từ tâm, bắt đầu từ tưởng, tức là tri giác. Tri giác sai lầm sẽ sinh nhiều tà kiến. Tri giác càng đúng thì càng thêm chánh kiến. Tri giác sai lầm, tư duy chúng ta sẽ sai lầm. Chúng ta thấy mối liên hệ rất mật thiết giữa chánh ngữ, chánh kiến và chánh tư duy. Cho nên nếu chúng ta muốn tu tập chánh ngữ thật vững chãi thì chúng ta phải dựa trên chánh kiến và chánh tư duy.

Vì vậy các vị bồ tát sau khi tu tập chánh kiến và chánh tư duy thì đạt tới biện tài. "Trí tuệ hoằng thâm đại biện tài." Biện tài ở đây không phải là nói khéo. Biện tài chính là "nhất thiết ngữ ngôn tam muội," phát hiện khi bồ tát có chánh kiến và chánh tư duy vững chãi. Biện tài ở đây là khả năng nhiếp phục được người khác, khả năng khai thông cho tâm ý, làm cho người ta bỏ con đường mê tối mà hướng tới con đường sáng. Đôi khi chỉ cần nói một hai câu mà có thể đưa người khác trở về với con đường an lạc. Trí tuệ hoằng thâm đại biện tài nghĩa là nhờ trí tuệ sâu rộng, nên bồ tát đã đạt tới biện tài vô ngại để thuyết pháp độ sinh.

Sự tu tập chánh ngữ phải căn cứ trên chánh kiến và chánh tư duy. Những hạt giống của tri giác nằm sâu trong tâm thức, những hạt giống của tư duy cũng ở sâu trong tâm thức, những hạt giống ngữ ngôn cũng vậy, ba loại hạt giống đó có dính líu với nhau. Trong tương giao giữa mọi người, chúng ta cần tập nhìn đúng, nghĩ đúng về người khác. Muốn tập chánh ngữ, ta phải bắt đầu bằng sự quán chiếu về người và về mình. Xung đột giữa vợ chồng, cha con hay bạn bè có khi xảy ra chỉ vì lời nói. Tu tập chánh ngữ trở thành một yếu tố rất quan trọng để gây niềm thông cảm.

Bài thực tập chánh ngữ

Ta hãy lấy một ví dụ thực tập về chánh ngữ để giải toả những nội kết gây xung đột giữa hai người bạn. Cũng có thể áp dụng cho hai người thân yêu, như anh em, vợ chồng, v.v.. Có một người tên là A và có một người tên là B, liên hệ giữa A và B không tốt đẹp. Mỗi khi A nói thì B khó chịu và mỗi khi B nói thì A khó chịu. Có thể A có lòng tốt không muốn làm khổ B, và B có lòng tốt không muốn làm khổ A, nhưng hai người vẫn làm khổ nhau hoài. Có thể là A vụng về trong khi nói hay B vụng về trong khi nói. Muốn giải quyết, chúng ta không thể chỉ tuyên bố rằng cả hai bên đều có lòng tốt cả, không sao. Nói như vậy không đủ. Chúng ta phải quán chiếu sâu xa để thấy nguồn gốc ở nơi tưởng, nơi tri giác của mỗi người.

Ở làng Hồng các thiền sinh đã thực tập viết thư gửi Bụt. Chúng ta thử bắt chước phương pháp đó trong trường hợp này. Mời hai người cùng đại chúng vào ngồi trong một căn phòng, hai người ngồi hai bàn khác nhau. Đưa cho A và B mỗi người một tờ giấy trắng, A sẽ viết cho B một lá thư, và B viết cho A một lá thư. Viết xong hai người trao thư cho nhau. Mỗi người nhận rồi đem thư ra đốt, không cần đọc. Trong đại chúng không ai biết trong thư nói gì cả.

Trước khi thực tập, hai người được hướng dẫn riêng về "mẫu viết thư". Mục đích của lá thư là cho mỗi người có dịp quán chiếu về tánh tình, phản ứng và hành động của mình và của người kia. Thí dụ lá thư của A viết như sau:

Phần 1- A biết tánh của B như thế này (... ..) Mấy dấu chấm trong ngoặc này là nơi A quán chiếu về B. Nhìn vào người kia, ta thấy tánh khí và tâm trạng của người đó, các thói quen, tập khí của người đó, quá khứ thời thơ ấu lớn lên trong gia đình, trong học đường như thế nào, v.v.. Như thế gọi là quán chiếu.

Phần 2- Cho nên mỗi khi B nói hay làm như vậy (như vậy là làm sao, phải nhớ rõ về các hành động của B đã gây đau khổ cho mình), thì để tránh gây ra xích mích, A phải biết không nên có những phản ứng như mình thường vẫn có (kể rõ những phản ứng thường xảy ra của chính mình).

Phần 3- A cũng biết rằng tánh A như thế này (tự nói về mình) và hay phản ứng như thế này (là phản ứng ra sao, tự mình kể ra cho rõ), nên A đã khổ, A cũng đã làm cho B khổ và không giúp gì được cho B.

Phần 4- Vậy từ nay để phá vỡ vòng luẩn quẩn và tạo cơ hội cho cả hai chuyển hóa, A sẽ thực tập những cách sau đây (ghi những ý kiến về cách thực tập của mình). Tới đây cần viết một câu quan trọng: "Sự chuyển hóa của A chắc chắn thế nào cũng đưa tới sự chuyển hóa của B", Câu này nên lặp đi lặp lại hoài. Tại vì thường thường chúng ta hay nghĩ: "người kia không thay đổi tại sao mình tôi phải thay đổi?"

Đây chỉ là mới là phần thực tập của A thôi, còn phần của B là khác. Chúng ta hãy thử đọc lại và chiêm nghiệm thêm về mẫu thư trên một

lần nữa.

1- A biết rằng tánh của B như thế này (...) Mỗi người phải nhìn vào người kia, dù đó là cha mình, thầy mình, anh, em của mình. Ba dấu chấm trong ngoặc đơn đó quan trọng lắm. Nên viết càng nhiều càng tốt. Mỗi người phải tìm hiểu về người kia. Có thể là B sanh ra trong một gia đình mà bố mẹ có tánh tình như thế, không khí gia đình như thế. Rồi lớn lên học ở trường có ông thầy thế nào, và được đào tạo theo mẫu mực, lề thói thế nào. Chìa khóa là ở chỗ ta nhìn thấy như vậy. Phải thấy được, mà thấy rồi thì chúng ta sẽ dễ chấp nhận nhau hơn. Mới chỉ quán chiếu thôi, chưa đòi hỏi người kia phải thay đổi mà ta đã thấy khỏe hơn rồi. Lá thư không bắt đầu bằng những câu như "Nếu anh mà muốn em thương anh thì phải sửa cái tánh đó đi." Mình bắt đầu nghĩ lại là anh mình sở dĩ nói năng như vậy (...), hành xử như vậy (...), có lề thói phản ứng như vậy (...) là vì đã có quá trình sinh ra, lớn lên và được đào tạo như vậy. Hiểu được rồi tự nhiên ta cười xòa, không còn bực tức nữa. Phản ứng của ta thay đổi. Mà ta thay đổi cách phản ứng của ta thì ta sẽ giúp được anh của ta thay đổi.

2- Cho nên mỗi khi B nói hay làm như vậy (...) thì A phải biết không nên có những phản ứng như mình thường có (...) Phần giữa hai ngoặc đơn này cũng rất quan trọng. Phải quán chiếu rất lâu. Đoạn này liên hệ hành động của hai người: vì B như thế đó (...), cho nên A nói hay làm như thế này (...). Chỉ trong ba chấm đó thôi nhưng chúng ta phải thiền hành, thiền tọa rất lâu để tĩnh tâm mà tìm cho ra rõ nguồn cơn, "Lắng nghe thấu tận nguồn cơn, học nhìn lại hiểu và thương." Chìa khóa là quán chiếu. Cho nên mỗi khi B nói hay làm như vậy (...) thường thường A bực bội, chống lại, không chịu nổi. Khi mà thấy được và hiểu được tại sao rồi thì dù người kia vẫn còn nói, vẫn còn làm như cũ, A vẫn có khả năng ngưng những phản ứng như trong quá khứ. Sự chuyển hóa bắt đầu từ trong tâm mỗi người, chứ ta không đòi hỏi người kia chuyển hóa trước thì ta mới chịu thay đổi (peace begins with me!).

3- A cũng biết rằng tánh A như thế đó (...) Trong đoạn này ta tự tìm hiểu để tự thấy mình. Ta được sinh ra ở một hoàn cảnh khác, được lớn lên, dạy dỗ và đào tạo trong hoàn cảnh khác. Ta rất khác B cho nên ta hay có phản ứng như vậy. Do những phản ứng đó chính ta làm cho ta khổ và cũng làm cho người kia khổ. Thấy được điều đó cho nên A mới tìm và thử có phản ứng khác. Mình tự thay đổi mình trước, biết rằng người kia sẽ thay đổi sau. Không có nghĩa là mình phải chấp nhận người kia như vậy hoài. Hiểu và thương tức là chấp nhận người kia và hy vọng với sự tu học, với phản ứng mới của mình, người kia sẽ thay đổi. Điều đó sẽ xảy ra. Người nào trong chúng ta cũng biết là khi mình thay đổi thì người kia sớm muộn cũng sẽ thay đổi.

A cũng biết rằng tính tình của mình như thế đó (...) - "Như thế đó" là như thế nào? Phải nói ra, phải dám soi gương để nhìn rõ tính khí của mình. Mình cũng có thể nhờ các bạn thân của mình soi sáng cho mình, chỉ bảo cho mình. Mình cũng có lúc nóng nảy, cũng có lúc vội vã, sai lầm. Và mình hay phản ứng như thế này, cho nên mình đã khổ và làm cho người kia khổ. Cho nên A quyết lòng tu tập để phá vỡ vòng lẩn quẩn. Trong quá khứ, mỗi khi bên này nói một câu gì là bên kia nổi điên ngay, vì thế bên này lại giận hơn nữa, và nội kết của hai bên lôi cuốn lẫn nhau. Bẻ gãy cái vòng lẩn quẩn đó là thoát khỏi một vòng luân hồi.

Như thế chúng ta tạo cơ hội cho cả hai chuyển hóa. Và đây công thức của sự tu tập trong một tăng thân: sự chuyển hóa của người này sẽ đưa tới sự chuyển hóa của người khác. Có một thiếu nữ đến tu tập ở Làng Hồng, sáu tháng rồi trở về Hoa Kỳ. Tự nhiên cô cảm thấy có thể bắt đầu nói chuyện được với một người mà từ năm, bảy năm nay cô không thể nào nói chuyện được. Cô cảm thấy một điều rất lạ.

Trước kia cô không thể nói chuyện, không muốn nhìn mặt người kia; thế mà sau khi tu tập ở Làng Hồng sáu tháng trở về, tự nhiên cô thấy mình có thể nói chuyện được dễ dàng. Ngay trong lần gặp gỡ và chuyện trò, cô đã thấy người kia thay đổi. Và sau đó gặp lại nhau trong mấy tuần lễ kế tiếp thì sự thay đổi càng rõ rệt. Tình thân ái lại nẩy nở, khi chia tay thì bịn rịn. Sự thay đổi của hai người không xảy ra cùng một lúc, vì đã chỉ có một người bắt đầu. Sự hòa giải nào cũng vậy. Ta tự hòa giải trong tâm ta trước, không cần người kia biết. Khi trong lòng mình có sự hòa giải rồi thì tâm bình an của mình tỏa chiếu ra, người kia sẽ tiếp nhận và đến lượt người kia sẽ được chuyển hóa.

Khi hai bên thực tập viết thư và trao cho nhau xong, có thể phép lạ sẽ xảy ra trong những ngày kế tiếp. Mỗi người đã xét mình và đã quán chiếu để hiểu người kia. Mỗi người tự phát nguyện là sẽ thay đổi, sẽ không làm, không nói theo tập khí của những ngày trước. Nói và cư xử cách nào phù hợp để người kia có thể chấp nhận được, có thể hiểu được. Sau khi quán chiếu, mình sẽ thấy nhiều điều lâu nay mình tưởng là đúng, mà quả thực là sai. Có khi điều mình nói là sự thật, nhưng cách mình nói ra vụng về và nóng nảy cũng có thể tạo ra sự tan vỡ, vì người kia không tiếp nhận được. Vì vậy ta phải học phương pháp thực tập chánh ngữ. Vì chánh ngữ bao gồm chánh kiến, chánh tư duy, nhưng cũng gồm cả nghệ thuật diễn tả. Cách ngôn Trung Hoa có câu là một lời mà nói ra bốn con ngựa chạy theo cũng không kịp (nhất ngôn ký xuất, tứ mã nan truy). Phải tu tập ngay từ chánh kiến và chánh tư duy mới có thể thành công được về chánh ngữ.

Phương pháp thực tập chánh ngữ này rất cụ thể, ai cũng có thể thực hành ngay. Nếu thực tập cho đàng hoàng trong một vài tuần, ta sẽ thấy kết quả. Tu tập là chúng ta tu tập trong một tăng thân. Hạnh phúc của một người tùy thuộc hạnh phúc của người khác. Đừng nghĩ người nào tu riêng người đó, ông tu ông đắc, bà tu bà đắc. Nghĩ như thế là thất bại. Phải làm cho người khác có hạnh phúc thì mình mới thật sự có hạnh phúc. Luôn luôn bắt đầu bằng sự thay đổi trong tâm mình. Khi ngồi thiền, thay vì quán chiếu về cây tùng trước sân hay là tiếng vỗ của một bàn tay, chúng ta hãy quán chiếu về một đề tài thiết thực. Đó là làm thế nào để thiết lập được chánh ngữ, chánh kiến và chánh tư duy ngày hôm nay. Viết lên giấy trắng mực đen có thể giúp cho sự tu học. Ngồi xuống, cây viết trên tay, quán chiếu về tánh khí của người kia và của mình, do môi trường, hoàn cảnh, tập quán nào gây ra. Thấy được rồi ta mới hiểu tại sao ta hay phản ứng như thế này, mà người kia hay nói, hay làm như thế kia. Ta đi tới kết luận là từ bây giờ ta muốn áp dụng phương cách mới trong cách nói và cách làm. Ta nói và làm hai hoặc ba lần theo phương thức mới thì người kia sẽ bắt đầu thấy và cũng tự chuyển hóa. Nếu hai người cùng thực tập thì mỗi người đều làm như vậy cả. Hai người sẽ trao cho nhau tuệ giác của mình, giúp nhau tu tập, và họ là anh em, chị em thực sự. Giữa hai anh em, giữa vợ chồng, giữa cha con phương pháp này đều có thể làm được, trong cách cư xử tương kính và thật sự bình đẳng.

Trong truyền thống đạo Bụt, tăng thân được tổ chức như một gia đình. Vì vậy chúng ta thường gọi nhau là sư ông, sư chú, sư bác, sư anh, sư chị, sư em. Khi sống chung, chúng ta phải hoà hợp những cá tính lại thành một cọng tính. Không người nào giống người nào, sở thích cũng khác nhau. Nhưng tính chất đa dạng đó đem lại những dáng sắc rất đẹp cho cộng đồng. Tăng thân sống hòa hợp, nhường nhịn nhau được cũng nhờ ở sự thực tập chánh ngữ.

Hạnh lắng nghe

Trong giới thứ tư của năm giới, chúng ta học: "Biết rằng lời nói có thể đem lại khổ đau hay là hạnh phúc cho nên tôi thực tập chánh ngữ để có thể làm vơi bớt khổ đau và mang lại hạnh phúc cho người." Và một điều thực tập cần thiết là hạnh lắng nghe. Cái nói liên hệ tới cái nghe. Nói mà không biết nghe tức là chưa có chánh ngữ. Muốn cho lời nói của ta là chánh ngữ thì ta phải lắng nghe người khác. Cho nên tập lắng nghe là một phần của sự thực tập chánh ngữ. Điều này là một ý kiến mới bổ túc cho giới thứ tư. Từ nay nói về chánh ngữ ta phải nói cả về chánh thính (right listening). Trong kinh ta vẫn đọc: "Chúng con xin học hạnh lắng nghe", tức là hạnh của bồ tát Quán Thế Âm. Nếu không nghe, thì ta sẽ không hiểu và chánh ngữ sẽ không vững vàng. Trong Kinh có danh từ đế thính: Nhữ đẳng tỳ kheo đương đế thính, này các tỳ kheo, các thầy lắng nghe tôi nói đây. Đế thính là lắng nghe cho kỹ. Chữ đế này giống như trong tứ đế. Đế thính là nghe với tất cả tấm lòng của mình, nghe với một tâm hồn lắng dịu, không sôi động, không thành kiến. Đế thính là một nghệ thuật; nếu tâm hồn còn xao động, còn đầy dẫy tư duy và thành kiến, nếu chỉ dùng trí năng (intellect) của mình để nghe, đó chưa phải là đế thính. Có một Kinh về Bát chánh đạo, thay vì dùng từ chánh ngữ đã dùng từ đế ngữ và chánh định thì gọi là đế định. Đế thính cần cho đế ngữ. Vậy khi nghe, ta đừng nghe với thành kiến. Ta phải nghe bằng cả trái tim của mình. Phải nghe bằng cái tâm trống không, nghe như vậy mới có thể hiểu được. Nghệ thuật nghe là không phải chỉ nghe bằng tai. Mắt theo dõi người nói, nét mặt tự nhiên biến đổi theo những lời phát biểu, ta nghe bằng toàn thể thân tâm ta. Nhiều khi chỉ cần lắng nghe thôi ta đã giúp cho người bớt khổ rồi.

Có những lúc ta chỉ nghe bằng tai, còn tâm ta không nghe, trong tâm ta vẫn đang nói. Tuy không nói thành lời, nhưng ở trong lòng ta tầm và từ đầy ắp, không còn chỗ để ta nghe nữa. Nghe một câu, trong lòng ta có phản ứng. Tuy không nói ra nhưng trong tâm ta đã bắt đầu phê bình, lên án, bắt bẻ, v.v.. Như vậy không phải là đế thính. Nghe lời dạy của Bụt ta phải đế thính, mà nghe lời của những người khổ đau ta cũng phải đế thính. Nghe lời của bạn hay của thù cũng phải đế thính. Trong tâm lý học Tây phương có phương pháp nghe gọi là emphatic listening, tức là vừa nghe vừa đồng nhất mình với người nói, không lên án, không chê bai, không có thành kiến. Emphatic listening, dịch tiếng Việt là nghe thẩm thấu, nghe và để lời nói thấm vào. Khi lắng nghe những người khổ đau, như bác sĩ tâm lý trị liệu, thì ta phải nghe với tất cả tâm hồn. Lắng nghe như vậy người nói cảm thấy rằng họ có thể nói sự thật và họ sẽ nói sự thật. Muốn nghe như vậy trong lòng phải đạt một trình độ tĩnh lặng, một mức độ từ bi. Người bác sĩ tâm lý trị liệu phải có từ bi và tĩnh lặng, phải có tuệ giác ở trong lòng thì phẩm chất của sự trị liệu mới cao. Cho nên người bác sĩ tâm lý trị liệu nào cũng phải thực tập chánh kiến, phải thực tập đế thính, phải thực tập từ bi. Khi ta nghe mà mắt ta biểu lộ hiểu biết và thương yêu thì người nói mới có can đảm nói những điều họ chưa bao giờ nói. Chỉ ngồi nghe không thôi đã làm sứ giả của Như Lai rồi. Ở Làng Hồng đại chúng có Hiệp Ước Sống Chung An Lạc, một phương pháp rất mầu nhiệm. Thực tập Hiệp Ước Sống Chung An Lạc phải quán chiếu, nhìn sâu sắc vào chính ta và vào người khác, đó là phép thực tập căn bản. Không phải cứ họp nhau, nói qua nói lại là có thể giải quyết các vấn đề. Cần thực tập chánh ngữ, căn cứ trên sự thực tập chánh kiến và chánh tư duy. Có chánh kiến và chánh tư duy thì tự nhiên có tình thương. Khi tất cả mọi người đều đã nắm được nghệ thuật đế thính và chánh ngữ, những lời nói ra đều mang chất liệu của sự hiểu biết, của lòng tha thứ và thương yêu. Danh từ đế thính (sravana) ta đọc thấy trong Kinh Trường A Hàm, cũng có thể tìm thấy ở Thắng Thiên Vương Bát Nhã Kinh. Sau này mỗi khi nói đến chánh ngữ thì chúng ta phải nói tới đế thính, tại vì nghe là một phần quan trọng của nói. Nếu không biết nghe thì ta sẽ không biết nói.

Một vài điều ta cần nói thêm để kết luận về phần thế gian, tức là phần tục đế, của chánh ngữ. Chúng ta biết, cũng như khi thực tập chánh tư duy, muốn thực tập chánh ngữ ta phải liên hệ với sự thực tập quán chiếu về tưởng (perception). Thực tập Chánh ngữ, ta phải thấy sự liên hệ với chánh niệm hoặc thất niệm. Nếu sống trong thất niệm mãi thì chúng ta không có hy vọng tiến bộ trên con đường thực tập chánh ngữ. Nói phải biết rằng mình đang nói gì. Trước khi nói ta biết ta sẽ nói gì, chứ đừng có để lời nói chạy ra trước rồi mình chạy theo sau. Tu tập chánh niệm giúp ta nắm được thân, tâm và ngôn ngữ của ta.

Thực tập chánh ngữ phải quan tâm đến tập khí. Ta có những tập khí, những thói quen, cho nên đôi khi lời nói ta chỉ là phản ứng rất máy móc. Nghe một điều, ta tự nhiên có những phản ứng tự động và bật nói ra. Đó là do tập khí. Chúng ta phải nhận diện các tập khí, mỉm cười mỗi khi chúng xuất hiện, và nói: "tập khí ơi, chào mi!" Rồi thực tập chánh ngữ, tình thương và bồ đề tâm. Cần quán chiếu, cần thấy nỗi khổ của người, cần thấy hạt giống của niềm vui nơi người, nhờ đó ta có thể tạo hạnh phúc cho những người xung quanh ta. Ta có thể ban phát rất nhiều hạnh phúc, chỉ cần nhờ thực tập chánh ngữ. Và cố nhiên khi tạo nên hạnh phúc cho người thì chính ta không thể nào không có hạnh phúc.

Bài 09: Chánh niệm và 51 tâm hành

Hôm nay là ngày 19 tháng Chạp năm 1993, chúng ta học tiếp về Bát Chánh Đạo. Hôm trước chúng ta đã vẽ một trái quít, năm múi tượng trưng cho năm uẩn: sắc, thọ, tưởng, hành và thức. Hôm nay chúng ta vẽ một cái nhà hai tầng. Tầng dưới là Thức uẩn và tầng trên là Hành uẩn.

Chánh niệm và 51 tâm hành

Hành uẩn ở trên đây gồm đủ 51 tâm hành, trong đó có cả Thọ và Tưởng, tức là cảm thọ và tri giác, và 49 hành khác.

Thức uẩn là phần căn bản của tâm thức. đạo Bụt đại thừa (học phái Duy Thức) gọi là Thức A lại da (Alaya) hay Tàng thức. Alaya có nghĩa là hàm tàng, kho cất chứa. Ví dụ lòng đất chứa đựng những hạt giống. Khi những hạt giống ở trong đất tâm phát hiện ra, đó là những tâm hành (mental formations). Từ là một tâm hành, Tầm là một tâm hành, Thọ là một tâm hành, Tưởng là một tâm hành. Hành có nghĩa là phát hiện và lưu hành. Sau khi phát hiện rồi những tâm hành sẽ biến trở lại thành những hạt giống mới. Chúng ta thường ví dụ Thức là cái nhà kho ở dưới và Hành là phòng khách ở trên. Những hạt giống của tâm thức ở dưới nhà kho, phát hiện lên phía phòng khách ở trên, tồn tại một thời gian rồi nó trở lại xuống dưới, lại mang hình thái hạt giống.

Trong số 51 tâm hành có Tầm (vitarka) và Từ (vicara), tức là tác dụng liên tưởng và tư duy, có hạt giống ở trong tàng thức. Tuệ giác của chúng ta cũng tồn tại dưới hình thức những hạt giống ở trong tàng thức. Thường tiếng Anh dịch Tầm là thought, conception. Từ dịch là the continuing activity of the mind. Tầm và từ là ngữ ngôn của ý, như chúng ta nói thầm ở trong ý, trong tâm. Trong trí ta các tâm hành tầm và từ luôn luôn đang hoạt động mà chúng ta không nghe thấy. Ví như chúng ta mở máy phát thanh nhưng không nghe được vì không cắm giây nối vào loa phóng thanh. Khi tư duy chuyển sang ngữ ngôn thì tầm và từ phát hiện trong tiếng nói, như cắm loa phóng thanh vào thì tự nhiên phát ra tiếng. Nhưng trong thức của chúng ta cũng còn có những hạt giống khác, đồng thời phát hiện, để chọn lựa những điều muốn phát thanh ra. Cũng như tầm và từ được kiểm soát, được nhuận sắc. Có nhiều người bệnh tới một bác sĩ tâm lý trị liệu, biết rằng muốn lành bệnh thì phải nói hết cho bác sĩ nghe, nhưng họ vẫn che dấu, hoặc thêm bớt, tô điểm. Vị bác sĩ giỏi có khi bất chợt hỏi một câu, bệnh nhân buột miệng nói. Bác sĩ nhờ câu nói đó mà nắm được một điều, khám phá ra những sự thật ẩn chứa trong tâm người bệnh.

Khi có chánh niệm, ta biết ta đang nghĩ gì, ta tự biết những suy tư đó có phù hợp với chánh pháp không, có phù hợp với nguyên tắc của bốn sự thật, với quan niệm về bốn loại thức ăn hay không. Chánh niệm giống một cây đèn thắp lên trong cái phòng khách phía trên, phòng của tâm hành, soi rõ hình dáng của tầm và của từ. Nhờ đó ta biết ta đang suy tư những gì và, nếu thực tập giỏi hơn, biết được nội dung và bản chất của điều ta suy tư. Biết được như vậy thì tự nhiên tầm và từ thay đổi, đó là nhờ chánh niệm.

Hạt giống chánh niệm là một hạt giống rất quý trong đất tâm. Biết sử dụng thì hạt giống chánh niệm, khi phát hiện thành tâm hành, sẽ đóng vai trò soi sáng, dẫn đường và chuyển hóa. Có chánh niệm, chúng ta sẽ biết tư duy của ta là thiện hay bất thiện, có tác dụng gây tai hại hay không. Khi tầm và từ phát ra thành lời nói, chánh niệm vẫn tiếp tục soi sáng để ta biết ngôn ngữ của ta có phải là ái ngữ hay không. Phát xuất từ chánh kiến, tầm và từ là chánh tư duy. Ngôn ngữ phát xuất từ chánh tư duy là chánh ngữ. Cho nên ngọn đèn chánh niệm rất quan trọng.

Có khi những khổ đau và nội kết chìm sâu trong tâm thức quá lớn. Những giận hờn, bực tức, thất vọng và những thèm khát của chúng ta, đôi khi không cần đi qua trung gian của tầm, từ mà cũng tự phát thành ngôn ngữ. Những nội kết của ta cũng trực tiếp biểu hiện ra bằng ngôn ngữ khi ta không đủ chánh niệm, không đủ sức kiểm soát tất cả những niềm đau, cơn giận, nỗi buồn phiền, thất vọng của mình. Chúng ào ra thành những tiếng gào thét, khóc lóc, chửi rủa, hoặc những lời than vãn và kể lể. Người bác sĩ tâm lý có tài có thể làm cho người bệnh nói ra được điều họ thường che giấu một cách ý thức hay vô thức. Người ấy nói một câu làm động tới một điều sâu kín trong lòng người bệnh; người này tự nhiên mở ra tất cả những điều chất chứa, dù muốn che dấu cũng không được. Trong câu chuyện hàng ngày ta có những bước trượt của vô thức, những câu nói lỡ lời. Ta phải thấy mối liên hệ giữa chánh ngữ và tri giác, giữa chánh ngữ và thất niệm, giữa chánh ngữ với tập khí. Và cuối cùng chánh ngữ liên hệ với bồ đề tâm và từ bi tâm. Khi ta có tình thương, có ý chí muốn cứu giúp người thì năng lượng của bồ đề tâm sẽ là một yếu tố rất quan trọng giúp biểu hiện ra chánh ngữ. Bằng chánh ngữ chúng ta có thể giúp người khác thấy được nỗi khổ, niềm đau và nhìn rõ những khối nội kết của họ. Bằng chánh ngữ chúng ta có thể giúp cho người khác thấy được những hạt giống của hạnh phúc và của tài năng họ mà họ không thấy. Những hạt giống hạnh phúc và các tiềm năng ở trong tâm họ bị đè nén bởi những lớp khổ đau và phiền muộn cho nên không phát hiện ra được. Với chánh ngữ, chúng ta có thể tưới tẩm những hạt giống hạnh phúc và tài năng ấy để chúng tự khai mở.

Thực tập chánh niệm và chánh ngữ

Câu chuyện sau đây là một thí dụ về thực tập chánh ngữ. Có một phụ nữ người Pháp năm 18 tuổi không chịu đựng nổi gia đình nên bỏ sang nước Anh ở. Cô ấy giận mẹ, giận gia đình, cô muốn bỏ đi, vĩnh viễn không trở lại. Nhưng hai chục năm sau, một hôm cái hạt giống quê hương, hạt giống thương mẹ trong cô nổi dậy. Người phụ nữ đó bắt đầu có ước muốn trở về Pháp và hòa giải với mẹ. Bà mẹ cũng đã bảy mươi mấy tuổi và cũng nhớ con gái. Bà tuy rất giận con nhưng trong lòng bà tất nhiên cũng có hạt giống thương con. "Giận thì giận mà thương thì thương". Trong tâm thức chúng ta có nhiều hạt giống trái chống nhau cùng một lúc.

Khi nghe nói con gái mình sẽ về, bà mẹ rất vui. Người con gái cũng nao nức về gặp để hòa giải với mẹ. Nhưng đến lúc hai mẹ con gặp nhau, hàn huyên được vài ba hôm, họ lại cãi nhau nữa. Trái bom chứa trong lòng người mẹ nổ. Trái bom trong lòng cô con cũng nổ. Mặc dù cả mẹ lẫn con đều có ý chí muốn hòa giải, muốn tha thứ, nhưng chánh kiến đó chỉ mới phôi thai là một ước muốn thôi. Trong khi đó thì trái bom nội kết ở trong cả hai người vẫn còn nặng. Khi ngồi xuống với nhau, họ lại vô ý tưới tẩm lên những hạt giống của bao nỗi niềm đau khổ cũ. Chúng phát hiện, biểu lộ thành ngôn ngữ. Ngôn ngữ nóng giận của người này tưới lên niềm đau khổ của người kia. Cho nên mỗi khi hai mẹ con gặp nhau lại sinh cãi cọ. Bao nhiêu lần đến gần nhau để hòa giải, bấy nhiêu lần họ thất bại.

Người thiếu phụ đã tới Làng Mai, tôi khuyên bà ta phải chờ đợi một thời gian. Một thời gian để tu tập chánh kiến, học sống chánh niệm trước khi về gặp mẹ. Trong thời gian đó người thiếu phụ tập thiền hành, thiền tọa, ăn cơm im lặng, sinh hoạt với đại chúng, nấu cơm, xách nước, giặt áo, v.v.. tham dự vào đời sống của tăng thân. Đây cũng là thời gian bà ta có dịp tưới tẩm những hạt giống hạnh phúc lâu nay bị bỏ quên. Trong tăng thân thế nào cũng có người có nụ cười, có lời nói, có khả năng giúp đỡ mình vén những tấm màn khổ đau đang che phủ tâm mình, và giúp mình tưới tẩm những hạt giống an lạc. Trong tăng thân thế nào cũng có người soi sáng cho mình thấy các sai lầm trong nhận thức của mình. Và trong thời gian đó, người thiền sinh có thể phát triển chánh niệm. Sự thực tập tại Làng Mai là thực tập chánh niệm, đi trong chánh niệm, đứng trong chánh niệm, ngồi trong chánh niệm, nấu cơm, giặt áo trong chánh niệm. Chánh niệm giúp mình thấy tâm tư của mình như thế nào. Chánh niệm cho mình thấy những vận dụng của tầm và từ. Chánh niệm giúp mình nhận ra tầm và từ của mình đã bắt nguồn từ những hạt giống nào. Tôi đề nghị với người thiếu phụ đó cứ mười ngày thì ngồi viết cho bà mẹ một lá thư, viết như một bài thực tập chánh niệm. Lá thư đó là hoa trái của quá trình tu học chánh niệm ở làng. Tôi đề nghị rằng trong lá thơ đó người con quán chiếu để thấy con người của bà mẹ và đồng thời cũng thấy được chính mình. Nghĩa là thấy những tập khí, những nỗi khổ, niềm đau, những hy vọng và thất vọng của chính mình và của mẹ. Viết là diễn đạt những tầm và từ của mình, một cách an toàn hơn, vì người kia chưa phải nghe. Và khi viết xong có thể để đó một thời gian rồi đọc trở lại, dùng chánh niệm xem những đoạn mình mới viết bắt nguồn từ những khối nội kết nào ra. Bởi vậy viết là một phương pháp thực tập chánh niệm. Ngồi viết một lá thư hay một bài văn trở thành một buổi thực tập chánh niệm. Đây không còn là một công việc nữa, mà là một phép thực tập. Cũng như khi ta rửa nồi hay lau nhà, nếu chúng ta biết thực tập chánh niệm thì đó không phải là công việc nữa. Đó là những phép tu, gọi là phép tu rửa chén, phép tu chùi nồi. Mà nếu chùi nồi chỉ để cho nồi sạch không thôi thì rất uổng. Việc chùi nồi phải dùng để thực tập như là một phép tu.

Khi ngồi viết một lá thư trong chánh niệm, người thiếu phụ đó đã tự nhìn lại mình, nhìn lại mẹ mình, đã thấy rõ nỗi khổ đau và những điều kiện để có hạnh phúc của cả hai mẹ con. Đời sống tu tập là cơ hội đầu tiên để tự khai mở cho mình và khai mở cho mẹ. Lá thư đó là một công trình thực tập. Nếu trong lá thơ đó người con lại cãi lý hoặc phân trần, thì lá thư sẽ không ích lợi gì cả. Lý luận và thanh minh chỉ tưới tẩm những hạt giống khổ đau của bà mẹ mà thôi. Viết như vậy vô ích. Viết như vậy chứng tỏ trong tư duy của mình, tầm và từ chưa được chánh niệm soi sáng, vẫn phát xuất từ những hạt giống tiêu cực. Nhưng nếu viết để nói về những điều kiện sẵn có của hạnh phúc mà mẹ chưa bao giờ sử dụng tới, thì người con làm một công việc trước đây chưa ai từng làm. Ông ngoại, bà ngoại chưa làm, trường học, xã hội chưa làm, bè bạn của mẹ cũng chưa làm. Bây giờ người con gái làm được, vì người ấy có chánh niệm. Thiếu phụ viết thư kể lể: "Mẹ ơi, con nhớ hồi con còn bé thơ,..." Kể một câu chuyện bình thường, nhưng để gợi ý và chứng tỏ cho mẹ thấy là bà có những hạt giống của hạnh phúc, của tình thương, những hạt ngọc ở trong tàng thức. Lá thư đó phải do công trình quán chiếu mới viết được.

Quán chiếu vào lúc nào? Quán chiếu khi rửa chén, khi lau nhà, khi đi thiền hành, khi ngồi thiền tọa. Viết lá thơ là kết quả những điều đã thấy trong khi quán chiếu. Và ta tiếp tục quán chiếu trong khi viết thơ, viết xong rồi thì tự nhiên thấy khỏe, và biết rằng mẹ mình đọc xong cũng sẽ thấy khỏe. Ta dùng ánh sáng của chánh niệm chiếu vào để thấy tác dụng của từng câu, từng chữ. Ta biết rằng lá thơ này phát xuất từ chánh kiến, từ chánh tư duy và được thể hiện bằng chánh ngữ. Mười ngày sau người con gái viết lá thư thứ hai, cũng tưới tẩm những hạt giống hạnh phúc của bà mẹ. Trong khi thực tập viết những lá thư như vậy, người con cũng tự tháo gỡ cho mình. Rồi khi bà mẹ đọc được một lá thư như thế thì bà mẹ cũng được tháo gỡ. Nếu người con thực tập đồng thời cho mình và cho mẹ thì chỉ trong sáu tháng hay một năm là hai mẹ con có thể gặp lại nhau. Lúc đó thì các niềm đau khổ đã chuyển hóa, vơi bớt đi nhiều, những niềm vui trong lòng đã phát triển. Chánh tư duy và chánh ngữ sẽ phát hiện. Hai mẹ con có thể nói chuyện với nhau. Người con không đợi cho người mẹ chuyển hóa rồi mình mới chuyển hóa. Chúng ta phải bắt đầu từ sự tu tập của chính mình. Một người tu mà hai người được lợi ích.

Viết văn, viết thư trong khi thực tập chánh niệm có khả năng tưới tẩm, chuyển hóa, có thể ảnh hưởng trên mình và trên người đọc, nhờ lời văn chuyên chở tuệ giác, chuyên chở chánh tư duy, vì văn đó là chánh ngữ. Chúng ta thường nói văn chương để chuyên chở đạo lý, "vặn dĩ tải đạo". Đó là nguyên tắc của người viết văn ở Đông phương. Viết văn không thể thiếu tinh thần trách nhiệm. Viết văn không chỉ để cào cấu những niềm đau khổ của mình làm cho người khác đọc cũng lây đau khổ, cũng bị cào cấu. Khơi lên những nỗi bực dọc và chán chường vô ích rồi vung vãi cho tất cả độc giả lãnh đủ, văn chương đó không phải là văn chương có đạo lý. Những bài hát, những bài văn đầu độc, làm cho con người hết ý chí sống, mất niềm tin, những loại văn nghệ như vậy phải xếp vào "Tập Đoạn Trường". Có những thanh niên, thiếu nữ nằm ôm máy nghe những bài hát rên rỉ, tưới tẩm những hạt giống phiền não, đau khổ của mình. Đó là "văn nghệ đứt ruột", không chuyên chở đạo lý. Cho nên người có chánh kiến, người có chánh tư duy phải dứt khoát với các loại văn nghệ đứt ruột. Không tiêu thụ những độc tố làm hại mình, hại người. Sự tu học của ta dính líu tới rất nhiều người khác: cha mẹ, anh chị em, bạn bè của ta, rồi xã hội bên ngoài. Những lá thư ta gửi cho cha, mẹ, anh, em phải có tác dụng chuyển hóa. Sự thành công tu học của ta trước hết được thể hiện qua sự chuyển hóa của gia đình, của những người thân thuộc. Những lá thư là chất liệu nuôi dưỡng, là những luồng gió mát, nâng đỡ, khai mở, mà nếu không tu tập thì ta không viết được. Cho nên người tu học ở đây viết những lá thư cho những người mình yêu thương, phải biết rằng những lá thư đó có giá trị tưới tẩm và chuyển hóa. Viết thư trong chánh niệm như vậy là một cách thực tập. Một lá thư như vậy có giá trị chuyển hóa rất lớn. Dẫu chúng ta không gặp khó khăn với mẹ như trường hợp người phụ nữ Pháp kể trên, ta

cũng nên viết thư cho người thân, 10 ngày, 15 ngày một lần, ít nhất một tháng một lá thư. Viết để tu tập và hành đạo. Giá trị của lá thư tùy ở chánh kiến và chánh tư duy. Viết thư "thuyết pháp" một cách vụng về lại có tác dụng ngược lại. Đừng tưởng cứ thuyết pháp tức là hành chánh ngữ. Không có quán chiếu thì ngôn ngữ sẽ không phù hợp, người nhận sẽ không thích đọc, rồi sau này khi thấy thư họ sẽ không muốn mở ra nữa. Vì đó không phải là chánh ngữ, dù lá thư nói về tứ đế, thập nhị nhân duyên hay Bát Chánh Đạo. Dù đề tài là Phật Pháp mà bài thuyết pháp không khơi động, không chuyển hóa được lòng người, thì đó cũng không phải là chánh ngữ.

Phép tu im lặng

Chánh ngữ là một phép thực tập cần đi trên quá trình văn, tư và tu. Đó là phần thế gian, phần hướng thượng. Khi sự thực tập chín dần chúng ta sẽ thấy được mặt xuất thế gian. Khi thực tập thiền quán, ban đầu chúng ta còn cần tới tầm và từ, tư duy và ngữ ngôn. Càng đi sâu vào thiền quán, chúng ta càng tiếp xúc được với bản môn, càng tự do ra khỏi tư duy và ngôn ngữ. Tới một lúc nào đó, hoàn toàn được tự do, chúng ta không còn lệ thuộc vào ngôn ngữ nữa. Tuệ giác siêu việt không cần ngôn ngữ nữa, gọi là ngôn ngữ đạo đoạn. Đây là một danh từ thiền. Ngôn ngữ đạo đoạn tức là con đường ngôn ngữ đã bị cắt đứt (the way of the speech is cut). Giống như chiếc xe lửa thấy đường rầy không cần thiết nữa, bởi vì nó đã cất cánh biến thành một chiếc máy bay. Nó bay lên trên không gian, hoàn toàn tự do.

Chánh tư duy khi đến mức xuất thế gian thì đạt tới tâm hành xứ diệt. Tâm hành xứ diệt là nơi mà các hoạt động tư duy tâm hành đều đã mất. Tâm hành ở phạm vi chánh ngữ tức là tầm và từ. Vì chân lý tuyệt đối hay tuệ giác siêu việt đã vượt thoát tất cả mọi tư duy, nên gọi là tâm hành xứ diệt. Vượt thoát tất cả mọi ngôn ngữ nên gọi là ngôn ngữ đạo đoạn.

Ở Việt Nam xưa có thiền phái Vô Ngôn Thông. Vô ngôn thông có nghĩa là sự thông cảm và hiểu biết được thực hiện không cần qua trung gian của lời nói. Tổ sư của phái Vô Ngôn Thông trước khi tịch đã để lại một bài kệ nhấn mạnh đến ý niệm chân lý vượt thoát mọi ngôn ngữ văn tự. Bài đó nó chấm dứt bằng hai câu: trực nhiêu vấn ngã, ngã bổn vô ngôn (đừng hỏi tôi nữa, tôi vốn là vô ngôn). Tên ngài là Vô Ngôn Thông. Kinh Duy Ma Cật nói tới sự im lặng, thứ im lặng hùng hồn hơn bất cứ ngữ ngôn nào, gọi là im lặng sấm sét (thundering silence), chữ Hán là mặc như lôi. Lôi là sấm sét, mặc là im lặng. Trong đạo Nho, đức Khổng Tử cũng có lần nói: "Trời có nói gì đâu? - thiên hà ngôn tại?" Trời không nói gì cả, vì mình không biết lắng nghe. Nếu mình có chánh niệm, nếu mình biết lắng nghe thì mỗi bông hoa nở, mỗi tiếng chim hót, tiếng thông reo, đều là ngôn ngữ cả (tứ thời hành yên, vạn vật sinh yên). Kinh A Di Đà có câu là: "Mỗi khi gió thổi qua những hàng cây ở nước Cực Lạc phát ra những âm thanh kỳ diệu; nếu lắng tai thì họ nghe được các giáo lý như Tứ Diệu Đế, Ngũ Căn, Ngũ Lực, Thất Bồ Đề Phần và Bát Thánh Đạo Phần. Tất cả những chúng sanh ở nước Cực Lạc khi nghe những âm thanh đó thì lòng phát sinh chánh niệm về Bụt, Pháp và Tăng." (xuất vi diệu âm, kỳ vi diễn xướng Ngũ Căn, Ngũ Lực, Thất Bồ Đề Phần, Bát Thánh Đạo Phần, như thị đẳng pháp; kỳ độ chúng sinh văn thị âm dơi, giai phát niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng chi tâm). Điều này cũng đúng với cõi Ta Bà của chúng ta. Nếu có chánh niệm, khi đi thiền hành, chúng ta sẽ nghe tiếng chim hay tiếng gió trong những cây phong hay những cây sồi, chúng ta cũng có thể nghe được giáo lý Ngũ Căn, Ngũ Lực, Thất Bồ Đề Phần và Bát Thánh Đạo Phần. Nghe tiếng gió, tiếng chim, hay tiếng chuông đồng hồ, chúng ta có thể trở về với chánh niệm. Chúng ta niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng và có thể sống cái kinh nghiệm của tịnh độ ngay ở đây và bây giờ. Đừng đợi chết rồi mới sống, hãy tập sống ngay bây giờ kinh nghiệm cõi tịnh độ. Trong Thánh Kinh có nói rằng mười điều răn cấm của Chúa (the ten commendements) được mặc khải cho thánh Moïse qua những hàng chữ khắc trên đá. Người học đạo Bụt nhìn vào đá cũng phải đọc thấy những thông điệp. Nhìn vào cây, nhìn vào suối, nhìn vào đất, nghe tiếng chim, tiếng gió đều có thể đọc được và nghe được những vi diệu âm. Đây là một phép thực tập chánh niệm.

Có những lúc ta cần im lặng để thực tập chánh niệm về ngôn ngữ. Chúng ta không nói, không trò chuyện, để lắng nghe tiếng nói của tầm

và của từ ở trong ta, quán chiếu xem những tầm và từ ấy phát xuất từ những thấy biết nào, những nội kết nào. Thời gian tịnh khẩu là thời gian quán chiếu. Ta tịnh khẩu không phải vì ta không được phép nói. Khi tu pháp môn tịnh khẩu, mỗi người xin đại chúng được sống trong im lặng trong năm ngày, mười ngày hoặc trong một tháng. Như vậy không phải là để tránh xung đột với người khác. Chính đó là cơ hội lắng nghe tiếng nói của tầm và từ ở trong chính mình, và phát hiện nguồn gốc của tầm và từ đó. Trong một khóa tu thường thường chúng ta không nói chuyện. Những người chưa quen phương pháp này có thể sẽ thấy căng thẳng và ngột ngạt. Những người đã quen quán sát tầm và từ của mình rồi thì khác. Không nói chuyện là một cơ hội rất lớn để mình có thể nhìn rõ bản chất của tư duy và cái thấy của mình. Đối với họ, sự im lặng trong khóa tu rất quan trọng. Nếu không duy trì sự im lặng đó, chúng ta mất cơ hội thực tập quán chiếu. Tuy nhiên có những người tuy bên ngoài im lặng nhưng bên trong tầm và từ của họ vẫn rất ồn ào.

Chánh niệm làm cơ bản

Tới đây ta có thể tạm rời lãnh vực chánh ngữ để bắt đầu bàn về chánh niệm. Trong khi học về chánh kiến, chánh tư duy và chánh ngữ ta đã thấy chánh niệm là điều kiện rất cần thiết rồi. Không thể nào có chánh kiến, chánh tư duy và chánh ngữ nếu không có chánh niệm. Vì ngay trong chánh nghiệp, chánh mạng và chánh tinh tấn, vai trò của chánh niệm cũng quan trọng không kém. Thường thường ta vẫn nói theo trình tự niệm, định, tuệ. Chánh niệm đưa tới chánh định. Nhưng chánh niệm không phải chỉ đưa tới chánh định mà thôi, nó dẫn tới cả chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng và chánh tinh tấn. Chúng ta hãy nói sơ lược về chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn để bàn vào chánh niệm và sẽ trở lại ba chi phần đó sau.

Chánh nghiệp tức là hành động chân chánh, đây là về hành động của thân thể, tức thân nghiệp. Vì khẩu nghiệp thuộc về phạm vi của chánh ngữ và ý nghiệp thuộc về phạm vi của chánh kiến, chánh tư duy, chánh định, và chánh niệm. Trong Kinh nói sát sanh, trộm cướp và tà dâm là tà nghiệp. Không sát sanh, không trộm cướp và không tà dâm là chánh nghiệp. Vì vậy về chánh nghiệp chúng ta phải nói đến giới thứ nhất, giới thứ hai, và giới thứ ba của năm giới. Thân nghiệp cũng liên quan tới giới thứ năm. Giới thứ tư thuộc về chánh ngữ và bốn giới khác có liên hệ trực tiếp tới chánh nghiệp.

Chánh mạng tức là nghề nghiệp hoặc phương tiện sinh sống chân chánh. Sống bằng những phương tiện bất chính là tà mạng. Những nghề nghiệp vi phạm giới sát sanh, giới trộm cướp, giới tà dâm, phải sử dụng các chất ma túy và phải nói dối, đều là tà mạng. Vậy chánh mạng cũng liên hệ tới tất cả năm giới. Người xuất gia cũng có thể phạm vào tà mạng nếu sử dụng những phương tiện hành đạo không phù hợp với chánh pháp. Thí dụ đưa người ta vướng thêm vào vòng mê tín. Nếu không tu tập, chỉ tụng kinh và làm đám như một nghề sinh nhai, cũng là tà mạng. Việc tụng kinh và đưa đám nếu hành trì như những phương pháp hướng dẫn tu học và chiếu ánh sáng của đạo lý vào đời sống của mọi người và của chính mình, thì đó là chánh mạng. Còn tụng kinh và làm đám chỉ với mục đích cầu lợi thì đó là tà mạng.

Chánh tinh tấn là năng lực giúp ta tu học một cách siêng năng. Chánh tinh tấn gồm có bốn loại thực tập liên hệ với chánh niệm. Loại thực tập thứ nhất là với những hạt giống xấu chưa phát hiện thì cố ngăn đừng cho chúng phát hiện, những chủng tử xấu đừng để cho chúng có cơ hội hiện hành. Mỗi lần hiện hành các hạt giống ấy lại lớn lên ở trong tàng thức. Đừng cho phát hiện không phải là đè nén, mà chỉ có nghĩa là đừng để người khác hay chính mình tưới tẩm những hạt giống xấu trong mình. Ngoài ra, phải tìm cách cho những hạt giống tốt phát hiện. Đó là phép thực tập thứ nhất. Thứ hai là khi những hạt giống xấu phát hiện rồi thì phải biết cách làm cho chúng trở về gốc càng mau càng tốt, tìm cách cho chúng trở về nguyên quán, nằm im ở đấy. Đó là phương pháp thay chốt, phương pháp quán chiếu, phương pháp chánh niệm. Thứ ba là những hạt giống tốt chưa từng được phát sanh thì tìm cách tưới tẩm cho chúng phát sanh. Tự mình tưới tẩm hay nhờ sự có mặt của tăng thân tưới tẩm. Thứ tư là những hạt giống tốt đã phát sanh rồi thì tìm cách mời chúng ở lại và nuôi dưỡng cho chúng lớn lên. Bốn phương pháp đó gọi là tứ chánh cần. Thành ra nội dung của chánh tinh tấn là tứ chánh cần, tức là bốn loại hành động siêng năng. Mục đích là làm cho những hạt giống xấu yếu đi và làm cho những hạt giống tốt lớn lên. Ta thấy chánh tinh tấn liên hệ đến

tất cả những chi phần khác trong Bát Chánh Đạo. Nói chánh tinh tấn là sự siêng năng thì không đủ nghĩa. Cần phải có kiến thức về tâm học, về duy thức học thì mới có thể hiểu được nội dung tám chi phần của Bát Chánh Đạo. Chúng ta nói qua như vậy để bàn tới chánh niệm rồi sẽ trở về với ba chi phần ấy sau.

Như lý tác ý

Chữ niệm nghĩa là nhớ. Chữ Hán viết phần trên là chữ kim, nghĩa là nay, phần dưới chữ tâm, nghĩa là lòng mình. Niệm là điều ta đang nhớ tới, đang nghĩ tới. Mà điều ta nhớ và nghĩ có thể là tà, có thể là chính, vì vậy nên có tà niệm và chánh niệm. Chánh là thẳng, tà là nghiêng. Chánh niệm tức là đặt những điều ngay, thẳng và điều tốt đẹp vào trong tâm nhớ nghĩ của mình.

Trong 51 tâm hành có một tâm hành tên là tác ý (manaskara, Pali là manasikara). Tác ý tức là khởi tâm để ý tới một đối tượng nào đó. Trước đó chưa chú ý tới, bây giờ ta chú ý tới, gọi là tác ý. Tác ý là một trong năm tâm sở biến hành. Và tác ý mở đầu cho một niệm. Như khi ta xem một truyện phim hay nghe một bài hát thì hình ảnh hay câu hát khiến cho ta tác ý. Nếu ta biết tu tập thì ta sẽ tác ý tới một điều chính, và ta duy trì điều chính đó lại. Khi nghe chuyện hay nhìn hình ảnh ta cũng có thể tác ý tới một điều bất chánh. Khi ta tác ý tới một điều chánh đáng, phù hợp với tinh thần bốn sự thật, với kiến thức về bốn loại thực phẩm, với giáo lý Bát Chánh Đạo thì đó gọi là như lý tác ý hoặc là như pháp tác ý (yoniso manaskara). Ngược lại là bất như lý tác ý (ayoniso manaskara). Chữ như lý được dịch từ chữ yoniso. Yoni có nghĩa là tử cung, cái cung của đứa con, mọi người đều sinh ra từ đó. Và vì thế yoni ở đây có nghĩa là cội nguồn. Khi đưa về đúng cội nguồn, không lạc hướng, thì gọi là yoniso. Đưa đi lạc khỏi cội nguồn thì gọi là ayoniso, dịch là bất như lý hay là phi như lý tác ý. Thí dụ ở Làng Mai khi nghe tiếng chuông đồng hồ, mọi người trở về với chánh niệm, thở và mỉm cười. Ta lấy chánh niệm để soi sáng và như thế ta thực tập như lý tác ý. Khi nghe một tiếng hát đưa lòng ta tới những thương nhớ vẩn vơ, quên rằng ta đang ở đây để thực tập chánh niệm cùng với tăng thân, thì đó là phi như lý tác ý. Cho nên trong đời sống tu học, chúng ta phải tổ chức như thế nào để có thể thực tập được như lý tác ý trong mỗi giây phút. Khi bước vào nhà bếp, thấy một vị thiền sinh đang xắt cà rốt, tôi hay hỏi: "Anh đang làm gì đó?" Câu hỏi giống như một tiếng chuông để giúp người đó như lý tác ý. Trong một tăng thân tu tập với nhau chúng ta phải giúp nhau gióng tiếng chuông như lý tác ý cho nhau. Cách đi, cách đứng, cách ngồi, cách nhìn, cách làm việc của ta đều có thể có tác dụng giúp người khác thực tập như lý tác ý. Trong tăng thân chúng ta có những người làm được như vậy. Khi nhìn thấy họ ta tự nhiên trở về được với chánh niệm. Sự có mặt của họ có tác dụng như tiếng chuông tỉnh thức. Xây dựng tăng thân cũng là thực tập để cho mỗi lời nói, mỗi cái nhìn, mỗi cái động tác của ta là một tiếng chuông cho chính ta và cho người khác. Trong thiền viện, từ cách trình bày bàn thờ, cắm một bình hoa, một góc chùa cong, một tiếng chuông thỉnh đều chủ ý giúp chúng ta thực tập như lý tác ý. Cái gì trong thiền viện cũng phải được sắp đặt để nhắc nhở chúng ta phải trở về như lý tác ý. Như lý tác ý là giây phút khai sanh của chánh niệm. Ngược lại, nếu chúng ta sống trong một môi trường mà mọi thứ đều khiến chúng ta quên lãng, ta sẽ bị kéo theo bởi những phi như lý tác ý. Ngồi trong một quán rượu, tất cả những điều chúng ta nghe, thấy và cảm bằng sáu giác quan đều có tác dụng đưa chúng ta đi lạc vào phi như lý tác ý.

Khi chúng ta nghĩ tới những danh, lợi, tài, sắc, nhớ tới thuốc hút "nhớ ai như nhớ thuốc lào, đã chôn điếu xuống lại đào điếu lên", thì niệm đó là tà niệm. Nhớ một người nào đến nỗi không làm ăn gì được, không tu học gì nổi, đó là tà niệm. Có khi chúng ta quán tưởng một dòng nước trong hay là một bầu trời xanh để cho tâm hồn thư thái, để tự nuôi dưỡng trước khi trở về đối diện những khó khăn hiện tại, việc này có thể là như lý vì chúng ta biết mình đang làm gì. Nhưng thường thì chúng ta không biết là mình đang mơ mộng và đang trốn tránh. Mà người tu học không trốn tránh thực tại. Tu học tức là đem chánh niệm chiếu vào đối tượng khổ đau, để tìm ra những nguyên do

đã đem tới đau khổ. Mà thấy được khổ đế và tập đế rồi, tự khắc ta thấy được đạo đế. Trốn tránh thì suốt đời ta không giải quyết vấn đề đau khổ của ta và của người.

Chánh niệm là một loại năng lượng để thắp sáng tâm ý. Chúng ta biết trong chiều sâu tàng thức của chúng ta có hạt giống chánh niệm. Không tu tập thì hạt giống bị vùi lấp qua nhiều lớp thất niệm, khổ đau phiền não. Tu tập là chạm vào hạt giống chánh niệm để nó nở thành hoa. Ta hãy tìm cách giữ nó lại trong phòng khách của tâm hành, vì đó là một người khách quý. Người khách đó là Bụt, vì chánh niệm chính là Bụt tương lai. Nuôi dưỡng chánh niệm là làm cho Bụt ở trong ta càng ngày càng sáng tỏ. Người tu tập giỏi có thể nuôi dưỡng ngọn đèn chánh niệm thường xuyên. Ngọn đèn đó sẽ đem chiếu sáng bốn lãnh vực, đối tượng của thiền quán.

Lãnh vực thứ nhất là thân. Thân, tức là uẩn đầu tiên trong ngũ uẩn, gọi là sắc uẩn. Có một kinh chuyên trình bày sự thực tập chánh niệm về thân, gọi là kinh Thân Hành Niệm. Kinh này có trong Trung Bộ (Majjima Nikaya), và cũng có trong bộ Trung A Hàm. Chánh niệm cũng soi sáng lãnh vực thứ hai gọi là lãnh vực cảm thọ. Thọ là những cảm giác của mình, những cảm giác vui, buồn. Những cảm thọ dễ chịu, khó chịu, hoặc không dễ chịu cũng không khó chịu, gọi là cảm thọ trung tính. Chánh niệm soi sáng lãnh vực thứ ba là tâm ý hay tâm hành. Bất cứ một tâm hành nào phát hiện là chánh niệm nhận diện được. Thấy tầm thì biết là tầm, thấy từ thì biết là từ, thấy tham thì biết là tham, thấy sân thì biết là sân, thấy mạn thì biết là mạn. Chánh niệm nhận diện tất cả 51 thứ tâm hành mỗi khi chúng phát hiện. Sau cùng chánh niệm soi sáng đối tượng của tâm hành, tức là các pháp. Pháp ở đây là tất cả mọi hiện tượng tâm lý cũng như vật lý, và sinh lý. Trước hết pháp là đối tượng của tưởng, tức là tri giác. Ở đây các pháp là đối tượng của tâm hành. Chúng ta soi sáng vừa chủ thể vừa đối tượng của tâm hành.

Chúng ta thường nghĩ nhầm năm uẩn là của một người này hay người kia. Phải nhớ năm uẩn không phải là một cái gì biệt lập, năm uẩn gồm cả chủ thể lẫn đối tượng. Mà đối tượng của năm uẩn bao gồm cả vũ trụ.

Người tu học dùng chánh niệm soi chiếu bốn lãnh vực thân, thọ, tâm ý và đối tượng tâm ý. Sự soi chiếu này đưa tới tuệ giác, có công năng tháo gỡ và giải thoát cho bản thân người tu học.

Bài 10: Sống giây phút hiện tại

Hôm nay là ngày 23 tháng 12 năm 1993 chúng ta ở tại Xóm thượng và học tiếp về chánh niệm. Chánh niệm là trái tim của sự thực tập, vì vậy ta phải học về chánh niệm thật kỹ. Tất cả những chi phần khác của Bát Chánh Đạo sẽ không thể nào thành tựu khi ta không phát triển chánh niệm. Trong đời sống hàng ngày nhiều khi chúng ta không có mặt, không thực sống trong giờ phút hiện tại. Vì vậy, chánh niệm trước hết là sự có mặt của chính mình trong đời sống.

Trong nền văn học của nhân loại, tác phẩm đầu tiên xuất hiện sớm nhất để dạy chúng ta trở về để sống và an trú trong hiện tại, là Kinh Người Biết Sống Một Mình (Bhaddekaratta sutta). Kinh Người Biết Sống Một Mình dạy nghệ thuật sống trong từng giây từng phút hiện tại. Nguồn năng lượng có thể giúp mình trở về có mặt trong giây phút hiện tại là chánh niệm. Cho nên chánh niệm là sự tu tập để mình có mặt bây giờ, có mặt ở đây. Tâm của chúng ta có thể đang nuối tiếc về quá khứ, đang mơ tưởng chuyện tương lai, hoặc đang bị giam hãm trong những nỗi lo âu, phiền muộn, giận hờn trong hiện tại. Chúng ta không có tự do, không có khả năng tiếp xúc với sự sống đang diễn ra. Chánh niệm là yếu tố giải phóng cho chúng ta.

Sống giây phút hiện tại

Trước hết chúng ta định nghĩa chánh niệm là thứ năng lượng đem chúng ta trở về với sự sống. Có những người chỉ biết lo lắng cho tương lai, chỉ mơ ước về tương lai và vì vậy họ không có khả năng sống với sự sống hiện tại. Có những người lại thương tiếc, vướng víu vào quá khứ, chỉ thấy sự sống ở trong quá khứ. Cả hai đều không tiếp xúc được với sự sống trong giờ phút hiện tại. Do đó trong cuộc đời của họ, sự sống không có mặt, dù họ có đủ sáu căn để tiếp xúc được với sáu trần. Thất niệm làm cho họ không có sự sống. Nhà văn Albert Camus dùng văn ảnh "Sống như một người chết." Một người sống trong thất niệm, không an trú được trong hiện tại, sống không ý thức thì cũng như đã chết.

Tự đánh mất mình trong những tham đắm vật dục, đó cũng không phải là đang sống ý thức trong hiện tại. Bị sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp lôi cuốn, mê mờ không biết mình đang làm gì, không biết mình thực sự là ai, đó cũng không phải là đang sống. Tự tàn phá đời mình và làm khổ những người xung quanh mà không hay, cũng không phải đang sống. Tuy không bị quá khứ, không bị tương lai lôi cuốn, nhưng vẫn sống trong mê tưởng, thì cũng chưa biết an trú trong hiện tại. Sống trong hiện tại là sống tỉnh táo. Sự sống ở đây được nuôi dưỡng bằng chánh niệm. Chánh niệm là hạt giống quý báu ở trong tâm ta. Việc tu tập hàng ngày của chúng ta là để tiếp xúc được với hạt giống đó, giúp nó nẩy mầm, nở hoa và làm đẹp đời mình và đời những người xung quanh.

Kinh Người Biết Sống Một Mình được chú giải và xuất bản bằng tiếng Anh đã mang tên Your Appointment With Life, nghĩa là Cuộc hẹn ước của quý vị với đời sống. Bản dịch sang tiếng Trung Quốc lấy tên là Dữ Sinh Mạng Hữu Ước, nghĩa là có Ước hẹn với sự sống. Chúng ta có ước hẹn với sự sống, chúng ta phải gặp sự sống, đừng để lỡ cuộc hẹn hò này "do not miss your appointment with life". Yếu tố giúp chúng ta khỏi bị lỡ hẹn với sự sống là chánh niệm. Mà ta hẹn hò với sự sống ở đâu, vào lúc nào? Câu trả lời là "Chúng ta chỉ có thể gặp gỡ sự sống bây giờ và ở đây." Cho nên tu tập là tiếp xúc được với sự sống trong mỗi giây, mỗi phút của đời sống hằng ngày. Nói như dễ hiểu và dường như dễ làm. Nhưng nếu không có thầy, không có bạn và không có tăng thân thì chúng ta sẽ lỡ hẹn liên tiếp với sự sống. Thất niệm níu ta về quá khứ, kéo ta tới tương lai, lôi chúng ta vào những lo lắng, giận hờn, ganh tỵ và bực bội. Chúng ta trở thành nô lệ của những thứ phiền não đó và không còn tự do để gặp mặt sự sống nữa.

Mỗi buổi sáng thức dậy ta hãy tập thở và mỉm cười, nhớ rằng hôm nay chúng ta có hẹn với sự sống (I have an appointment with life today!). Chúng ta hãy thở, mỉm cười và đọc bài kệ:

Thức dậy miệng mỉm cười,
Hăm bốn giờ tinh khôi,
Xin nguyện sống trọn vẹn,
Mắt thương nhìn cuộc đời.

Tôi nguyện sẽ không lỡ hẹn với sự sống ngày hôm nay, bài kệ có nghĩa như vậy. Đó là một lời nguyện, là sự bày tỏ một quyết tâm, thực hiện được chừng nào là tùy công phu tu tập của mình. Trong hăm bốn giờ đồng hồ ta có thể tiếp xúc với rất nhiều mầu nhiệm của sự sống, trong ta và xung quanh ta. Nếu ta có đủ năng lượng của chánh niệm thì tất cả những điều ta thấy và nghe đều có tác dụng giúp ta thực tập như lý tác ý, lay thức ta dậy để ta trở về với giây phút hiện tại. Trước khi đi ngủ, chúng ta hãy thở và kiểm điểm lại xem ngày hôm nay chúng ta đã tiếp xúc được với sự sống tới mức nào. Chúng ta đã để cho những hờn giận, ganh ghét và buồn phiền trấn ngự trong tâm đến mức độ nào? Ta tự hẹn ngày mai sẽ làm khá hơn. Giá trị của tăng thân và của khung cảnh tu học là ở chỗ có thể tạo những hình ảnh và âm thanh giúp ta trở về chánh niệm. Tiếng chuông chùa là một yếu tố hỗ trợ như thế. Tôi trở về được với chánh niệm, tôi được nuôi dưỡng bằng những thức ăn lành mạnh, đẹp đẽ và vui tươi của đời sống, đó là nhờ anh, nhờ chị, nhờ em. Tăng thân gồm tất cả mọi người và mọi cảnh vật có tác dụng giúp ta trở về với chánh niệm.

Vậy thì chánh niệm là có mặt trong cuộc sống. Khi thở một cách có ý thức, thở trong chánh niệm, tự nhiên ta thiết lập được sự có mặt của ta. Tôi đang thở vào và tôi biết là tôi đang thở vào. Tôi đang thở ra và tôi biết là tôi đang thở ra. Phép tu tập đó tuy đơn giản nhưng có thể đem ta trở về với giây phút hiện tại. Chánh niệm là một ngọn đèn chiếu sáng cho ta thấy. Có bông hoa rất đẹp, có bầu trời rất xanh, có cây bồ đề rất tươi tốt, có nụ cười em bé rất ngọt ngào, có người sư chị dịu hiền, có người sư em rất tươi vui. Nhưng khi bị giam hãm trong giận hờn và trong lo lắng, khi đang phiêu lãng trong quá khứ hay tương lai, ta không tiếp xúc được với những vẻ đẹp đó. Nụ cười tươi mát kia, bầu trời xanh kia, vì sao ta không được hưởng? Vì ta không có mặt. Người và cảnh chung quanh đều có thể giúp ta thức dậy trở về với chánh niệm. Người phát thư đi tới hỏi: "Có ai trong nhà không?" Ta trả lời: "Có, tôi đang ở đây." Với câu nói đó, ta thực tập chánh niệm: Tôi biết tôi đang có mặt bây giờ và ở đây. Người phát thư không biết ta đang thực tập chánh niệm. Nhưng câu trả lời "Tôi đang ở đây" có nghĩa là: "Tôi đang ở đây, tôi đang thực sự có mặt đây, ông phát thư ạ." Thấy một sư chị đang rửa chén, chúng ta hỏi: Sư chị đang làm gì đó? Tự nhiên sư chị biết đây là một người sư em đang đến giúp mình vượt thoát ra ngoài thế giới của suy nghĩ, của lo lắng, để có thể tiếp xúc lại với sự sống mầu nhiệm. Vì rửa chén trong chánh niệm và thở trong chánh niệm cũng là một phép tu tập. Rửa chén với tâm an lạc cũng giống như đang tắm cho một đức Bụt sơ sinh. Ta đâu cần trở về 2600 năm về trước, ta đâu cần đi tới vườn Lâm Tỳ Ni, ta đâu phải đầu thai thành một vị thị nữ của bà Maya mới có dịp tắm cho đức Bụt sơ sinh? Phép lạ thứ nhất của chánh niệm là làm cho ta có mặt trong sự sống hiện tại.

Chánh niệm làm sự sống có mặt

Khi thất niệm, vì ta không có mặt nên những cái khác cũng không có mặt. Cái khác đây là bầu trời xanh thẳm, là hoa đào đang nở rộ, là người anh rất ngọt ngào, là người bạn rất tươi mát, là một em bé rất xinh đẹp. Nếu ta không có mặt thì tất cả những thứ ấy đều không có mặt. Cho nên sự có mặt của ta đem lại sự có mặt của vũ trụ, của sự sống, của tất cả những mầu nhiệm quanh ta. Đời sống có những khổ đau, những bi lụy; nhưng đời sống cũng có rất nhiều nhiệm mầu. Nếu chúng ta chỉ tiếp xúc với khổ đau thì chúng ta sẽ ốm o gầy mòn, nhưng nếu biết cách tiếp xúc với những yếu tố mầu nhiệm, tươi mát và lành mạnh của đời sống thì ta sẽ tự nuôi dưỡng được bằng những chất liệu mầu nhiệm, lành mạnh và tươi mát. Khi được nuôi dưỡng bởi những yếu tố lành mạnh, tươi mát và có tính cách trị liệu rồi, chúng ta mới có khả năng tiếp xúc với khổ đau để chuyển hóa khổ đau. Phép lạ thứ hai của chánh niệm là xác nhận sự có mặt của đối tượng, của người, của vật khác ở ngoài ta.

Vật ở ngoài kia là bông hoa đào, là bầu trời xanh. là tiếng chim hót. Đó cũng là sự có mặt của các em bé, của anh, của chị, của mẹ, của cha. Nếu ta không có mặt thì những đối tượng đó cũng không có mặt. Cho nên phép lạ thứ hai của chánh niệm là xác nhận được sự có mặt của đời sống, của tất cả những mầu nhiệm trong giây phút hiện tại. Khi nhìn lên mặt trăng với chánh niệm, chúng ta có mặt đích thực mà mặt trăng đích thực cũng có mặt. Biết mình có đó, biết có mặt trăng ở đó, đây đã là một phép lạ, một phép thần thông rồi. Phép thần thông đó ta có thể tạo ra trong mỗi giây mỗi phút. à, ta đang có mặt và mặt trăng kia cũng đang có mặt; sự có mặt nhiệm mầu, sự có mặt đích thực, chứ không phải là một giấc mộng nữa.

Một trong những vấn đề triết học là ta có mặt hay là không có mặt (To be or not to be). Con người có thật không, hay chỉ là một ảo ảnh? Triết học đi tìm những lý luận để chứng minh rằng con người có mặt thực sự. Ngày xưa triết gia Descartes, muốn chứng minh con người có mặt một cách rõ ràng và chính xác, sau khi suy nghĩ rất nhiều, đã đi đến một công thức nổi tiếng, ông viết: "Tôi suy nghĩ cho nên tôi có mặt" (Cogito ergo sum, I think therefore I am). Đó là dùng lý luận, thứ lý luận toán học, để chứng minh: tôi đang có mặt ở đây. Đặt câu hỏi ta có mặt hay không, đó đã là suy tư. Ta có suy tư, và hễ có cái ta suy tư tức là ta đã có mặt rồi. Cho nên ông kết luận: tôi tư duy, vì vậy cho nên có tôi. Đó là một lý luận chứ không phải là một kinh nghiệm. Trong khi đó sư chú đứng nhìn mặt trăng không tư duy gì cả. Sư chú thấy mình đang có mặt ở đây, đang tiếp xúc với mặt trăng ở kia, và đó không phải là một tư duy. Đó không phải là một lý luận nữa, đó là sự sống đích thực. Nghĩ sâu hơn thì ta thấy rằng càng tư duy chúng ta lại càng không có mặt. Vì khi tư duy, chúng ta đánh mất sự sống trong dòng tư duy. Tư duy trở thành một chướng ngại khiến chúng ta không tiếp xúc thực sự được với sự sống. Cho nên càng không tư duy càng tốt. Bận tư duy rồi thì làm sao sống! Khi bế một em bé mà mình cứ tiếp tục tư duy thì mình đang ôm cái tư duy của mình và đâu có thực sự ôm em bé? Khi nhìn bông hoa mà tư duy thì mình đâu có thực sự ngắm hoa? Vì vậy tôi tư duy là tôi không có mặt (I think, therefore I am not there). Phái thiền Tào Động nói: phi tư duy thị thiền chi yếu giả (không tư duy là điểm thiết yếu của thiền, non thinking is the essential of Zen practice).

Năm ngoái ở Làng Mai, chúng ta có cơ hội đọc truyện Kiều với nhau và nghe giảng truyện Kiều qua cái nhìn thiền quán. Chúng ta nói

đến hai câu thơ giờ đây đã rất nổi tiếng ở Làng Mai:

Bây giờ rõ mặt đôi ta,
Biết đâu rồi nữa chẳng là chiêm bao?

Bác Tư đã viết hai câu này treo trong thiền đường Cam Lộ. Người đời đi vào sẽ ngạc nhiên: tại sao ở trong một thiền viện lại còn nói đến chuyện đôi ta? Hai chữ đôi ta ở đây còn được đọc qua con mắt thiền quán. Đôi ta là chính mình và sự sống. Như mình với mặt trăng, mình với hoa đào, mình với em bé. Có chánh niệm thì tự nhiên sự có mặt của mình và của các pháp trở thành hiển nhiên: Bây giờ rõ mặt đôi ta. Đó là nhìn rõ sự sống, trong hiện tại, và ở đây.

Nguyễn Du viết hai câu này khi kể lại lúc Thúy Kiều qua thăm Kim Trọng lần thứ hai. Hôm đó gia đình đi ăn giỗ bên ngoại, Kiều đã lấy cớ nhức đầu hay đau bụng gì đó để ở lại nhà. Qua thăm Kim Trọng lần đầu, Thúy Kiều chỉ ngồi một lúc thôi. Kiều hơi thấp thỏm, sợ ở bên này lâu quá, lỡ bố mẹ với các em về không thấy mình ở nhà thì hơi quê. Cho nên Thúy Kiều phải trở về ngay nhưng khi về nhà thì Kiều vẫn chưa thấy ai cả. Nàng bèn vén hàng rào đi qua hàng Xóm lần nữa để gặp lại người yêu. Kim Trọng lúc đó có lẽ vì đã thức khuya học nhiều thành ra thiếu ngủ, anh ta đang ngồi gục đầu dựa lên bàn để ngủ. Trăng đã lên, tiếng chân của Thúy Kiều dẫm trên lối sỏi làm Kim Trọng thức dậy. Mơ mơ màng màng, nhìn lên chàng thấy người đẹp đi tới. Trong cơn mơ màng đó, Kim Trọng không biết đây là sự thực hay trong mộng. Chàng nói: Đây có phải là một giấc mơ không? Em có thực đó hay không? Thúy Kiều đã trả lời:

Nàng rằng: quãng vắng đêm trường,
Vì hoa nên phải đánh đường tìm hoa.
Bây giờ rõ mặt đôi ta,
Biết đâu rồi nữa chẳng là chiêm bao?

Đọc hai câu đó, nếu biết nhìn bằng con mắt thiền quán ta sẽ thấy rùng mình. Giờ phút này đây chúng ta đang ở bên nhau, đang nhìn thấy mặt nhau, đang nói chuyện với nhau. Nhưng nếu chúng ta không có chánh niệm, không có mặt đích thực thì biết đâu, giây phút đó sẽ chẳng khác gì một giấc chiêm bao. Nếu ta sống không có chánh niệm, không tiếp xúc thực sự với giây phút hiện tại, thì tất cả đều trở thành một giấc mơ hết. Hai câu này có thể viết treo trong thiền viện để những người không hiểu sẽ có cơ hội hỏi: Tại sao trong thiền viện mà lại treo hai câu thơ này?

Khi nhìn mặt trăng, ta phải nhìn cách nào để thấy được mặt trăng và thấy được chính mình đang có mặt, ý thức một cách sâu sắc trong giây phút hiện tại sự hiện diện của mình và của vầng sáng trên cao. Có những người sống tới 70 năm hay 80 năm mà chưa bao giờ biết ngắm trăng trong ý thức tỉnh táo như vậy. Có những người thấy hoa đào nở mỗi năm, mà đến hết đời chưa bao giờ nhìn biết ngắm hoa đào một cách sâu sắc. Cái gì cũng thấy thoáng qua mà thôi. Mẹ của mình, cha của mình, mình cũng chỉ thấy thoáng qua. Em của mình, chị của mình, thầy của mình, bạn của mình, mình cũng chỉ thấy thoáng qua. Cho nên khi nhìn một cành hoa đào, chúng ta phải thở rất sâu, và chúng ta chỉ vào cành hoa: bây giờ rõ mặt đôi ta, biết đâu rồi nữa chẳng là chiêm bao. Ở Làng Mai mỗi tháng tư, hoa mai nở đầy hết đồi

núi, tôi thường đi giữa những hàng mai, bông trắng như tuyết. Tôi thở và tiếp xúc trong tinh thần đó. Trong một giây phút, ta thấy mình với hoa mai bất diệt. Hãy thực tập với những bông hoa khác nữa, chứ đừng chờ tới tháng tư. Tại Làng Mai, giữa mùa đông cũng có những bông hoa nở rất kín đáo. Những mầu nhiệm của sự sống có mặt khắp mọi nơi và bất cứ lúc nào. Đừng bỏ lỡ cuộc hẹn của mình với sự sống. Sự sống đó được biểu hiện bằng một bông hoa vàng trong cỏ, hay một trận mưa đầu mùa, tất cả đều mầu nhiệm. Nếu quý vị mất khả năng tiếp xúc với mưa, với gió, với những cành cây trụi lá mùa đông, nếu quý vị không thể tiếp xúc được với trời trong, với mây bạc, với trăng tròn thì quý vị đã lỡ hẹn với sự sống. Cho nên chánh niệm trước hết là đem mình trở về để có mặt trong sự sống. Ý thức sự có mặt của chính mình, ý thức đó làm cho tất cả những cái khác có mặt. Có mặt, luôn luôn có nghĩa là có mặt vừa chủ thể vừa đối tượng. Chủ thể và đối tượng đó gọi là đôi ta.

Ngày xưa ở Trung Hoa có thiền sư Linh Vân, chỉ nhìn hoa đào nở mà giác ngộ. Chúng ta có thể cảm nhận được sự giác ngộ của thiền sư. Ngắm hoa đào thôi mà giác ngộ thì ta phải biết năng lực chánh niệm của thầy mạnh như thế nào. Nếu không thường xuyên tiếp xúc sâu sắc với sự sống trong hiện tại thì không bao giờ ta đạt được một kết quả như vậy. Và đó là một phép lạ mà tất cả chúng ta đều có thể thực hiện trong mỗi giây phút của đời mình. Cho nên 24 giờ tinh khôi là một tặng phẩm lớn của đất trời cho chính chúng ta. Mỗi buổi sáng thức dậy mà không biết mình có 24 giờ đồng hồ để sống, mà tự để mình chết đuối trong giận hờn, buồn bã, ganh tị và lo lắng, tức là sự tu học của mình đã thất bại. Người đời chết đuối đã nhiều, chúng ta vào thiền viện, được hướng dẫn để tu tập, được dạy thiền hành, thiền tọa, biết rửa chén, ăn cơm im lặng, nếu ta không tỉnh thức được thì thật uổng phí công trình của Bụt và của tổ.

Chánh niệm là nuôi dưỡng

Khi tiếp xúc được với sự sống thì chính ta được nuôi dưỡng mà đối tượng tiếp xúc của ta cũng được nuôi dưỡng. Đối tượng kia có thể là cây, là lá, là dòng sông, là em bé, là người mình thương, hay là người mình ghét. Khi ta có mặt trong ý thức, vật kia có sự chú ý của ta cũng sẽ có mặt. Chánh niệm là sự chú ý. Khi có chánh niệm, nhìn vào một khu rừng xanh mát thì ta biết rằng khu rừng này đang xanh mát. Nhìn đủ sâu sắc thì ta biết phải làm gì để giữ cho khu rừng này tiếp tục xanh mát. Có những khu rừng bắt đầu chết vì các độc tố con người tạo ra. Nếu khu rừng đang vàng úa thì ta biết rằng phải làm gì để khu rừng có thể tươi mát trở lại. Vì vậy sự có mặt của chánh niệm sẽ đem tới niềm an ủi và cách trị liệu cho đối tượng. Đối tượng của chánh niệm có thể là một người hay một sự vật. Người kia đang sầu héo, đang buồn bã, đang nhức nhối mà nếu có mặt, có chánh niệm, thì chúng ta sẽ nhìn thấy rõ tình trạng sầu héo và buồn khổ ấy. Và chánh niệm có thể giúp chúng ta biết nói gì, làm gì (hay không nói gì, không làm gì) cho người đó bớt khổ và trở nên tươi tỉnh lại. Nếu người đó đang sống bình thường, không sầu khổ, không bệnh tật, mà chúng ta có mặt với chánh niệm, thì người đó có thể có hạnh phúc.

Sống mà không được người thân ở chung quanh chú ý thì khổ. Người sống bên ta có thể khổ vì ta bận bịu quá, lo nhiều công việc quá, và vì vậy không còn thì giờ cho người ấy. Ta không đủ chánh niệm để nuôi dưỡng và ôm lấy người trong tình thương ta. Ta không cần ôm bằng hai cái cánh tay, ta phải biết ôm người thân bằng năng lượng chánh niệm của mình. Tôi biết anh có đó, tôi không quên sự có mặt của anh. Tôi biết em có mặt đó. (I know you are there). Đó là một món ăn rất bổ dưỡng để nuôi nấng người kia. Thiếu sự chú ý của những người mình thương, thì mình chết mòn. Tưởng tượng một ông đang lái xe đi cùng vợ. Ông đang suy nghĩ về chuyện này chuyện khác, hay đang hát, đang ngâm nga một bài thơ. Nhưng mà ông hoàn toàn không để ý tới người đàn bà đang ngồi bên mình. Có thể ông ta cảm thấy người này mình đã biết hết rồi, từ thân tới tâm. Không có gì gọi là mới lạ nơi con người này nữa! Bởi vậy ông chú ý tới những thứ khác. Người đàn bà ngồi bên cạnh, bà sẽ cảm thấy mình bị loại ra ngoài tâm ý của chồng. Ông ta đang nghĩ tới chuyện làm ăn, buôn bán, chuyện này chuyện khác, và ông ta không muốn nghĩ tới mình. Người đàn bà sẽ chết dần mòn trong sầu héo và tủi hờn. Nhưng chúng ta biết trong người đàn bà đó có đủ những niềm vui, những hạnh phúc, những khả năng chưa khai mở. Trong con người nào cũng có những hạt giống như vậy. Cha mẹ có thể đã không giúp con phát triển những hạt giống của hạnh phúc, của tài năng. Thầy, bạn cũng chưa giúp được, cả ông chồng ngồi một bên cũng không giúp được. Ngồi trên xe hơi, người vợ đó thấy mình hoàn toàn bị lãng quên. Chánh niệm có thể mang lại niềm vui, như chất bổ dưỡng có thể tưới tẩm cho tâm hồn những người đang sầu héo.

Phép lạ thứ ba của chánh niệm là nuôi dưỡng chính những đối tượng của chánh niệm. Nếu đối tượng là dòng sông thì chánh niệm giúp nuôi dưỡng và bảo vệ dòng sông. Nếu đối tượng là khu rừng thì nó nuôi dưỡng và bảo vệ khu rừng. Nếu đối tượng đó là một em bé, thì nó nuôi dưỡng và bảo vệ em bé. Vì vậy chánh niệm là gốc của tình thương. Nếu không có chánh niệm thì anh không thể thực sự thương, chị không thể thực sự thương. Nếu không có sự chú ý thì không có tình thương đích thực. Một người có thể gần gũi người khác vì thuận tiện hoặc vì nhu cầu, những nhu cầu tâm lý, sinh lý, hay những nhu cầu xã hội. Đó không phải là tình thương. Tình thương đích thực là sự có mặt của chánh niệm, vì chánh niệm có tính cách nuôi dưỡng.

Năm 1964 tôi làm một bài thơ đề là "Vòng tay nhận thức". Bài này có chủ đề là đôi ta. Ở đây đôi ta là người làm thơ và cây bông sứ tại chùa Trúc Lâm ở Gò Vấp tỉnh Gia Định. Sáng đó tôi dậy rất sớm. Không ngủ được, tôi ngồi dậy, đi ra cửa sổ. Ngoài cửa sổ tối đen. Cái thất của tôi, do thầy Châu Toàn làm, nền bằng đất. Nền đất nên đi hai chân không rất mát. Đi từ giường ngủ tới cửa sổ, tôi bước trên mặt đất mười mấy bước thì tự nhiên thấy trong người rất tỉnh táo.

Chuông ngân một đêm dài không ngủ
Hai bàn chân không, tỳ tay cửa sổ
Tôi đợi vườn cây, hoa lá hiện hình ánh sáng chưa về
Nhưng trong lòng đêm thâu tôi biết em còn đó.
Em ở đây là cây bông sứ trước cửa sổ.

Ở phần sau bài thơ lại có câu:

Tôi biết là em còn đó vì tôi còn đây

Hễ có chủ thể tức là có đối tượng, có đối tượng là có chủ thể. Khi có chánh niệm ta thấy được sự có mặt của cả hai. Tôi biết là em còn đó vì tôi còn đây có nghĩa là tôi biết rằng sự sống có mặt ở đó vì tôi biết tôi có mặt ở đây. Nhờ tôi có mặt thực sự cho nên Em có mặt. Em tức là sự sống. Khi nhìn một người hay nhìn mặt trăng, nếu ta nói: " ta biết ngươi có đó", thì đồng thời ta xác nhận sự có mặt của chính ta. Chánh niệm không phải chỉ nuôi dưỡng đối tượng mà cũng để nuôi dưỡng chính mình. Thiền sư thấy được hoa đào, không những làm hoa đào rạng rỡ mà còn làm cho người nhìn hoa rạng rỡ. Nhìn hoa đào không có chánh niệm thì hoa không rạng rỡ được. Không có cái gì rạng rỡ nếu không có chánh niệm. Có cũng như không vậy thôi. Trong đời sống hằng ngày, ta phải nhìn như thế nào, tiếp xúc như thế nào, nói như thế nào, sống như thế nào để có thể nói, không phải bằng lời mà bằng sự sống, rằng: "Ta biết ngươi có đó" "Darling, I know you are there". Anh ơi, tôi biết anh có đó, tôi rất trân quý sự có mặt của anh. Chị ơi, em biết chị có đó, và em rất trân quý sự có mặt của chị.

Trong đời sống thường ngày chúng ta ít nói như vậy, chúng ta ít sống như vậy. Đến khi người kia chết hoặc bị tai nạn thì chúng ta khóc lóc. Chúng ta chỉ có khả năng khóc mà thôi, còn trước đó chúng ta không có khả năng chia sẻ hạnh phúc. Tất cả mọi vật đều vô thường. Mặt trăng kia cũng có thể sẽ tan vỡ một ngày nào đó. Người mình đang sống chung, có thể ngày mai không còn nữa. Và chính bản thân mình chưa chắc đã còn có mặt bên người đó ngày mai. Phải tinh tấn hôm nay, kẻo ngày mai không kịp. Chánh niệm giúp chúng ta sống một cách sâu sắc, đích thực ngay trong giờ phút hiện tại, để ngày mai ta không phải tiếc nuối. Tập Bông Hồng Cài Áo là một bài thực tập chánh niệm mà đối tượng của thực tập là bà mẹ của mình. Đối với mẹ ta thực tập như vậy mà đối với con ta cũng thực tập như vậy. Sự thực tập rất đơn giản, rất thực tế.

Vậy chánh niệm là năng lượng làm cho ta có mặt, làm cho vật kia hay người kia có mặt, và nuôi dưỡng đối tượng kia đồng thời nuôi dưỡng mình.

Chánh niệm làm vơi đau khổ

Phép lạ thứ tư là, nếu người kia đang chịu đựng khổ đau, chánh niệm sẽ có năng lượng làm vơi nỗi khổ của người. Khổ trong cô đơn, không ai biết tới, không ai để ý tới thì ta khổ thêm rất nhiều. Nhưng khi có một người thấy được nỗi khổ của mình, có thể ngồi với mình, mang chánh niệm ôm lấy niềm đau của mình, và biết hiến tặng cho mình sự có mặt của người đó, thì nỗi khổ của ta vơi bớt đi nhiều. Vì vậy thực tập chánh niệm bên người đang đau khổ cũng là một phương pháp thực tập lòng từ bi.

Tôi biết anh đang khổ, cho nên tôi đang ngồi đây với anh, tôi đang có mặt đích thực bên anh. Điều này có thể nói ra bằng cách nhìn, cách nói, bằng cử chỉ của ta. Nếu ta ngồi gần bên người ấy mà ý nghĩ đặt ở chỗ khác, nói chuyện này chuyện nọ, thì ta không biểu hiện được sự có mặt của ta. Sự có mặt đích thực nâng đỡ người ấy và giúp nỗi khổ niềm đau của người ấy nhẹ đi. Đó là tình thương đích thực. Nếu không có chánh niệm thì không có thứ tình thương đó. Nếu chánh niệm yếu thì tình thương cũng không đủ giúp người bớt khổ.

Chúng ta biết người đang lìa đời rất cần sự có mặt rất vững chãi của một hay nhiều người thân bên cạnh. Trong giờ phút Lâm chung người ta có thể bị sự sợ hãi và cô đơn làm cho đau khổ thêm cả ngàn lần. Nhưng nếu người đang chết thấy được sự có mặt của một người hiểu mình, đang ở đó thực sự với mình thì sẽ cảm thấy vững chãi trở lại, cảm thấy được nâng đỡ, được an ủi, và sẽ ra đi một cách nhẹ nhàng.

Tất cả những điều này có thể học được ở trong kinh điển đạo Bụt. Bụt đã dạy ta hộ niệm cho người Lâm chung như thế nào. Các thầy lớn như thầy Xá Lợi Phất, thầy A Nan... đều đã thực tập. Người tu phải biết thực tập hàng ngày để khi cần thì thể hiện sự có mặt vững chãi và đích thực của mình trong những giờ phút nguy nan đó. Phép lạ là làm cho người sắp lìa đời cảm thấy vững tâm, cảm thấy được an ủi. Họ sẽ thấy các nỗi khổ đau, lo lắng và sợ hãi vơi đi, nhờ sự có mặt đích thực của mình. Sự có mặt đích thực đó được tạo nên bằng chánh niệm. Đó là một chân ngôn có hiệu nghiệm rõ ràng. Những câu chân ngôn chỉ có thể hiệu nghiệm khi thân, khẩu, ý của mình hợp nhất, nghĩa là khi ta có chánh niệm vững chãi. Giáo lý của mật tông là khi thân, khẩu và ý hợp nhất thì người ta có định lực rất mạnh. Đinh lực mạnh làm cho chân ngôn có hiệu nghiệm.

Chánh niệm để quán chiếu

Công năng thứ năm của chánh niệm là nhìn sâu. Chữ quán trong Quán Tự Tại, Quán Thế Âm, hay là thiền quán, chỉ quán, có nghĩa là nhìn sâu (deep looking). Thiết lập chánh niệm và duy trì chánh niệm trên một đối tượng thì ta sẽ có thể nhìn sâu vào đối tượng. Nhìn sâu vào bông hoa hay nhìn sâu vào tình trạng của một người, đối tượng của sự quán chiếu của ta, ta sẽ thấy được bản chất của những mầu nhiệm và những khổ đau trong ấy. Đó là quán (Vipassanā, phiên âm tiếng Hán Việt là tam ma thiền na).

Bốn công năng trên, bốn tác động trên là giai đoạn Chỉ. Chữ chỉ ở đây có nghĩa là làm ngưng tụ lại (samatha). Chánh niệm làm cho mình ngưng lại, tụ vào một điểm. Ekaggata là nhất điểm tụ, tức là đem năng lượng của chánh niệm quy tụ vào một đối tượng duy nhất. Ngưng tụ rồi, có một năng lượng mạnh mẽ, ta có thể nhìn sâu và nhìn kỹ, đó gọi là quán. Nói như trên không có nghĩa là đến tác động thứ năm ta mới có quán, mới nhìn sâu. Ban đầu, phép lạ của sự có mặt đã là nhìn sâu rồi. Công nhận sự có mặt của kẻ kia, nuôi dưỡng và làm vơi nỗi khổ đau, cũng đã là bắt đầu có quán. Hễ có Chỉ là có Quán. Và chỉ càng mạnh thì quán càng sâu. Có năng lượng của chánh niệm, ngưng tụ được tâm ý, ta chiếu năng lượng ấy trên một đối tượng, làm đối tượng sáng lên. Ta được nuôi dưỡng, đồng thời ta bắt đầu nhìn sâu vào đối tượng.

Chiều sâu của các pháp gọi là tự tánh. Kiến tánh là thấy được tự tánh, đó là công năng thứ sáu của chánh niệm. Tự tánh của bông hoa và tự tánh của người có liên hệ với nhau. Thấy được tự tánh của một bông hoa là thấy được tự tánh của mọi pháp, tức là thấy bản chất chân thật của sự vật (true nature). Bản chất chân thật của một bông hoa, là bản chất vô sinh, vô thường, vô ngã và tương tức. Ta thấy thật chứ không phải chỉ thấy qua những danh từ này. Nhìn sâu cũng có nghĩa là lắng nghe. Quán Thế Âm, chữ quán còn có nghĩa là lắng nghe. Ta quán bằng con mắt mà cũng có thể quán bằng lỗ tai. Người học dược thì phải quán cả hương và cả vị nữa. Học dược phải nếm đủ các loại cây lá, phải ngửi cái loại dược thảo để phân biệt, để nhận diện lá húng là lá húng, lá long não là lá long não, và đôi khi phải nếm bằng lưỡi. Vì vậy quán là dùng tất cả sáu căn, mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý, chứ không phải chỉ dùng ý mà thôi.

Mục đích của quán là nhìn sâu để thấy được tự tánh. Đối tượng của sự quán chiếu có thể là chính mình. Ta không biết mình là ai, không biết chỗ yếu, chỗ mạnh của mình, không biết mình có một kho châu báu, không biết mình có nhiều khối nội kết, tất cả đều là do không biết tự tánh của chính mình. Phản quán tự tánh tức là đem chánh niệm trở về để nhìn sâu và nhìn kỹ chân tánh mình. Khi đi xem hát ta thường thấy người ta chiếu một chùm ánh sáng vào một nhân vật trên sân khấu. Chùm ánh sáng được chiếu vào người ca sĩ để chúng ta đừng chú ý tới những thứ khác mà chỉ chú ý vào người đó thôi. Chánh niệm cũng giống như thế, đó là năng lượng phát khởi trong tâm. Chúng ta đưa năng lượng ấy vào mắt để quán, đưa vào tai để quán. Và khi quán chiếu như vậy thì chúng ta tập trung trên một đối tượng, như thế gọi là định. Vì vậy trong chánh niệm đã có chánh định. Cũng như trong chỉ có quán, trong quán có chỉ, v.v.. Vì vậy công năng thứ sáu của chánh niệm là thấy rõ. Và thấy rõ tức là tuệ giác. Chúng ta có thể dịch đơn giản là understanding, hiểu. Hiểu đây không phải là kiến thức khái niệm. Hiểu đây là lúc ánh sáng phát sinh, khi khối u mê của chúng ta vỡ ra.

Ví dụ một bà mẹ đang nấu cơm trong bếp đang nghe tiếng con khóc. Trong bà mẹ có hạt giống chánh niệm, bà mẹ bỏ công việc chạy vào. Phép lạ thứ nhất là bà mẹ làm ra là có mặt bên con mình. Bà mẹ ẵm đứa con lên: "mẹ đây con ơi, con đừng khóc nữa". "Darling, I am here, I am here for you". Bà mẹ có mặt và xác nhận sự có mặt của con. Em bé có thể chưa biết tư duy rõ ràng, nhưng em biết bà mẹ đang có mặt. Chỉ có từng ấy thôi, người mẹ chưa làm gì mà em bé đã thấy bớt khổ. Có thể là em bé đang bị đau, nhưng khi được mẹ ẵm vào lòng, thì dầu vẫn còn đau, em bé đã thấy nhẹ. Sự có mặt của bà mẹ nuôi dưỡng em bé và làm vơi đi nỗi khổ đau của em. Em bé còn nhức đầu, còn đau bụng, hay còn đói nhưng bà mẹ chưa thấy. Nhưng sự có mặt của bà mẹ đã đem tới bốn công năng hay bốn phép lạ đầu tiên. Chỉ cần sự có mặt chánh niệm là bốn công năng đầu đã có thể xẩy ra. Thứ nhất là sự có mặt của mẹ, thứ hai là em bé được công nhận. Thứ ba là chúng ta nuôi dưỡng nhau. Và thứ tư là đứa con cảm thấy mình được an ủi, vì trong lúc này, người mẹ đã có mặt.

Ôm lấy đứa con, bà mẹ bắt đầu nhìn vào đứa con, nhìn kỹ xem tại sao nó khóc. Và bà mẹ tìm ra nguyên do làm em bé khóc. Cái đầu bé nóng, hoặc em bé đói, hoặc là cái tã được quấn chặt quá. Công năng thứ năm là nhìn sâu, nhìn kỹ. Diễn trình ấy là tiếp xúc với khổ đế để tìm ra tập đế. Mà thấy được tập đế rồi, thấy được nguyên do của khổ đau rồi thì bà mẹ có thể giúp em bé một cách dễ dàng. Nếu nó đói thì bà cho nó ăn. Nếu nó nóng thì bà cởi bớt cho nó cái áo. Nếu cái tã chặt quá thì bà nới ra. Tất cả đều được thực hiện dễ dàng một khi có hiểu biết, tức là có tuệ giác. Trong đạo Bụt, tuệ giác là yếu tố giải phóng cho mình. Sự cứu độ trong đạo Bụt là sự cứu độ bằng tuệ giác (salvation by understanding), chứ không phải bằng ơn huệ của một đấng thiêng liêng. Trong những tôn giáo khác, sự cứu độ có thể tới nhờ ân huệ của một đấng thiêng liêng. Nhưng trong đạo Bụt thì sự giải thoát được thực hiện bằng tuệ giác. Mà sở dĩ tuệ giác có được là nhờ công phu thiền quán. Tuệ giác đó không phải từ ngoài tới, mà vốn có hạt giống trong ta. Các vị Bụt và các vị bồ tát trong ba đời và tăng thân mười phương có thể giúp mình chạm tới hạt giống tuệ giác ấy, làm cho nó lớn lên và nở hoa. Đó là giải thoát.

Bài 11: Chánh niệm là tự làm chủ

Hôm nay là ngày 26 tháng chạp năm 1993, chúng ta học tiếp về chánh niệm.

Chữ niệm chúng ta có thể dịch là nhớ, nhưng ở đây nhớ không có nghĩa là ký ức (memory). Kỳ trước chúng ta đã biết rằng có chánh niệm tức là tâm ta trú trong giây phút hiện tại và ta biết được những gì đang xảy ra trong hiện tại. Vì vậy niệm không có nghĩa là nhớ tưởng quá khứ, nhất là nghĩ tới quá khứ để đánh mất mình trong đó. Chúng ta có thể định nghĩa chánh niệm là năng lượng có khả năng nhận diện được bất cứ những gì đang xảy ra bây giờ và ở đây.

Chánh niệm là tự làm chủ

Những gì xảy ra cũng có thể được xếp vào một trong bốn lĩnh vực. Trước hết là lĩnh vực thân thể. Tiếp theo là lĩnh vực của cảm thọ. Thứ ba là lĩnh vực của các tâm hành (mental formations) (duy biểu học phân loại 51 thứ tâm hành). Và lĩnh vực thứ tư là các pháp. Pháp ở đây tức là những hiện tượng làm đối tượng của tâm thức.

Ví dụ trong tâm ta, trong ký ức ta, có một hình ảnh đã được gieo vào từ 20 năm về trước. Bây giờ hình ảnh đó hiện trở lại, và hai trường hợp có thể xảy ra. Thứ nhất là chúng ta có thể bị cái hình cũ lôi kéo vào một cuộc phiêu lưu, và chúng ta sống lại thế giới của quá khứ. Trong trường hợp này chúng ta đi vào thất niệm. Đó là nhớ nhưng không phải là nhớ trong chánh niệm. Một hình ảnh có thể áp dẫn chúng ta trở về quá khứ, hay lôi cuốn chúng ta phiêu lưu tới một tương lai chưa hề xẩy ra, để mơ tưởng, để phập phồng, lo âu, sợ hãi, và chúng ta quên lãng, không có mặt trong giây phút hiện tại nữa. Đó là thất niệm.

Trái lại nếu hình ảnh đó từ tiềm thức hay vô thức (trong tàng thức) phát hiện ra mà chúng ta biết mỉm cười nhận diện, ta nói: à, chào ngươi, ngươi đã trở lại". Trong trường hợp này chúng ta vẫn còn an trú trong hiện tại. Chúng ta đã khiến việc nhớ lại hình ảnh quá khứ trở thành một biến cố xảy ra trong hiện tại. Có chánh niệm, ta không cần phải xua đuổi hình ảnh đó. Nó không kéo ta được về quá khứ, nó không dẫn ta phiêu lưu tới tương lai. Trường hợp này là có chánh niệm.

Có chánh niệm tức là tâm ta giữ được chủ quyền, và thất niệm là đánh mất chủ quyền. Có thể nói rằng chánh niệm giúp cho ta vẫn còn là ta, có mặt trong cuộc đời để tiếp xúc với sự sống chân thật. Nếu không có chánh niệm thì ta không còn là ta nữa. Chúng ta hãy tưởng tượng có một ngôi nhà không chủ, ngôi nhà đó sẽ tan hoang. Con người ta gồm có bốn phần: thân, thọ, tâm và pháp. Nếu chúng ta không có mặt thì chúng ta để cho ngôi nhà bốn lĩnh vực ấy tan hoang. Cái thân của chúng ta sẽ yếu đuối, cái thọ của chúng ta sẽ đầy những khổ đau, cái tâm của chúng ta rối ren, và những pháp của ta đều là phiền não. Vì vậy cho nên khi chúng ta có mặt thì căn nhà của ta hay khu vườn của ta mới trở nên một căn nhà hay một khu vườn tươi mát có thể đem lại an lạc. Người Việt Nam hay nói vắng như chùa Bà Đanh. Chắc hẳn chùa Bà Đanh là cái chùa không ai chăm sóc. Mỗi người tu cũng là một ngôi chùa. Đừng để ngôi chùa ta biến thành chùa Bà Đanh. Trong khi đi, đứng, nằm, ngồi; trong cảm thọ vui, buồn, giận, ghét; trong khi ăn, uống, cười, nói ta phải có chánh niệm. Có chánh niệm thì ngôi chùa chúng ta có một vị trụ trì và ngôi chùa đó không thể trở thành chùa Bà Đanh.

Quán sát một sư anh, một sư chị, một sư em trong đời sống hàng ngày: đi, đứng, nằm, ngồi, nấu cơm, gánh nước, bổ củi, ta thấy được người đó có chánh niệm hay không, ngôi chùa đó có phải chùa Bà Đanh không, hay đó là một ngôi chùa có chăm sóc đàng hoàng. Một ngôi chùa được chăm sóc đàng hoàng, cây cảnh tốt tươi, thì đó là nguồn vui lớn cho rất nhiều người. Nhận ra điều này cũng không khó. Chỉ cần nhìn người đó quét nhà hay lau bàn là ta có thể biết được cái chùa này đang được chăm sóc hay đang bị bỏ hoang.

Nhận diện đơn thuần

Chánh niệm là vị trụ trì của ngôi chùa. Bốn lĩnh vực của quán niệm, thứ nhất là thân thể. Thân thể ta đang làm gì, có gì đang xảy ra cho cơ thể ta, ta phải biết. Thứ hai là cảm thọ (sensation, feelings). Khi nào có vui, buồn, hoặc sợ, chán hay giận thì chúng ta đều biết. Ta nhận diện các cảm thọ đang diễn ra, không cần làm gì khác. Và chánh niệm chính là khả năng nhận diện được cái gì đang xảy ra trong giờ phút hiện tại. Hai lãnh vực vừa kể gồm những hiện tượng trong thân thể và trong cảm thọ. Tiếp theo là lãnh vực các tâm hành và cuối cùng là lãnh vực những đối tượng của tâm hành.

Chúng ta cần hiểu chánh niệm là năng lượng giúp chúng ta nhận diện được những gì đang xảy ra trong bốn lĩnh vực: thân, thọ, tâm và pháp. Chỉ cần nhận diện thôi, không cần phải làm gì khác. Thực tập chánh niệm bắt đầu bằng sự nhận diện một cách thuần túy tất cả những gì đang xảy ra trong ta và xung quanh ta. Nhận diện mà không cần phê phán. Không cần nghĩ rằng điều đang xảy ra là đáng buồn hay đáng vui. Bông hoa tươi thì biết là bông hoa tươi, bông hoa héo thì biết là bông hoa héo. Tâm đang giận hờn thì biết đây là nỗi giận hờn đang ở trong ta. Không cần phải công phá, không cần phải đè nén. Bí quyết của sự thực tập là ở chỗ này.

Nếu thấy tâm giận hờn phát khởi mà ta xấu hổ, nổi ý muốn dẹp bỏ và đàn áp nó, thì đó chưa phải là chánh niệm. Chánh niệm như một bà mẹ: con của mình tươi vui thì mình thương, mà nó khóc lóc thì mình vẫn thương. Tất cả những gì xảy ra trong bốn lãnh vực đều cần phải được năng lượng chánh niệm ôm ấp như nhau. Đẹp mình cũng săn sóc mà không đẹp mình cũng săn sóc. Thành ra cái gọi là nhận diện đơn thuần rất quan trọng, ta phải nhớ kỹ. Chỉ cần nhận diện và cười với hiện tượng ấy thôi, không cần lên án, không mang mặc cảm, hay khổ đau, trách cứ hoặc giận hờn. Tất cả những phản ứng ấy có thể là chướng ngại cho sự tu tập. Hãy để hạt giống của chánh kiến trong ta hoạt động, cứ để những hạt giống của tình thương và sự hiểu biết trong ta hoạt động. Chúng ta chỉ cần nhận diện mà thôi.

Trong lĩnh vực thân thể thì trước hết ta nhận diện rằng có cái thân thể đang sống. Thường thường trước khi sư cô Chân Diệu Nghiêm dạy những động tác thực tập chánh niệm, sư cô hay nói chúng ta hãy thở vào và thở ra, trong khi phát khởi ý thức về thân thể. Thở vào, tôi biết là thân tôi đang đứng đây, thở ra tôi biết là thân tôi đang đứng đây. Đó là nhận diện sự có mặt của thân thể. Có nhiều khi ta xa cách với bản thân của mình. Trong đời sống, chúng ta có thể như một đứa con đau khổ, bỏ nhà ra đi. Cái nhà của chúng ta là bốn lĩnh vực: thân, thọ, tâm, pháp. Thân của chúng ta là một phần căn nhà đó. Nhiều khi ta quên tiếp xúc với thân ta. Khi thở ra và thở vào để trở về với thân thể, ta làm quen lại với thân thể mình, thấy được sự có mặt của thân thể mình, đó là một sự thực tập. Đó là thực tập trở về.

Trong lĩnh vực cảm thọ cũng vậy. Có những cảm thọ làm cho chúng ta đau. Chúng ta chạy trốn những mối lo, những nỗi buồn, những nỗi giận, những cảnh khổ. Chúng ta cũng không dám trở về để làm quen, để ôm lấy những cảm thọ của chúng ta. Chúng ta luôn luôn muốn chạy trốn. Thành ra chánh niệm trước hết là sự trở về, trở về với thân, rồi trở về với những cảm thọ của ta.

Kinh Thân Hành Niệm nằm trong Trung Bộ ở tạng Pali (Kayasmrti sutta) và Trung A Hàm nơi Hán tạng. Trong kinh này Bụt dạy chúng ta

trở về với thân, làm quen với thân, nhận diện tất cả những thành phần và động tác của thân. Trước hết ta nhận diện thân ta trong các tư thế đứng, ngồi, nằm và đi. Đó là một sự trở về đích thực. Rồi ta nhận diện từng phần trong thân thể: tôi đang thở vào và tiếp xúc với tóc trên đầu của tôi, tôi đang thở ra và mỉm cười với tóc trên đầu của tôi. Tóc trên đầu tôi đã bắt đầu bạc và tôi mỉm cười với màu muối tiêu trên tóc tôi. Tất cả đều là sự trở về để làm quen trở lại với một người bạn cũ, với ngôi nhà cũ của mình. Đó chính là thân thể mình. Rồi ta đi xuống trán: tôi đang thở vào và trở về tiếp xúc với cái trán của tôi, tôi đang thở ra và mỉm cười với trán của tôi. Trán của tôi còn trẻ chưa nhăn, hoặc là trán của tôi đã bắt đầu có nếp nhăn. Tất cả những thứ đó là đối tượng chánh niệm, là ánh sáng giúp ta nhận diện được tóc của ta, trán của ta. Cứ thế đi từ đầu tới chân. Kinh có nói tới 36 bộ phận của cơ thể cần phải quán chiếu. Ta phải biết tiếp xúc và cười với từng bộ phận. Đó là một sự trở về để làm quen trở lại, để làm hòa với cơ thể của mình.

Phương pháp này có thể thực tập trong khi nằm. Chúng ta nằm buông thõng hai tay và hai chân cho thật thoải mái, và theo dõi hơi thở, bắt đầu chú ý tới tóc ở trên đầu, rồi chú ý tới trán, và lần lượt đi xuống. Ta dùng chánh niệm của ta như một chùm tia sáng, chiếu rọi từ trên đầu, di chuyển chùm ánh sáng ấy từ từ xuống chân. Ngang tới đâu thì ánh sáng chánh niệm cho ta ý thức rõ ràng phần cơ thể đó. Đồng thời hơi thở có ý thức nuôi dưỡng năng lực của chánh niệm. Miệng mỉm cười với đối tượng mà ánh sáng ý thức đang rọi tới. Như quán chiếu hai mắt, tiếp xúc hai mắt, nhờ chánh niệm tiếp xúc được hai mắt thì miệng mỉm cười với hai mắt. Chánh niệm giống như tia laser trong một chiếc máy scanner ở nhà thương.

Chánh niệm là trở về

Trong chánh niệm có hành động trở về, có hành động làm quen trở lại, có niềm thương yêu, chú ý và chăm sóc. Chánh niệm có rất nhiều tính trị liệu. Chánh niệm là trở về. Ngày sư chú Pháp Dụng xin xuất gia, sư chú đã đi vào phòng tôi. Quỳ xuống, ôm lấy chân tôi, sư chú nói: "Bạch thầy, con đã trở về". Tu là trở về, trở về với mình, với gốc rễ của mình, với cha ông của mình, với gia đình tâm linh của mình trong đó có thầy, có tổ. Mình là đứa con đã đi lang thang bao nhiêu năm tháng, và tu có nghĩa là quyết định trở về. Điều này cũng đúng với sư chú Pháp Ứng, cũng đúng với sư cô Thoại Nghiêm, với tất cả những người xuất gia. Biết rằng trong chuyến đi hoang mình có thể chỉ làm tan vỡ thêm. Sự nát tan đó có thể xảy ra trong cơ thể, trong tâm hồn mình, mà cũng xảy ra ở trong gia đình, trong xã hội mình. Tu là trở về hòa giải với chính thân và tâm mình. Mà trong thân tâm mình, đã sẵn có ông bà cha mẹ và thầy tổ. "Bạch thầy, con đã trở về, con xin xuống tóc để thọ mười giới", đó mới chỉ là khởi sự trở về thôi. Việc trở về phải tiếp diễn trong từng giây, từng phút. Bước đi một bước, ngồi xuống, uống một chén trà, tất cả những lúc ấy đều là những lúc phải thực tập trở về. Nếu không có năng lượng của chánh niệm thì việc trở về ấy không thể thực hiện được. Bạch thầy, con đã trở về, có nghĩa như vậy. Đó là một lời nguyện, đó là một giây phút giác ngộ, mà cũng là công việc thực tập thường xuyên không ngưng nghỉ.

Có nhiều người chán ghét thân thể mình, họ cảm thấy thân thể là một chướng ngại vật, họ giận hờn thân thể họ. Họ nói thân thể là một cái bình chứa đựng tội lỗi, là một nơi tích tụ khổ đau. Họ muốn đày đọa, dày vò, đánh đập thân thể họ. Đó chỉ là biểu hiện của sự đi hoang mà thôi. Đã đi hoang rồi, thì không còn nhận ra căn nhà của mình nữa, không nhận ra được ngôi chùa của mình nữa. Cho nên, đứng về mặt tình cảm và tâm linh mà nói, ý định muốn hủy hoại thân thể đã bắt nguồn từ chuyện bỏ nhà ra đi. Khi trở về tiếp xúc với thân thể, mỉm cười với từng bộ phận của thân thể, đó là bắt đầu trở về để hòa giải và tha thứ.

Bụt dạy: Ví dụ có một người nông dân leo lên trên gác nhà, khiêng xuống một bao hạt giống. Người nông dân đặt bao hạt giống trên sàn nhà, mở một đầu bao ra và cầm ngược đầu kia trút hết hạt giống xuống. Người nông dân nói: đây là hạt bắp, đây là hạt đậu, đây là hạt vừng, đây là hạt này, đây là hạt kia. Người nông dân nhận ra hạt bắp là hạt bắp, nhận ra hạt đậu là hạt đậu, nhận ra hạt mè là hạt mè. Chúng ta cũng vậy, trong khi trở về tiếp xúc với thân thể, chúng ta nhận ra đây là tóc của tôi, đây là hai mắt của tôi, đây là phổi tôi, đây là tim tôi. Đó là sự nhận diện đơn thuần. Đây là thân thể của tôi, ta chỉ nhận diện như vậy. Trong ví dụ đó, ta thấy được lòng từ bi của Bụt. Ta chỉ cần trở về để nhận diện thân thể ta, và nhận diện cho thật kỹ từng bộ phận của thân thể đó. Chúng ta lâu nay đã lãng quên chính thân thể chúng ta. Chúng ta lâu nay đã bỏ nhà đi hoang và bây giờ cần phải trở về. Nếu không trở về được với thân thể thì làm sao trở về được với cảm thọ, với tâm tư? Cho nên trở về thân thể là quan trọng. Có thể là trong những giờ thiền tập, mình nằm xuống trong tư thế buông thư, dùng ánh sáng của chánh niệm chiếu vào từng phần thân thể, để thấy rõ, tiếp xúc và mỉm cười với nó. Đó là một phương pháp thực tập rất hay.

Tiếp đến là sự dùng chánh niệm chiếu sáng vào những cử động và những tư thế. Khi đi thì biết là đang đi. Có một chứng bịnh gọi là thụy du (sleep walking). Ban đêm tự nhiên người ta nhổm dậy, mở cửa đi và không biết là mình đi. Đó là biểu tượng của sự vong thân. Năm

ngoái, trong khóa tu chúng ta đã nói về tình trạng cô hồn. Mỗi chúng ta đều có cái hạt giống cô hồn trong người. Chúng ta thỉnh thoảng lại có khuynh hướng bỏ nhà ra đi, bỏ cha, bỏ mẹ, bỏ thầy, bỏ bạn mà đi. Hạt giống cô hồn nếu lớn lên thì chính nó sẽ đẩy chúng ta đi. Chúng ta sẽ làm một kẻ thụy du, đi mà không biết là mình đi đâu. Thuyền ơi thuyền theo gió hãy lênh đênh. Đi đâu cũng được.

Vũ Hoàng Chương viết:

Lũ chúng ta lạc loài năm bảy đứa,
Bị quê hương ruồng bỏ, giống nòi khinh.
Biển vô tận xá gì phương hướng nữa?
Thuyền ơi thuyền, theo gió hãy lênh đênh.

Nếu nghe bốn câu đó mà cảm thấy hay, tức là ta biết trong ta đã sẵn có hạt giống cô hồn. Ít nhiều, chúng ta đều đã là những đứa con đi hoang. Và quyết tâm tu học tức là quyết tâm trở về.

Không phải là chỉ lúc nửa đêm thức dậy chúng ta mới mộng du đâu. Ban ngày cũng vậy. Ban ngày, có lúc đi ra nhà bếp, đi lên thiền đường, đi xuống phòng riêng, chúng ta cũng đi như mộng du vậy. Tức là đi không có chánh niệm. Đi mà không ý thức rằng mình đang đi thì không khác gì thụy du cả. Cho nên người tu, trong mỗi bước chân phải bước đi trong chánh niệm, mỗi bước chân của anh đều phải đưa anh vào tịnh độ.

Mỗi bước chân đi vào tịnh độ,
Mỗi cái nhìn thấy được pháp thân.

Khi mắt ta nhìn với chánh niệm, ta thấy được tính mầu nhiệm của sự sống trong giây phút hiện tại. Khi đi ta biết là mình đi. Chỉ cần có ý thức là mình đang đi thôi, tự nhiên bước chân trở nên thanh thản, đầy an lạc. Không cần làm gì hết, chánh niệm tự nó sẽ chuyển hóa tình trạng. Đang đi như bị ma đuổi mà ta vừa trở lại chánh niệm thì bước chân ta tức khắc trở thành khoan thai; và sự an lạc thảnh thơi sẽ đến, rất dễ dàng và tự nhiên. Ta chỉ nhận diện đơn thuần: "A, mình đang đi như bị ma đuổi." Không cần tự trách cứ, không cần tự chê bai, mà tự nhiên những bước chân ta thảnh thơi trở lại.

Khi đứng ta cũng đứng trong chánh niệm. Như đứng xếp hàng để chờ đến lượt mình múc một bát canh. Trong khi đứng, ta không phiêu lưu bay tận trên mây hay trong vùng trời suy tưởng. Không phiêu lưu trong quá khứ hay ở tương lai. Tôi đang đứng đây và tôi biết rằng tôi đang đứng đây, chỉ như vậy thôi. Chuyện tôi đang đứng đây giữa các bạn tu của tôi, trong một khung cảnh thanh tịnh đã giúp tôi trở về. Riêng điều đó đã đủ để tạo ra an lạc và hạnh phúc rồi, không cần phải làm gì khác.

Đi, đứng, nằm, ngồi trong chánh niệm.
Vào ra cười nói tướng đoan nghiêm.

Nếu có chánh niệm trong tâm thì tự nhiên khi đi ra, đi vào, cười, nói thì bên ngoài tướng mạo sẽ đoan nghiêm. Người ngoài nhìn ta sẽ thấy đây là một học trò của Bụt, không phải là một bóng ma. Còn nếu trong tâm không có chánh niệm mà ngoài cũng không đoan nghiêm, thì mình biết đây là một ngôi nhà bỏ hoang, là một con ma. Sống trong đại chúng tu học ta phải có nhiều cơ hội được nhắc nhở trở về chánh niệm. Cho nên tiếng chuông điện thoại cũng giúp ta trở về chánh niệm, tiếng chuông đồng hồ cũng giúp ta trở về chánh niệm, bàn tay chắp lại chào búp sen của người bạn tu cũng giúp ta trở về chánh niệm. Dáng đi ra hay đi vào của người sư anh hay sư chị cũng giúp ta trở về chánh niệm.

Đến lượt ta, ta cũng phải làm mọi việc trong chánh niệm, cống hiến cơ hội trở về chánh niệm cho tất cả những người ở chung quanh ta. Khi cúi xuống, ta biết rằng ta đang cúi xuống. Khi ngẩng lên, biết ta đang ngẩng lên. Đó là chánh niệm về tư thế của thân. Khi cầm một cái ly thì ta biết rằng ta đang cầm một cái ly. Khi đặt ly xuống thì ta biết rằng ta đang đặt cái ly xuống. Chánh niệm soi sáng các động tác của thân thể ta. Khi đánh răng, ta biết rằng ta đang đánh răng.

Chúng ta phải học Kinh Thân Hành Niệm, nhưng các ý chính của Kinh Thân Hành Niệm cũng có ở trong Kinh Niệm Xứ. Thành ra học Kinh Niệm Xứ cũng như học Kinh Thân Hành Niệm. Kinh Niệm Xứ là Kinh mà chúng ta không thể không học được, vì Kinh này vào thời của Bụt các thầy và các sư cô đều học thuộc lòng. Mỗi khi có một người sắp lìa đời, thường thường người ta đọc Kinh này. Đến bây giờ trong truyền thống Nam Tông, các thầy phần lớn cũng còn thuộc Kinh Niệm Xứ.

Kinh Niệm Xứ nằm trong Trung Bộ Kinh (Majjhima Nikaya, kinh số 10), và cũng có trong Hán Tạng. Tên Pali của Kinh là Satipatthana sutta. Sati tức là niệm. Đây là sách gối đầu giường, đây là một bảo vật. Tu theo đạo Bụt mà không biết Kinh này, không học Kinh này, thì không ổn. Giống như người nông phu mà không nhận ra hạt giống hay là không biết cày bừa vậy. Kinh này tôi đã phiên dịch và chú giải, được xuất bản bằng nhiều thứ tiếng. Tiếng Anh mang tựa đề là Transformation and healing, còn tiếng Việt mang tựa đề là Con Đường Chuyển Hóa. Kinh Niệm Xứ dạy cho chúng ta thực tập quán niệm về thân thể, thực tập chánh niệm về cảm thọ, về tâm hành và về các pháp. Và trong thiền môn, Kinh Niệm Xứ ít nhất phải được tụng mỗi tuần một lần.

Song song với Kinh Niệm Xứ là một Kinh khác, tôi nghĩ, không kém phần quan trọng. Đó là Kinh An Ban Thủ Ý, tức là Kinh Quán Niệm Hơi Thở. Kinh này xuất hiện ở Việt Nam chậm nhất là vào đầu thế kỷ thứ ba. Thiền sư Tăng Hội, gốc người Khương Cư nhưng sinh ở Việt Nam, xuất gia ở Việt Nam, học tiếng Phạn và tiếng Hán ở Việt Nam, đã viết tựa cho Kinh An Ban Thủ Ý vào nửa đầu thế kỷ thứ ba, trước khi Ngài đi sang Đông Ngô để truyền bá đạo thiền. Thiền sư Tăng Hội sống trước tổ Bồ Đề Đạt Ma tới 300 năm. Ngài là sơ tổ của thiền tông Việt Nam. Bài tựa Kinh An Ban Thủ Ý của thầy Tăng Hội vẫn còn trong Hán Tạng. Nhờ bài tựa đó nên chúng ta biết rằng thầy Tăng Hội đã tu học và chứng đạt ở Việt Nam, rồi sau mới sang Trung Hoa hoằng pháp. Ngôi chùa đầu tiên thầy lập ra ở kinh đô nước Ngô gọi là Chùa Kiến Sơ. Sơ tức là đầu tiên. Kiến sơ là đầu tiên được thành lập. Vai trò của thầy Tăng Hội trong đạo Bụt Trung Hoa rất lớn.

An ban, phiên âm từ tiếng Phạn anapana, là hơi thở ra và hơi thở vào. Còn thủ ý là nắm lấy tâm ý của mình. Hai chữ thủ ý ngày xưa dùng để dịch chữ niệm. Tên kinh này có nghĩa là "thực tập chánh niệm về sự thở ra, thở vào." Kinh An Ban Thủ Ý dịch cho sát nghĩa là Nhập Tức Xuất Tức Niệm Kinh, tức là Kinh quán niệm về hơi thở vào và hơi thở ra, chữ tức nghĩa là hơi thở. Bây giờ chúng ta dịch là Kinh

Quán Niệm Hơi Thở. Kinh An Ban Thủ Ý tôi đã dịch ra tiếng Việt và đã chú giải rất kỹ lưỡng. Ngày tôi tìm được Kinh An Ban Thủ Ý, tôi mừng như người tìm được kho vàng. Ta phải biết rằng ta may mắn lắm, có nhiều phước đức lắm mới gặp được những Kinh như vậy. Và nhất là khi bản dịch và chú giải đã được in và đưa tới cho mình mà không biết sử dụng thì thật giống như con nhà giàu mà còn chịu nhịn đói.

Cùng với hai Kinh này còn có một cái Kinh rất gần, gọi là Kinh Người Biết Sống Một Mình (Bhaddekaratta sutra). Có bản dịch là Kinh Nhất Dạ Hiền Giả, nhưng dịch như vậy là sai. Nhất dạ là một đêm, Vị hiền giả một đêm. Biết sống một mình nghĩa là biết nuôi dưỡng chánh niệm, không tự đánh mất mình. Kinh này có nhiều bản lắm, có tới năm, sáu bản cùng một ý. Trong Trung Bộ cũng như là trong Trung A Hàm, mỗi bộ có bốn hoặc năm Kinh nói về chủ đề này, tức là chủ đề biết sống một mình.

Kinh người biết sống một mình

Sống một mình là sống trong chánh niệm. Có những người không thể sống một mình, có những người chỉ có thể sống khi dựa vào người khác, vật khác. Người khác ở đây có thể là phim chưởng, có thể là tiểu thuyết, có thể là tivi. Nếu không có một đối tượng bên ngoài nào dẫn dắt thì người ấy không thể sống được, nếu ở không thì chắc chết, cho nên người ấy phải cầm điện thoại lên để nói, nói với bất cứ ai, bất cứ chuyện gì. Hoặc nếu không gọi điện thoại cho ai được thì phải mở truyền hình ra xem. Nếu trong truyền hình không có gì để xem thì phải đi kiếm một tờ báo. Nếu không có báo thì đi tìm một cuốn tiểu thuyết. Luôn luôn phải có cái gì đó để giúp cho mình đứng vững. Nếu không thì ngã lăn ra, không sống nổi.

Biết sống một mình (ekavihari) nghĩa là sống mà không cần đến những thứ trên. Tự mình đã có đủ niềm vui, có đủ sự sống. Trong các Kinh ấy, Bụt dạy: Đi vào trong rừng mà sống, xa cách xã hội, không có ai ở chung với mình, cái đó chưa phải là sống một mình đích thực. Nếu ở trong rừng mà vẫn nghĩ vọng về quá khứ, vẫn mơ mộng hay lo lắng tới tương lai, như thế Bụt gọi là sống hai mình (sadutiyavihari). Chữ này là chữ của Ngài. Dẫu anh ở trong rừng không có bóng người mà không an trú được trong hiện tại thì anh vẫn sống hai mình như thường. Còn nếu anh đi vào trong chợ mà có chánh niệm, biết được những gì xảy ra trong giây phút hiện tại, tinh lực của chánh niệm đang tỏa sáng và cho anh biết anh đang đi, đang đứng, đang nói, đang cười, lúc đó là anh sống một mình. Đây là một Kinh rất quan trọng. Kinh Người Biết Sống Một Mình là văn kiện cổ nhất của nhân loại nói về nghệ thuật sống trong giây phút hiện tại. Kinh này đã được dịch và chú giải. Trong Kinh có bài kệ rất nổi tiếng:

Đừng tưởng nhớ quá khứ,
Đừng lo lắng tương lai.
Quá khứ đã không còn,
Tương lai thì chưa tới.
Hãy quán chiếu sự sống
Trong giờ phút hiện tại.
Kẻ thức giả an trú,
Vững chãi và thảnh thơi.
Hãy tinh tiến hôm nay,
Kẻo ngày mai không kịp;
Cái chết đến bất ngờ,
Không thể nào mặc cả.
Người nào biết an trú
Đêm ngày trong chánh niệm,
Thì Như Lai gọi là:

Người biết sống một mình.

Đó là một bài thơ của Bụt. Bài này được lặp đi lặp lại nhiều lần ở trong những Kinh có chủ đề Biết Sống Một Mình. Có Kinh lặp lại bài kệ đó tới hai lần, có Kinh một lần. Có khi đọc bài kệ xong, Bụt đi vào ngồi thiền. Các thầy chưa hiểu, đi tìm một thầy khác để hỏi. Có khi đọc xong rồi Bụt giảng giải. Như vậy, ngày xưa Bụt cũng đã dùng thi ca để mà giảng dạy đạo lý.

Quán niệm thân trong thân

Khi thực tập chánh niệm về thân, chúng ta biết những gì đang xảy ra trong thân thể. Chúng ta nhận diện những bộ phận của thân thể chúng ta. Chúng ta nhận diện những tư thế và những động tác của thân thể ta: đi, đứng, nằm, ngồi, cúi đầu xuống, co tay lên, lau nhà, rửa chén... Và tiếp đến chúng ta nhận diện những yếu tố tạo thành ra thân thể ta như chất đặc, chất lỏng, hơi nóng và không khí, gọi là tứ đại (maha bhuta): đất, nước, lửa, gió. Tôi đang thở vào và nhận diện yếu tố đất ở trong tôi. Thở vào như vậy, ta nhận ra yếu tố đất trong ta. Đất này không phải là đất bám ngoài da khi chưa đi tắm đâu. Đất nằm ngay ở trong máu, trong tim, trong óc. Sau này ta sẽ nhận diện yếu tố đất bên ngoài đang nuôi dưỡng ta, để thấy ta không phải chỉ ở bên trong, ta còn ở bên ngoài. Từ đó ta sẽ đi tới cái thấy về tính chất bất sinh và bất diệt. Tôi đang thở vào và thấy yếu tố đất trong tôi, tôi đang thở ra và cười với yếu tố đất trong tôi. Tôi đang thở vào và nhận diện yếu tố lửa trong tôi. Nếu không có sức nóng thì làm gì có sự sống? Ta phải thấy được sức nóng ở trong ta, rồi thấy năng lượng mặt trời ở ngoài đang nuôi dưỡng ta. Tôi đang thở ra và tiếp xúc với yếu tố nước ở trong tôi. Trong thân thể ta, ít nhất bảy mươi phần trăm trọng lượng là nước. Sau này, ta sẽ nhận diện sự có mặt của yếu tố nước ngoài thân thể, để thấy rằng ta thật không phải ở trong cũng không phải ở ngoài. Rồi đến không khí. Tất cả những thực tập đó đều thuộc về lĩnh vực mà trong Kinh dạy là quán niệm thân thể trong thân thể (the contemplation of the body in the body).

Quán niệm ở đây không có nghĩa là nhìn ngắm với tư cách một quan sát viên, mà phải đặt mình vào trong đối tượng quán chiếu. Người quán niệm với đối tượng quán niệm là một. Nếu ta đóng vai một quan sát viên thì sự quán sát vẫn có tính cách nhị nguyên, tức là có sự tách rời giữa người quán sát và vật được quán sát. Thực tập theo Kinh Niệm Xứ, ta phải quán chiếu như thế nào để ta với đối tượng quán chiếu trở thành một. Cho nên Kinh nhấn mạnh là quán niệm thân thể trong thân thể. Chúng ta tưởng tượng: có một anh đi xin việc. Người chủ hãng ngước nhìn anh từ đầu tới chân, đánh giá. Con mắt nhìn đánh giá đó có tính cách nhị nguyên. Ông chủ hãng và anh xin việc hoàn toàn khác biệt. Nhưng ta cũng có thể có một cách nhìn khác. Ta nhìn người ấy, tự đặt ta vào người ấy. Ông chủ biết rằng người xin việc đang run. Một tiếng "có" hay "không" của ông có thể quyết định số phận của người ấy. Nếu ta đặt ta vào hoàn cảnh của anh, của gia đình anh, của tâm tư anh, thì ta mới hiểu được anh. Cách thứ hai này chính là cách Bụt dạy quán chiếu. Khi quán chiếu, ta đừng dùng cái trí năng, cái intellect của ta, đừng đứng ngoài đối tượng của sự quán chiếu. Quán chiếu như thế nào để chủ thể và đối tượng trở thành một thì mới đúng là quán chiếu theo tinh thần đạo Bụt. Đó gọi là vô phân biệt trí. Tiếng Pháp có động từ comprendre, tức là hiểu. Động từ đó gồm tiếp đầu ngữ com và động từ prendre. Prendre tức là cầm lấy. Com tức là trở thành một với cái đó. Khi hiểu một người nào thì mình phải trở thành một với người đó, như vậy mới thật sự là hiểu. Đó là tinh thần quán chiếu của đạo Bụt.

Quán niệm thân thể trong thân thể, quán niệm cảm thọ trong cảm thọ, quán niệm tâm hành trong tâm hành. Luôn luôn Bụt lặp đi lặp lại như vậy. Có lần tôi đặt câu hỏi: "Tại sao phải lặp lại quán niệm thân thể trong thân thể?" Một vị Phật tử trả lời: "Như vậy để người nghe chú ý rằng đây là thân thể chứ không phải là tâm hành hay là cảm thọ." Nói vậy là không hiểu ý Bụt. Theo phương pháp đạo Bụt, câu trên phải được hiểu là trong khi quán niệm ta phải xóa bỏ ranh giới giữa chủ thể và đối tượng.

Trong phần quán niệm thân thể trong thân thể, Bụt dạy đến việc theo dõi hơi thở. Hơi thở thuộc về lĩnh vực của thân, vì hơi thở liên hệ tới phổi, tới những bắp thịt của hoành cách mô. Nhưng hơi thở còn là một cây cầu bắc từ thân sang tâm. Vì vậy, theo dõi hơi thở giúp ta phát khởi và duy trì chánh niệm một cách kỳ diệu. Người tu học không nắm vững phương pháp quán niệm hơi thở thì rất khó thành công. Trong khi quán niệm về thân thể, về các bộ phận, các tư thế, các động tác và về tứ đại trong thân thể, nếu biết sử dụng hơi thở có ý thức, ta sẽ thành công gấp trăm, gấp ngàn lần. Hơi thở có ý thức (la respiration consciente) giúp ta duy trì đối tượng đang quán chiếu, và nuôi dưỡng chánh niệm, không để cho tan loãng.

Hơi thở có thể là đối tượng đơn thuần của chánh niệm, hoặc cùng đi đôi với một đối tượng khác. Tôi đang thở vào và tôi biết tôi đang thở vào; tôi đang thở ra và tôi biết tôi đang thở ra. Tôi đang thở vào một hơi dài và tôi biết tôi đang thở vào một hơi dài; tôi đang thở ra một hơi dài và tôi biết tôi đang thở ra một hơi dài. Tôi đang thở vào một hơi ngắn và tôi biết tôi đang thở vào một hơi ngắn; tôi đang thở ra một hơi ngắn và tôi biết tôi đang thở ra một hơi ngắn. Đó là nhận diện hơi thở, biết được chiều dài ngắn của hơi thở. Trong trường hợp này, hơi thở là đối tượng đơn thuần của chánh niệm, gọi là hơi thở chánh niệm (mindfulness of breathing). Chúng ta nên nhớ chánh niệm luôn luôn là chánh niệm về một cái gì (mindfulness is always mindfulness of something). Không thể có chánh niệm mà không có đối tượng.

Điều này cũng áp dụng với tất cả các tâm hành. Niệm là một trong năm mươi mốt tâm hành. Dùng tâm hành chánh niệm ta quán chiếu các tâm hành khác. Tôi đang thở vào và làm an tịnh sự vận hành của thân thể tôi; tôi đang thở ra và làm an tịnh sự vận hành của thân thể tôi. (Breathing in, I calm the activity of my body. Breathing out, I calm my body). Trong trường hợp này, đối tượng của chánh niệm vừa là hơi thở vừa là tình trạng của thân thể. Đối tượng chánh niệm không còn thuần là hơi thở nữa. Những vận hành của thân thể gọi là thân hành. Dùng hơi thở để làm cho thân thể mình yên tịnh lại, đó gọi là an tịnh thân hành. Đối tượng chánh niệm ở đây tuy là hơi thở nhưng hơi thở đó chuyên chở cảm thọ về thân thể, giúp cho thân thể êm dịu lại.

Thân thể ta đôi khi bất an như trong trạng thái gọi là trạo cử, một trong 51 tâm hành. Trạo cử tức là chộn rộn, muốn múa máy, muốn cựa quậy, cả thân lẫn tâm, đứng không yên, ngồi không yên, như trên đống lửa. Thân và tâm đều như đang bốc cháy, ta muốn đứng dậy, muốn nhảy, muốn làm một cái gì. Tâm hành đó gọi là trạo cử. Tâm có thể bị trạo cử, và thân cũng vậy. Những lúc có trạo cử ta phải dùng phương pháp quán niệm hơi thở để làm cho thân tâm an tịnh lại. Theo kinh nghiệm của thiền môn, mỗi khi tâm hay thân bị trạo cử thì người ngồi thiền tập trung ý niệm vào nơi rốn. Vừa thở và vừa chú ý tới bụng mình đang lên xuống theo. Tôi đang thở vào và biết rằng bụng tôi đang phình ra, tôi đang thở ra và biết rằng bụng tôi đang xẹp xuống. Tôi đang thở vào và làm cho thân tôi an tịnh, tôi đang thở ra và làm cho thân tôi an tịnh. Khi ta chú ý vào huyệt đan điền nơi bụng thì máu sẽ dồn xuống đó, và trên đầu sẽ bớt nóng. Thân và tâm ta sẽ bớt lăng xăng. Những lúc buồn ngủ, ta lâm vào trạng thái hôn trầm (sleepiness). Khi bị hôn trầm thì ta làm ngược lại, nghĩa là đem sự chú ý của mình lên trên chóp mũi. Thở vào, ý thức rằng hơi thở đang đi vào cơ thể mình qua lỗ mũi. Thở ra, ý thức rằng hơi thở đang từ hai lỗ mũi đi ra. Làm như vậy máu sẽ dồn lên phía trên, sau một vài phút ta sẽ thấy tỉnh táo hơn. Đó là phương pháp các thầy từng sử dụng ở chùa lâu nay. Nếu ngồi thiền một mình thì ta có thể đứng dậy, đi kinh hành. Còn nếu ngồi thiền với đại chúng, sợ đứng dậy sẽ làm động chúng, ta nên thực tập theo cách thức trạo cử đi xuống, hôn trầm đi lên.

Rửa chén hay chép kinh trong chánh niệm

Kỳ trước chúng ta đã nói tới như lý tác ý. Như lý tác ý là để ý tới những đối tượng có thể giúp ta đi về hướng chánh niệm, đi về hướng hiểu biết và thương yêu. Ví dụ khi nghe tiếng chuông, ta nhớ trở về với hơi thở chánh niệm và mỉm cười. Tiếng chuông trở thành một yếu tố giúp chúng ta thực tập như lý tác ý. Còn nếu chú ý tới một hình ảnh hay một âm thanh có công dụng kéo ta đi về quá khứ, đưa ta bập bềnh trên biển tương lai, hay khiến ta bị giam hãm trong những tâm trạng buồn khổ, lo phiền, thì đó gọi là phi như lý tác ý.

Sống ở trong một tăng thân, ta phải tạo cho mình và mọi người những cơ hội để được thức tỉnh, để ai nấy có thêm những giây phút như lý tác ý. Khi bước vào bếp thấy anh rửa bát, tôi hỏi: "Anh đang làm gì đó?" Đó là một phương cách giúp anh như lý tác ý. Nếu anh chỉ biết trả lời: "Thưa thầy, con đang rửa bát." thì anh còn dở quá đi! Tôi hỏi như vậy với mục đích là giúp anh trở về với hơi thở, để anh thấy được rửa chén trong chánh niệm là một động tác mầu nhiệm. Nếu ta rửa chén với chánh niệm và nụ cười thì việc rửa chén trở nên một niềm vui. Còn nếu ta đang rửa chén với sự bực bội: "Tại sao người ta đi ngủ hết rồi mà mình còn đứng đây?" thì anh đang ở địa ngục. Câu hỏi của tôi giúp anh thực tập như lý tác ý, trở về với chánh niệm, với tịnh độ. Còn nếu tôi không có đó thì anh phải tự hỏi mình. Nếu anh tự thấy đang thất niệm, đang lẩn quẩn trong nỗi buồn bực vì nghĩ rằng mình rửa bát mà người khác đang ngủ, thì anh phải trở về hơi thở. Hơi bực dọc một chút thì anh tự hỏi: "Ta đang làm gì đây?" Đang rửa bát mà đầu ta suy nghĩ từ chuyện này đến chuyện khác cũng vậy. Đó không phải là như lý tác ý. Thực tập chánh niệm là khi rửa bát ta chỉ rửa bát mà thôi. Phải rửa bát như là ta đang ở trong tịnh độ. Rửa bát với hơi thở và với nụ cười thì cũng giống như ta đang tắm cho một đứa Bụt sơ sinh.

Cho nên lúc nhận ra là ta đang rửa chén vội vàng, ta chỉ muốn làm cho xong, thì ta phải như lý tác ý. Ta nói: "Mình đang làm gì đây?" Nếu sư chú không thực tập được như vậy thì uổng cả cuộc đời tu! Dầu sư chú có rửa được sáu, bảy ngàn cái chén mỗi ngày thì công đức của sư chú cũng chỉ bằng hạt cát. Cho nên khi vua Lương Vũ Đế hỏi thầy Bồ Đề Đạt Ma: "Lâu nay tôi làm được bao nhiêu chùa, tô bao nhiêu tượng, vậy tôi có công đức không?" Thầy Bồ Đề Đạt Ma nói: "Không có công đức gì hết". Nếu sư chú hay sư cô làm việc quần quật suốt ngày, nghĩ rằng đang đem hết thân mạng của mình để phụng sự Tam Bảo, nhưng trong khi làm việc sư chú và sư cô làm không có chánh niệm và an lạc, thì công đức của sư chú và của sư cô cũng rất ít! Quý vị cũng vậy, quý vị có thể là y tá, là bác sĩ, là người bảo vệ sinh môi. Nếu quý vị làm quần quật suốt cả đời, nghĩ rằng mình đang cứu vớt nhân loại, mình đang bảo vệ trái đất, nhưng quý vị không sống đích thực, sống không chánh niệm, thì quý vị cũng bị thầy Bồ Đề Đạt ma sổ toẹt thôi. Điều quan trọng là trong giây phút hiện tại ta có sống hay không? Giây phút đó có hạnh phúc, có an lạc, có ánh sáng của Bụt chiếu tới, hay không?. ánh sáng của Bụt ở đây là chánh niệm. Mỗi khi có chánh niệm là ta có ánh sáng ấy. Ta không cần phải trở lui hai ngàn sáu trăm năm trước để gặp Bụt mới có ánh sáng đó. Ta có thể tiếp xúc với Bụt trong bất cứ giây phút nào, tại vì chánh niệm là Bụt, là giác ngộ.

Chánh niệm nhiều khi được tạo ra từ thất niệm. Cũng như hoa sen sinh ra tự trong bùn. Muốn có chánh niệm, muốn nuôi dưỡng chánh niệm, ta có thể sử dụng ngay những chất liệu phiền não. Những đau buồn và sầu hận của ta, cũng như tất cả những rác rến khác ở trong ta, nếu biết cách ta có thể ủ chúng làm phân bón. Từ phân bón đó có thể sinh ra những bông hoa chánh niệm rất tươi đẹp. Đó là Bụt ở

trong tự thân của chúng ta.

Cho nên khẩu quyết đưa ra rất đơn giản: "Ta đang làm gì đây?" là một tiếng chuông chánh niệm rất lớn. Ta đang phung phí đời ta vào việc gì vậy? Ngay trong lúc ta chép kinh hay tụng kinh cũng vậy nữa. Có khi ta chép kinh và tụng kinh trong thất niệm, đó cũng là làm phí cuộc đời. Đừng tưởng chép kinh thì tự nhiên có công đức. Chép kinh không chánh niệm thì công đức là số không.

Hiện pháp lạc trú

Câu hỏi: "Ta đang làm gì đây?" là tiếng chuông chánh niệm đầu. Câu hỏi tiếp theo: "Ta làm việc này để làm gì?" Rửa bát không phải chỉ là để có bát sạch mà ăn cơm. Nếu quả như vậy thì công đức rửa chén còn nhỏ lắm. Rửa nồi mà chỉ để cho có cái nồi sạch thì công đức cũng nhỏ. Nhưng nếu ta biết chùi nồi trong chánh niệm, chùi nồi như đang ngồi ở cõi tịnh độ nâng niu một đóa hoa sen thì công đức ta sẽ vô lượng. Hai câu hỏi trên giúp ta an trú trong hiện tại. Tuy rằng công việc ta làm có thể chậm hơn một chút, nhưng ta trở nên thư thái và có hạnh phúc ngay trong khi làm việc. Những điều này rất cụ thể, đơn giản, rất thực tế, nếu đem ra thực hành sẽ thấy.

Đôi khi ta nghĩ ta chỉ muốn làm những việc rất quan trọng, như thuyết pháp, chép kinh, dịch kinh. Nhưng nếu ta không sống an lạc và thoải mái trong những giây phút ấy thì công đức vẫn không có gì.

Tu tức là một cuộc trở về. Xuất gia là sự trở về nhưng xuất gia chưa phải là tu. Cách đây năm năm, có một ông ở Xóm Thượng hỏi: "Đi tu có dễ không?" Tôi nói: "Đi tu thì dễ, chỉ tu mới khó." Thì đi tu nghĩa là phát nguyện trở về. Và con đường về có đèo, có suối, ta phải leo, phải vượt. Tuy rằng đường có đèo, có núi, phải leo phải vượt, nhưng ta vẫn có thể có hạnh phúc. Chúng mình có thể leo núi Linh Thứu với nhau. Mỗi bước chân đi đem tới bao nhiêu an lạc, bao nhiêu hạnh phúc. Mà leo núi Thứu ta đâu cần phải qua tận bên Ấn Độ. Núi Thứu là đây. Đi thiền hành với nhau, những bước chân thảnh thơi, có khả năng đưa ta về an trú trong hiện tại, thì đây là núi Thứu. Điều quan trọng là chúng ta có ý chí, có nguyện vọng muốn trở về. Trở về với tư cách một tăng thân thì sẽ dễ dàng hơn. Từ khi sinh ra đến giờ, chúng ta được huấn luyện phải lo cho tương lai. Mới có ba, bốn tuổi mà đã bắt đầu phải lo cho ngày mai, cái đó đâu chắc đã là hay. Khi mải miết làm việc này hay việc kia, ta bị cái tập khí "lo cho hạnh phúc ngày mai" điều khiển. Và đó là một chướng ngại rất lớn cho sự tu học và cho sự an lạc của mình. Làm cái gì cũng là để xây dựng cho ngày mai hết, còn hôm nay chỉ đáng để hy sinh thôi. Nhan nhản xung quanh ta biết bao nhiêu người dạy ta phải hy sinh hiện tại cho tương lai, "Ngày nay nước bạc, ngày sau cơm vàng."

Câu thơ "Vui trong tham dục, vui rồi khổ. Khổ để tu hành, khổ ấy vui" ngụ ý tu hành thì phải khổ. Tại sao tu hành phải khổ? Bụt dạy rằng: "Pháp của ta là an lạc trong hiện tại và an lạc trong tương lai." Vì vậy châm ngôn của đạo Bụt là hiện pháp lạc trú. Hiện pháp lạc trú (drstàdharmasu Khavihara) nghĩa là an trú hạnh phúc ngay trong hiện tại. Hiện pháp, drstadharma, tức là bây giờ, ở đây. Nếu chúng ta đày đọa thân tâm trong khi tu học là chúng ta đi ngược lại lời Bụt dạy. Chúng ta phải cố gắng để thực hiện phương châm tu học đích thực của đạo Bụt cho chúng ta và cho những người xung quanh. Đó là hiện pháp lạc trú.

Quét nhà, gánh nước, nấu cơm, rửa nồi, ta phải tổ chức như thế nào, phải sắp đặt như thế nào để có thể làm được những công tác đó một cách thoải mái, không gấp gáp. Và khi đầu óc ta miên man lo lắng về những gì phải làm ngày mai, những lúc chúng ta đang có trạo cử, chúng ta nên thực tập như lý tác ý. Phải lập tức nhớ bài kệ để thực tập. Đã về, đã tới, bây giờ, ở đây. Nhà của ta là hiện pháp, là bốn lĩnh vực: thân, thọ, tâm, pháp, trong hiện tại. Phải trở về ngay lập tức. Bước một bước ta thở vào và ta nói: đã về. Bước một bước khác, thở ra, ta nói: đã tới. Tự nhiên bao nhiêu phiêu lưu và rong ruổi của tâm ý đều bị cắt đứt hết. Và ta bước những bước chân thảnh thơi trong an

lạc.

Phương pháp này phải thực tập trong khi ngồi thiền, đi thiền, trong khi ăn cơm, uống nước. Ta thực tập trong khi làm việc, trong khi ngồi với thầy, với bạn. Và ta thấy rõ ta có khả năng an trú trong hiện tại. Khả năng sống hạnh phúc trong hiện tại (the capacity to be happy in the present moment), đó là điều đáng ca ngợi nhất. Người không có khả năng sống hạnh phúc trong hiện tại, người đó rất nghèo, rất khổ. Chỉ những người có khả năng ngồi, đứng, đi, nằm, và mỉm cười với những gì đang xảy ra trong hiện tại, mới là những người có hạnh phúc thực sự. Bụt là một người như vậy. Ngài chỉ cần bước chân đi thôi, mà đi bước nào là tới bước đó. Đi mà không cần lo tới, vì mỗi bước chân đều đưa ta tới hết. Mỗi bước chân đưa ta tới hiện tại, đó là phép thiền hành của chúng ta. Cho nên về Làng Mai mà quý vị nếu không thực tập thiền hành thì quý vị đâu có thực sự về Làng. Tuy nói là ở Làng mà kỳ thực quý vị đang ở chỗ khác. Mỗi bước chân, dầu ta đi vào bếp hay đi sang cầu tiêu, cũng phải bước đi như bước đi trên tịnh độ. Mỗi bước chân đi vào tịnh độ, bài tụng đó để nhắc nhở ta chứ không phải là một lời cầu nguyện. Chúng ta phải tu mà đừng nhờ Bụt tu dùm. Khi làm thị giả cho thầy, ta biết rằng cái lợi lạc nhất là được thấy thầy làm việc này, việc kia. Nếu thầy an trú trong hiện tại, nếu thầy có hạnh phúc trong hiện tại, thì ta cũng học được phép an trú đó. Không phải làm thị giả để được học những điều gì khác.

Đâu chẳng phải là nhà

Đây là một bài thực tập:

Đã về
Đã tới
Bây giờ
Ở đây
Vững chãi
Thảnh thơi
Quay về Nương tựa

Đã về, đã tới. Thở vào một hơi, ta nói: Đã về rồi. Không cần phải làm một việc gì khác nữa. Việc làm quan trọng nhất là sự về nhà. Mỗi bước chân đi đều có an lạc. Mỗi bước chân đi vào tịnh độ. Cũng trên mặt đất này nhưng có người đang bước đi như bước trong địa ngục. Còn ta đang bước trên tịnh độ vì ta đã về. Nơi nào cũng là nhà. "Đại thiên sa giới ngoại, hà xứ bất vi gia?" Trong tam thiên đại thiên thế giới này, chỗ nào chẳng phải là nhà của mình? Đó là hai câu thơ của một thiền sư đời Lý, tên là Thường Chiếu. Nếu cùng đi với đại chúng mà đi mau hơn, ta có thể trong khi thở vào, bước hai hay ba bước (đã về, đã về, đã về), thở ra (đã tới, đã tới, đã tới). Đi thiền hành là một niềm vui. Leo núi Thứu ta bước như vậy, mà bước trên đồi Meyrac ở Làng Mai, ta cũng bước như vậy. Ta có thể gặp Bụt bất cứ lúc nào nếu ta thực tập đã về, đã tới. Chỉ thực tập như vậy, cũng đủ mang lại rất nhiều hạnh phúc rồi, chứ đừng nói là tu tập nhiều hơn.

Sau khi thực tập 5 phút hoặc 10 phút, ta có thể tập đến các câu kế tiếp: bây giờ, ở đây. Khi thở vào, bây giờ, bây giờ; khi thở ra, ở đây, ở đây, Nhưng ta không được lặp lại những quán ngữ ấy như một con vẹt: bây giờ, bây giờ, ở đây, ở đây. Ta phải làm sao để cho ta thực sự an trú ở giây phút hiện tại thì đó mới là bây giờ và ở đây. Có những người niệm Bụt mà không đủ chánh niệm. Niệm Bụt như một con vẹt thì dù có niệm 52 vạn tiếng, công đức cũng là số không. Các câu "bây giờ và ở đây", nếu lặp lại mà thiếu chánh niệm, thì chi bằng ta thâu chúng vào băng cassette để phát ra cho dễ có công đức! Nhưng chúng ta nhất định không làm cái máy cassette. Khi thở vào (bây giờ, bây giờ) ta thấy rất rõ ta đang an trú trong giờ phút hiện tại. Ta an trú ở đây. Ta đang ở Làng Mai thì Làng Mai là tịnh độ. Chừng nào ta về Úc, thì Úc là tịnh độ. Chừng nào về Houston, thì Houston là tịnh độ. Còn bây giờ ở Làng thì Làng còn là tịnh độ của ta.

Có khi ta thực tập đã về, đã tới, mà mới chỉ về chỉ tới được có 30 phần trăm thôi. Vì ta đang còn bị lôi kéo bởi quá khứ và tương lai. Nhưng càng thực tập ta càng về được nhiều hơn. Đến khi thực tập sang câu "bây giờ và ở đây", ta có thể đã về tới 80 hoặc 90 phần trăm, có khi 100 phần trăm. Bước chân ta đã thực hiện được sự trở về 100 phần trăm, đó là bước chân của tượng vương, của con voi chúa. Bước chân của Bụt bước nào cũng như vậy. Mỗi bước chân đều vững chãi như bước chân tượng vương.

Sau khi thực tập và biết là mình đang ở đâu rồi, thì hạnh phúc tự nhiên có mặt. Ta sẽ tập tiếp "Vững chãi, thảnh thơi". Đây là hai thuộc tính của niết bàn. Khi nếm được an lạc của niết bàn thì ta có sự vững chãi, thảnh thơi. Thảnh thơi tức là không bị ràng buộc, không làm nô lệ cho quá khứ, cho tương lai, cho sự thèm khát, giận hờn, lo lắng, buồn phiền. Ta là con người tự do. Chỉ cần đi trong hai điều kiện này thôi là ta có hạnh phúc tràn trề rồi. Hạnh phúc đó nuôi dưỡng ta và trị liệu những khổ đau trong ta. Cả những khổ đau đã được truyền lại từ nhiều thế hệ tổ tiên, ta cũng có thể chuyển hóa. Chúng ta có thể đã tiếp nhận bao nhiêu khổ đau của nhiều thế hệ. Nhưng nếu ta biết phát khởi chánh niệm và dùng năng lượng chánh niệm để trở về, để tiếp xúc được với những hạt giống an lạc, hạnh phúc trong bản thân ta, thì sự vững chãi, thảnh thơi đạt được sẽ chuyển hóa và trị liệu những nỗi khổ và niềm đau ấy.

Sự thực tập của ta là quy y, nghĩa là quay về nương tựa. Quay về đây tức là quay về với gốc rễ của mình. Gốc rễ Bụt, Pháp, Tăng vốn sẵn ở trong lòng ta. Ta không còn sợ hãi nữa. Như một đợt sóng. Đợt sóng có lên có xuống, nhưng khi đợt sóng quay về với nước, biết mình là nước rồi, thì không còn sợ hãi nữa. Quay về với bản tánh tự tâm của mình, với chân như, với giác tính, là ta không còn sợ hãi. Lên cũng được, xuống cũng được, sống cũng được, chết cũng được. Không có gì thêm, không có gì bớt cả. Đó gọi là quay về nương tựa. Đây là một bài thực tập rất đơn giản cùng với nhiều bài thực tập khác mà chúng ta phải nắm cho vững. Bài thực tập này có thể được sử dụng trong khi ngồi thiền, trong khi đi thiền hành, trong khi làm việc, trong khi nấu cơm, trong khi ăn cơm. Ăn cơm cho có an lạc, ngồi ăn như ngồi ở tịnh độ. Nếu ăn cơm mà không có hạnh phúc, không có thảnh thơi thì ta đã thực tập sai. Đừng nói: "Ăn cho mau xong để còn đi ngồi thiền." Nói thế là không đúng. Tại vì ăn cơm cũng có giá trị tương đương với ngồi thiền. Phải ăn cơm trong chánh niệm. An lạc từng giây phút, đó là thiền. Cho nên chúng ta có thiền đi, thiền ngồi, thiền trà, thiền ăn, thiền nói. Cái gì cũng có chất thiền. Thiền ở đây chỉ có một nghĩa thôi, đó là sự có mặt của chánh niệm. Hễ có mặt của chánh niệm thì bất cứ việc gì ta làm đều trở thành thiền hết. Và nếu có chánh niệm tức là ta đang ở cõi tịnh độ, ta đang tiếp xúc với gốc rễ tâm linh của ta.

Bài 12: Tiếp xúc với sự sống nhiệm mầu

Hôm nay là ngày 30 tháng chạp năm 1993, chúng ta ở tại Xóm Thượng và học tiếp về chánh niệm.

Kỳ trước chúng ta đã nói tới Kinh Niệm Xứ và Kinh Quán Niệm Hơi Thở. Hai Kinh đều dạy về phương pháp thực tập chánh niệm và cho chúng ta những chỉ dẫn rất cụ thể. Đó là hai cuốn Kinh gối đầu giường mà chúng ta phải tụng đọc luôn. Kinh Quán Niệm Hơi Thở (sách tiếng Anh: Breathe, You Are Alive), Kinh Niệm Xứ có in trong cuốn Con Đường Chuyển Hóa (sách tiếng Anh: Transformation and Healing,) dạy chúng ta thực tập chánh niệm trong bốn lĩnh vực. Trước hết là lĩnh vực thân thể, thứ hai là lĩnh vực cảm thọ (feelings), thứ ba là lĩnh vực tâm, tức là tâm hành (mental formations) và thứ tư là lĩnh vực pháp, tức là tất cả những đối tượng của tâm hành. Nếu các tâm hành có 51 thứ thì pháp cũng có 51 loại. Kỳ trước chúng ta đã học về quán niệm trong lĩnh vực thân thể. Chúng ta đã học rằng hơi thở có thể là đối tượng đơn thuần của chánh niệm, nhưng hơi thở cũng có thể đồng thời chuyên chở một đối tượng khác.

Tiếp xúc với sự sống nhiệm mầu

Khi chúng ta tiếp xúc với hai mắt: "Tôi đang thở vào và có ý thức về hai mắt của tôi, tôi đang thở ra và mỉm cười với hai mắt tôi", thì đối tượng của tâm trong chánh niệm lúc bấy giờ là hơi thở và đồng thời cũng là đôi mắt. Trong khi thở vào, ta quán chiếu hai con mắt trong suốt chiều dài của hơi thở. Và trong suốt thời gian của hơi thở ra ta mỉm cười với đôi mắt của chúng ta. Nếu thành công, nếu cảm thấy dễ chịu, ta có thể lặp lại. Và chúng ta có thể quán chiếu tất cả những bộ phận khác của cơ thể theo lối ấy. Thực tập tiếp xúc và mỉm cười với cơ thể, chúng ta nhận biết, phát sinh lòng ưu Đi, sự săn sóc, và chú ý đến thân thể mình. Khi tôi tiếp xúc, mỉm cười với đôi mắt tôi thì tôi biết rằng mắt tôi còn đó, mắt tôi còn sáng. Hễ mở mắt ra là tôi có thể thấy được trời xanh, mây trắng, và những người sống xung quanh tôi. Cho nên tôi vui mừng vì biết còn hai mắt sáng. Sự quán chiếu đó có thể đem lại tịnh lạc. Nhiều người trong chúng ta có hai mắt sáng nhưng có khi phải đợi đến khi bị đau mắt rồi mới thấy chuyện có hai mắt sáng là một phép lạ mầu nhiệm. Chánh niệm đánh thức chúng ta dậy để chúng ta tiếp xúc được với những mầu nhiệm của sự sống. Và do đó chúng ta mới biết trân quý những gì đang có mặt trong giây phút hiện tại. Nhiều người nghĩ rằng đời họ không có gì đáng kể hết, không có gì đáng gọi là vui hết. Trong khi đó thì họ thực sự may mắn hội đủ những điều kiện có thể cho họ rất nhiều hạnh phúc. Chỉ cần tiếp xúc với những thức ấy thôi là tự nhiên họ có hạnh phúc. Tiếp xúc với đôi mắt chẳng Hạn. Biết rằng có hai mắt sáng mình có thể thấy được bao vẻ đẹp, nhìn ra bao người thân. Người nào bị mù rồi thì mới tiếc rẻ: "Bây giờ nếu có ông bác sĩ nào mổ mắt, làm cho mắt tôi sáng lại, nhìn được trời xanh mây trắng, thì cũng như là tôi từ địa ngục mà được đưa lên thiên đường." Những người có mắt sáng đều đang ở thiên đường cả, nhưng họ không biết. Chánh niệm giúp chúng ta ngay trong giờ phút hiện tại tiếp xúc với thiên đường của hình ảnh và mầu sắc.

Khi ta thực tập "Tôi đang thở vào và ý thức về trái tim của tôi, tôi đang thở ra và tiếp xúc với trái tim của tôi", thì trong hơi thở ấy, chánh niệm là một năng lượng bao bọc lấy trái tim ta. Tôi có một trái tim và trong đời sống hằng ngày tôi ít khi để ý tới nó. Phần lớn chúng ta đều như vậy. Chúng ta lo toan đủ chuyện nhưng trái tim của ta, chúng ta không thèm đoái hoài tới. Đến khi nó có vấn đề, lúc đó ta mới nghĩ tới nó và như vậy có khi đã trễ. Tôi đang thở vào và tiếp xúc với trái tim tôi, tôi đang thở ra và mỉm cười với trái tim tôi, đó là một chuyến trở về. Sự trở về để tiếp xúc với những điều kiện của tịnh lạc, của hạnh phúc trong ta. Vì trái tim ta không có vấn đề gì cho nên ta mới có thể ăn, uống, nói, cười, đi, đứng bình thường. Khi trở về tiếp xúc với trái tim, ta khám phá ra trái tim ta đang hoạt động một cách bình thường. Nhiều người đêm ngày chỉ mong ước trái tim của họ hoạt động trở lại bình thường. Biết trái tim của ta đang hoạt động bình thường thì ta mừng, đó là một nỗi vui mừng sinh ra nhờ chánh niệm. Bỗng nhiên, ta biết rằng ta phải đối xử với trái tim ta một cách sáng suốt. Trong đời sống hàng ngày ta phải ăn những thức nào và uống những thứ nào không làm hại trái tim. Ta biết khi châm một điếu thuốc lên hút là ta đã không thân thiện, đã khai chiến với trái tim của ta, khai chiến cả với cả hai lá phổi của ta nữa. Khi tiếp xúc với trái tim bằng chánh niệm, bằng sự tỉnh thức, bằng lòng ưu ái, ta biết rằng trái tim của ta đang làm việc ngày đêm không nghỉ. Trái tim ngày đêm bơm hàng ngàn lít máu để nuôi dưỡng tất cả những tế bào trong cơ thể. Ta sẽ thấy thương, thấy trong lòng biết ơn trái tim, và tình thương và lòng biết ơn đó là hoa trái do chánh niệm sinh ra.

Từ niềm ưu ái, tình thương yêu đó, ta nguyện phải sống, phải ăn uống như thế nào, phải kiêng cữ như thế nào để trái tim ta đừng khổ

nhọc. Chánh niệm đưa tới ý thức về giới, giới đây là sự gìn giữ và bảo vệ trái tim của mình. Anh phải bảo vệ được hai mắt, bảo vệ được trái tim của anh, nếu không anh làm sao bảo vệ được ai? Khi tiếp xúc với hai lá phổi và với lá gan cũng vậy. Không có lá gan lành mạnh, ta không thể sống. Trong khi đó thì ta thất niệm, hàng ngày nuốt vào trong ta những chất độc làm hại lá gan. Có thể lá gan đang năn nỉ: "Thôi ông ơi, tội tôi lắm mà! Đừng có uống rượu nữa!" Nhưng ta không nghe thấy lời năn nỉ ấy, vì đầu ta còn đang mãi nghĩ những chuyện gì đâu đâu. Chúng ta chưa bao giờ trở về lắng nghe lá gan của mình. Bây giờ nghe Bụt dạy, ta thực tập: "Tôi đang thở vào và tiếp xúc với lá gan của tôi."

Chánh niệm về thân thể trước hết là sự trở về với thân thể để nối lại tình thân thuộc lâu nay đã đánh mất. Đối xử với bạn mình, với anh em, cha mẹ mình, ta cũng làm như vậy thôi. Không trở về với chánh niệm thì không thể tiếp xúc, không thể hiểu, không thể thương. Và cũng không biết mình cần chấm dứt ngay những hành động gây đau khổ. Thực tập quán chiếu thân thể là dùng năng lượng của chánh niệm để chiếu rọi, để tiếp xúc và mỉm cười với những bộ phận trong cơ thể.

Chuyển hóa xả thọ thành lạc thọ

Kinh Quán Niệm Hơi Thở dạy chúng ta bắt đầu tiếp xúc với hơi thở đơn thuần, sau đó dùng hơi thở ấy để quán chiếu cơ thể, cảm thọ và những pháp khác. Lĩnh vực quán chiếu thứ hai là cảm thọ. Có những cảm thọ dễ chịu, những cảm thọ khó chịu và những cảm thọ trung tính. Trong ta có dòng sông cảm thọ. Cảm thọ này phát sinh, tồn tại và tiêu diệt, rồi cảm thọ khác phát sinh, tồn tại và tiêu diệt, mỗi cảm thọ được ví với một giọt nước trong lòng sông. Trong Kinh Quán Niệm Hơi Thở, Bụt cho chúng ta bốn bài thực tập quán niệm về thân, và theo đó là bốn bài thực tập tiếp xúc với thọ và quán chiếu về thọ. Chúng ta nên có Kinh Quán Niệm Hơi Thở đem theo bên mình, mỗi khi cần thì lấy ra để tham cứu và thực tập. Những Kinh như Kinh này có thể được nghiên cứu, thực tập và khai triển để áp dụng hàng ngày trong đời sống mới.

Chánh niệm là ý thức về sự có mặt của những gì đang xảy ra. Trong bước đầu, ta nhận diện một cảm thọ và biết đó là khổ thọ, lạc thọ hay xả thọ. Khi có một cảm giác dễ chịu, ta biết đây là một cảm giác dễ chịu. Khi có một khổ thọ, ta biết đây là một cảm giác khó chịu. Khi có một cảm giác không dễ chịu cũng không khó chịu, ta biết rằng đây là một xả thọ. Nếu ta duy trì được chánh niệm lâu hơn thì chánh niệm ấy có thể chiếu sâu vào cho ta thấy được những gốc rễ và bản chất của các cảm thọ đang nhận diện và quán chiếu.

Chánh niệm có khả chuyển hóa từ một xả thọ hay một khổ thọ thành một lạc thọ. Khi nhức răng chúng ta có một khổ thọ. Khi quán chiếu cảm thọ đó, "Tôi đang thở vào và biết rằng tôi đang nhức răng, tôi đang thở ra và mỉm cười với cái răng nhức của tôi", ta thấy rằng không nhức răng là một hạnh phúc. Bình thường ta cho tình trạng không nhức răng là một xả thọ. Khi nhức răng, ta mới khám phá ra rằng không nhức răng quả là một lạc thọ. Điều này có liên hệ tới sự thật thứ ba của Tứ Diệu Đế: diệt. Diệt là sự vắng mặt của đau khổ. Sự vắng mặt của đau khổ đã là an lạc, đã là hạnh phúc rồi. Niềm an lạc đó chính là một lạc thọ, nhưng lâu nay đã được ta xếp vào loại xả thọ và ta không thấy được giá trị của nó. Trong đời sống thất niệm, chúng ta cứ nhận lầm rất nhiều lạc thọ là xả thọ. Bây giờ, khi không nhức răng, ta có thể thực tập: "Tôi đang thở vào và tiếp xúc với tình trạng không nhức răng của tôi, tôi đang thở ra và cảm thấy rất hạnh phúc vì không bị nhức răng". Chánh niệm như vậy đã biến xả thọ thành lạc thọ. Kinh Quán Niệm Hơi Thở dạy: "Tôi đang thở vào và làm cho thân hành của tôi an tịnh." Hành ở đây tức là hiện tượng sinh vật lý, và cũng có nghĩa là sự vận hành của thân thể. Dùng hơi thở chánh niệm ta điều hòa thân hành lại và làm cho thân thể ta thoải mái. Ngồi thiền, nằm thiền hoặc đi thiền đều có tác dụng làm cho thân thể thoải mái.

Thở vào, tâm tĩnh lặng.
Thở ra, miệng mỉm cười.

Trong thiền quán, thân với tâm và là một. Thân tĩnh lặng thì tâm cũng được tĩnh lặng. Chánh niệm là cái năng lượng có thể làm êm dịu thần kinh và làm êm dịu thân thể. Bụt dạy ta tiếp đó một bài tập để đem lại sự an lạc trong cơ thể: "Tôi đang thở vào và cảm thấy an lạc trong thân thể tôi, tôi đang thở ra và cảm thấy an lạc trong thân thể của tôi". An lạc không phải chỉ có ở tâm mà còn có ở thân nữa.

Khi thực tập tiếp xúc với thọ, ta cũng dùng hơi thở: tôi đang thở vào và có ý thức tâm hành của tôi. Thọ là một trong 51 tâm hành. Thọ ấy có thể là một lạc thọ, ta tiếp xúc và mỉm cười với nó. Làm như vậy năm hoặc bảy lần, ta sẽ thấy được bản chất của lạc thọ ấy. Có thể đó là một lạc thọ đích thực. Có thể đó không phải là một lạc thọ đích thực. Một lạc thọ giả tạo sẽ đem tới nhiều khổ đau. Chánh niệm cũng là để nhận diện khổ thọ: tôi đang thở vào và tiếp xúc với khổ thọ của tôi, tôi đang thở ra và mỉm cười với khổ thọ của tôi. Đem năng lượng của chánh niệm chiếu vào khổ thọ ta có thể khám phá được bản chất và nguồn gốc của khổ thọ đó. Khi được tiếp xúc với chánh niệm, khổ thọ có thể chuyển hóa trong vòng bốn hoặc năm hơi thở, và không còn là khổ thọ nữa. Chánh niệm không vật lộn, không xua đuổi, không đàn áp; chánh niệm chỉ cần ôm ấp và chiếu ánh sáng vào thôi mà cũng chuyển hóa được các cảm thọ.

Sau hơi thở ý thức tâm hành, Bụt dạy hơi thở an tịnh tâm hành: Tôi đang thở vào và làm an tịnh tâm hành tôi. Tâm hành đang được nói tới ở đây là cảm thọ. Ví dụ ta đang có một khổ thọ vì trong lòng ta đang có sự ganh ghét. Năng lượng ganh ghét làm cho ta bực tức và mất hết an lạc. Trước hết, ta phải thở và tiếp xúc với tâm hành ấy. "Tôi đang thở vào và tiếp xúc với sự bực tức của tôi, tôi đang thở ra và mỉm cười với nỗi khổ trong tôi." Thực tập như vậy vài lần ta có thể thấy rõ được nguồn gốc của khổ thọ này: sự ganh ghét. Khi thấy được nó rồi, ta tiếp tục quán chiếu và mỉm cười với nó và sau đó khổ thọ sẽ tan đi. Gặp trường hợp khó, phải thực tập lâu hơn thì khổ thọ mới chuyển hóa được.

Khi cơn giận thiêu đốt, khói lửa làm ngột ngạt "phòng khách của tâm." Trước hết, ta phải nắm lấy hơi thở. Ta thở vào và thở ra để nhìn nhận sự có mặt của khổ thọ ấy. Đó là tiếp xúc. Nhận diện rồi, ta sẽ thấy rằng khổ thọ ấy do cơn giận đem tới. Thở vào và thở ra, ta làm cho khổ đau êm dịu lại. "Tôi đang thở vào và làm êm dịu khổ thọ của tôi, tôi đang thở ra và làm êm dịu khổ thọ của tôi." Ta có thể thực tập thiền ngồi hay thiền đi, miễn là trong khi thực tập ta biết nắm lấy hơi thở và ôm lấy khổ thọ bằng năng lượng chánh niệm. Như vậy, tâm hành ta sẽ êm dịu trở lại. Chánh niệm là Bụt, là sự hiểu biết, là lòng từ bi, cho nên hễ được chánh niệm bao bọc thì thế nào khổ thọ cũng sẽ êm dịu xuống và chuyển hóa đi. Nếu bà mẹ ôm lấy đứa con đang khóc một cách dịu dàng thì thế nào đứa con cũng sẽ bớt khổ và nín khóc. Xin quý vị học lại Kinh Quán Niệm Hơi Thở. Dầu đã học rồi quý vị cũng nên học trở lại. Kinh Niệm Xứ và Kinh Quán Niệm Hơi Thở trong tương lai phải được cho vào Thiền Môn Nhật Tụng.

Bụt lại dạy chúng ta dùng hơi thở đưa chánh niệm tới để tiếp xúc và quan sát những tâm hành khác, trong đó có tâm hành tưởng. Tưởng tức là tri giác. Ngoài thọ và tưởng, ta còn có tới 49 tâm hành khác. Cuối cùng Bụt dạy chúng ta đem hơi thở chuyên chở chánh niệm để quán chiếu đối tượng của các tâm hành, tức là các pháp. Thân, thọ, tâm, pháp là bốn lĩnh vực quán niệm, mà thuật ngữ là niệm xứ (satipatthana).

Các thế hệ Phật tử kế tiếp cần học hỏi, nghiên cứu, thực tập, khai triển và thể nghiệm Kinh Quán Niệm Hơi Thở để phát triển ra thành những phương pháp hữu hiệu giúp con người của thời đại hôm nay tu tập để vượt thắng khổ đau mới. Kinh Quán Niệm Hơi Thở cũng như Kinh Niệm Xứ là những kho tàng cần được khai thác nhiều hơn nữa. Suốt trong 2500 năm chúng ta chỉ mới sử dụng được rất ít những kho tàng vô giá này. Trong lúc dịch Kinh An Ban Thủ Ý (Quán Niệm Hơi Thở), tôi đã thí nghiệm và đưa ra một số những bài tập cho người ở thời đại chúng ta thực tập, để đối phó với những khổ đau và những thao thức của thế giới hiện nay. Nhưng tôi biết rằng Kinh này

còn phải được khai thác một cách tích cực hơn nữa. Có thể chúng ta sẽ cần đến 100 năm hay 200 năm nữa mới khai thác được đầy đủ Kinh Quán Niệm Hơi Thở và Kinh Niệm Xứ. Ta phải chế tác những pháp môn mới cho những thế hệ sau này tu tập. Nếu đọc Kinh Quán Niệm Hơi Thở hoặc Kinh Niệm Xứ trong cuốn Con Đường Chuyển Hóa, thì quý vị đã định được phương hướng khai thác ấy. Một con đường trong khu rừng đã được phát dọn. Các thế hệ tương lai phải biến con đường ấy thành xa lộ để nhiều người có thể được cùng đi một lúc: cả gia đình, cả thành phố hoặc cả quốc dân sẽ có thể cùng thực tập với nhau.

Chánh niệm nuôi dưỡng các phần khác của thánh đạo

Khi thực tập chánh niệm, ta thấy được vị trí của chánh niệm trong những chi phần khác là chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn và chánh định. Trong khi tư duy có chánh niệm, ta biết đang tư duy về cái gì. Có thể là ta đang thương tiếc quá khứ, và khi có chánh niệm, thì ta biết đang nghĩ về quá khứ. Đang lo lắng tương lai mà có chánh niệm thì tự nhiên ta biết tâm ta đang lo nghĩ về tương lai, và ta đang tự đánh mất mình trong tương lai. Biết rồi thì tự nhiên chánh niệm đưa ta trở về an trú trong hiện tại. Do đó ta biết vai trò chánh niệm trong chánh tư duy rất quan trọng.

Chánh kiến cũng được nuôi dưỡng bằng chánh niệm. Chánh kiến có thể nhận diện được chánh tư duy. Thầy Xá Lợi Phất nói: "Khi có tà tư duy thì chánh kiến cho ta biết đó là tà tư duy. Khi có chánh tư duy thì chánh kiến cho ta biết đó là chánh tư duy, và như vậy đã gọi là chánh kiến."

Trước đây ta đã biết chánh niệm có nhiều công năng (function). Công năng thứ nhất là làm cho ta (chủ thể) có mặt. Công năng thứ hai là công nhận sự có mặt của đối tượng, của người kia, của sự vật kia. Công năng thứ ba là nuôi dưỡng. Công năng thứ tư là tạo ra an tịnh, có khổ thọ thì làm khổ thọ êm dịu lại, người kia đang đau khổ thì chánh niệm ta cũng giúp cho bớt khổ. Công năng thứ năm là công năng quán chiếu, nghĩa là nhìn sâu. Công năng thứ sáu là công năng giác ngộ, nghĩa là thấu hiểu và công năng kế tiếp là chuyển hóa. Vì vậy cho nên chánh niệm quả thực là thức ăn cho chánh kiến. Chánh niệm tạo ra chánh định, là thức ăn cho chánh định. Trong niệm có định, trong định có niệm. Niệm và Định là hai thứ gần gũi nhất với chánh kiến.

Có chánh kiến ta biết rằng ta đang tà tư duy hay đang chánh tư duy. Tà tư duy là tiếp tục gieo rắc hoặc tưới tẩm những hạt giống không lành trong tâm thức. Chánh tư duy giúp ta gieo rắc và tưới tẩm những hạt giống tốt trong tâm địa. Khi nói năng có chánh niệm, ta biết ta đang nói gì. Tự nhiên ngôn ngữ của ta sẽ chuyển hướng. Đôi khi chánh niệm giúp ta thấy rằng ta đang nói những điều chính ta không muốn nói. Một con ma ở trong ta đang nói. Con ma đó là tập khí, là nỗi giận, là niềm đau có thể đã được trao truyền lại tự hàng ngàn năm trước cho ta. Khi có chánh niệm, ta tự hỏi: mình đang nói gì đây? Đó là một tiếng chuông cảnh tỉnh. Đó là một tia ánh sáng chiếu vào. Tự nhiên ta ngừng lại. Nếu điều đang nói có chứa đựng yêu thương và hiểu biết thì chánh niệm cũng cho ta biết. Chánh niệm giúp ta thêm năng lượng để tiếp tục nói những lời yêu thương và hiểu biết ấy. Thành ra chánh niệm nuôi dưỡng chánh ngữ, phòng hộ cho chánh ngữ, là thức ăn của chánh ngữ. Viết một lá thư, một bài văn hay một cuốn sách, đó cũng là cơ hội thực tập chánh ngữ. Chánh niệm soi sáng cho việc viết lách của chúng ta. Mỗi câu viết trong lá thư, ta có thể đọc lại bằng chánh niệm. Viết xong một lá thư, ta nên đọc lại lá thư để thực tập chánh niệm. Đó cũng là thực tập chánh ngữ. Viết câu nào ta biết ta đang viết câu đó; viết đoạn nào ta biết ta đang viết đoạn đó. Viết sách và viết báo cũng vậy, tất cả đều có thể trau dồi thực tập chánh ngữ.

Chánh nghiệp là hành động của thân thể. Chúng ta biết rằng khi quán thân ta cũng phải ý thức được tất cả những động tác của thân thể. Ví dụ như khi hút thuốc ta phải biết là ta đang hút thuốc. Ta nhận diện đơn thuần: tôi đang hút thuốc và tôi biết rằng tôi đang hút thuốc.

Đó là chánh niệm. Còn chuyện thói quen hút thuốc mạnh hơn ta, và tuy ta đã có chánh niệm mà ta cứ tiếp tục hút, đó là chuyện khác. Điều quan trọng không phải ở chỗ anh ngưng hút thuốc ngay lập tức hay không, mà ở chỗ anh có ý thức là anh đang hút thuốc hay không. Chánh niệm trước hết là sự nhận diện đơn thuần. Nếu chánh kiến còn yếu thì ta chưa đủ sức ngưng hút thuốc. Có người nói: tôi có chánh niệm rõ ràng, mà tôi vẫn cứ tiếp tục hút thuốc thì chánh niệm có ích lợi gì đâu? Nói như vậy không đúng. Phép tu là anh phải có ý thức rằng anh đang hút thuốc và anh biết anh đang tự làm hại trái tim và lá phổi của anh. Anh mới thực tập chánh niệm được một vài ngày, trong khi đó hút thuốc là một tập khí hai ba chục năm. Ta nên nhớ thực tập chánh niệm ở đây không phải là ra trận để vật lộn với thói quen hút thuốc của anh. Chánh niệm chỉ là ánh sáng chiếu ra, để anh ý thức rằng anh đang hút thuốc. Nếu anh thực tập chuyên cần như trong tăng thân thì một ngày nào đó chắc chắn anh sẽ chấm dứt hút thuốc. Chìa khóa đem lại sự chuyển hóa nằm ở chánh niệm. Nếu anh uống rượu thì điều đầu tiên tôi đề nghị với anh thực tập là có chánh niệm về việc anh đang uống rượu. Cứ thực tập chánh niệm hàng ngày cho chuyên cần, dầu anh vẫn còn uống rượu. Thực tập chánh niệm, một mình hay cùng các bạn, để thấy càng ngày càng rõ rằng uống rượu đem lại những hậu quả nào cho thân, cho tâm, cho gia đình và xã hội. Anh cứ tiếp tục như vậy, một ngày nào đó anh sẽ đủ sức mạnh để chấm dứt uống rượu. Không nên gây ra cuộc chiến giữa chánh niệm và mặc cảm yếu đuối. Chánh niệm có phong thái của một bà mẹ. Biết rằng con mình hư đốn mà vẫn yêu thương, vẫn chăm sóc, vẫn giúp đỡ. Điều này quý vị cần ghi nhớ. Chánh niệm là sự nhận diện đơn thuần những gì đang xảy ra. Không lên án, không trách móc, không tấn công, không tiêu diệt. Chánh niệm nuôi dưỡng, ôm ấp và chuyển hóa. Chánh niệm cũng nuôi dưỡng những phần khác của Bát Chánh Đạo cho đến một ngày nào đó các tập khí có đủ sức chuyển hóa.

Đây là một điều hết sức quan trọng. Tu tập theo đạo Bụt không có nghĩa là tự biến mình thành một chiến trường: phe chánh đánh phe tà. Cuộc tranh đấu này có thể đúng trong một vài truyền thống khác, nhưng trong đạo Bụt thì hoàn toàn sai lạc. Đó là cách nhìn nhị nguyên. Đứa con đang khóc và đang khổ ấy không phải là kẻ thù của bà mẹ. Bà mẹ với đứa con là một. Đứa con hạnh phúc bà mẹ ôm lấy, đứa con khổ đau bà mẹ cũng ôm lấy. Chánh niệm là như vậy. Tình thương là ta mà cái giận cũng là ta nữa. Những yếu đuối trong ta như ganh ghét, nghi kỵ và giận hờn phải được ta chấp nhận là chính ta. Tôi đang thở vào và biết rằng có sự ganh ghét trong tôi, tôi đang thở ra và mỉm cười với sự ganh ghét trong tôi. Đó là hành động nhận diện và chấp nhận. Trong khi thực tập, nếu quý vị thấy có tình trạng chống đối và tranh chấp, thì đó chưa phải là thực tập đúng theo tinh thần đạo Bụt. Sự thực tập ấy còn căn cứ trên cái nhìn nhị nguyên. Cũng như rác và hoa. Những người làm vườn khôn khéo biết biến rác thành phân bón để nuôi hoa. Vì vậy họ không kỳ thị rác, họ gìn giữ rác. Chúng ta muốn có tình thương và có hạnh phúc mà không thấy cần phải xua đuổi và đàn áp nỗi buồn, cơn giận và niềm đau của mình. Nhờ chăm sóc nỗi buồn, cơn giận và niềm đau của ta đúng mức, ta chuyển hóa chúng. Đó là lối nhìn bất nhị, là phương pháp bất nhị.

Kinh thường định nghĩa chánh nghiệp là không tàn hại, nghĩa là không phá hủy, không làm hư hoại và đổ vỡ những gì trong ta và xung quanh ta. Hành động phá hoại và giết chóc là ác nghiệp. Chánh niệm là để biết ác nghiệp là ác nghiệp và thiện nghiệp là thiện nghiệp. Có hai người đang ngắm một con cá đang bơi trong hồ. Một nhà khoa học có thể ngắm con cá để tính toán làm cách nào áp dụng phương pháp của cá bơi để sáng tạo ra loại vỏ tầu thủy có cơ năng chạy nhanh hơn. Trong khi đó, người thứ hai có thể đang nhìn vào con cá để suy tư xem con cá này chiên thì ngon, hay là đem hấp thì ngon hơn. Những thái độ đó biểu hiện tùy theo tập khí mỗi người. Thí dụ nếu như người thứ hai đã đến chùa Làng Mai tu học, đã ăn chay được ba, bốn năm rồi. Anh ta đã có tập khí ăn chay, đã cảm thấy sung sướng

trong khi ăn chay và đã bỏ thói quen ăn mặn. Một hôm ra hồ, anh nhìn thấy con cá. Tự nhiên tập khí cũ nhảy ra: con cá này chiên thì sẽ ngon hơn là hấp! Lạ quá! Anh nghĩ, mình đã ăn chay ba, bốn năm rồi, mà cái ông bạn cũ tập khí đó vẫn còn nguyên trong tàng thức, bây giờ lại nhảy ra. Trong trường hợp đó, anh phải làm gì? Tự trách hay không tự trách? Câu trả lời là ta chỉ nên phát khởi chánh niệm, để biết rằng tập khí cũ vẫn còn nấp đâu đó và vừa mới ló đầu ra. "Tập khí ơi, chào mi!" Mỉm cười thì tự nhiên nó tan biến. Lần sau nếu nó xuất hiện nữa thì ta cũng sẽ làm như vậy. Chỉ cần nhận diện đơn thuần mà không cần phải vật lộn với nó. Đến một lúc nào đó, tập khí sẽ được thực sự chuyển hóa. Phép tu trong đạo Bụt là bất bạo động (non-violence). Phương pháp bất bạo động phát xuất từ cách nhìn bất nhị. Khi ta nổi giận, ta đừng tự giận thêm rằng tại sao mình nổi giận. Giận mình vì mình đang giận thì trên cơn giận này còn chồng thêm một cơn giận khác nữa, năng nề thêm.

Chánh nghiệp trước hết là không tàn hại. Chánh nghiệp còn là không trộm cắp và không tà dâm. Đó là hiểu chánh nghiệp một cách đơn giản, gồm ba trong năm giới. Trong năm giới có những giới giúp ta thực tập chánh ngữ và chánh tư duy. Tất cả năm giới đều phát xuất từ chánh niệm và chánh kiến.

Năm giới

Giới thứ nhất, không tàn hại, tức là bảo vệ sự sống: Ý thức được những khổ đau do sự sát hại gây ra, con xin học theo hạnh đại bi để bảo vệ sự sống của mọi người và mọi loài. Con nguyện không giết hại sinh mạng, không tán thành sự giết chóc và không để kẻ khác giết hại, dù là trong tâm tưởng hay trong cách sống hàng ngày của con. Hành trì giới thứ nhất, chúng ta thực tập nuôi dưỡng chánh niệm về những khổ đau do sự tàn hại và giết chóc gây ra. Ý thức được rằng quá nhiều khổ đau đã do hành động giết chóc và tàn hại gây ra, con xin nguyện thực tập yêu thương để bảo vệ sự sống của mọi loài, trong đó có các loài động vật, thực vật và khoáng vật. Sự tàn phá đất đá cũng đưa tới sự tàn hại những loài thực vật và động vật. Con nguyện bảo vệ sự sống trong mọi hình thức. Chánh niệm giúp cho ta tự biết là ta đang có một thái độ hoặc một hành động có tính bạo động và tàn hại sự sống hay không. Bảo vệ sự sống, đem lại niềm vui cho tất cả mọi loài, đó là chánh nghiệp.

Ý thức được những khổ đau do sự sát hại gây ra, con xin học theo hạnh đại bi để bảo vệ sự sống của mọi người và mọi loài. Con nguyện không giết hại sinh mạng, không tán thành sự giết chóc và không để kẻ khác giết hại, trong tâm tưởng hay trong cách sống hàng ngày của con. Như vậy giới thứ nhất này bao gồm không những mọi thân nghiệp mà còn mọi ý nghiệp nữa. Trong tư duy ta nếu có một tâm niệm không lành đó cũng đã là phạm giới sát rồi. Nói một lời ác độc xúi xiểm để người ta giết chóc nhau cũng là giết người bằng lời nói. Chúng ta nên biết rằng giới thứ nhất có liên hệ với tất cả những giới khác, và muốn hành trì giới thứ nhất cho sâu sắc ta phải vận dụng tất cả tám chi phần của Bát Chánh Đạo. Chúng ta biết khi còn ôm ấp tà tư duy, người ta có thể giết hại rất nhiều. Khi tin tưởng rằng một chủ thuyết hay một tín ngưỡng nào đó là con đường duy nhất có thể cứu đời, và những ai chống lại chủ thuyết hoặc tín ngưỡng ấy thì nên chết hơn là sống, thì đó đã là phạm giới sát bằng tư duy. Sở dĩ ta có tà tư duy vì ta có tà kiến. Tà kiến tức là nhận thức cạn hẹp của chúng ta và sự vướng mắc của chúng ta vào các ý niệm và chủ thuyết.

Giới thứ hai: Ý thức được những khổ đau do lường gạt, trộm cướp và bất công xã hội gây ra, con xin học theo hạnh đại từ để đem lại niềm vui sống và an lạc cho mọi người và mọi loài, để chia xẻ thì giờ, năng lực và tài vật của con với những kẻ đang thật sự thiếu thốn. Con nguyện không lấy làm tư hữu bất cứ một của cải nào không phải do mình tạo ra. Con nguyện tôn trọng quyền tư hữu của kẻ khác, nhưng cũng nguyện ngăn ngừa kẻ khác không cho họ tích trữ và làm giàu một cách bất lương trên sự đau khổ của con người và của muôn loài. Giới thứ hai có liên hệ rõ rệt tới chánh nghiệp. Hành động bảo vệ công bằng xã hội là chánh nghiệp. Chánh kiến và chánh tư duy giúp cho ta thấy được việc tiêu thụ hàng ngày của ta có gây ra sự tàn hại và bất công hay không. Thực tập bằng lời nói, bằng tư duy, bằng chánh kiến, và bằng cách mưu sinh của ta, tức là chánh mạng. Với giới thứ hai, không những ta không trộm cắp, không khai thác, không chiếm hữu những tài vật không phải là của ta, mà ta còn phải học sống đời sống hàng ngày của ta như thế nào để cho xã hội có công bình. Duy trì một nhà máy làm ô nhiễm nước sông và không khí cũng là một hành vi trộm cắp. Không khí và nước sông là tài sản chung của tất cả mọi người. Làm cho không khí và dòng sông ô nhiễm là phạm giới thứ nhất (không tàn hại) và cũng phạm giới thứ hai (không trộm cắp).

Giới thứ ba là giới không tà dâm: Ý thức được những khổ đau do thói tà dâm gây ra, con xin học theo tinh thần trách nhiệm để giúp bảo vệ tiết hạnh và sự an toàn của mọi người và mọi gia đình trong xã hội. Con nguyện không ăn nằm với những người không phải là vợ hay chồng của con. Con ý thức được rằng những hành động bất chánh sẽ gây ra đau khổ cho kẻ khác và cho chính con. Con biết muốn bảo vệ hạnh phúc của mình và của kẻ khác thì phải biết tôn trọng những cam kết của mình và của kẻ khác. Con sẽ làm mọi cách có thể để bảo vệ trẻ em, không cho nạn tà dâm tiếp tục gây nên sự đổ vỡ của các gia đình và của đời sống đôi lứa. Với giới này không những chúng ta bảo hộ cho chính ta, cho những người thân thuộc, mà còn bảo hộ cho tất cả mọi người. Ta bảo hộ các gia đình và không để cho trẻ em bị hãm hại và lợi dụng. Chánh niệm soi sáng trong đời sống hàng ngày để giúp ta hành trì vững chãi giới thứ ba.

Giới thứ tư là nói và nghe với chánh niệm: Ý thức được những khổ đau do lời nói thiếu chánh niệm gây ra, con xin học theo hạnh ái ngữ và lắng nghe để dâng tặng niềm vui cho người và làm vơi bớt khổ đau của người. Biết rằng lời nói có thể đem lại hạnh phúc hoặc khổ đau cho người, con nguyện chỉ nói những lời có thể gây thêm niềm tự tin, an vui và hy vọng, những lời chân thật có giá trị xây dựng sự hiểu biết và hòa giải. Con nguyện không nói những điều sai với sự thật, không nói những lời gây chia rẽ và căm thù. Con nguyện không loan truyền những tin mà con không biết chắc là có thật, không phê bình và lên án những điều con không biết chắc. Con nguyện không nói những điều có thể tạo nên sự bất hòa trong gia đình và đoàn thể, những điều có thể làm tan vỡ gia đình và đoàn thể. Giới này trực tiếp liên hệ tới chánh ngữ, nhưng nói và nghe luôn luôn có liên hệ mật thiết với nhau. Nếu không biết nghe mà chỉ biết nói thì lời nói sẽ không khế hợp với hoàn cảnh và tình trạng, và có thể đưa tới tình trạng ông nói gà bà nói vịt, và sự truyền thông sẽ bị nghẽn lấp. Truyền thông đã bị nghẽn lấp thì cha không còn nói chuyện được với con, vợ không còn nói chuyện được với chồng, anh không còn nói chuyện được với em, và hạnh phúc không thể nào có mặt. Chánh niệm cho ta biết ta có đang sử dụng ái ngữ hay không và có đang biết lắng nghe người kia hay không. Lắng nghe là một phép thực tập sâu sắc có thể làm vơi bớt nỗi khổ của người nói rất nhiều. Lắng nghe là pháp môn vi diệu của bồ tát Quán Thế Âm. Đây là bài quán niệm về pháp môn lắng nghe (Đế thính): "Lạy đức Bồ Tát Quán Thế Âm, chúng con xin học theo hạnh Ngài, biết lắng tai nghe cho cuộc đời bớt khổ. Ngài là trái tim biết nghe và biết hiểu. Chúng con xin tập ngồi nghe với tất cả sự chú tâm và thành khẩn của chúng con. Chúng con xin tập ngồi nghe với tâm không thành kiến. Chúng con xin tập ngồi nghe mà không phán xét, không phản ứng. Chúng con nguyện tập ngồi nghe để hiểu. Chúng con xin nguyện ngồi nghe chăm chú để có thể hiểu được những điều đang nghe và cả những điều không nói. Chúng con biết chỉ cần lắng nghe thôi, chúng con cũng đã làm vơi bớt rất nhiều khổ đau của kẻ khác rồi."

Giới thứ năm là thực tập chánh niệm trong việc ăn uống và tiêu thụ, vì vậy rất quan trọng cho thân nghiệp. Giới thứ năm liên hệ tới các chi phần khác của Bát Chánh Đạo: Ý thức được những khổ đau do sự sử dụng ma túy và độc tố gây ra, con xin học cách chuyển hóa thân tâm, xây dựng sức khỏe thân thể và tâm hồn bằng cách thực tập chánh niệm trong việc ăn uống và tiêu thụ. Trong câu này ta thấy rằng hành động xây dựng sức khỏe và tâm hồn bao hàm chánh tư duy và chánh kiến. Con nguyện chỉ tiêu thụ những gì có thể đem lại an lạc cho thân tâm con, và cho thân tâm gia đình và xã hội con. Con nguyện không uống rượu, không sử dụng các chất ma túy, không ăn uống hoặc tiêu thụ những sản phẩm có độc tố, trong đó có các sản phẩm truyền thanh, truyền hình, sách báo, phim ảnh và chuyện trò. Như vậy, thực tập giới này có liên hệ tới việc hành trì chánh ngữ, chánh tư duy, chánh kiến và chánh mạng. Con biết rằng tàn hoại thân tâm bằng rượu và các độc tố ấy là phản bội tổ tiên, cha mẹ và cũng là phản bội các thế hệ tương lai. Con nguyện chuyển hóa bạo động, căm

thù, sợ hãi và buồn giận bằng cách thực tập phép kiêng cữ cho con, cho gia đình con và cho xã hội. Con biết phép kiêng khem này rất thiết yếu để chuyển hóa tự thân, tâm thức cộng đồng và xã hội. Hành động tiêu thụ và ăn uống phải được chánh niệm soi sáng để ta biết đó là chánh nghiệp hay là tà nghiệp. Trong giới thứ năm này ta thấy tính cách tương tức của năm giới, đồng thời thấy tính cách tương tức của tám chi phần trong Bát Chánh Đạo. Kỳ sau chúng ta sẽ thấy tác động của chánh niệm trên chánh mạng, chánh tinh tấn và chánh định.

Bài 13: Như lý tác ý

Hôm nay ngày mùng 6 tháng giêng năm 1994, chúng ta ở tại Xóm Thượng và học tiếp Bát Chánh Đạo. Hôm nay ta học về sự thật thứ tư trong Tứ Diệu Đế.

Chúng ta đã học rằng trong tinh thần của Tứ diệu đế, một sự thật gồm chứa cả ba sự thật khác. Khi quán chiếu về một sự thật ta phải thấy được cả ba sự thật kia. Đạo, sự thật về con đường, hàm chứa sự thật về khổ đau. Nếu con đường không phải để chuyển hóa khổ đau thì không phải là con đường đích thực trong Tứ Diệu Đế. Khi quán chiếu và tu tập về đạo đế, nếu chúng ta không thấy được bản chất và cội nguồn của khổ đau thì đó chưa đích thực là đạo đế. Cũng vậy, trong khi học hỏi và thực tập về đạo đế mà chúng ta không cảm thấy an lạc và chuyển hóa, nghĩa là chưa sống được sự thật thứ ba là diệt đế, thì đó cũng không phải là đạo đế đích thực. Cần nhắc lại rằng sự thật thứ tư là đạo đế gồm chứa cả ba sự thật đầu: khổ đế, tập đế và diệt đế.

Đạo đế có thể diễn tả bằng những vòng tròn Bát Chánh Đạo. Vòng tròn thứ nhất là chánh kiến, rồi đến chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định. Chúng ta đã thấy tính cách tương tức, tương nhập và tương dung của tất cả những chi phần trong Bát Chánh Đạo và bốn sự thật mầu nhiệm. Mỗi chi phần của Bát Chánh Đạo cũng bao hàm bảy chi phần khác. Mỗi chi phần của Bát Chánh Đạo cũng hàm nhiếp tất cả bốn sự thật.

Trong khóa tu này, chúng ta sẽ thấy toàn bộ giáo lý đạo Bụt có thể thâu tóm trong Bát Chánh Đạo và Tứ Diệu Đế. Chúng ta đã biết rằng ngay trong bài thuyết pháp đầu tiên cho năm thầy khất sĩ, Bụt đã giảng dạy giáo lý Tứ Diệu Đế và Bát Chánh Đạo. Đến giờ nhập diệt ở rừng Sala, khi dạy người đệ tử cuối cùng là Subadha, Bụt cũng giảng về Bát Chánh Đạo. Cho nên chúng ta có thể vững tâm tin rằng Bát Chánh Đạo là tinh yếu của giáo lý đạo Bụt. Toàn bộ giáo lý có thể được học hỏi qua cấu trúc của Bát Chánh Đạo.

Chúng ta đã thấy rằng càng học về chánh niệm chừng nào chúng ta càng hiểu thêm về chánh kiến, chánh tư duy, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn và chánh định chừng ấy. Đây cũng là một điều chứng minh cho tính tương tức của Bát Chánh Đạo.

Như lý tác ý

Kỳ trước chúng ta đã nghe về Kinh Quán Niệm Hơi Thở. Kinh này dạy ta quán chiếu các lĩnh vực của thân, của cảm thọ, của tâm hành, và của pháp, tức là những đối tượng của tâm hành. Kinh Quán Niệm Hơi Thở chỉ dạy mười sáu phép thở. Người hành giả có thể căn cứ trên mười sáu phép thở căn bản ấy để sáng chế những phương pháp thực tập mới cho cả bốn lĩnh vực.

Thí dụ trong mười sáu hơi thở chỉ có bốn hơi thở để quán chiếu về thân. Trong khi đó thân ta có rất nhiều khía cạnh cần được quán chiếu. Vì vậy bốn hơi thở này cần được thực tập, rồi được khai triển để biến thành vô số phương pháp thực tập nhằm quán chiếu tất cả những bộ phận của thân thể. Bụt lại dạy bốn hơi thở khác để quán chiếu cảm thọ. Cảm thọ cũng là một lĩnh vực rộng lớn. Rồi đến bốn hơi thở quán chiếu về các tâm hành. Tâm hành có tới 51 thứ, rất năng động, rất phức tạp. Cuối cùng có bốn hơi thở để quán chiếu về các pháp, tức là đối tượng của tâm hành.

Kỳ trước chúng ta đã nghe khá đầy đủ về quán niệm thân thể trong thân thể. Trong đời sống hàng ngày, khi đi, đứng, nằm, ngồi, làm việc, ta phải chiếu rọi ánh sáng chánh niệm vào để biết ta đang làm gì, như ta biết ta đang đứng, đang ngồi, v.v.. Ta thực tập và giúp những người khác trong tăng thân cùng thực tập. Những phương pháp thiết yếu và cụ thể như vậy biết mà nếu không thực tập được thì uổng phí và dại dột lắm.

Về trường hợp cảm thọ cũng vậy. Trong đời sống hàng ngày, chúng ta có những cảm thọ vui, buồn, giận, ghét, có những khổ thọ, lạc thọ và xả thọ. Ta phải chăm sóc cảm thọ của chính ta, nếu không thì ai chăm sóc những cảm thọ ấy cho ta? Bụt dạy ta lấy ánh sáng chánh niệm soi chiếu vào những cảm thọ. Những đau buồn, giận hờn, ganh ghét, nhức nhối, thao thức, sợ hãi, âu lo. Ta ôm ấp, săn sóc và chuyển hóa chúng bằng năng lượng chánh niệm. Không ai làm được việc đó thay ta được. Bằng cách chăm sóc, trị liệu và chuyển hóa những cảm thọ của mình, ta có thể giúp người chung quanh chăm sóc, trị liệu và chuyển hóa những cảm thọ của họ. Những phương pháp Bụt dạy rất cụ thể và rõ ràng. Khi có một nỗi buồn ta biết ta có một nỗi buồn. Khi có một niềm vui ta biết ta có một niềm vui. Biết đây không phải là một cái cảm tưởng suông, biết đây là dùng năng lượng của chánh niệm để nhận diện và soi xét cảm thọ.

Trong Kinh Trung A Hàm, Bụt dặn sau khi đã nghe giảng về Tứ Diệu Đế và Bát Chánh Đạo, ta nên thực tập như lý tác ý để đưa chánh kiến vào đời sống hàng ngày. Các chữ như lý tác ý được sử dụng trong Kinh Phật Thuyết Tam Chuyển Pháp Luân. Thực tập như lý tác ý tức là khởi tâm chú ý tới một điều Bụt đã dạy, và bắt đầu áp dụng nó. Mỗi ngày chúng ta có hai mươi bốn giờ đồng hồ để sống. Những việc chúng ta làm như nấu bếp, quét nhà, giặt áo và làm vườn, chúng ta đều phải làm trong tinh thần tu tập. Nghĩa là trong khi làm những công việc đó chúng ta phải áp dụng phương pháp chăm sóc thân thể ta và cảm thọ của ta bằng năng lượng của sự quán niệm.

Sống trong thiền viện, nếu không thực tập chánh niệm và quán chiếu thân và thọ của mình, thì không khác gì sống ở ngoài đời. Ngoài đời người ta nấu cơm, quét nhà, đun nước, giặt Đo, mà ở trong chùa chúng ta cũng làm như thế. Khác nhau chăng là ở chùa ta làm những

việc đó trong chánh niệm. Chúng ta phải chăm sóc ngôi chùa bản thân của chúng ta, để ngôi chùa quý giá ấy đừng trở thành một chùa Bà Đanh.

Có những cảm thọ rất đau đớn, có những cảm xúc có thể làm ta tê liệt ngày này sang ngày khác, có khi từ tháng này sang tháng khác. Tu học theo đạo Bụt ta phải biết săn sóc những cảm thọ và những cảm xúc đó. Ta biết sở dĩ ta có những cảm xúc làm ta tê liệt như vậy, là vì trong quá khứ ta đã không biết săn sóc cảm thọ. Khi cảm thọ đang còn non yếu ta đã không biết xử lý, chúng ta để cho chúng càng ngày càng có cường độ mạnh. Bây giờ nó đang làm ta tê liệt, nó đang hoành hành trong ta chỉ vì ta đã không thực tập những điều Bụt dạy. Trong quá khứ, ta đã khinh thường, đã không tu học, ở trên núi châu báu nhưng chưa bao giờ biết nhận diện châu báu. Đi, đứng, nằm, ngồi ta không có chánh niệm. Cảm thọ nổi lên thì ta vùng vẫy, chạy trốn, chứ không biết nâng niu, chăm sóc, quán chiếu và chuyển hóa. Khi ngọn gió cảm thọ đã thổi mạnh thành bão tố, mà ta mới bắt đầu thực tập thì sẽ thấy khó khăn. Là nạn nhân cảm thọ, ta khổ đau và trở thành gánh nặng cho những người xung quanh. Trong một tăng thân, mỗi khi ta bệnh hoạn thì anh chị em ta phải chăm sóc và lo lắng cho ta. Đó là nói về thân bệnh. Khi trong tâm ta có niềm đau quá lớn thì tăng thân ta cũng khổ và cũng phải đưa lưng ra để chịu đựng. Nếu ta biết chuyên cần tu tập trong đời sống hàng ngày, và nếu những người xung quanh ta cũng thực tập, thì sự thực tập của người này tạo thêm năng lượng cho người kia. Muốn giúp đỡ người khác ta hãy thực tập cho bản thân. Nếu bản thân ta không thực tập thì ta không thể nào giúp cho người khác bớt khổ.

Một bài thực tập quán hơi thở

Thở vào tâm tĩnh lặng,
Thở ra miệng mỉm cười.
An trú trong hiện tại,
Giây phút đẹp tuyệt vời.

Đây là một bài thực tập ở Làng Mai rất nổi tiếng; đã có hàng ngàn, hàng chục ngàn người, có thể hàng triệu người khắp nơi đang thực tập và đã hưởng rất nhiều kết quả của sự thực tập ấy. Nó rất đơn giản. Nó bắt đầu như sau:

Thở vào tôi biết tôi đang thở vào, thở ra tôi biết tôi đang thở ra.

Câu này được lấy trực tiếp từ Kinh Quán Niệm Hơi Thở. Bất cứ lúc nào, khi quét nhà, nấu cơm, ngồi lái xe, giặt áo quần, đi thiền hành hay ngồi thiền tọa, ta đều có thể thực tập câu này. Từ 2600 năm nay, người nào vào chùa cũng thực tập bài này cả: thở vào biết thở vào, thở ra biết thở ra (Breathing in I know I am breathing in. Breathing out, I know I am breathing out). Tuy bài tập rất đơn sơ nhưng kết quả to lớn ta không thể lường được. Bước đầu, ta tập trở về nắm lấy hơi thở của ta, biết đây là hơi thở vào, biết đây là hơi thở ra. Nhưng chỉ trong một vài phút thực tập, ta đã có thể thực hiện được thân tâm nhất như (thân và tâm trở thành một). Hơi thở nối liền thân và tâm. Hơi thở giúp ta có mặt thật sự tại chỗ, trong giây phút hiện tại. Ta làm chủ ta, ta không đánh mất ta nữa. Ta đã bắt đầu trở lại là ta, ta đã về, ta đã tới.

Hơi thở này là hơi thở căn bản. Chúng ta có thể thực tập hơi thở này mười lần, hai mươi, ba mươi lần. Chúng ta có thể chỉ cần thực tập hơi thở ấy cũng đủ.

Tiếp theo chúng ta có thể thực tập tiếp: Hơi thở vào đã sâu, hơi thở ra đã chậm. (As the in-breath becomes deeper, the out breath becomes slower). Hơi thở sâu và chậm không phải vì ta cố ý làm cho nó sâu hơn và chậm hơn. Nếu ta thở một cách có ý thức, thở vào biết thở vào, thở ra biết thở ra, thì chỉ sau hai, ba lần thở, hơi thở chúng ta đã tự nhiên sâu hơn và chậm hơn. Ta không cần cố gắng. Xin đừng hiểu là ta cố làm cho hơi thở vào sâu thêm, cố làm cho hơi thở ra chậm hơn. Hai câu này chỉ có nghĩa rằng: tôi đang thở vào và nhận thấy hơi thở vào của tôi đã sâu thêm, tôi đang thở ra và nhận thấy hơi thở ra của tôi đã chậm lại. Mà một khi hơi thở đã sâu thêm và chậm lại là nó đã có phẩm chất cao hơn. Nó mang lại sự tĩnh lặng, an lạc, tự do và thảnh thơi. Không cần phải tu mười năm hoặc hai chục năm mới đạt được kết quả này. Chúng ta chỉ cần thực tập hai hoặc ba phút thôi là có thể đạt rồi!

Chúng ta cũng không cố ý làm cho thân và tâm trở về làm một, thân tâm nhất như. Chúng ta không cầu khẩn được an lạc. Chúng ta chỉ cần "thở vào, biết thở vào, thở ra biết thở ra", thì một lúc sau tự nhiên thân và tâm sẽ nhất như, sẽ trở thành một khối. An lạc, nhẹ nhàng tự nhiên sẽ tới, không ai phải bắt ép. Trong khi ngồi thiền hay đi thiền ta cứ tiếp tục thở như vậy.

Ngồi thiền hay đi thiền mà thở như vậy là một niềm vui lớn, một ân sủng lớn. Nếu trong khi tu tập mà ta có cảm tưởng là bị ép buộc thì ngồi thiền hay đi thiền là một khổ dịch. Trong đời sống tu viện, ngồi thiền và đi kinh hành phải là những giây phút sung sướng nhất. Trong những giây phút đó, không ai được quyền động tới ta, không ai được hỏi ta một câu hỏi hay nhờ ta làm một việc gì. Trong những giờ phút đó, ta có tự do hoàn toàn. Ta chỉ cần thở vào biết thở vào, thở ra biết thở ra. Đừng bỏ qua những thời khóa. Đó là những giờ phút quý báu mà chúng ta có thể sống cùng đại chúng.

Hai câu tiếp theo trong bài thực tập là: Thở vào tôi thấy khỏe, thở ra tôi thấy nhẹ. Khỏe và nhẹ đây không phải là tự kỷ ám thị (auto-suggestion) -Tự kỷ ám thị là khi không khỏe nhưng mình cứ nói: "tôi khỏe, tôi đang khỏe đây", khi không nhẹ mà mình cứ nói: "tôi đang nhẹ, tôi đang nhẹ đây" để tự ảnh hưởng vào lòng mình. Nếu ta thở vào và thở ra có ý thức vài ba lần thì tự nhiên hơi thở trở thành sâu và chậm. Rồi nếu hơi thở tiếp tục sâu và chậm, thì tự nhiên ta cảm thấy trong người khỏe và nhẹ. Nói "khỏe, nhẹ" vì ta nhận thấy có khỏe và có nhẹ thật. Đây là sự nhận diện. Và khi khỏe mà biết là mình khỏe thì ta sẽ thấy khỏe thêm. Khi nhẹ mà biết là mình nhẹ, thì mình sẽ thấy nhẹ thêm. Biết ở đây nghĩa là có ý thức, là có chánh niệm. Chánh niệm nâng cao phẩm chất của những gì đang hiện diện. Ví dụ bông hoa. Bông hoa đẹp, nhưng nhờ tôi nhìn có chánh niệm nên bông hoa càng biểu lộ được cái đẹp của nó. Khi quý vị ngắm trăng trong chánh niệm thì trăng càng sáng tỏ. Cho nên khi ý thức rằng hơi thở đang làm cho ta khỏe khoắn và nhẹ nhàng, thì vì có ý thức, cảm giác khỏe và nhẹ trở thành hiện thực hơn. Nhiều khi ta khỏe và nhẹ, cũng như ta có tự do và an lạc, nhưng vì không ý thức nên ta không thật sự thừa hưởng được cái khỏe và cái nhẹ ấy.

Bài thực tập tiếp tục với hơi thở chánh niệm:

Thở vào tâm tĩnh lặng,
Thở ra miệng mỉm cười.
An trú trong hiện tại,
Giây phút đẹp tuyệt vời.

Thở vào tâm tĩnh lặng là một bài tập Bụt dạy trong Kinh Quán Niệm Hơi Thở. Tôi đang thở vào và làm cho tâm hành tôi êm dịu lại. Tâm hành ở đây có thể là một cảm thọ không dễ chịu, như buồn bực, sợ hãi, giận hờn hoặc thao thức. Ta sử dụng hơi thở vào để làm lắng cảm thọ xuống. Ngay từ đầu quý vị cũng có thể thực tập liền hơi thở, "thở vào tâm tĩnh lặng" được. Nhưng nếu quý vị theo thứ tự bài thực tập, mỗi câu thực tập vài ba phút, khi đến đây thì quý vị rất dễ làm cho cảm thọ mình lắng dịu.

Thở ra miệng mỉm cười. Miệng mỉm cười có thể là một thực tập thuộc lĩnh vực thân. Mỉm cười ở đây là một động tác yoga, (yoga of the mouth). Có những thiền sinh Tây phương nói: "Thưa thầy, trong lúc con không có gì vui trong lòng cả mà thầy lại bảo con cười? Như vậy là nụ cười giả tạo sao?" Tôi trả lời: "Tôi đâu có bắt anh cười đâu, tôi chỉ đề nghị anh tập yoga miệng thôi mà. Tại sao anh tập yoga tay được, anh tập yoga chân được, chổng ngược đầu được, mà lại không tập yoga miệng được? Tôi chỉ yêu cầu anh nhếch cái mép anh lên một chút xíu thôi." Khi anh mỉm cười, có ba trăm bắp thịt trên mặt được thư giãn và sự căng thẳng trong hệ thần kinh của anh tự nhiên tan biến. Tôi không cần anh giả làm bộ vui, anh chỉ cần tập yoga cái miệng dùm tôi thôi thì tự nhiên cơ thể anh có thể thư giãn, hệ thần

kinh anh buông thư và điều này sẽ có ảnh hưởng tốt tới tâm anh.

Quỳ xuống hay đảnh lễ cũng là những động tác yoga. Muốn bày tỏ sự cung kính tam bảo, ta đâu nhất thiết phải lạy xuống. Nhưng khi anh lạy xuống thì tâm cung kính tam bảo của anh được bày tỏ một cách dễ dàng hơn gấp bội. Khi tu tập ta phải biết sử dụng thân thể ta nữa, chứ nói rằng chỉ cần tu tâm thôi thì không được. "Tôi tu trong tâm thôi, tôi không cần tu bằng hình thức, tôi không cần ngồi thiền, đi thiền, tôi chỉ cần bỏ ác làm lành thôi à!" Quý vị đã từng nghe câu nói ấy chưa?

Các nhà khoa học đã nghiên cứu về nụ cười và về tác dụng của nụ cười. Nụ cười mà họ nghiên cứu đây không phải là cái cười vui, mà chỉ là những động tác của bắp thịt khi miệng ta nhoẻn ra cười thôi. Mỉm miệng cười đưa tới những kết quả rất kỳ diệu. Đang tức bực vậy mà ta mỉm miệng cười được một cái thì tự nhiên tâm trạng ta biến đổi hoàn toàn.

An trú trong hiện tại, giây phút đẹp tuyệt vời. Khi thở vào, ta đem tất cả thân tâm trở về với giây phút hiện tại, bây giờ và ở đây. Khi thở ra, ta thấy được giây phút hiện tại chứa đựng tất cả những mầu nhiệm tuyệt vời của sự sống. Trở về giây phút hiện tại, ta khám phá được nhiều châu báu trong thân và trong tâm của ta. Trước hết ta khám phá ra sự thật là ta đang sống và ta đang thở. Ta đang sống, sự sống đang có mặt với tất cả những mầu nhiệm của nó. Ta tiếp xúc được với Bụt, với Pháp, với Tăng. Tất cả những mầu nhiệm đó đều đang có mặt trong giây phút hiện tại. Ta chỉ cần tiếp xúc sâu sắc với giây phút này là có thể tiếp xúc với những mầu nhiệm ấy. Ta tiếp xúc được với tất cả những gì mà lâu nay ta từng đi tìm nhưng chưa gặp. Tất cả đều ở ngay đây.

Tịnh độ là ở đây

Có những người tu tịnh độ hai, ba chục năm mà không có dấu hiệu gì đã tiếp xúc được với tịnh độ. Đó cũng vì họ cứ nghĩ tịnh độ là ở trong tương lai. Nghĩ rằng tịnh độ chỉ có ở tương lai là một chướng ngại lớn. Giáo lý căn bản của Bụt là tất cả những gì ta tìm kiếm, từ niết bàn cho đến tịnh độ, đều ở trong tâm ta, ở trong giây phút hiện tại. Làng Mai có một bài hát rất đơn giản:

Đây là tịnh độ, tịnh độ là đây, mỉm cười chánh niệm, an trú hôm nay, Bụt là lá chín, Pháp là mây bay, Tăng thân khắp chốn, quê hương nơi này. Thở vào hoa nở, Thở ra trúc lay, Tâm không ràng buộc, Tiêu dao tháng ngày.

An trú được trong hiện tại, ta hoàn toàn thanh thản. Bụt ta cũng tiếp xúc được bây giờ, pháp ta cũng tiếp xúc được bây giờ. Nhặt một chiếc lá rụng lên, ta đã có thể thấy Bụt. Ngắm một đám mây bay, ta tiếp xúc với pháp. Còn Tăng thân là cây, là gió, là chim, là các bạn tu. Đâu cần phải đi đâu? Đâu phải tìm về quá khứ hay mơ tới tương lai mới gặp được Bụt, Pháp và Tăng? Thở vào hoa nở. Hoa vẫn nở nhưng ta không thấy. Thở vào có ý thức mới thấy được hoa nở. Thở ra trúc lay, tâm không *ràng buộc, tiêu dao tháng ngày. Niềm an lạc được đạt tới có thể ngay bây giờ*. Giây phút hiện tại có thể là đẹp tuyệt vời, đây không phải là một triết lý. Đó là hoa trái của sự thực tập tiếp xúc bằng chánh niệm. Bài kệ này là một Pháp bảo rất đơn giản. Mới học ta có thể chưa thấy được gì huyền diệu và uyên áo ở trong. Một em bé mười tuổi cũng có thể hiểu được. Nhưng bao nhiêu điều sâu xa của Phật Pháp, làm bằng chất liệu của Kinh điển và của tuệ giác đều có thể đang được chứa đựng trong đó.

An trú hiện tại là một phép tu rất mầu nhiệm. An trú trong chánh niệm, và với năng lượng chánh niệm ta tiếp xúc được rất sâu sắc với hiện tại. Những mầu nhiệm của sự sống nuôi dưỡng ta. Giờ phút bây giờ và không gian ở đây trở thành quê hương, ta không cần đi tìm tòi đâu xa nữa, và ta chấm dứt được cuộc lang thang.

Cả hai bài kệ Đây Là Tịnh Độ và Thở Vào Tâm Tĩnh Lặng trong khi được thực tập đều có thể giúp ta trở về an trú trong hiện tại và khám phá chiều sâu mầu nhiệm của sự sống. Bài Thở Vào Tâm Tĩnh Lặng có thể được rút ngắn cho tiện việc thực tập:

Tĩnh lặng, Mỉm cười, Hiện tại, Tuyệt vời.

Từ năm 1980, tôi đã sử dụng bài kệ này để hướng dẫn thiền sinh Tây phương thực tập thiền ngồi và thiền đi. Bài dịch tiếng Anh:

Breathing in, I calm myself
Breathing out, I smile,
Dwelling in the present moment
I know this is a wonderful moment.

Rút ngắn để dễ thực tập như sau:

Calming, *Smiling, Present moment, Wonderful moment.*

Bài kệ này đã được dịch ra hàng chục thứ tiếng, trong đó có tiếng Nga và tiếng Hoa. Bài tiếng Hoa đã được dùng cho các khóa tu tổ chức ở Đài Loan và Lục Địa.

Học đời sống của Bụt

Chúng ta thường nghe nói tới những kỳ nhập thất ba năm, hoặc chương trình bốn năm học Phật Pháp cơ bản hay sáu năm Phật Pháp cao cấp. Chúng ta có thể học rất nhiều, có thể thuộc rất nhiều kinh, viết được những bài giảng rất dài. Nhưng điều quan trọng là chúng ta có được thật sự nuôi dưỡng bằng pháp lạc hay không? Bụt đã để lại cho ta những gì? Và ta đã thừa hưởng được những gì? Bụt đã để lại cho ta ba tạng Kinh điển, Bụt đã để lại cho ta lịch sử của một giáo đoàn. Nhưng trước hết Bụt đã để lại cho chúng ta cuộc đời của Bụt.

Cuộc đời của Bụt nghĩa là sự sống của Bụt. Bụt đã sống như thế nào? Bụt có phải là một nhà trí thức không? Bụt có phải một nhà văn viết hết từ bộ sách này sang bộ sách khác hay không? Hay Bụt chỉ là một người đi bộ, đi từ khu vườn này sang mái tranh kia, đi từng bước thảnh thơi, tiếp xử với mọi người bằng lòng từ bi, bằng nụ cười khoan lạc của mình? Bụt là như vậy. Bụt không phải là một nhà trí thức. Bụt không phải là một nhà nghiên cứu. Bụt không phải là một người tổ chức. Bụt không phải là một uy quyền cầm đầu một giáo hội lớn lao. Bụt chẳng qua là một ông thầy tu, một ông thầy tu có lòng từ bi lớn và có tuệ giác lớn. Và quanh Bụt có những người học trò, có những người bạn. Họ cũng muốn làm như Bụt: đi bộ từng bước thảnh thơi, đi xin thức ăn mỗi ngày để tiếp xúc và độ đời, thực tập hơi thở, thực tập chánh niệm.

Chính vì thế Bụt đã cứu giúp cho không biết bao nhiêu người. Không phải giúp bằng cách tổ chức cứu trợ có hàng trăm triệu, mà giúp bằng cách dạy cho người ta biết đi, đứng, nói, cười, thở, và chuyển hóa. Và Bụt là một người vui tươi, không rầu rĩ, Ngài có một nụ cười sống mãi 2500 năm cho tơi bây giờ.

Đời sống của Bụt là thông điệp của Ngài. Thông điệp đó, ta phải tiếp nhận cho được. Còn những hệ thống tư tưởng trong đạo Bụt liên hệ gì với đời sống của Ngài, có liên hệ gì với an lạc, hạnh phúc trong sự sống của Ngài, câu hỏi đó chúng ta sẽ phải đặt ra.

Có những giờ phút nghe như là huyền sử về cuộc đời Bụt. Ví dụ những giờ phút Ngài ngọa bịnh ở Vaisali. Bịnh nặng đến nỗi thầy A Nan phải ra bên ngoài đứng khóc. Nhưng sau đó Bụt lành bịnh và cho triệu các thầy trong vùng đến để nói chuyện. Bụt biết rằng Ngài sẽ tịch trong một thời gian ngắn. Khi gặp các đệ tử Bụt dạy: "Này các thầy, các thầy hãy thực tập quay về nương tựa nơi hải đảo của tự thân. Đừng tìm nương tựa vào một nơi nào khác. Vì nơi hải đảo tự thân vốn có Bụt, có Pháp, có Tăng. Đừng tìm kiếm nơi khác, không cần đi đâu xa. Ở trong tâm ta đã có đủ hết những gì ta muốn tìm kiếm." Đó là những giây phút rất ấm cúng và mầu nhiệm, chỉ có thầy với trò ngồi với nhau thôi. Lời dạy ấy cho ta thấy một tình thương rất lớn. Và khi thầy trò lên đường đi về phương Bắc thì có lúc Bụt quay lại và đưa mắt nhìn thành phố Vaisali một lần chót. Bụt nhìn với tất cả chánh niệm. Kinh ghi chép: "Đức Thế Tôn ngoái lại nhìn thành phố Vaisali bằng đôi mắt của một con voi chúa, rồi Ngài mỉm cười hướng về phía Bắc và bước tới." Đó là lần chót Đức Thế Tôn nhìn thành phố Vaisali, và Ngài đã nhìn bằng con mắt của chánh niệm, con mắt của một tượng vương.

Mỗi bước chân đi của Bụt là một huyền sử, mỗi cái nhìn của Bụt là một huyền sử. Bốn mươi lăm năm trước, vào một buổi sáng, lúc sao

mai mọc, Bụt đã thành đạo. Nhìn sao mai vừa mọc, Ngài giác ngộ, và mỉm cười. Đó là một giây phút đẹp như một huyền thoại. Những sự việc xảy ra tuy có thật, nhưng đẹp đến nỗi ta không thể diễn tả được. Ta chỉ biết nói: mỗi giây phút trong đời sống của Bụt là một huyền sử. Ngồi trên núi Thứu, ăn cơm với các đệ tử, leo lên núi, đi xuống núi, từng bước chân, tất cả những giây phút đó đều tràn đầy an lạc và hạnh phúc. Mục đích của sự tu học là để sống được những giây phút như vậy. Chúng ta hãy sống như thế nào để mỗi giây phút của đời ta trở nên một giây phút linh diệu. Cho con cháu sau này nghĩ tới sẽ tự hào về cha ông. Những điều kiện của hạnh phúc, của giác ngộ, của thương yêu có sẵn bây giờ và ở đây. Ta làm thế nào để tiếp xúc, để sống an lạc ngay, đừng đợi mười năm sau, đừng đợi phải nghiên cứu hết cả ba tạng giáo lý của đạo Bụt rồi mới bắt đầu.

Năm 1968, tôi được leo núi Linh Thứu với thầy Maha Gosananda, sư cô Chân Không, thầy Thế Tịnh và một số người khác. Lên đến đỉnh núi Thứu, chúng tôi chỉ ngồi xuống mà thôi, ngồi cho đến khi mặt trời lặn. Và cũng chỉ muốn lặp lại những gì mà ngày xưa Bụt đã từng làm. Lên núi Thứu chúng tôi không đọc Kinh, không pháp đàm, chúng tôi chỉ ngồi xuống thôi. Ngày xưa Bụt đã ngồi ở đó, và bây giờ ta cũng chỉ muốn ngồi ở đó. Đột nhiên nhìn về phương Tây, tôi thấy mặt trời huy hoàng đang lặn. Chưa bao giờ tôi thấy mặt trời lặn đẹp như vậy. Tự nhiên tôi ý thức được tôi đang nhìn mặt trời bằng con mắt của Bụt ngày xưa. Ngày xưa Bụt đã từng ngồi nhìn mặt trời lặn. Bao nhiêu năm tháng đã trôi qua. Chiều nay mình cũng ngồi như thế, cũng nhìn như thế. Không có gì khác. Đức Thế Tôn đã ngồi nhìn mặt trời lặn. Ta sống lại giây phút huyền sử ấy bằng cái nhìn của ta. Khi xuống núi, chúng tôi cũng đi từng bước ý thức. Không ai nói với ai một lời nào. Trong tâm không lo lắng, không gợn một chút buồn phiền hoặc chút giận hờn. Đó là những điều mà hôm nay chúng ta có thể làm được. Bắt đầu từ ngày đó trở về sau, đi đâu tôi cũng đi theo kiểu thiền hành. Tôi đã hướng dẫn những đoàn người hai chục người, năm chục người, một trăm người, hai ngàn người ở Âu Châu, Mỹ Châu, Á Châu, Úc châu, đi những bước thảnh thơi như Bụt đã đi.

Đi như thế nào, ngồi như thế nào, ăn như thế nào để mỗi giây phút của đời sống ta có thể trở thành huyền sử. Ngày các sư cô Chân Đức, Chân Không và Chân Vị thọ giới trên núi Thứu, chúng tôi cũng đã thực tập ngồi yên trên ấy. Chúng tôi đã bắt đầu leo lên núi Thứu từ lúc bốn giờ sáng để kịp chứng kiến giờ phút mặt trời mọc. Chúng tôi nghĩ nếu mặt trời lặn trên núi Thứu đẹp, thì mặt trời mọc trên núi Thứu cũng rất đẹp. Thầy trò leo núi rất sớm, có một ông cảnh sát được mời đi thiền hành với chúng tôi cho có thêm an ninh. Quả nhiên là mặt trời mọc trên ấy cũng đẹp không thua gì mặt trời lặn.

Ta phải biết rằng mặt trời ở đâu cũng đẹp như mặt trời trên núi Linh Thứu. Mặt trời ở bên Úc, ở bên Hoa Kỳ, ở Âu Châu, ở Á Châu đều đẹp. Chúng ta có con mắt nào để nhìn mặt trời hay không, có hai chân nào để tiếp xúc với mặt đất hay không? Tại Làng Mai có những buổi sáng và buổi chiều tuyệt đẹp. Những ngày có sương rất đẹp, những ngày không có sương cũng đẹp. Trời mưa hay nắng đều đẹp. Cây "bồ đề" trước thiền đường Chuyển Hóa, mùa xuân, mùa Hạ, mùa đông hay mùa thu gì đều đẹp. Chúng ta chỉ cần nhìn cây với một chút chánh niệm, là đã có thể tiếp xúc được với cái đẹp ấy.

Hạnh phúc ở trong ta

Những mầu nhiệm của sự sống đang được biểu hiện trước mắt ta trong mỗi phút mỗi giây. Chính bản thân ta là một mầu nhiệm. Chính người bạn tu sống bên ta cũng là một mầu nhiệm. Không có gì ngăn cản chúng ta tiếp xúc với sự sống trong những giây phút hiện tại để biến chúng ta thành những trang huyền sử. Những điều Bụt dạy ta hết sức đơn giản. Những bài thiền tập có hướng dẫn nằm ở trong tầm tay mọi người, ai cũng có thể thực tập được cả. Bài kệ học hôm nay, ta chỉ cần thực tập trong vài phút là đã thấy mình khỏe hơn, nhẹ hơn và có thể đạt đến hạnh phúc lớn và sâu. Có câu chuyện những người đi lên núi châu báu, chân đạp lên trên châu báu, nhưng đến khi ra về thì không mang được một hạt ngọc nào về. Chúng ta có thể cũng giống những người ấy vậy. Chúng ta đã có cơ hội gặp được Pháp bảo, gặp được Bụt, Pháp và Tăng, đã có rất nhiều điều kiện để hạnh phúc nhưng chúng ta không có khả năng sống cái hạnh phúc đó. Chúng ta tiếp tục làm nô lệ cho quá khứ, cho tương lai. Chúng ta nghĩ hạnh phúc chỉ có thể đạt tới khi nào xung quanh có sự thay đổi, sau khi mọi người thay đổi. Ta không ngờ rằng hạnh phúc ở ngay trong trái tim. Tu hành cũng như là đào giếng. Nếu chúng ta đào xuống và gặp được mạch nước thì tự nhiên nước ngọt trào ra. Mạch nước ngọt đó nằm ở ngay trong tâm chúng ta. Nguồn suối chánh niệm đó lưu nhuận ở trong tâm, do Bụt và tổ tiên truyền lại. Chúng ta chỉ cần đào sâu thêm một chút là dòng nước ngọt sẽ phun lên. Ta không cần phải đợi tới lúc chuyển hóa tất cả những buồn đau và lo sợ rồi mới có an lạc.

Thời đại của chúng ta là thời đại trong đó mọi người có nhiều lo lắng và sợ hãi. Chúng ta đã được đào tạo và huấn luyện để sống trong lo lắng. Chúng ta lo lắng nhiều quá, đến nỗi đã mất đi khả năng an trú trong hiện tại. Người nào cũng tên là Lê Thị Lo, người nào cũng tên là Nguyễn Văn Sợ. Chứng bệnh của thời đại là lo lắng và sợ hãi. Sở dĩ lo lắng và sợ hãi nhiều quá cũng chỉ vì chúng ta quen sống phiêu lãng trong tương lai nhiều quá. Chúng ta cảm thấy bất an, đi không yên, đứng cũng không yên và khi nằm ngủ lại sợ ngủ không được. Đi học sợ không học giỏi. Ngồi thiền cũng sợ ngồi thiền không thông suốt. Cái lo và cái sợ trấn ngự tâm ta.

Cho nên chúng ta cần phải học pháp môn Bụt dạy. Nếu anh trở về được với giây phút hiện tại và an trú được trong giây phút hiện tại thì anh không còn cần gì nữa mà phải lo. Sang ngày mai, anh đâu có thể làm gì được thêm để cho hôm nay có nhiều hạnh phúc hơn đâu? Trong khi đó thì trong giây phút này anh thở vào được, anh thở ra được, anh mỉm cười được. Anh có đủ tất cả những điều kiện để tạo ra hạnh phúc. Người ngăn cản không cho anh hạnh phúc chính là anh. Khi anh chùi nồi, hay cưa củi hoặc đốt lò, tại sao anh không có hạnh phúc? Tại vì anh cứ nghĩ rằng chùi nồi như vậy cốt để làm một cái gì đó, cưa củi như vậy cũng là để làm một cái gì đó. Anh không thấy rằng cưa củi trước hết là để cưa củi, được làm việc cưa củi thôi cũng đã là hạnh phúc rồi. Học kinh cũng như cưa củi. Khi ta biết làm trong chánh niệm thì cái nào cũng mang lại an lạc như nhau. Học chữ Nho, tiếng Pali, tiếng Phạn làm gì, trong khi một bước chân hoặc một hớp trà cũng có thể tạo thành những giây phút huyền thoại?

Trở về an lạc trong giây phút hiện tại, anh sẽ thấy giây phút đó nuôi dưỡng và chuyển hóa anh. Có được những giây phút như vậy là có an lạc và thanh tịnh. Bí quyết của sự tu tập là mỗi ngày sống được những giây phút như vậy. Đây là phương thuốc đối trị chứng bệnh thời đại của chúng ta, bệnh lo sợ. Những chứng ưu uất (stress), những bệnh tâm thần của ta đều phát xuất từ áp lực của lo sợ. Và sự lo sợ

của những người khác lại thúc đẩy nỗi lo sợ của ta. Thấy người ta lo, mình cũng sinh lo, mình không thể thản nhiên được. Từ đó phát sinh ra một nỗi lo tập thể. Thế giới chúng ta đang bị thiêu đốt bởi ngọn lửa của lo sợ, của bất an.

Phương thuốc của Bụt hết sức mầu nhiệm: hãy buông bỏ hết tất cả những lo sợ ấy đi, dầu là lo lắng cho sinh môi, cho tương lai thế giới, cho nạn nhân mãn. Hãy trở về, tự nuôi dưỡng bằng sự sống trong giây phút hiện tại. Rồi anh sẽ thấy anh làm được gì để chuyển hóa tình trạng. Lo lắng suông đâu có ích lợi gì mà chỉ làm băng hoại thêm tình trạng. Vô ưu và quán chiếu là phương thuốc trị liệu cho anh và thời đại của anh.

Bài 14: Quán chiếu cảm thọ

Hôm nay là ngày mùng 9 tháng giêng năm 1994, chúng ta ở tại Xóm Hạ và học tiếp về chánh niệm. Chúng ta đang chiêm nghiệm về Kinh Quán Niệm Hơi Thở và Bốn Lĩnh Vực Quán Niệm, tức là thân, thọ, tâm, và pháp.

Lĩnh vực quán chiếu thứ hai cảm thọ. Chúng ta phải tập quán chiếu cảm thọ trong những lúc bình thường, khi cường độ cảm thọ chưa mạnh quá. Có như vậy, lúc gặp cảm xúc mạnh, ta mới có khả năng quán chiếu thành công. Nếu không, khi những cảm thọ có cường độ mạnh nổi lên, ta sẽ không đủ sức và có thể bị tràn ngập, áp đảo và tê liệt.

Quán chiếu cảm thọ phải biết dùng hơi thở. Quán niệm bằng hơi thở phải trở thành một thói quen. Muốn thuần thục, ta phải thực tập ngày này sang ngày khác, tháng này sang tháng khác. Cho nên không thể đợi khi có một cảm xúc mạnh ta mới bắt đầu sử dụng phép quán niệm. Nhờ thực tập, phép quán niệm hơi thở trở thành một vốn liếng có sẵn, nhờ kinh nghiệm tu tập mà thành.

Biết áp dụng hơi thở chánh niệm chưa đủ. Ngoài ra ta còn phải biết cách quán niệm tư thế của thân thể. Trong đời sống hàng ngày, ta luyện cách đi, cách đứng, cách nằm, cách ngồi. Thân thể là một đối tượng để quán chiếu, nhờ đó ta có thể chăm sóc và điều phục được các cảm thọ. Hơn nữa, ngoài cơ thể mà ta gọi là nhục thân, ta còn có một thân khác cần phải chăm sóc và quán chiếu, đó là tăng thân, nghĩa là đoàn thể tu học của ta. Đó cũng là thân ta.

Nhưng tăng thân không phải tự nhiên mà có, tăng thân là do chúng ta xây dựng nên. Trong đời sống hàng ngày, ta phải bồi dưỡng tăng thân ta. Mỗi lời nói, mỗi hành động ta, mỗi cái nhìn và mỗi nụ cười của ta đều có thể được sử dụng để xây dựng tăng thân. Xây dựng tăng thân tức là xây dựng bản thân. Người nào cũng có những lúc gặp khó khăn. Tăng thân là một cái lưới cứu ta khỏi chết đuối trong những lúc khó khăn nhất. Cho nên "Con về nương tựa Tăng" là một phép thực tập quan trọng. Không cần đó là một thánh Tăng; tăng thân ta nếu chỉ là phàm Tăng thì cũng đủ quý giá rồi. Nhờ có sự thực tập chánh niệm, nên Bụt và Pháp có mặt trong Tăng, để Tăng có thể được xứng đáng gọi là Tăng bảo.

Quán chiếu hơi thở, quán chiếu thân thể, sử dụng những phương pháp như đi thiền, ngồi thiền, nằm thiền (total relaxation), tất cả đều có tác dụng đối trị các cảm thọ mạnh. Và nhất là phải biết sống với tăng thân. Nếu ta sống trong tăng thân mà không hòa hợp được, nếu ta hành xử như một giọt dầu trong một bát nước, thì tăng thân không có nghĩa gì. Do đó Kinh và Luật luôn luôn nói tới hình ảnh tăng thân như nước với sữa hòa hợp. Nước với sữa chứ không phải là nước với dầu. Hòa hợp tăng có nghĩa là một tăng thân đích thực mà bản chất là sự hòa hợp.

Nhận diện các tâm hành

Cảm thọ chỉ là một trong số 51 loại tâm hành, tức là những hiện tượng tâm lý (mental formations). Tâm hành (citta samskara) có khi được gọi là tâm sở. Giận là một tâm hành, lo là một tâm hành, buồn là một tâm hành, thương, ghét và chán nản là những tâm hành. Tất cả những tâm hành ấy đều có hạt giống và có gốc rễ trong chiều sâu tâm thức ta. Những tâm hành nhẹ nhàng có tác dụng giải phóng, chuyển hóa và đưa chúng ta lên cao là những tâm sở thiện. Có những tâm hành có tác dụng gây đổ vỡ, gọi là tâm sở bất thiện. Có những tâm hành có tính cách phổ biến, gọi là tâm sở biến hành và những tâm hành phát hiện trong những trường hợp riêng lẻ, gọi là tâm sở biệt cảnh. Lại có những tâm hành bất định, có khi thiện, có khi bất thiện, gọi là tâm sở bất định. Ví dụ như tâm hành miên (buồn ngủ) có khi là tốt, có khi không tốt. Tâm hành hối cũng có khi tốt và có khi không tốt. Nếu chúng ta đã làm một hành động gây đổ vỡ, buồn đau cho người khác mà chúng ta biết hối hận thì tâm hành hối là một tâm hành thiện. Ta tự dặn lòng từ rày về sau sẽ không nói và không làm như vậy nữa. Nhưng nếu niềm hối hận đó biến thành một ám ảnh, gây ra mặc cảm tội lỗi, khiến cho ta tê liệt không tiến thêm được nữa trên đường đạo nghiệp, thì tâm hành đó trở nên bất thiện. Hối trong trường hợp này được coi là một tâm hành bất định.

Một tâm hành bất định khác tên là tầm. Tầm có nghĩa là tư duy. Khi tư duy có thể giúp mình thấy được rõ ràng hơn thì tâm hành tầm là một tâm hành thiện. Nhưng nếu đầu ta cứ miên man nghĩ hết chuyện này sang chuyện khác, ta cứ tự để phiêu lưu trong thế giới tư tưởng suông, không thiền tập, không thiền hành được thì tầm trở thành một tâm hành bất thiện. Từ cũng vậy. Từ là so sánh, quyết trạch, tư lượng. Từ có khi có ích lợi, có khi lại là chướng ngại. Từ nhị thiền trở đi các tâm hành "tầm" và "từ" có thể làm cho ta không đi sâu được vào thiền quán. Vì thiền quán là tiếp xúc sâu sắc để chuyển hóa, để nhìn rõ, mà tư duy có thể kéo những sợi tơ dài làm cho đầu ta trở thành một cuộn chỉ rối. Lúc đó tầm và từ là một tâm sở bất thiện.

Có nhiều tâm sở thiện nằm trong chiều sâu tâm thức ta và có thể đã do các thế hệ cha ông và thầy tổ trao truyền lại. Ví dụ như tâm hành bất hại (ahimsa, non-harming). Không muốn gây ra một đổ vỡ và hư hại nào trong sự sống, dù một cành cây nhỏ cũng không muốn làm gẫy, đó là bất hại. Bất hại là từ bi. Một tâm hành khác là tàm. Tàm tức là hổ thẹn, mắc cỡ, biết hổ, biết thẹn nhờ có chánh kiến. Thấy mình không đáp ứng được sự trông đợi của thầy, của tổ, của cha mẹ, anh em và bằng hữu thì trong lòng hổ thẹn, đó là tàm. Ví dụ khác là tâm hành vô sân. Vô sân tức là sự vắng mặt của giận hờn. Ai nói gì cũng cười hề hề không giận, đó là tâm hành vô sân, đó là sự hoan hỉ nguyên chất. Người học tâm lý học Phật giáo thuộc lòng những tâm hành thiện: tín, tàm, quý, vô tham, vô sân, vô si, cần, khinh an, bất phóng dật, hành xả, bất hại.

Có những tâm hành được gọi là bất thiện, chúng làm cho tâm ta rối lên, mê mờ, đen tối đi, và trói buộc ta lại. Tâm hành bất thiện cũng gọi là phiền não, có khi gọi là hoặc, chữ Phạn là klesa. Hoặc là những phiền não, những mê mờ. Mê hoặc là đưa ta đi lầm đường lạc lối. Thơ Vũ Hoàng Chương có câu trông ra bến hoặc bờ mê.

Hoặc có khi gọi là lậu (astrava). Lậu là ngược đầu trở lại, là đi vòng trở lại, là quanh quẩn. Lậu có nghĩa là nứt rạn, như nước ở trong bình

nứt rỉ ra gọi là lậu. Những tâm hành có tác dụng đi xuống, làm cho mình sa xuống thấp, và quanh quẩn trong buồn giận, sầu đau, v.v.. đều gọi là lậu. Khi được chuyển hóa rồi tình trạng được gọi là vô lậu. Vô lậu là không còn nứt rạn nữa.

Có những phiền não căn bản, và có những phiền não thứ yếu. Những phiền não căn bản là tham, sân, si, mạn, nghi, kiến. Những phiền não nhẹ hơn như vô tàm, vô quý, trạo cử, hôn trầm, thất niệm, phóng dật, bất chánh tri. Ngoài các tâm hành thiện và bất thiện, chúng ta phải biết tên năm tâm hành phổ quát gồm có tác ý, xúc, thọ, tưởng và tư. Những tâm hành đặc biệt là dục, thắng giải, niệm, định và tuệ. Các vị đã học Duy Biểu Học, xưa gọi là Duy Thức, thì đã biết được tên gọi cũng như là bản chất của từng tâm hành đó.

Vậy thì trong lĩnh vực tâm thức, có 51 loại hiện tượng tâm lý có thể phát hiện trong ta. Mỗi khi một tâm hành phát hiện, ta phải dùng ánh sáng chánh niệm để nhận diện nó. Trước hết là sự nhận diện đơn thuần. Buồn thì biết mình đang buồn. Chỉ cần tự biết là mình đang buồn, dùng ánh sáng ý thức để soi rõ và nhận diện nỗi buồn.

Hôm nay trời nhẹ lên cao,
Tôi buồn không hiểu vì sao tôi buồn.

Ban đầu thì tôi không hiểu vì sao tôi buồn. Nhưng nếu là thực tập chánh niệm và phát khởi được niệm, định và tuệ, thì ta sẽ biết tại sao ta buồn. Rồi chỉ cần mỉm một nụ cười thì nỗi buồn đó sẽ tan. Quán chiếu tâm hành bắt đầu bằng việc nhận diện đơn thuần, nhận biết sự có mặt của tâm hành. Nhận diện tâm hành trên ý thức không phải dễ. Nỗi buồn có thể lôi kéo ta từ bên này sang bên kia, từ suy tư này tới hoài niệm khác. Tâm hành buồn lại kéo những tâm hành khác tới, như các diễn viên qua lại trên một sân khấu vắng người. Người tu tập phải có mặt để nhận diện những tâm hành nào đang xuất hiện, đừng bao giờ để sân khấu tâm ý bị bỏ trống vô chủ. Cho nên học đi, đứng, nằm, ngồi trong chánh niệm để biết cái gì đang xảy ra là một thực tập cần thiết. Phương pháp đơn giản là mỗi khi buồn, ta dùng hơi thở, dùng bước chân, v.v.. để phát khởi chánh niệm và nhận diện sự có mặt của tâm trạng buồn. "Tôi đang buồn và tôi biết rằng tôi đang buồn". Tình trạng có thể đổi khác lập tức. Thay vì để cho tâm hành buồn độc diễn, ta đưa vào thêm một tâm hành khác, gọi là niệm. Tâm hành niệm là một trong năm loại tâm hành biệt cảnh. (biệt cảnh là particular, còn biến hành là universal.) Đối tượng của chánh niệm bây giờ là nỗi buồn: "Tôi đang thở vào và tôi biết rằng tôi đang buồn, tôi đang thở ra và tôi mỉm cười với nỗi buồn của tôi". Buồn ơi chào mi!

Tu tập là như vậy. Thay vì tìm cách đàn áp và triệt tiêu cái buồn, ta phát khởi nhận thức về sự có mặt của cái buồn. Chánh niệm là một vùng năng lượng bao bọc lấy nỗi buồn và rọi ánh sáng vào đó. Nhà có chủ, chùa không phải là chùa Bà Đanh. Biết chăm sóc các tâm hành ta sẽ chuyển hóa được những tâm hành bất thiện và nuôi dưỡng được những tâm hành thiện.

Ý thức là sân khấu, trên đó những tâm hành được phát khởi. Phần dưới của tâm, cái phần vô thức, tiềm thức, chúng ta gọi là tâm địa, đạo Bụt gọi là tàng thức. Tàng có nghĩa là cất giữ. Mọi tâm hành đều ở sẵn trong tàng thức với tính cách những hạt giống, gọi là chủng tử (bija). Cái buồn, trước khi phát hiện, đã nằm sẵn trong tàng thức rồi. Nghe đọc một câu thơ: "trời nổi gió heo may" chẳng hạn, thì tự nhiên cái hạt giống buồn được tưới tẩm, và tâm hành buồn phát hiện.

Tâm địa tức là đất tâm có chức năng gìn giữ tất cả những hạt giống. Có những hạt giống hạnh phúc bị chôn vùi từ lâu trong đất. Một buổi sáng hạt giống của niềm vui nẩy mầm. Sự phát hiện của niềm vui này do công trình thực tập, tưới tẩm của chính ta, của tăng thân, bây giờ mới gặp hoàn cảnh thuận lợi. Mưa xuân nhẹ hạt đất tâm *ướt, hạt đậu năm xưa hé miệng cười.*

Quán niệm tâm hành trước hết là ý thức, nhận diện, và săn sóc tâm hành đó. Chánh niệm cho chúng ta thấy được sự có mặt của tâm hành không những trên sân khấu của ý thức, mà cả sau hậu trường của tàng thức nữa. Tàng thức là phần thâm sâu của ý thức, nói nó là một cũng được, là hai cũng được. Khi nhìn một em bé nói, cười, đi, đứng hoặc nhảy nhót, ta nhìn vào phần hiện tượng. Quán sát kỹ cách em nói, cười, đi và nhảy, ta đi sâu được vào những cội nguồn và gốc rễ, và thấy được những hạt giống mà ban đầu ta chưa thấy. Ta thấy được xã hội em bé đó sống, thấy được cha mẹ, ông bà, chủng tộc của em bé. Nhìn vào hoa trái ta thấy được gốc rễ.

Nghe một bà mẹ hát câu ru con, ban đầu ta chỉ cảm thấy man mác buồn thôi, nhưng khi tiếp xúc được với chiều sâu của tiếng ru rầu rầu đó, ta có thể thấy, trong âm hưởng của nó, những thế kỷ giặc giã, hàng ngàn năm sống trong áp bức, nô lệ và đói khổ. Ta thử nghe hai câu của Hoàng Cầm:

Tiếng bà ru cháu buổi trưa,
Chan chan nắng hạ võng đưa rầu rầu.

Chánh niệm, thiền quán cho chúng ta thấy và tiếp xúc được với chiều sâu của các tâm hành. Một nỗi buồn vô cớ, nhẹ nhàng, có thể là dấu hiệu của một nỗi sầu vạn cổ đã được nhiều thế hệ tổ tiên trao truyền lại.

Quán chiếu về tưởng để vượt thoát mê lầm

Tưởng là một tâm hành rất quan trọng, đã được tách riêng ra một yếu tố của năm uẩn. Chúng ta hãy nhớ lại năm uẩn: sắc, thọ, tưởng, hành và thức. Sắc là hình hài ta. Thọ gồm những cảm thọ dễ chịu, khó chịu và trung tính. Tưởng là tri giác. Thọ là một tâm hành, tưởng là một tâm hành khác. Hành ở đây là tất cả 49 tâm hành còn lại, còn thức là phần tàng thức, là tâm địa, chỗ chôn giữ hạt giống của tất cả 51 loại tâm hành.

Tưởng là một tâm hành, cũng có hạt giống ở sâu trong tàng thức. Nghe tiếng bà ru cháu, mười người nghe có mười cái tưởng khác nhau. Người nghe có thể từ thành phố lại, từ thôn quê tới, hoặc từ ngoại quốc về thăm. Nếu dùng máy thâu âm, ta có thể xác định được tính cách khách quan của âm điệu những câu hát ru. Nhưng những người cùng nghe câu hát ru đó có thể có những nhận thức khác nhau. Có người từng nghiên cứu về nhạc dân tộc ở Phi châu, từng nghe những tiếng ru của các bà mẹ Phi châu, bây giờ trong cái tưởng của họ có sự so sánh những điệu hát ru. Chúng ta chỉ nghe với kinh nghiệm của một người đã từng được mẹ ru. Hoặc ta đã từng nghe tiếng ru em của một bà mẹ miền Nam, và bây giờ đây ta đang nghe tiếng ru miền Bắc hay miền Trung. Vậy cái tưởng, cái tri giác của ta về tiếng ru đó, có tính cách chủ quan. Còn nếu đang nghe lời hát ru mà lòng còn mải lo lắng thì nghe tiếng ru đó, ta không để ý tới, ta không thấy thấm thía, ta chỉ thấy những âm thanh thoảng qua.

Tri giác của ta có thể chứa đựng nhiều sai lầm. Hành động, lời nói và tâm trạng, tất cả đều căn cứ trên tưởng. Tri giác mang nhiều tính chủ quan, trong đó có những chất liệu phiền não như thèm muốn, giận dữ, si mê và tà kiến. Căn cứ trên tri giác ấy, ta buồn, vui, khổ đau hoặc hạnh phúc. Cho nên quán chiếu về tưởng rất quan trọng.

Nếu chúng ta có một ý niệm về hạnh phúc, thì ý niệm hạnh phúc cũng là một cái tưởng. Trong đầu ta và cả trong tiềm thức của ta, có một ý niệm là hạnh phúc chỉ có thể có khi ta đạt được cái này hay cái kia. Trong hầu hết các trường hợp, quan niệm có sẵn của ta về hạnh phúc chướng ngại đầu cho chính hạnh phúc. Có một anh chàng tin chắc nếu không cưới được cô gái ấy thì đời anh không còn đáng sống nữa. Anh tin chắc đến nỗi không ai có quyền nói khác. Mấy năm sau anh có thể sẽ tìm ra sự thật là người đàn bà kia chỉ có thể làm cho anh đau khổ không ngừng trong quá trình yêu thương.

Khi vướng vào một quan niệm về hạnh phúc rồi, ta có thể khổ đau vì quan niệm đó. Nếu không chiếm được cái này, không thực hiện được cái kia, thì đời ta không có nghĩa gì nữa! Trong khi có cả hàng ngàn hoặc hàng vạn điều kiện của hạnh phúc ở ngay đây mà ta không tiếp xúc được, mà ta tiếp tục dẫm đạp lên. Thành ra cái ý niệm về hạnh phúc, cái tưởng về hạnh phúc của ta, là chướng ngại chặn đường hạnh phúc của ta.

Tri giác trước hết là tri giác sai lầm, là vọng tưởng. Trong Phật học, kiến hoặc tà kiến là tiếng dùng để chỉ cho tri giác sai lầm. Vì vậy tưởng thường được đồng nhất với vọng tưởng, cũng như kiến thường được đồng nhất với tà kiến. Khi nhìn thấu được bản chất của tri giác rồi,

ta thoát khỏi tri giác, bấy giờ nhận thức ta được gọi là trí, cái thấy đạt đạo. Trạng thái đó không gọi là tưởng - cũng không phải là phi tưởng. Chánh niệm soi chiếu để ta nhận diện được cái tưởng của ta. Tiếp tục quán chiếu các tâm hành, đến một ngày đó ta sẽ thấy được gốc rễ sâu xa của các tâm hành. Và quá trình tu tập để nhận diện và quán chiếu là đi thiền, ngồi thiền, ăn cơm im lặng; là công phu, là mỗi bước chân, mỗi hơi thở, từng giây phút đều được sống trong chánh niệm, trong tỉnh thức. Và điều đó chính ta phải tự mình làm lấy, người khác không ai làm hộ cho ta được.

Chúng ta hãy tưởng tượng hai người hàng ngày sống bên nhau, mỗi người có tri giác (tưởng), những nỗi vui và buồn riêng của mình. Nằm sâu trong tàng thức mỗi người là những hạt giống nhận thức về hạnh phúc và về khổ đau. Tiếp xúc với hoàn cảnh và với người kia tạo thành những cái tưởng, và căn cứ trên những cái tưởng ấy mỗi người đoán định và hành xử đối với người kia. Người kia cũng có những vui, buồn, và những nhận thức riêng đưa tới những cái tưởng có thể là rất khác và những cái tưởng ấy của hai người có thể chống đối nhau. Những đau khổ của chúng ta trong đời sống chung thường được phát sinh ra từ những cái tưởng của ta, từ những hình ảnh và ý niệm mà mỗi người có về chính mình và về người kia, trong đó có đầy dẫy sai lầm.

Công phu tu học bắt đầu bằng việc quán chiếu cái tưởng của mình. Cũng như phải buông bỏ quan niệm sẵn có của mình về hạnh phúc mới có thể đạt được hạnh phúc chân thật. Sự thật là chúng ta có thể đang có đủ mọi điều kiện để sống hạnh phúc. Nhưng chính vì cái tưởng cho rằng muốn có hạnh phúc thì phải được thế này, được thế kia, cho nên ta bị kẹt và không có hạnh phúc. Tất cả nỗ lực tu học của chúng ta đều nhắm tới phá tan cái tưởng đó. Đối tượng của sự tu học là phá vọng tưởng, vọng tưởng về sanh và diệt, về có và không, về đến và đi, về nhiều và một; đó là những vọng tưởng căn bản. Phải dùng nguồn năng lượng chánh niệm của ta trong đời sống tu tập hàng ngày để phá vỡ những cái tưởng ấy. Đó là giải thoát. Đi thiền, ngồi thiền, ăn cơm im lặng, học kinh, thực tập hơi thở đều để làm chuyện đó. Tri giác về mình đầy dẫy sai lầm và tri giác về người đầy dẫy sai lầm. Nếu những tri giác đó vẫn còn nguyên vẹn không thay đổi gì, thì đó có nghĩa là ta chưa thực tập quán chiếu về tưởng.

Niềm tin phải vững mạnh

Trong quá trình tu học, ta cần hiểu biết về chủ đích và phương pháp, phải vững tin vào mục đích cũng như phương pháp tu học, phải tin vào thầy và bạn, và phải chuyên cần trong việc thực tập. Thái độ của người tu không khác gì thái độ của một người vào bệnh viện: phải tin thầy, tin thuốc. Tôi xin kể cho quý vị nghe chuyện một bệnh nhân theo phương pháp rửa ruột trong một dưỡng đường bên Đức, để so sánh với sự tu tập của mình như thế nào.

Mỗi ngày, vào lúc sáu giờ sáng, bệnh nhân thức dậy uống một ly nước đầy pha một thìa sulphate de magnesium đã ngâm suốt đêm. Uống xong phải vận động để nước muối đi xuống ruột già càng mau càng tốt. Cứ một giờ đồng hồ lại uống một cốc nước đầy. Mỗi ngày uống ít ra là ba lít nước. Người ấy nhịn đói hoàn toàn ít nhất là trong năm ngày đầu. Sang tới ngày thứ ba, những độc tố lâu nay bám vào thành ruột bắt đầu tan loãng để bài tiết ra. Người bệnh mệt không thể cựa quậy được, có thể nằm trên giường mà không thò chân xuống đất đứng dậy được, tưởng như mình sắp chết. Mỗi ngày uống ba hoặc bốn lít nước là để cho thận và gan lọc cho độc tố được tống ra ngoài bằng nước tiểu. Nhịn đói là để cơ thể có dịp nghỉ ngơi, để ruột non và ruột già có cơ hội khôi phục khả năng làm việc của chúng. Bác sĩ cho mình uống thuốc trợ gan và trợ thận. Nếu người bệnh nói: "tôi đâu có đau gan mà phải uống thuốc gan, đâu có đau thận mà phải uống thuốc thận," tức là không hiểu phương pháp của thầy thuốc. Chữa bệnh phải tin thầy, tin thuốc. Phải hiểu biết tại sao bác sĩ yêu cầu mình phải uống thuốc trợ thận và trợ gan. Tu học cũng thế. Tại sao ta nên đi thiền hành chung với đại chúng, tại sao đi riêng một mình không đủ? Vì khi đi thiền hành chung với tăng thân, tác động sẽ khác. Tại sao cần phải dự pháp đàm? Nghe thầy dạy ta hiểu rồi, tại sao phải có mặt trong buổi pháp đàm làm chi? Lý do là ngồi trong pháp đàm, dẫu ta không nói, mà những điều người khác nói phù hợp với nhận thức ta cũng có tác dụng làm lớn niềm tin của ta và giúp ta thấy ta rõ hơn lên. Bác sĩ còn bảo bệnh nhân bơm ruột, đi bộ và tập thở ngoài trời mỗi ngày mấy tiếng. Ăn thì ăn rất ít mà nhai thì phải nhai rất kỹ, một miếng bánh mì 30 gram mà nhai suốt cả giờ. Tất cả những việc đó đều khó làm theo, nhưng bệnh nhân phải hiểu tác dụng của từng phương pháp trị liệu, và phải tin chắc rằng thực tập theo lời thầy thuốc dặn là quan trọng. Có niềm tin, ta sẽ có rất nhiều chuyển hóa ở trong cơ thể, còn nếu niềm tin bạc nhược, ta sẽ không làm đúng những lời khuyến cáo và chỉ đạt tới một phần tư hoặc một phần năm kết quả.

Trong thiền viện cũng vậy. Các vị giáo thọ biết ta cần phải làm gì. Thí dụ họ đề nghị hai anh em bạn tu tới gặp riêng nhau ít nhất sáu buổi để trò chuyện, giải tỏa tâm tư theo phương pháp làm mới (beginning anew). Một sư chú nói: "Không cần, tới gặp người ấy làm gì mất công, tôi ở trong phòng một mình quán chiếu còn tốt hơn." Từ chối không gặp vì ta nghĩ rằng gặp người ấy ta không cảm thấy dễ chịu. Làm sao cảm thấy dễ chịu được khi cái tưởng của ta về người đó đã có chất chứa ác cảm và sai lầm? Ta từ chối vì ta không thấy được rằng vị giáo thọ, hay vị thầy của cả hai người, đã biết rằng hai người thực sự cần gặp nhau. Như thế là người ấy không có đủ niềm tin nơi pháp môn của thầy. Nếu thầy bảo hai anh em nên thực tập làm mới với nhau ít nhất là sáu lần thì ta phải đi gặp nhau sáu lần, chứ không nên ngại mệt.

Mỗi bước chân, mỗi hơi thở, mỗi thực tập trong đời sống hàng ngày của ta đều có mục đích, và ta phải có đức tin vững chãi vào sự thực

tập thì mới dẫn tới những chuyển hóa chân thật. Một bước chân thôi, mà bước được đúng theo phương pháp thầy chỉ bảo, cũng đã đem lại kết quả. Niềm tin vững chãi vào sự thực tập, lùm lùm được biểu lộ ra. Khi ta đi, người khác nhìn thấy có chánh tinh tấn trong bước chân của ta đi. Khi ta ngồi, người khác nhìn thấy có chánh tinh tấn trong khi ta ngồi.

Cái tưởng do những điều kiện trong quá trình phát triển tâm lý và những điều kiện lịch sử trong xã hội và trong gia đình mình đưa tới. Cái tưởng của mỗi người là con đẻ của những điều kiện, những nhân duyên, từ tổ tiên, từ giáo dục, từ các thói quen lâu đời. Phải sẵn sàng chiếu rọi ánh sáng chánh niệm vào trong cái tưởng để thấu hiểu được cội nguồn và bản chất của nó. Trong thiền viện, phương pháp Làm Mới Tăng Thân nếu được thực tập đúng cách sẽ chuyển hóa cái tưởng của mỗi người và của mọi người. Khi hai người ngồi xuống để lắng nghe, mỗi người đã có sẵn cái tưởng đối với người kia và đối với mình. Cái tưởng nào cũng có thể rất sai lầm. Hai người cùng ngồi lắng nghe nhau bằng chánh niệm thì cái thấy mới sẽ phát sinh. Cái thấy đó có thể giải toả được cho chính mình và cho người kia, nhất là khi có người bạn thứ ba hay một vị giáo thọ có mặt. Đem lòng từ bi, đem nụ cười, đem thêm sự vững chãi tới để giúp cho hai người bạn có cơ hội nhìn vào cái tưởng của chính họ, đó là cống hiến quý hóa nhất của một tăng thân.

Làm Mới (Beginning Anew) không phải là một buổi họp trong đó ta cố tranh đấu cho ý kiến của ta được mọi người chấp nhận. Nếu trong một buổi họp ta chỉ lo chuẩn bị vận động cho ý kiến của ta, thì thay vì cái tưởng của ta sẽ tan rã trong môi trường ấy nó lại sẽ nằm ỳ không chuyển hóa. Làm thế là đi ngược lại với tinh thần "Làm Mới - beginning a new". Cũng vì sư chú đã chuẩn bị tới họp để bảo vệ một cái tưởng, trong khi mục tiêu chính của sự thực tập là để phá cái tưởng ấy. Phải xem người anh, người chị hoặc người em kia là cơ hội giúp cho chính ta chuyển hóa.

Sự thực tập của ta không phải là sẽ có lợi lạc cho một mình ta, mà cho tất cả mọi người trong đại chúng và cho những thế hệ Phật tử thực tập trong tương lai. Nếu ta thành công thì bao nhiêu thế hệ sau này sẽ được thừa hưởng. Khi ta tới với một thiền viện, tức là ta đã chấp nhận một tăng thân, chấp nhận một gia đình. Khi quý vị tiếp nhận một Pháp danh hay một Pháp tự, quý vị trở thành con cháu một nhà. Quý vị tiếp nhận những châu báu, những truyền thống, những tinh hoa của đạo pháp để tự nuôi dưỡng mình. Quý vị có bổn phận phải trao truyền lại những châu báu ấy cho các thế hệ tương lai. Sự mong ước của các vị tổ sư và các thầy là trao truyền, chứ không phải chỉ là chữa trị cho chính bản thân. Sự tiếp nối của đạo pháp, của tuệ giác và của sự chuyển hóa, đó là nơi nương tựa cho tất cả mọi người. Nếu không thành công, ta sẽ phụ ơn đức của Bụt, của tổ, của thầy và của tăng thân. Cho nên ta đừng bỏ phí một giây phút nào trong đời sống hàng ngày. Chỉ có mình mới có thể đánh mất đời sống của mình mà thôi. Tuần trước tôi có nói rằng sự thực tập của chúng ta rất cụ thể. Chúng ta sống đời sống hàng ngày như thế nào để mỗi giây phút của đời sống trở thành một kỳ sử cho chính chúng ta và cho các con cháu của chúng ta. Chúng ta không cần phải leo lên núi Thứu mới có thể sống được huyền sử. Chúng ta chỉ cần đi bộ với nhau ở Làng Mai, ngồi ăn cơm với nhau, rửa chén, quét nhà với nhau trong chánh niệm và an lạc là chúng ta đã có thể tạo nên huyền sử. Tôi mong rằng tất cả quý vị ở đây đều đang tham dự vào trong huyền sử đó, đừng có đứng bên ngoài. Bằng bước chân, bằng hơi thở, bằng nụ cười, bằng sự hành trì tu tập hàng ngày của mình, ta đóng góp một phần xây dựng tịnh độ cho chính bản thân ta, và cho các thế hệ tương lai.

Bài 15: Quán pháp trong pháp

Hôm nay là ngày 13 tháng giêng năm 1994, chúng ta ở tại Xóm Thượng và học tiếp về chánh niệm trong Bát Chánh Đạo. Hôm nay chúng ta đi sang lĩnh vực thứ tư của bốn niệm xứ, là quán niệm về pháp.

Trong Kinh Quán Niệm Hơi Thở, Bụt dạy chúng ta bốn bài tập dùng hơi thở để quán chiếu về thân, bốn hơi thở khác để quán chiếu về thọ, bốn hơi thở quán chiếu về tâm, và cuối cùng là bốn hơi thở để quán chiếu về các pháp. Nói đến Pháp có người hiểu là giáo pháp của Bụt, tuy không sai nhưng không đúng hẳn. Pháp ở đây là một từ để chỉ tất cả mọi hiện tướng gồm sắc pháp và tâm pháp, cố nhiên có giáo pháp ở trong đó. Pháp ở đây gồm pháp thế gian, pháp xuất thế gian, tất cả các đối tượng của tâm. Chúng ta biết có 51 tâm hành, vậy cũng có 51 loại pháp là đối tượng của các tâm hành.

Thí dụ các tâm hành xúc, tưởng và tác ý. Tác ý tức là chú tâm để ý tới, ví dụ nghe tiếng chim hót, ta nhìn lên, đó là tác ý. Những đối tượng làm cho ta tác ý là pháp. Xúc cũng vậy. Khi con mắt ta tiếp xúc với trời xanh thì con mắt là căn mà trời xanh là trần. Cặn và trần tiếp xúc với nhau phát sinh ra thức, vậy xúc cũng có đối tượng của xúc. Xúc luôn luôn là xúc một cái gì. Tưởng cũng vậy. Tưởng là tri giác. Khi ta nhìn vào đèn, hình ảnh của đèn trong mắt ta là một tri giác, đèn là đối tượng của tri giác. Đối tượng của tưởng thường gọi là tướng. Trong từ Hán Việt, chữ tướng (laksana) viết thêm chữ tâm bên dưới thành chữ tưởng. Chúng ta tạo tác ra các tướng về sự vật ở trong tâm. Núi, sông, trời, biển đều là những tướng, đều là đối tượng của tưởng, và đều thuộc về phạm vi của pháp. Tất cả những gì mà chúng ta nhận thức được trong thế giới đều được gọi là pháp. Chúng ta có những tâm hành như giận, sợ, hay là buồn. Đối tượng của các tâm hành cũng đều gọi là pháp. Tóm lại, pháp là một từ bao hàm tất cả mọi hiện tượng do thân và tâm ta tiếp xúc, kể cả những hiện tượng không phải sinh lý và vật lý, gọi là các pháp Không Tương Ưng, mà ta sẽ nói tới sau.

Quán pháp trong pháp

Quán chiếu về pháp tức là lấy hơi thở có chánh niệm rọi sáng vào đối tượng hiện đang ở trong tâm, gọi là quán pháp ở trong pháp (contemplation of dharmas in dharmas). Đạo Bụt có danh từ trạch pháp, có nghĩa là khảo sát, nhìn sâu, tìm cho ra bản chất của các pháp (investigation of dharmas). Trạch pháp là một trong thất bồ đề phận, còn gọi là thất giác chi, bảy yếu tố đưa tới giải thoát (the seven factors of enlightenment-bodhyanga). Quán niệm pháp trong pháp tương đương với trạch pháp của thất bồ đề phận.

Có danh từ nữa là ngũ đình tâm quán tức là năm phép quán có tác dụng làm lắng lại cái tâm rong ruổi của mình. Trong ngũ đình tâm quán trước hết ta có Sổ tức quán là phép đếm hơi thở. Nhân duyên quán là quán về tính cách tương tức tương nhập của sự vật. Từ bi quán, còn gọi là niệm Phật quán, nhất là trong các truyền thống tu tịnh độ. Niệm Phật cho đúng thì thế nào cũng phát hiện và nuôi dưỡng được chất liệu từ và bi. Bất tịnh quán có nghĩa là quán về tính chất bất tịnh, mặt trái của những chiếc huy chương. Sự vật có thể là danh, có thể là lợi, có thể là tài, là sắc. Nhìn một bên ta thấy hấp dẫn nhưng phía sau ta thấy bất tịnh. Sau chót là Giới phân biệt quán. Giới là các hiện tượng, các pháp. Phân biệt là tìm hiểu, quán sát hay quyết trạch.

Vậy thì quán pháp ở trong pháp tương đương với giới phân biệt quán của Ngũ đình tâm quán và trạch pháp giác chi trong bảy giác chi. Trong bộ Trung A Hàm có Kinh Đa Giới (Bahudhatuka sutta). Bhahu là đa, dhatuka là giới. Kinh này cũng có mặt ở Trung Bộ Kinh (Majjhima nikaya). Trong Kinh này Bụt dạy rằng tất cả những sợ hãi, những lo âu và những hoạn nạn của chúng ta đều phát xuất từ sự ngu dốt. Ngu dốt tức là vô minh, sự kiện không thấy được chân tướng của sự vật. Nếu chúng ta khiếp đảm, nếu chúng ta lo âu, nếu chúng ta thấy đời đầy hoạn nạn thì đó là do ta không thấy rõ được chân tướng của vạn pháp. Nếu quán chiếu và quyết trạch được các giới, chúng ta có thể chuyển hóa vô minh và sẽ không còn có cảm giác sợ hãi và bấp bênh nữa. Một hôm, trong khi ngồi thiền, thầy A Nan phát kiến ra rằng tất cả những sợ hãi, lo âu và hoạn nạn của mình đều đã được phát sinh từ sự không thấu hiểu các tâm pháp và sắc pháp. Thầy A Nan lên thưa Bụt điều đó, Bụt bảo thầy nói rất đúng. Muốn vượt thoát khỏi lo sợ và sầu bi thì ta phải quán chiếu về giới và Bụt dạy thầy A Nan thế nào là giới.

Trước hết giới tức là mười tám lĩnh vực của hiện hữu. Con mắt là một giới (gọi là nhãn giới), đối tượng của mắt là một giới (gọi là sắc giới). Cái thấy, là giới thứ ba, nhãn thức giới. Trong lĩnh vực của thấy, vùng đất thứ nhất là con mắt, vùng đất thứ hai là đối tượng của con mắt và vùng đất thứ ba là cái biết phát sinh từ sự tiếp xúc giữa nhãn giới và sắc giới. Đó là ba giới. Rồi đến nghe: nhĩ giới, thanh giới và nhĩ thức giới; ta tiếp tục tính như vậy với tỷ, thiệt, thân và ý, tất cả là sáu căn. Rồi đến sáu trần là sắc, thanh, hương, vị, xúc và pháp. Sau đó là sáu thức: nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức và ý thức. Cộng lại là mười tám giới. Có thể nói là mọi hiện hữu trong vũ trụ đều bao gồm trong mười tám giới. Bụt dạy nếu chúng ta quán chiếu về mười tám giới và thấy được bản chất của mười tám giới thì chúng ta có thể vượt thoát vô minh và mọi sợ hãi, hoạn nạn và lo buồn.

Thầy A Nan hỏi: "Có thể có một định nghĩa khác về giới hay không?" Bụt nói: "Có thể. Chúng ta có thể quán chiếu về sáu giới: địa, thuỷ,

phong, hoả, không và thức."

Trước hết là địa, thủy, hỏa, phong: đất, nước, lửa và không khí, gọi là bốn đại (mahabhuta). Giới thứ năm là không, tức là không gian, giới thứ sáu là thức. Nếu quán chiếu từng giới, chúng ta có thể thấy mỗi giới chứa đựng tất cả năm giới khác. Trong địa có thủy, hỏa, phong, không và thức. Trong thức cũng có địa, thủy, hỏa, phong và không, v.v.. Quán chiếu địa, thủy, hỏa, phong, không và thức ở trong tự thân ta, rồi quán chiếu địa, thủy, hỏa, phong, không và thức ở ngoài. Thấy rằng không có biên giới giữa lục xứ bên trong và lục xứ bên ngoài, chúng ta thoát khỏi ý niệm về sống chết.

Thầy A Nan lại hỏi: "Bạch đức Thế tôn, ngoài cách quán chiếu giới qua mười tám loại và qua sáu loại, có thể quán chiếu về giới bằng cách khác nữa không?" Bụt nói: "Có thể được. Lạc, khổ, hỷ, Ưu, xả và vô minh, cũng là sáu giới."

Nhìn cho kỹ lĩnh vực của lạc, của hạnh phúc, chúng ta tiếp xúc, nhận thức cho thấu đáo; nhờ công phu quyết trạch và tìm tòi, ta biết được bản chất của lạc. Quán chiếu sâu sắc để tìm ra bản chất của lạc, ta biết rằng có những thức trước kia chúng ta nghĩ là nhu yếu cần thiết mà kỳ thực chỉ là những ràng buộc làm cho ta mất hạnh phúc chân thật. Biết như vậy thì chúng ta sẽ tự giải thoát khỏi những nhu yếu đó. Về Khổ cũng vậy. Quán chiếu nỗi khổ, không sợ hãi, không chạy trốn, đi sâu vào quán chiếu, ta thấy được bản chất của khổ. Đó gọi là trạch pháp, là giới phân biệt quán. Ưu là sự lo lắng. Lo lắng là chứng bệnh của thời đại chúng ta. Hỷ là niềm vui (having fun, having a good time). Chúng ta nhìn sâu, để xem đó có phải là niềm vui chân thật, có tính cách nuôi dưỡng và chuyển hóa ta không, hay chỉ là những hiện tướng bên ngoài cốt để che lấp sầu đau. Có cô thiếu nữ người Pháp trong một khóa tu ở Paris nói: "Bạch Thầy, có khi giữa một buổi dạ hội nhảy múa quay cuồng, đang cười cười, nói nói với các bạn, tự nhiên con khựng lại. Con thấy chuyện nhảy múa cười cợt chẳng qua chỉ là một lớp màn mỏng dùng để che đậy những khối lo lắng và buồn khổ nằm ở trong lòng con mà thôi." Cái hỷ này không phải là chân hỷ, không phải là niềm vui đích thực. Xả tức là sự buông bỏ. Quán chiếu sâu xa, ta thấy rằng xả là điều kiện tất yếu của hạnh phúc. Trong trại tỵ nạn Song Kla có một bà than rằng vàng dấu trong người bị hải tặc lấy hết cả. Bà chỉ còn giữ được có một chỉ vàng, lên tới bờ bà khóc: "Còn mỗi một chỉ vàng làm sao tôi sống được đây?" Một ông khác cũng bị cướp hết, chỉ còn cái quần đùi. Ông cười, nói: "Bây giờ chỉ còn cái quần xà lỏn tôi làm sao sống đây?" Ông ta vừa nói vừa cười rất vui vẻ, trong khi bà kia, vẫn còn có một chỉ vàng, rất đau khổ. Chúng ta có hạnh phúc khi không bị vướng mắc vào những thứ mà ta tưởng là điều kiện thiết yếu của hạnh phúc. Điều kiện thiết yếu của hạnh phúc là tự do. Xả là tự do. Khi trong tâm còn ôm ấp, tham đắm, vướng mắc, ta không có tự do, mà không có tự do thì không có hạnh phúc.

Bụt lại dạy phương pháp quán chiếu về sáu giới khác là dục, ly dục, sân, vô sân, hại, và bất hại. Trước hết là sự quán chiếu về dục, tức là về sự thèm khát và đối tượng của thèm khát. Rồi quán chiếu ly dục, để đạt tới tự do lớn hơn. Vướng vào năm dục thì ta trở nên nô lệ cho năm sự thèm khát là: tài, sắc, danh, thực và thụy. Rồi ta quán chiếu về giới thứ ba là sân. Khối lửa sân hận cháy thầm suốt ngày suốt đêm trong người làm ta đau khổ. Ôm ấp một mối giận hờn và oán trách trong lòng thì ta là người đau khổ trước, còn kẻ được xem là đối tượng của cơn giận, ta không biết họ có đang khổ hay không. Vô sân (the absence of anger) là nền tảng cho từ bi. Lĩnh vực thứ năm, hại (harming) tức là làm hư hoại, tan nát, hại mình, hại người, hại thiên nhiên và những hình thái khác của sự sống xung quanh. Ăn chay là

thực tập bất hại. Có người ăn chay chỉ vì muốn thêm sức khỏe, vì sợ ăn chất béo. Nhưng trong khi ăn chay ta có thể nuôi dưỡng đức từ bi. Thấy cắt cổ một con thú để máu chảy ra mà làm tiết canh, ta không chịu nổi. Lúc đầu có thể ta đã chịu nổi, vì khi sinh ra và lớn lên ta đã thấy sát sinh nên thành quen mắt. Nhưng khi tập quán chiếu, ta thấy rằng trong trường hợp ta bị cứa cổ như vậy, thì ta đau khổ lắm. Do đó ta nhìn vào con vịt, con gà hay con cá đang bị giết, ta thấy trong lòng không an ổn. Khi thấy người ta đẩy từng con bò, con này rồi tới con kia vào lò sát sinh, hoặc khi thấy hàng trăm, hàng ngàn con gà đang bị đẩy vào máy để bị cắt cổ và nhổ lông, tự nhiên ta thấy lòng đau sót. Nhiều người thấy một lần như vậy thì phát nguyện ăn chay luôn. Thế giới đầy dẫy những căm thù, bạo động. Chiến tranh là do chúng ta không nuôi dưỡng lòng từ bi. Ăn chay là một trong những phương pháp nuôi dưỡng lòng từ bi của chúng ta. Ăn chay là thực tập bất hại (non harming). Ngoài ra chúng ta phải nhìn cây cối, sông nước, bầu không khí để thấy rằng cây cối, sông nước, địa cầu cũng cần phải được bảo vệ, vì tất cả đều có sự sống. Bất hại (ahimsa) là một đức rất lớn trong đạo Bụt. Khi chúng ta thiếu tâm bất hại, chứng kiến sự giết chóc và tàn hại đời sống mà không động lòng, thì chúng ta không có hạnh phúc. Không có tình thương thì không có hạnh phúc.

Ngày xưa có một thi sĩ viết về bát canh thịt:

Thiên bách niên lai uyển lý canh
Oán thâm như hải, hận nan bình
Dục tri thế thượng đao binh kiếp
Thí thính đồ môn dạ bán thanh.

dịch:

Ngàn năm qua một bát canh
Oán sâu biển cả hận thành non cao
Muốn hay nguồn gốc binh đao
Lắng nghe quán thịt tiếng gào thâu đêm.

Chỉ cần nhìn vào trong bát canh và miếng thịt trong đó, ta sẽ thấy niềm oán hận của các loài bị tàn sát; nỗi oán hận này sâu như biển, lớn như núi. Nếu muốn biết được bản chất của chiến tranh ở trên thế giới, chỉ cần nửa đêm thức dậy lắng nghe tiếng gào thét của những con vật đang bị sát hại ở nhà đồ tể. Cho nên nếu có nhiều người biết thực tập ăn chay đàng hoàng thì chiến tranh sẽ giảm. Có rất nhiều nhà chính trị, kinh tế và khoa học đang nghiên cứu những cách thức làm giảm bớt chiến tranh. Nhưng chúng ta phải biết rằng chiến tranh chỉ có thể giảm bớt khi tâm từ bi của chúng ta phát triển. Ăn chay để tâm từ bi và tâm bất hại phát triển trong lòng từ trẻ em đến người lớn, đó là một trong những phương pháp hay nhất để mang lại hòa bình. Có người nói rằng: "Trời sinh con cá để cho người ăn, tại sao không ăn?" Người ta sẽ hỏi lại: "Trời sinh con người để làm thức ăn cho vi trùng, hay cọp beo, tại sao không để cho vi trùng hay cọp beo ăn?".

Bụt lại nói với thầy A Nan rằng ta có thể quán chiếu về ba giới, là dục giới, sắc giới và vô sắc giới, tức là ba cái lĩnh vực của hiện hữu.

Đừng tưởng rằng ta chỉ sống trong dục giới. Chúng ta cũng đang sống trong sắc giới, đồng thời cũng sống trong vô sắc giới. Ba yếu tố đều có mặt trong giây phút, trong cảnh sống hiện tại. Vì vậy phải chuyển hóa thân tâm thì mới vượt thoát khỏi khổ đau của tam giới. Kinh dạy rằng "tam giới bất an do như hỏa trạch", nghĩa là trong ba cõi không có sự yên ổn, giống như một cái nhà đang cháy. Tam giới là ba cõi, tạo tác bằng tâm chúng ta. Khi tâm của chúng ta có dục, có sân, có hại thì chúng ta tạo ra căn nhà lửa cháy. Tâm chúng ta ly dục, vô sân và bất hại là chúng ta tạo ra một hồ sen tươi mát, dập tắt được những khổ đau của ba cõi

Sau đó Bụt dạy thầy A Nan rằng ta cũng có thể quán chiếu về hai giới, tức là hữu vi giới và vô vi giới. Có thể hiểu hữu vi giới là bình diện tích môn, còn vô vi giới là bình diện bản môn. Hữu vi tức là lĩnh vực của những hiện tượng tương đối, có sinh, có diệt, có trước, có sau, có trong, có ngoài, có lớn, có nhỏ. Và vô vi giới tức là lĩnh vực của tự do, thoát khỏi những ý niệm sinh, diệt, tới, lui, trước, sau, lớn, nhỏ. Hữu vi giới như là sóng, vô vi giới là nước, không phải là hai thể tính biệt lập. Nói về sóng, chúng ta thấy có cao, có thấp, có sinh, có diệt, nhưng nhìn về phương diện nước, chúng ta thoát khỏi các ý niệm cao, thấp, sinh, diệt. Quán chiếu về hai mặt của thực tại, hữu vi và vô vi, chúng ta cũng có thể vượt thắng sợ hãi, lo buồn và các hoạn nạn. Vì trong Kinh này Bụt dạy về nhiều loại giới để quán chiếu, nên Kinh được gọi là Kinh Đa Giới. Kinh này là Kinh thứ 115 của Trung Bộ và Kinh thứ 181 của Trung A Hàm. Trong Hán Tạng cũng có một Kinh khác tương đương, đó là Kinh Phật Thuyết Tứ Phẩm Pháp Môn Kinh (Đ.C.776)

Chánh tinh tấn

Tinh tấn có nghĩa là sự siêng năng, là sự có mặt của một nguồn năng lượng, một sức sống trong ta. Năng lượng để làm gì? Năng lượng để đưa chúng ta đi tới chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh niệm, và chánh định. Đó là Chánh Tinh Tấn. Còn năng lượng đẩy chúng ta đi về nẻo khác, đó tà tinh tấn. Có những người có đức siêng năng có nhiều năng lượng, nhưng đó không phải chánh tinh tấn. Họ được tác động bằng những ước muốn không chân chính, như tài, sắc, danh, v.v.. Càng tinh tấn đi về các nẻo ấy chừng nào thì càng vướng mắc, càng mất tự do. Có khi tuy không bị danh, lợi, tài và sắc thúc đẩy, vì trong lòng chất chứa quá nhiều khổ đau, nhưng người ta không thể ngồi yên được vì ngồi yên thì những đau khổ ngấm ngầm sẽ hiện lên khuấy trộn. Cho nên họ luôn tay làm bất cứ việc gì để quên lãng khổ đau. Không có khả năng đối diện với bất an, đau khổ, họ tìm lãng quên trong công việc, có thể được khen rằng: "Anh này siêng năng quá!". Siêng năng này không phải là chánh tinh tấn. Có nhiều người vùi đầu vào sách cũng vì họ thiếu bình an và hạnh phúc. Nhìn vào thì thấy anh này siêng năng quá, tinh tấn quá. Nhưng kỳ thực không phải. Có trường hợp trong đó ta cần mẫn và tu tập rất đều đặn, nhưng có thể là ta đang đi sai đường mà ta không biết. Đó cũng không phải là chánh tinh tấn. Đôi khi tập thiền, ta đi theo một lối tập càng ngày càng làm cho ta xa lìa cuộc sống thực tế chung quanh. Năng lượng thực tập đó cũng không phải là chánh tinh tấn. Dầu có hành trì chuyên cần đến mấy đi nữa, năng lượng ấy cũng không đưa ta tới chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh niệm và chánh định.

Chánh tinh tấn phải được nuôi dưỡng bằng những chi phần khác của Bát Chánh Đạo. Nếu không có chánh kiến, thì không có chánh tinh tấn. Khi biết con đường tu tập đưa ta tới an lạc đích thật thì tự nhiên trong lòng ta phát sinh niềm hân hoan và phấn khởi. Niềm hân hoan phấn khởi đó tạo ra năng lượng, đưa ta tới chánh tinh tấn. Hơn nữa, trong khi thực tập ta thấy được kết quả của sự chuyển hóa ở chính mình, thấy được kết quả chuyển hóa nơi những người chung quanh, và niềm tin của ta lớn mạnh. Sau khi đi thiền hành một giờ đồng hồ, ta thấy thân tâm khỏe hơn trước. Ta nghĩ phương pháp thiền hành này ta phải nắm vững, mỗi khi trong lòng có sự bất an thì ta phải mang ra dùng. Tin tưởng phương pháp thiền hành, ta khuyên một người bạn tu "anh nên đi thiền hành đi, một giờ đồng hồ sau về ta sẽ nói chuyện!" Người đó đi một giờ đồng hồ về, con người tươi mát hơn và nói chuyện với ta dễ dàng hơn. Ta càng tin vào phương pháp thiền hành. Cho nên ta thấy chánh tinh tấn được nuôi dưỡng bằng chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh niệm và chánh định.

Chúng ta đã có kinh nghiệm là sau khi nghe một bài pháp thoại ta có thể hân hoan, hăng hái và niềm tin của ta nơi pháp môn vững vàng hơn. Nhưng có những người nghe giảng mà dù cố gắng hết sức cũng vẫn thấy buồn ngủ như thường. Trong thính chúng một trăm người, chỉ có mấy người không buồn ngủ. Mấy người này nghe rất chăm chú, bởi vì họ nghe đúng phương pháp. Bài giảng không hào hứng, không hay. Nhưng những người này trong khi nghe họ biết quán chiếu để nhìn cho thấu suốt. Họ thấy rõ được tâm của người giảng, nên họ khám phá ra được những điều mà người khác không thấy. Cũng như khi xem một phim dở, nếu ta xem với tư cách một nhà phê bình nghệ thuật, hay một nhà tâm lý học, ta có thể nhìn thấu rõ kỹ thuật, học vấn, gốc gác và cả tâm địa của người làm phim, nhờ đó ta thấy việc coi phim cũng rất hào hứng. Khi có những điều kiện tâm lý như thế, thì tuy không có ai nhắc mà ta vẫn tinh tấn, vì có một niềm vui

đã xuất phát tự bên trong ta.

Nghe một bài giảng hay thì tự nhiên dễ dàng đạt tới định. Định ấy được tạo thành, được nuôi dưỡng bằng niềm vui, bằng cái hay, cái đẹp. Nhưng quanh ta có rất nhiều cái có dáng dấp nhỏ bé, tầm thường, mà thật ra rất mầu nhiệm và vơi đại. Thế mà có khi sống cả một đời chúng ta cũng không nhìn thấy. Hãy nhìn những người quay phim chuyên môn chụp lấy những hình thái sinh hoạt nhỏ bé của sự sống. Họ chụp những bông hoa rất nhỏ, họ quay phim đời sống của loài kiến, hoặc loài ong. Con mắt của họ nhận xét rất tinh tường và họ dùng ống kính để chỉ cho chúng ta thấy biết bao nhiêu chi tiết mầu nhiệm của sự sống xung quanh ta. Chúng ta cũng có mắt như họ nhưng không thấy được những cái ấy, vì ta không kiên nhẫn, không thao thức tìm tòi để tiếp xúc với những mầu nhiệm đó.

Tóm lại, khi sự tu học của chúng ta được dẫn dắt bởi cái thấy đúng, khi chúng ta đạt tới được những kết quả tốt đẹp, chứng nghiệm được những niềm vui trong ta và nơi người xung quanh, thì tự nhiên ta có năng lượng của chánh tinh tấn.

Chánh tinh tấn có thể hiểu theo nội dung của tứ chánh cần. Chữ cần có nghĩa là chăm chỉ (samyak prahāna). Và chúng ta nên hiểu tứ chánh cần theo một quá trình tâm lý. Trước hết, chúng ta tu tập chánh tinh tấn bằng chánh niệm. Khi có một niệm bất thiện khởi lên thì chúng ta phải thực tập thế nào để nó đừng phát hiện trở lại trong tương lai. Trong tâm, chúng ta biết dưới phần ý thức là phần tàng thức. Trong tàng thức đang có những hạt giống bất thiện, không lợi ích cho sự giải thoát. Khi một hạt giống bất thiện được tưới tẩm, nó phát hiện trên mặt ý thức thành một tâm hành bất thiện. Nếu chúng ta để tâm hành ấy y nguyên như vậy, hay tiếp tục nuôi dưỡng nó, thì nó càng ngày càng lớn, và chiếm chỗ thật lâu trong cái phòng khách ý thức. Đến khi rời khỏi ý thức, chìm xuống lại tàng thức và trở lại thành hạt giống thì hạt giống ấy đã được nuôi lớn thêm.

Thấy rõ quá trình đó, để đối trị, ta phải dùng chánh niệm chuyển hóa hạt giống từ trước khi nó phát khởi. Thực tập tứ chánh cần là mỗi khi có một tâm niệm bất thiện, như tham, sân, si, mạn, nghi, hoặc kiến khởi lên thì chúng ta phải biết cách sử lý chúng bằng chánh niệm. Nhận diện một tâm niệm không an lành vừa mới phát khởi: "Tôi đang bực bội và tôi biết là có sự bực bội trong tôi". Đó là cách nhận diện đơn thuần. Chỉ cần nhận mặt thôi, ta cũng có thể làm cho tâm niệm đó tan đi, trở về lại tàng thức, nằm yên nơi gốc của nó. Có trường hợp tâm niệm bất thiện không chịu tan đi. Trong Kinh Song Tầm (Dvedhavitaka), thuộc Trung Bộ 19 (Majjhima nikaya), Bụt dạy chúng ta một phương pháp gọi là thay chốt.

Khi người thợ mộc muốn gắn hai cái đà gỗ với nhau, người ấy đục lỗ và cho một con chốt xuyên qua từ thanh gỗ này sang thanh gỗ kia. Lâu ngày, con chốt bị mục, người thợ muốn rút nó ra, thay nó bằng một con chốt mới. Nếu không thì các cây đà sẽ long ra và nhà sẽ sập đổ. Phương pháp của người thợ mộc ở Ấn Độ thời đó là dùng một cái chốt thứ hai, còn tốt, đóng vào đúng nơi đầu cái chốt thứ nhất. Cái chốt mới sẽ đẩy cái chốt cũ đi ra ngoài để tự mình thay thế. Đó gọi là phương pháp thay chốt. Nếu biết làm phát khởi và nuôi dưỡng một tâm niệm thiện thì ta có thể đẩy tâm niệm bất thiện đi ra, giống như người thợ mộc thay chốt. Chúng ta cũng có thể giúp nhau phát khởi tâm niệm thiện, giúp bạn tu của ta thoát khỏi tâm trạng không lành bằng cách khích lệ, nuôi dưỡng những tâm niệm lành nơi người ấy.

Phương pháp thứ hai là ta quán chiếu để nhận diện những hạt giống bất thiện, khi chúng đã phát hiện lên cũng như khi chúng còn ẩn

nấp trong tàng thức. Phép đó gọi là bất tịnh quán, trong ngũ đình tâm quán. Giả dụ một người vừa mới tắm, có ai mang tới xác một con rắn chết mà quàng vào cổ thì người đó biết ngay. Tâm niệm bất thiện cũng giống như vậy. Phải quán chiếu và nhận diện ý niệm bất thiện ngay khi nó mới sinh khởi.

Ngũ căn và Ngũ Lực là tín, tấn, niệm, định và tuệ, trong đó có tín, là niềm tin. Ta tin vào Bụt, vào Pháp, vào Tăng, tin vào con đường ta đi. Niềm tin đó từ chánh kiến và chánh tư duy mà phát sinh ra. Nhờ niềm tin đó nên chúng ta có năng lực, có niềm vui, có nguồn năng lượng gọi là chánh tinh tấn. Tin nơi con đường ta đang đi, đó gọi là Bồ đề tâm, là ước muốn sâu xa muốn đem an lạc và hạnh phúc để hiến tặng con người và mọi loài. Niềm tin đó đưa tới sự tinh tấn.

Hai yếu tố khác trong bảy giác chi là hỷ mà khinh an cũng góp phần tạo nên chánh tinh tấn. Hỷ là niềm vui, niềm vui trong đời tu học, phát hiện khi ta thấy thành quả tu học của mình và của người khác, khi ta thấy được con đường sáng đang đi. Khinh an là sự thanh thản nhẹ nhàng. Nếu không có niềm vui, không có sự nhẹ nhàng thì chúng ta không thể có tinh tấn. Cho nên chánh tinh tấn chuyên chở trong bản thân các yếu tố khinh an, hỷ và tín.

Chánh niệm và chánh định cũng vậy. Nhờ thực tập chánh niệm mà ta có tín, hỷ và khinh an nghĩa là tinh tấn, và chánh niệm của ta sẽ vững mạnh. Khi biết sống ý thức từng giây phút, tự nhiên ta có định trong đời sống hàng ngày. Định không phải chỉ có nghĩa là trạng thái tâm nhất cảnh khi ngồi thiền, nghĩa là khi đã đi vào định rồi thì trời mưa gió sấm sét ta cũng không nghe. Định còn có những nghĩa khác. Sống đời sống hàng ngày, nấu bếp, quét dọn, giặt giũ mà ta vẫn ở trong định, vì ta đang biết sống trong chánh niệm. Mỗi giây phút có chánh niệm là mỗi giây phút có chánh định. Và đối tượng của định có hai loại. Đối tượng đầu là những gì đang xảy ra trong giờ phút đó. Ví dụ khi quét nhà thì ta có định trong việc quét nhà, khi rửa chén thì ta có định trong việc rửa chén. Khi chim hót mà ta có định thì đối tượng của định là tiếng chim hót. Khi thông reo thì đối tượng của định là thông reo. Thứ hai là khi ngồi thiền, ta có thể chọn đối tượng của định. Ví dụ trong hai mươi phút hay là bốn mươi phút đồng hồ ta chỉ chuyên chú vào một đối tượng như hơi thở, hoặc một tâm hành, hoặc phát khởi tâm xót thương những loài đang bị giết chóc. Trong khi thực tập, ta không cho những đối tượng khác lọt vào. Đó là Nhất điểm hành (ekagata), tâm ý ta chỉ nhắm vào một đối tượng duy nhất mà thôi.

Bài 16: Chánh định

Hôm nay là ngày 16 tháng giêng năm 1994, chúng ta ở tại Xóm Hạ, học tiếp về Tứ Diệu Đế.

Hôm trước chúng ta đã bắt đầu học về chánh tinh tấn và biết rằng năng lượng tinh tấn được phát sinh là do chất liệu của niềm vui và niềm tin. Nếu thiếu niềm vui và niềm tin, nếu ta không có hăng hái và niềm an lạc thì dù ta có cố sức đó cũng không phải là tinh tấn. Tinh tấn không có nghĩa là cố gắng một cách mệt nhọc. Khi việc ta làm đem lại kết quả tốt, đem lại niềm vui và niềm tin thì chánh tinh tấn sẽ đến một cách rất tự nhiên. Nếu trong khi thiền hành và thiền tọa mà ta cảm thấy an lạc, thì tự nhiên ta sẽ thích thiền hành và thiền tọa. Nghe chuông báo giờ thiền hành hoặc thiền tọa thì tự nhiên trong lòng thấy phấn chấn và hân hoan. Lúc đó là ta có chánh tinh tấn. Tôi còn nhớ hồi xuất gia ở chùa Từ Hiếu, tôi đã đi tu với cả một bầu nhiệt huyết. Tôi đã phải tranh đấu lắm mới được gia đình cho đi tu. Gia đình cứ nghĩ đi tu là khổ, một quan niệm sai lầm của người lớn đã trở thành thói quen. Trong khi đó thì mình cứ nghĩ rằng chỉ có đi tu mình mới có hạnh phúc thật sự. Thành ra khi được đi tu mình cũng giống như một con chim được tung cánh bay lên giữa trời. Và đến giờ đi tụng kinh là tôi mừng lắm, đi tụng kinh mà thấy giống như đi nhạc hội vậy. Tôi rất thích tụng kinh, rất thích nghe tụng kinh và rất muốn được tụng kinh với đại chúng. Những đêm trăng từ dưới hồ bán nguyệt nghe tiếng các thầy tụng kinh ở trên chùa mình có cảm tưởng là nghe thiên nhạc. Những buổi sáng có trách vụ phải làm, không được đi tụng kinh, từ xa nghe tiếng tụng Lặng Nghiêm vọng xuống, trong lòng thích thú vô cùng. Những giờ được vào lớp nghe giảng cũng vậy, giờ ngồi thiền hay khóa tịnh độ cũng vậy. Tôi đã đi tu trong không khí đó. Khi trong tăng thân mình đã có tình bạn rồi thì tất cả đều hăng hái trong chuyện tu học.

Nếu trong lúc tham dự mỗi sinh hoạt ta đều hăng hái, tin tưởng và có niềm vui thì đó là ta đang có chánh tinh tấn. Còn khi ta vẫn thấy mệt nhọc, thấy cần phải cố gắng tham dự, thì ta phải xét lại phép thực tập của mình xem có đúng cách hay không. Chúng ta ngồi thiền theo cách thức nào đó, đi thiền hành theo cách thức nào đó cho nên chúng ta mới chán. Điều này cũng tự nhiên. Vì thực tập mà không có thầy chỉ dạy, không có bạn hướng dẫn, lại không tìm thấy những chất liệu nuôi dưỡng thân tâm trong lúc thực tập, thì sự thực tập trở thành một sự ép buộc.

Nhiều thiếu nhi về Làng Hồng, thấy các bạn ngồi thiền, đi thiền và ăn cơm im lặng thì cũng làm theo. Vì người ta làm nên mình cũng phải làm theo thôi, chứ mình không thích thú gì cả. Đi theo, tuy không thích, nhưng có bạn còn dễ chịu hơn là ra ngoài chơi một mình. Tình trạng đó có thể kéo dài cả năm, hai hoặc ba năm. Cho đến ngày nào đó em lớn lên, thấy thiền hành, thiền tọa và ăn cơm im lặng đều mang lại cho em niềm an lạc, và hạnh phúc. Lúc đó em mới bắt đầu tu thật. Nhiều thiếu nhi đã nói thật cho sư ông biết là trong những năm đầu các em chỉ làm cho có hình thức thôi, thấy các bạn làm thì làm theo, chứ không thấy có thích thú nào. Cháu Thục Hiền đến Làng Mai năm tám tuổi, rất ngoan ngoãn tham dự các sinh hoạt, nhưng chỉ làm theo hình thức. Bây giờ Thục Hiền đã lớn, cô ta mới cảm thấy sự thực tập là thiết yếu. Khi lo âu, buồn khổ hoặc bực bội cô ta mới biết rằng những phương pháp thực tập đó tháo gỡ được những nỗi lo buồn và đem lại thảnh thơi cho mình. Lúc đó cô ta mới biết quý sự thực tập. Kinh nghiệm đau khổ của chúng ta nhiều khi giúp chúng ta tới gần sự

thật hơn. Những lúc đó ta mới thấy sự quan trọng của những bài tập nho nhỏ như quay về nương tựa hải đảo tự thân. Nếu ta thấy chán nản, không có năng lượng tinh tấn, đó là vì hoặc chưa nắm được phương pháp thực tập đúng, hoặc chưa có nhu yếu tu tập. Lý do khác là chúng ta không thực sự thích thú trong việc tu tập, hay mới chỉ thực tập hời hợt, chưa có cơ hội tự chuyển hóa thực sự.

Đây là bài thi kệ đầu tiên trong cuốn Từng Bước Nở Hoa Sen:

Thức dậy miệng mỉm cười
Hăm bốn giờ tinh khôi
Xin nguyện sống trọn vẹn
Mắt thương nhìn cuộc đời.

Bài này để đọc khi mới thức dậy, đang còn nằm trên giường. Ngày xưa trong các tự viện có một bài khác bằng chữ Hán:

Thùy miên thỉ ngộ,
Đương nguyện chúng sanh,
Nhất thiết trí giác,
Châu cố thập phương.
Nghĩa là:
Ngủ nghỉ mới dậy
Nên nguyện chúng sanh
Tất cả trí giác
Đoái khắp mười phương

Bài mới bằng tiếng Việt giàu chất liệu Phật pháp, tươi mát và thực tế hơn. Thức dậy miệng *mỉm cười, vì ta thấy hăm bốn giờ mới tinh khôi là một món quà rất lớn trong* đời sống. Thường thường ta không thấy một ngày của đời mình là châu báu, và cứ để cho hăm bốn giờ đi qua uổng phí. Thức dậy miệng mỉm cười, hăm bốn giờ tinh khôi. Nụ cười đó đã là nụ cười của giác ngộ. Thấy hăm bốn giờ đồng hồ là một tăng thân lớn ta trân quý từng giây phút một. Hăm bốn giờ đó hư uổng hay hăm bốn giờ mầu nhiệm, điều này tùy thuộc vào chính ta. Nếu để những lo âu, phiền giận và ganh ghét làm hư hỏng hăm bốn giờ đồng hồ, đó là mình tự tàn phá cuộc đời mình, chứ không phải là ai khác. Xin nguyện sống trọn vẹn, là lời nguyện không làm hư uổng hăm bốn giờ đồng hồ này. Mắt thương nhìn cuộc đời là năm chữ trong Kinh Pháp Hoa: từ nhãn thị chúng sinh. Nếu lấy con mắt của tình thương nhìn cuộc đời thì tự nhiên lòng thư thái, có hạnh phúc, và trong cái nhìn sẽ không còn có sự khắt khe và giận hờn nữa.

Buổi sáng thực tập bài kệ đó ta làm cho thế giới tươi sáng lên. Rồi trong mỗi giây phút, khi rửa chén, quét nhà, đi thiền hành, ngồi thiền tọa, ta đều hớn hở như mới bắt được vàng ròng của sự sống. Những người xuất gia được cơ hội gần gũi thầy, gần gũi bạn, thì luôn luôn có điều kiện hạnh phúc hơn những người không xuất gia. Người không xuất gia bị các gánh nặng của gia đình và xã hội đè nặng trên vai,

không có nhiều cơ hội bằng. Cho nên người xuất gia phải thể hiện hạnh phúc để tạo hứng khởi cho người tại gia. Nếu người xuất gia không thấy hạnh phúc thì không gây được cảm hứng và niềm tin cho người tại gia. Trong bài văn Cảnh Sách của thiền sư Quy Sơn Đại Viên, có câu: thời quang yếm một, tuế nguyệt ta đà, nghĩa là thời gian đi qua rất mau, ngày tháng như tên bắn, và nếu sống hời hợt thì ta sẽ đánh mất cuộc đời của chính mình, rất uổng.

Tóm lại, tu tập là tạo an vui, mà tu tập càng an vui thì càng thấy phấn khởi, đó là chánh tinh tấn.

Chánh định

Sau chánh tinh tấn, chúng ta nói tới chánh định. Năng lượng chánh định đã có mặt sẵn trong chánh niệm, chánh tinh tấn, chánh nghiệp và chánh ngữ. Chúng ta biết rằng chánh kiến là hoa trái của chánh định, vì nếu không có định thì sẽ không có tuệ. Tuệ ở đây không phải một chuyện xa vời. Trong khi ăn cơm chẳng hạn, chúng ta cũng có thể có định và có tuệ Một trăm người ngồi trong thiền đường cùng ăn cơm với nhau. Có người ăn cơm với định và có người không. Tất cả đều ngồi đó, nhưng có thể có người đang ngồi như một cái xác không hồn, họ không thật sự có mặt trong bữa cơm. Họ vắng mặt, vì những tâm hành trong họ đang kéo họ về nẻo khác. Chúng kéo ta về quá khứ, tới tương lai, kéo sang châu Mỹ, kéo sang châu Úc...

Lúc mở đầu bữa ăn, nghe tiếng chuông ta trở về với hơi thở. Ngồi trên tọa cụ nếu ta biết rằng ta đang ngồi với đại chúng, thì lập tức ta có chánh niệm và chánh định liền. Nghe người bạn tu đọc lời quán nguyện đầu của năm quán: thức ăn này là tặng phẩm của đất trời và công phu lao tác, nếu chánh niệm và chánh định của ta vững thì ta có thể có liền chánh kiến nghĩa là có tuệ giác. "Thức ăn này là tặng phẩm của đất trời và công phu lao tác." Ta thấy rõ tính tương quan, tương duyên giữa mình với tăng thân, mình và thế giới. Ta thấy ta sống bằng thức ăn, mà thức ăn ấy là do mặt đất, bầu trời, do công phu lao tác của nhiều người. Tự nhiên những tình cảm thân thiết, biết ơn, hân hoan khởi lên. Đó là tuệ giác phát sinh từ niệm và định. Xin nguyện sống xứng đáng để thọ nhận thức ăn này. Muốn xứng đáng ta chỉ cần ăn thức ăn này trong chánh niệm. Ăn trong thất niệm, nghĩa là trong quên lãng, là vô ơn với đất trời, với công phu lao tác. Xin nhớ ngăn ngừa những tật xấu trước hết là tật tham ăn. Bụt dạy nhiều lần về tính chừng mực khi ăn uống. Tham là một trong những tâm sở bất thiện, cùng với, sân, si, mạn, nghi và kiến. Trong khi ta ăn cơm, ta dặn lòng đừng để những tâm niệm lầm lỗi đó trấn ngự, thì ta đã xứng đáng để được ăn bát cơm này. Chỉ xin ăn những thức ăn có tác dụng nuôi dưỡng và ngăn ngừa tật bệnh. Trong khi quán niệm về điều thứ tư này, ta biết Bụt dạy ta cẩn thận về ăn uống và tiêu thụ. Ngài dạy về bốn loại thức ăn. Có những thức ăn đem lại độc tố, đem lại sinh, tử, luân hồi. Và có những thức ăn mang lại khỏe mạnh, niềm vui và giải thoát.

Năm điều quán nguyện (ngũ quán) đọc trước khi ăn có mục đích giúp ta an trú trong chánh niệm, chánh định và chánh kiến. Vì muốn thành tựu đạo nghiệp nên thọ nhận thức ăn này. Đó là hạnh của người tu. Khi ăn một miếng cơm của đàn việt, của tín thí, của đất trời, ta biết rằng với thức ăn đó ta có thể làm nên tuệ giác, an lạc và hạnh phúc. Như thế mới xứng đáng. Có người hỏi: "Xin nguyện sống xứng đáng để thọ nhận thức ăn này, vậy phải làm thế nào để thực sự xứng đáng?" Tôi nói: "Chỉ cần ăn trong chánh niệm thôi là đã xứng đáng rồi." Vì chánh niệm đưa tới chánh định, tức là hoa trái của sự tu học. Chỉ một điều đó thôi, nếu ta không làm được thì còn làm được điều gì? Có chánh niệm tức là có định. Chúng ta đã biết rằng chánh niệm trước hết là có mặt thực sự trong giờ phút hiện tại. Trong tác phẩm Lục Súc Tranh Công có câu: "ngẩn ngơ như ốc mượn hồn", tả tình trạng đang ở đây và trong giờ phút này mà không thực sự có mặt. Chánh Niệm trước hết là năng lượng làm cho ta có mặt lúc này và ở đây. Và khi có niệm rồi thì ta có định: Ta biết mình đang ở đâu, đang làm gì và ta sống được sâu sắc giờ phút đó.

Có hai trường hợp về Định. Thứ nhất là khi ta có mặt bây giờ và ở đây, tiếp xử với giờ phút hiện tại một cách sáng suốt, duy trì được

chánh niệm thì gọi là định. Ta không cần phải ngồi trong tư thế kiết già mới có định. Đi, đứng, nằm, ngồi, lau chùi, dọn dẹp, tiếp xử với người khác trong chánh niệm thì đã là định. Trường hợp thứ hai là Định mà ta cố tâm duy trì trên một đối tượng duy nhất thôi. Đi thiền hành, ta có thể hoàn toàn tập trung vào sự tiếp xúc giữa bàn chân với mặt đất, tập trung vào đối tượng trái đất, thở vào là để tiếp xúc với trái đất, thở ra cũng là để tiếp xúc với trái đất. Định có thể được thực tập trong tư thế kiết già, tâm chỉ chuyên chú về một đối tượng trong một thời gian khá dài. Có niệm có định và có tuệ, càng ngày ta càng sống thảnh thơi, an lạc, không vướng mắc.

Thảnh thơi

Phong lai sơ trúc, phong khứ nhi trúc bất lưu thanh.
Nhạn quá hàn đàm, nhạn khứ nhi đàm vô lưu ảnh.
Thị cố quân tử sự lai nhi tâm thỉ hiện
Sự khứ nhi tâm tùy không.

Dịch:

Gió qua lay trúc
Gió đi rồi nhưng không lưu luyến âm thanh
Nhạn lướt mặt hồ
Nhạn đi mà hồ không nắm bắt hình ảnh
Người quân tử cũng vậy
Việc xảy ra tâm mới tiếp xử
Việc qua rồi, tâm lại thảnh thơi.

Cơn gió tới thổi qua lay chuyển khóm trúc, gió đi mà trúc không giữ lại âm thanh. Khi gió xào xạc âm thanh thì trúc tiếp sử với âm thanh. Nhưng khi gió đi rồi thì trúc không cần tiếc nuối âm thanh kia nữa. Con chim nhạn bay ngang qua hồ lạnh mùa thu, nhạn qua rồi thì hồ không cần lưu luyến hình ảnh của chim nữa. Tiếp theo hai hình ảnh trên, thi sĩ kết luận: cho nên người quân tử, tức là hành giả, khi sự việc tới thì tâm đón nhận, không chờ đợi, không mong muốn trước; sự việc đi thì tâm lại rảnh rang, trống không. Sự lai nhi tâm thỉ hiện, tức là chỉ khi sự việc đến thì mới để tâm nhìn nhận, với tất cả tâm ý. Sự khứ nhi tâm tùy không, tức là sự việc đi qua rồi thì cái tâm ta theo đó mà trở thành vắng không. Bài thơ thật hay. Hồi còn làm chú tiểu, tôi đã được đọc bài thơ này treo trên vách thiền viện, nét chữ của thầy Hoằng Thơ. Sống đời sống hàng ngày, ta tiếp xử sâu sắc với những gì đang xảy ra với chánh niệm. Nhưng khi những chuyện đó qua đi thì ta không lưu luyến, không bị ràng buộc nữa, dầu đó là một cái gì ngọt ngào, dầu đó là nỗi ngặm ngùi hay cay đắng.

Người tu hay người đời cũng đều cần phải có định. Sống ở ngoài đời cần có định, sống ở trong tự viện phải thực tập định nhiều hơn. Người lái xe phải có định. Mạng sống của bao nhiêu người tùy thuộc vào niệm và định của anh ta. Cho nên muốn tu hay anh không tu, anh cũng phải có niệm và có định.

Niệm và Định làm cho đời sống sâu sắc hơn và đẹp đẽ hơn. Các bà mẹ thường khuyên con gái: "Con là con gái thì làm cái gì cũng phải có ý có tứ." (Làm như con trai không cần phải có ý có tứ!) Khi người con gái đi, đứng, nói và cười có ý có tứ thì tự nhiên người con gái đó đẹp lên bội phần. Cái đẹp đó không phải là do phấn son, áo quần lượt là bên ngoài; cái đẹp đó ở trong tư cách, là do chánh niệm. Đi,

đứng, nói, cười trong chánh niệm là một món trang sức từ bên trong đi ra. Con trai cũng vậy. Con trai mà đi, đứng, nói, cười trong chánh niệm thì cũng chắc chắn đẹp hơn. Bà mẹ Việt Nam tuy không nói ngôn từ Phật học nhưng bà cũng biết chánh niệm là một mỹ phẩm đích thực của con người. Con bà không có chánh niệm, không có ý tứ thì nó sẽ đi đứng hấp tấp, ăn nói bộp chộp, vô duyên. Không ý tứ thì không phải là một thiếu nữ đằm thắm, đoan trang, có thể mang hạnh phúc cho người xung quanh.

Niệm và định càng cao thì nếp sống của ta càng có phẩm chất. Khi làm một bài toán khó, anh cần phải có định và có niệm. Anh phải chú tâm vào mới làm toán được. Vừa làm toán vừa nghe phát thanh vừa xem truyền hình thì anh không thể có định, anh không thể giải đề toán khó được. Cho nên ngay một cậu học sinh cũng cần phải có niệm và có định. Nhưng định cũng có lúc chỉ nhắm tới việc làm quên lãng khổ đau, để ta trốn tránh những vấn đề thật của mình. Đó là tà định. Trong khi ngồi thiền, cái định của ta làm nên phẩm chất của thiền, nếu không thì chỉ "ngồi đó như hòn bi," cứng ngắc.

Bụt đang có mặt

Sự có mặt đích thực của ta do niệm và định tạo nên. Khi ta thực sự có mặt thì sự sống có mặt, tự nhiên tuệ giác bừng nở. Ngồi thiền mà không có niệm, và định thì không phải là ngồi thiền. Đi thiền mà không có niệm và định thì không phải là đi thiền. Ăn cơm im lặng với đại chúng mà không có niệm và định thì ăn cơm trong hai ngàn năm cũng uổng thôi, không đi tới đâu hết. Khi ta leo núi Linh Thứu, niệm và định của ta làm cho Núi Thứu thành ra Núi Thứu đích thực. Có những người đi hành hương mà rất ham hố, muốn đi cho thật nhiều thật đủ. Cho nên tới đâu họ cũng chạy và họ mệt nhoài. Họ chỉ chụp cái hình để chứng tỏ mình đã từng có mặt tại chỗ đó. Sự thực thì họ có thể chưa bao giờ từng có mặt tại chỗ đó. Tuy đứng trên núi Thứu mà họ không có mặt trên núi Thứu, tuy là đã tới Khổ Hành Lâm, đã lạy sì sụp mười mấy lạy, mà kỳ thực họ chưa bao giờ có mặt ở Khổ Hành Lâm.

Khi có định và tuệ rồi thì ở đâu cũng là núi Thứu, ở đâu cũng là Khổ Hành Lâm. Thiền hành một giờ đồng hồ tại Làng Mai cũng có giá trị tuyệt vời của một huyền sử, mà bất cứ lúc nào chúng ta cũng có thể thực hiện được. Núi Linh Thứu là đây, mặt trời mà Bụt Thích Ca nhìn thấy năm xưa, ngày hôm nay chúng ta cũng vẫn còn nhìn thấy được.

Thiền sư Vô Ngôn Thông, người đã thành lập một phái thiền ở Việt Nam vào thế kỷ thứ chín, trước khi tịch đã để lại một bài kệ trong đó có mấy câu:

Tây thiên thử độ,
Thử độ Tây thiên,
Cổ kim nhật nguyệt,
Cổ kim sơn xuyên.

Dịch:

Đây là tây trúc
Tây trúc là đây
Trời trăng năm xưa
Trời trăng năm nay

Tây thiên thử độ, thử độ Tây thiên nghĩa là Thiên Trúc là chính nơi đây, nơi đây chính là Thiên Trúc, đừng nghĩ rằng anh phải đi tận đâu đâu mới qua được tới Thiên Trúc. Ngôn ngữ của thầy giống như ngôn ngữ tâm kinh Bát Nhã. Nói Tây thiên thử độ đủ rồi, lại còn láy lại Thử độ Tây thiên, giống như sắc tức thị không, không tức thị sắc. Cổ kim nhật nguyệt, cổ kim sơn xuyên, mặt trời, mặt trăng của ngày xưa chính là mặt trời, mặt trăng của ngày hôm nay. Và sông núi cũng vậy, không có gì mất đi cả. Bụt Thích Ca còn đó và mặt trời Bụt Thích Ca nhìn cũng còn đó. Nếu có niệm và có định chúng ta cũng có thể khám phá và tiếp xúc được với núi Thứu với mặt trời trên núi Thứu, ngay

khi chúng ta đang ở đây.

Cuộc đời một trăm năm, hay sáu bảy chục năm, là một cuộc leo núi. Ngọn núi đó là một thế kỷ, người leo trước, người theo sau. Mỗi bước leo núi của chúng ta phải tạo thành một truyền kỳ, một huyền sử trong lòng chúng ta và cho con cháu chúng ta. Nếu sống sâu sắc được một ngày như vậy thì chúng ta cũng có thể sống được một năm như vậy. Và sau khi leo ngọn núi thế kỷ này rồi, ta vẫn có thể tiếp tục leo ngọn núi thế kỷ của các thế hệ con cháu chúng ta, tiếp tục hoài hoài không dứt.

Mỗi khi quý vị bước được một bước chân an lạc là Bụt Thích Ca đang đi trên núi Thứu. Đi mà miệng nở được nụ cười là ta đang đi cho Bụt. Bụt sống mãi trong sự tu tập của chúng ta. Có nhiều vị cứ than phiền là chúng ta sinh ra quá trễ, ra đời vào lúc Bụt đã tịch hai ngàn sáu trăm năm trước mất rồi... "Khứ thánh thời diêu" là cách thời đại của Bụt xa lắc xa lơ. Than thân trách phận như vậy là vì chúng ta không có niệm và định.

Vào thời Bụt còn tại thế, nhiều người có khả năng ngồi với Bụt rất sâu sắc, và chỉ cần ngồi cạnh Bụt thôi là hạnh phúc đã tràn đầy. Nhiều người tới ngồi cạnh Bụt nhưng vẫn không thực sự có mặt. Cũng có nhiều người tới để cãi nhau với Bụt. Họ chuẩn bị trước những câu hóc búa để hỏi. Nhiều khi Bụt cười, nhiều khi Bụt không trả lời. Và có những người đã từng học với Bụt, tu với Bụt nhưng cuối cùng lại bỏ Bụt mà ra đi. Thành ra dầu ta có sanh ra cách đây hai ngàn sáu trăm năm, không ở xa thành Vương Xá, không ở xa thành Ca Tỳ La Vệ bao nhiêu, được ngồi bên Bụt mà chưa chắc ta đã thật sự gặp Bụt. Có nhiều người đã từng ngồi với Bụt nhưng đã không thật sự có mặt, và không tiếp nhận được sự có mặt của Bụt. Ngồi như vậy có hơn gì sanh ra cách Bụt hai ngàn sáu trăm năm đâu? Học được phương pháp ngồi, ngồi một mình hay với các bạn, trên núi Thứu hay ngay ở Làng Mai, ta có thể ngồi với Bụt trong giờ phút hiện tại.

Ngay bây giờ, chúng ta đang có thầy, có bạn và có tăng thân. Đối với nhiều người, Làng Mai là một truyền kỳ, mà không bao giờ họ có thể tới được. Mà cũng có người đang ngồi ngay giữa Làng Mai nhưng không tham dự được vào cuộc leo núi. Hành trang của giận hờn, của ganh tỵ, của bực bội, của lười biếng lớn quá, khiến cho họ không tham dự vào cuộc hành trình mầu nhiệm.

Chín loại định

Định luôn luôn là định vào một đối tượng nào. Khi ta đi thiền hành lấy đối tượng là mặt đất thì mặt đất là đối tượng của định. Khi đi thiền hành lấy hơi thở làm đối tượng thì hơi thở là đối tượng của định. Và chúng ta đừng tưởng tượng có định mà không có đối tượng của định. Nhìn vào đối tượng của thiền quán, chúng ta khám phá ra bản chất chân thật, cội nguồn và gốc rễ của nó. Khám phá ấy gọi là chánh kiến.

Đạo Bụt nói tới cửu thứ đệ định, tức là chín loại định nối tiếp nhau. Theo thứ tự trước hết là sơ thiền, nhị thiền, tam thiền và tứ thiền. Tiếp theo là không vô biên xứ định, thức vô biên xứ định, vô sở hữu xứ định, phi tưởng phi phi tưởng xứ định, và thứ chín là diệt tận định.

Thiền nhất là sơ thiền, trong ấy còn có tư duy, sau đó dần dần tư duy không còn nữa. Những giáo phái khác ngoài đạo Bụt cũng thực tập tứ thiền và tứ vô sắc định. Nhưng mục đích và lề lối thực tập của họ khác. Họ có thể đi tìm những cái khác hơn là mục đích giải thoát. Có thể họ chỉ tìm cách xoa dịu khổ đau. Nhiều người đau khổ quá muốn tìm một ít phương thức để làm dịu khổ đau thôi. Họ có thể tìm kiếm sự quên lãng, trốn tránh chính mình, trốn tránh hoàn cảnh, trốn tránh những vấn đề có thật của mình. Đôi khi chúng ta cũng cần sự lẩn trốn như vậy trong một thời gian ngắn. Những phương pháp đó không phải là chánh niệm và chánh định, có thể đó là tà định. Sự khác nhau giữa định thế gian và định xuất thế gian là phép thiền định của chúng ta nhắm tới mục đích giải thoát mà không phải là để trốn tránh.

Tới trình độ thứ năm thì đối tượng của định là không vô biên xứ. Đối tượng này là hư không không có biên giới. Chúng ta đã học hư không là một trong sáu đại: địa, thủy, hỏa, phong, không và thức. Chúng ta lấy hư không làm đối tượng, nhưng quán chiếu để thấy tính cách tương tức tương nhập của hư không với tất cả những yếu tố kia, tức là địa, thủy, hỏa, phong và thức. Trong thức vô biên xứ định (limitless consciousness) thì đối tượng của định là thức, chỉ có thức thôi. Nhưng thức cũng tương tức tương nhập với năm yếu tố kia, là địa, thủy, hỏa, phong và không. Rồi đến Vô sở hữu xứ, Vô sở hữu là không có gì cả, nhưng không phải là hư không. Tri giác của chúng ta nhận thấy có các sự vật ở ngoài nhau, độc lập với nhau. Đối tượng của tưởng (tri giác) là tướng. Nhưng đi sâu vào tính tương duyên tương tức của sự vật, chúng ta thấy rằng mỗi vật chứa đựng tất cả vạn hữu và vũ trụ. Cái này có vì cái kia có. Cho nên chúng ta vượt khỏi tướng, thấy được không sự vật nào hiện hữu riêng biệt, gọi là Vô sở hữu. Định này có công năng hiển lộ sự hiểu biết đó.

Định thứ tám là phi tưởng phi phi tưởng. Tưởng đây là tri giác. Mọi hiện tượng phát hiện ra qua tưởng, qua tri giác của chúng ta. Nhưng ta biết tri giác không phản chiếu sự thật. Muốn vượt thoát vọng tưởng, để có thể tiếp xúc với thực tại, ta không thể nương vào tưởng nữa. Nhưng nếu bỏ tưởng đi thì ta trở thành vô tri vô giác, như gỗ đá, ở trạng thái phi tưởng. Cho nên không dựa vào tưởng mà cũng không ở trong phi tưởng, gọi là phi tưởng phi phi tưởng. Trong Trung A Hàm và Trung Bộ, có nhiều kinh trong đó Bụt nói với thầy A Nan và thầy Xá Lợi Phất về tưởng. Một lần thầy A Nan hỏi: "Bạch đức Thế Tôn, khi chúng ta quán chiếu về đất, quán chiếu một cách sâu sắc thì chúng ta có thể thấy rằng đất không phải là đất nữa, có đúng không?" Bụt nói: "Đúng như vậy. Khi quý vị quán chiếu về không, về thức, về địa, thủy, về hỏa, về phong cũng như vậy. Nếu quán chiếu cho thật sâu sắc thì đất không còn là đất nữa. Đất cũng là hỏa, là

thủy, là phong, là không, là thức. Đất không phải là một thực thể độc lập đối với những cái khác." "Bạch đức Thế Tôn, khi chúng ta quán chiếu về đất, chúng ta có thể nhận thấy là không có đất nữa chăng?" Bụt nói: "Có thể được." Thầy A Nan hỏi tiếp: "Nhưng mà vẫn có tưởng?" Bụt nói: "Vẫn có tưởng." Vì tưởng tức là cái tâm của ta trong đó có tướng, ở đây tướng là đất. Cái tướng đất biến mất, tuy nhiên vẫn có tưởng, nghĩa là nhận thức vẫn còn. Trước đó tưởng là một vọng tưởng, nhưng sau đó trở thành một thứ tưởng khác, tạm gọi là chân tưởng (correct perception), và có thể gọi là trí (prajna). Cho nên ở mức thiền thứ tám này người ta gạt bỏ tất cả những tri giác có tác dụng chia cắt thực tại ra từng phần nhỏ. Nhờ thế ta không còn bị lừa gạt bởi tướng sanh, tướng diệt, tướng nhiều, tướng ít, tướng có, tướng không, v.v.. và thoát ly khỏi tưởng (perception), gọi là phi tưởng (non-perception). Nhưng ta biết rằng đó cũng không phải là trạng thái vô tri vô giác, cho nên tuy ta gọi nó là phi tưởng mà cũng gọi nó là phi phi tưởng - không phải tưởng, cũng không phải phi tưởng.

Cuối cùng người tu học đạt tới một trạng thái gọi là diệt tận định, có khi gọi là diệt thọ tưởng định. Chúng ta cần phân biệt thật rõ diệt tận định với vô tưởng định. Cả hai đều gọi là vô tâm định.

Vô tưởng định là định của thế gian, nhắm mục đích thoát khổ bằng cách triệt tiêu tri giác, tức là tưởng, để không còn đau khổ nữa, nhưng chưa phải là giải thoát. Vô tưởng thiên là cõi trong đó có sự sống nhưng không có tri giác. Cõi trời đó ở ngay xung quanh chúng ta, có hình thái của sự sống mà không có tri giác. Đi từ sự sống phức tạp như của các loài thú vật, đến sự sống của những sinh vật đơn bào (chỉ có một tế bào) như con amíp, thì chúng ta thấy rằng tưởng cũng thay đổi từ tình trạng rất phức tạp tới vô cùng đơn sơ. Tới ranh giới giữa động vật và thực vật, có những loài có thể gọi là thực vật mà cũng có thể xếp loại vào động vật. Những loài này có tưởng hay không có tưởng. Vậy sự sống của cõi vô tưởng ở ngay trong cơ thể chúng ta, ở cả xung quanh chúng ta. Trong cõi vô tưởng có chắc là không còn khổ não chăng?

Tưởng, hay tri giác, là một trong những gốc rễ của đau khổ. Cụ Nguyễn Du nói trong cõi người ta nhiều khổ đau quá, chỉ cần mở mắt ra đã thấy khổ rồi. Mở mắt tức là có tri giác, có tưởng:

Những điều trông thấy mà đau đớn lòng.

Cho nên thà rằng không thấy, không nghe, không có tri giác, cuộc sống chắc khỏe khoắn hơn, như Nguyễn Công Trứ ước ao:

Kiếp sau xin chớ làm người
Làm cây thông đứng giữa trời mà reo

Đây là một khuynh hướng tự nhiên, người ta đi tìm một cõi trong đó mình không cần tri giác, đi tìm sự sống vô tưởng. Một trong những cách để vào cõi vô tưởng là phương pháp thiền định gọi là vô tưởng định. Không thấy, không nghe gì nữa. vì thấy và nghe chỉ thêm khổ thôi.

Trong sáu thức: nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân và ý, thức thứ sáu phối hợp với năm thức đầu có công năng làm phát khởi tưởng (xúc, tác ý, thọ,

tưởng, tư). Vào cõi trời vô tưởng, hay trong vô tưởng định, thức thứ sáu ngưng hoạt động. Vì vậy không còn tri giác, không còn tưởng. Nhưng trong ánh sáng của tâm lý học Phật giáo, và qua kinh nghiệm tu tập, thì giai đoạn vô tưởng chỉ là một cuộc hưu chiến với đau khổ mà thôi. Khi chấm dứt trạng thái vô tưởng định, lại trở về sự sống có tưởng, đau khổ lại hiện hành.

Diệt tận định

Để hiểu trạng thái diệt tận định (còn gọi là diệt thọ tưởng định), cần hiểu chữ diệt theo nội dung diệt đế của Tứ Diệu Đế, như đã giải thích trong những bài đầu. Để thấy Diệt tận định khác Vô tưởng định như thế nào, ta cần đi sâu hơn vào phía tàng thức, theo phân tích của Duy Biểu học.

Trong Duy Biểu học, trước gọi là Duy Thức học, sau các thức Nhãn, Nhơi, Tỷ, Thiệt, Thân, Ý, còn có thức Mạt Na (manas) thường được gọi là thức thứ bảy và thức thứ tám, là Tàng thức (alaya). Khi một người đi vào định vô tưởng tuy rằng thức thứ sáu đã ngưng làm việc, nhưng các thức thứ bảy và thứ tám vẫn hoạt động. Những vô minh và nội kết vẫn còn nguyên trong tàng thức và biểu hiện trong Mạt Na bằng sự phân biệt mình và người. Thức Mạt Na là một năng lượng phân biệt dai dẳng và âm thầm: đây là ta, đây không phải là ta. Vào định Vô tưởng hay vào cõi trời vô tưởng thì cũng chỉ hưu chiến được một thời gian thôi. Khi ra khỏi vô tưởng định và vô tưởng thiên thì tất cả nguồn gốc của khổ đau, từ trong thức thứ tám cũng sẽ hiện hành trở lại. Chỉ có các vị a la hán đã vượt ra khỏi định thứ tám và đi vào định thứ chín mới chuyển hóa được mạt na thức và gột sạch được những nội kết ở trong tàng thức.

Những nội kết trong tàng thức rất nhiều, nhưng nội kết lớn nhất là vô minh. Vô minh tức là sự si mê, không biết được tự tánh chân thật về sự vật. Sự vật là vô thường mà nghĩ là thường, sự vật vô ngã mà nghĩ là hữu ngã. Trên cái vô minh căn bản đó sinh ra những nội kết tham, sân, si, mạn, nghi, kiến v.v.. Người tu học phải tinh chuyên, quán chiếu để chuyển hóa khối vô minh. Những hạt giống chấp ngã, chấp pháp, những hạt giống tham, giận và si mê phải được chuyển hóa. Sau khi chúng được chuyển hóa rồi thì tàng thức được tự do, những khối vô minh tan biến. Lúc đó thức mạt na không còn tác dụng nữa, trở thành một loại trí tuệ gọi là bình đẳng tánh trí. Bình đẳng tánh trí là thấy được tính cách tương tức tương nhập của mọi sự mọi vật, thấy cái ta với cái không ta là một. Khi đó tàng thức (alaya) trở thành đại viên cảnh trí, một tác dụng trí tuệ chiếu rọi như một tấm gương tròn sáng lớn, phản chiếu được sự thật. Thức thứ sáu trở thành một tác dụng gọi là diệu quan sát trí, tức là trí tuệ có thể quan sát được một cách mầu nhiệm tất cả những hiện tượng mà không còn bị kẹt vào vô minh nữa. Năm thức đầu (mắt, tai, mũi, lưỡi và thân) trở nên thành sở tác trí. Có bốn loại trí tuệ. Đại viên cảnh trí làm bối cảnh soi sáng, bình đẳng tánh trí chiếu rọi tính tương tức của các pháp, Diệu quan sát trí phân biệt và quyết trạch các pháp mà không kẹt vào kỳ thị và cố chấp. Thành sở tác trí vận dụng sắc, thanh, hương, vị, xúc mà không bị nô lệ cho năm trần. Vọng tưởng và vọng thức nhờ tu tập được chuyển hóa thành tứ trí. Trong trạng thái diệt tận định, tuy gọi là diệt thọ tưởng nhưng với tứ trí làm căn bản tất cả các thức vẫn còn, vẫn có tưởng, vẫn có thọ, nhưng không là thọ và tưởng do vô minh tác thành nữa. Diệt hiểu theo nghĩa diệt của Tứ Diệu Đế.

Thọ và tưởng vẫn còn nhưng hoàn toàn được soi sáng trong tứ trí. Cảm thọ vốn do sự tiếp xúc giữa sáu căn với sáu trần, thường vẫn đưa tới Đi, đưa tới thủ rồi tới hữu. Ái thường đưa tới thủ, là sự vướng mắc trôi nổi trong sinh tử. Nhưng trong ánh sáng của tứ trí, thọ bây giờ đưa tới từ và bi, không vướng mắc. Từ, bi và đại nguyện không đưa tới thủ, mà đưa tới cứu độ. Cho nên ta phải hiểu diệt thọ tưởng định không có nghĩa là không còn thọ và tưởng. Phải hiểu là thọ và tưởng không còn là vọng thọ và vọng tưởng như trước, vì tất cả những khối vô minh trong tàng thức và trong mạt na thức đã bị quét sạch. Đó mới đích thực là diệt tận định.

Có ba phép quán, ba trạng thái định rất quan trọng, gọi là tam tam muội. (tam muội là samadhi.) Tam tam muội có khi gọi là tam giải thoát môn, ba cánh cửa vào giải thoát (the three gates of liberation). Tam tam muội là không tam muội, vô tướng tam muội và vô tác tam muội. Chúng ta sẽ có dịp học thêm khi trở lại nói về chánh kiến.

Nói tóm lại, Định không phải là chỉ có mặt trong khi ta ngồi thiền, định có thể đạt được trong mỗi giờ phút của đời sống hàng ngày. Cho nên phương pháp thực tập của chúng ta là khi đi, đứng, nằm, ngồi, nói, cười và làm việc ta đều phải có định. Ta phải có mặt trong giây phút hiện tại, phải xử lý những gì xảy ra trong giây phút hiện tại với chánh niệm. Làm việc có giỏi cách nào đi nữa mà nếu trong đời sống hàng ngày không có chánh niệm và chánh định thì ta không phải là một thành phần tốt của tăng thân. Đóng góp cho tăng thân bằng cách ngồi cho ra ngồi, đi cho ra đi, giặt áo cho ra giặt áo, ăn cơm cho ra ăn cơm. Ngồi yên tiếng Hán Việt gọi là tĩnh tọa. Thân ngồi yên ổn và vững chãi được thì tâm sẽ yên vững được. Nếu thân không yên thì làm sao tâm yên? Không cần phải có thiên nhãn, chỉ cần nhìn một người đi, đứng, nói, cười là ta biết người đó có an trú trong niệm và định không. Không có niệm và định là sống hời hợt, rất uổng phí sự sống.

Không có niệm và định, tâm ta vẫn còn nguyên những khối giận hờn, buồn bực và ganh tức. Ta sẽ không thực hiện được hoài bão chuyển hóa thân tâm, đem lại hạnh phúc cho chính mình và cho những người mình thương yêu. Khi ta sống có chánh niệm và chánh định, tự nhiên trí tuệ phát sinh, và ta thấy được chân tướng của các pháp là vô thường, vô ngã và niết bàn. Thấy được tính duyên sinh của sự vật, tự nhiên trí hiểu biết, lòng khoan thứ và tình thương yêu sẽ tới. Năng lượng của niệm và của định đưa tới chánh kiến, tức là cái thấy vô thường, vô ngã và niết bàn. Cho nên trong đời sống hàng ngày nếu ta sống trong chánh niệm, và chánh định thì ba tự tánh gọi là tam pháp ấn sẽ hiện rõ. Kỳ sau chúng ta sẽ trở lại bàn về chánh kiến, và chúng ta sẽ hiểu rằng vô thường, vô ngã và niết bàn là những giáo lý Bụt đưa ra để hướng dẫn chúng ta thiền quán, tiếp xúc, quán chiếu các sự vật ở xung quanh ta và trong chính bản thân ta. Chúng ta sẽ thấy rằng vô thường, vô ngã và niết bàn là những phương pháp quán chiếu rất thực tế, rất cụ thể, không phải là những ý niệm và lý thuyết trừu tượng.

Bài 17: Pháp ấn

Hôm nay là ngày 20 tháng giêng năm 1994, chúng ta ở tại xóm Thượng và học tiếp về Bát Chánh Đạo.

Pháp ấn

Trong bài trước chúng ta đang học về chánh định và do đó đã bàn tới chánh kiến. Học về chánh định ta phải nói tới tam tam muội, tức là ba cái định quan trọng, có khi được gọi là tam giải thoát môn. Nhưng muốn hiểu về ba cánh cửa giải thoát, ta cũng cần học về tam pháp ấn. Tam pháp ấn thuộc về lĩnh vực của chánh kiến.

Pháp ấn là khuôn dấu của chánh pháp. Khuôn dấu chứng thực tính cách chính thống và đích thực. Giáo lý đích thực của Bụt thì phải mang ba dấu ấn chứng nhận đó. Tiếng Anh có thể dịch là the three dharma seals. Trong Đại tạng có Kinh Pháp Ấn. Ba pháp ấn vô thường, vô ngã và niết bàn liên hệ tới không, vô tướng và vô tác, tức là ba giải thoát môn. Vô thường (impermanence) tiếng Phạn là anitya. Vô ngã (non-self) tiếng Phạn là anatma. Niết bàn tiếng Phạn là nirvana. Giáo lý nào có ba khuôn dấu này là đích thực giáo pháp của Bụt, không thể nhầm lẫn với giáo pháp ngoại đạo.

Danh từ Tam pháp ấn có khi cũng dùng để nói tới tam giải thoát môn. Ba cánh cửa giải thoát (the three gates of liberation) là không, vô tướng và vô tác. Vô thường, vô ngã thuộc về thế giới hiện tượng, nghĩa là về tướng (laksana), và niết bàn thuộc về thế giới bản thể, về tánh (svabava). Tướng là hữu vi (samskrita), tánh là vô vi (asamskrita).

Đạo Bụt Nam truyền không chú trọng nhiều đến tam pháp ấn, nhất là không nhấn đủ mạnh tới tam giải thoát môn, hay tam tam muội. Ba trạng thái định (samadhi) là không tam muội, vô tướng tam muội và vô tác tam muội. Đạo Bụt Bắc truyền như ta đã biết nhấn mạnh tới tam pháp ấn và tam tam muội.

Trong đạo Bụt Nam truyền, Tam pháp ấn được trình bày là vô thường, khổ và vô ngã. Theo tôi đây là do tình trạng thất truyền. Sự thất truyền này là bắt đầu từ sự chắp nối nhầm lẫn trong một đoạn kinh, sau đó qua sự truyền thừa, tất cả những đoạn kinh khác về cùng một đề tài đều lặp lại điều sai lầm đó. Đoạn kinh thuật lời Bụt như sau:

- Này các vị khất sĩ, sự vật là thường hay là vô thường?

- Bạch đức Thế Tôn, sự vật là vô thường.

- Này các vị khất sĩ, sự vật vô thường thì là khổ hay là vui?

- Bạch đức Thế Tôn, sự vật vô thường cho nên là khổ.

- Này các vị khất sĩ, nếu sự vật là khổ thì có nên nói cái này là ta, cái này là của ta hay không?

- Bạch đức Thế Tôn, vì sự vật là khổ cho nên ta không thể nói được cái này là ta hay là của ta.

Đoạn kinh đó được nhắc lại hàng trăm, hàng ngàn lần trong kinh điển. Chỗ nào có nói tới vô thường và vô ngã là có nói đến khổ, và về sau cứ tiếp tục như vậy. Cho nên khi nói với các vị Phật tử Nam tông rằng tam pháp ấn là vô thường, vô ngã và niết bàn thì họ không chấp nhận. Họ bảo trong Kinh nói rằng tam pháp ấn là vô thường, khổ và vô ngã, chứ không phải vô thường, vô ngã và niết bàn.

Điều này không có nghĩa là Kinh điển Bắc tông khi nói về vô thường, vô ngã không nói tới khổ. Các đoạn đối thoại giữa Bụt và các thầy khất sĩ cũng giống hệt như trong kinh ở Nam tông:

- Này các vị khất sĩ, sự vật thường hay là vô thường?

- Bạch đức Thế Tôn, sự vật vô thường.

- Này các vị khất sĩ, nếu sự vật vô thường thì là khổ hay là vui?

- Bạch đức Thế Tôn, khổ.

- Này các vị khất sĩ, nếu sự vật là khổ thì ta có nên nói nó là ta hay là của ta không?

- Bạch đức Thế Tôn, không.

Tuy nhiên, chúng ta có thể chứng minh giáo lý tam pháp ấn chắc chắn là vô thường, vô ngã và niết bàn. Trong kinh tạng Bắc tông, còn Kinh Tạp A Hàm, Kinh số 262, quyển thứ mười lặp đi lặp lại năm lần công thức vô thường, vô ngã và niết bàn.

Nhất thiết hạnh vô thường
Nhất thiết pháp vô ngã
Niết bàn tịch diệt.

Ba câu đó nghĩa là đứng về phương diện thế giới hiện tượng thì ta thấy có khổ đau vì vô thường và vô ngã, nhưng đứng về phương diện bản tánh thì vẫn có vắng lặng, vẫn có bình yên. Mặt khác, tác phẩm Đại Trí Độ Luận (Mahaprajnaparamita) của thầy Long Thọ sáng tác vào khoảng thế kỷ thứ hai, sau Thiên Chúa giáng sinh, cũng nói rất rõ rằng Tam pháp ấn là vô thường, vô ngã và niết bàn.

Thật ra lý luận vì vô thường cho nên khổ, vì khổ cho nên vô ngã không đủ vững chắc, và có thể gây hiểu lầm về vô thường và vô ngã. Vô thường và vô ngã nằm ở một bình diện khác với khổ. Ví dụ như cái bàn này. Cái bàn này là thực tại. Cái bàn này là vô thường, nói vậy chúng ta hiểu được. Cái bàn này là vô ngã, đúng. Nhưng cái bàn này là khổ thì ta khó quan niệm được. Nói rằng vì vô thường cho nên khổ, vì khổ cho nên vô ngã, lý luận đó nghe không thuận. Có thể nói rằng vì sự vật vô thường và vô ngã mà chúng ta không biết, cứ cho

là thường, là có ngã cho nên ta khổ, nói như vậy xuôi hơn.

Khi nghiên cứu kinh điển, ta phải dùng trí phán đoán suy xét để có thể loại bỏ những sai lầm lưu cữu trong lịch sử. Ban đầu chúng ta có Đạo Bụt Nguyên Thỉ (Original Buddhism), sau thời gian một trăm năm thì đạo Bụt ấy biến thành Đạo Bụt Bộ Phái (Multiple Schools' Buddhism). Hai trăm năm sau khi Bụt nhập diệt, giáo đoàn phân liệt ra, tối thiểu là mười tám bộ phái, nên gọi là Đạo Bụt Bộ Phái. Hai truyền thống trong số các bộ phái đó còn để lại rất nhiều kinh điển mà chúng ta có thể so sánh, đó là truyền thống Hữu Bộ (Sarvastivada) và truyền thống Đồng Diệp Bộ (Tamrasatiya). Sau này, Đạo Bụt Đại Thừa, phát sinh vào khoảng thế kỷ thứ nhất trước công nguyên, gọi các Bộ Phái là Tiểu Thừa, và tự gọi mình là Đại Thừa. Những trường phái phân liệt ra vào khoảng từ một trăm tới ba trăm năm sau khi Bụt nhập diệt đều gọi là Đạo Bụt Bộ Phái cả. Và Đạo Bụt Bộ Phái không phải là chỉ có trong Đạo Bụt Nam Truyền, Đạo Bụt Bắc Truyền cũng có Bộ Phái, phân hệ từ thời đại vua Asoka (A Dục). Trong hai hệ phái, Hữu Bộ và Phân Biệt Thuyết Bộ, Hữu Bộ (Savastivada) truyền lên miền Bắc, vùng Kashmir, phát triển tại đó một ngàn năm. Vặn tự sử dụng trong Hữu Bộ là chữ Sanskrit. Trong khi đó, Phân Biệt Thuyết Bộ được chính thức ủng hộ, phát triển tại nơi gốc, và một phần được truyền qua Tích Lan. Đạo Bụt truyền qua Tích Lan thuộc về Đồng Diệp Bộ, bộ phái các thầy mặc áo vàng màu đồng đỏ, gọi là Xích Đồng Diệp Bộ. Sau họ bỏ tên đó, dùng tên Theravada, nghĩa là Thượng Tọa Bộ, cho có tính cách chính thống hơn.

Xích Đồng Diệp Bộ thừa hưởng văn hệ Abhidharma, tức là Luận Bộ (A Tỳ Đàm) của Phân Biệt Thuyết Bộ. Trong khi đó Hữu Bộ tại miền Bắc cũng rất hưng thịnh, trước tác nhiều bộ luận. Những bộ luận lớn là Tỳ Bà Sa Luận, đã được phiên dịch ra chữ Hán, tồn tại cho tới hôm nay.

Đạo Bụt Bộ Phái không phải chỉ có mặt trong Đạo Bụt Nam Truyền Tích Lan, mà ở phương Bắc cũng có. Việt Nam, Trung Hoa, Nhật Bản cũng được thừa tiếp Đạo Bụt Bộ Phái. Giới luật của các khất sĩ, nữ khất sĩ cũng đều là giới luật được trao truyền từ Đạo Bụt Bộ Phái. Từ Kashmir (chữ Hán là Ca Thấp Di La), Hữu Bộ đã đưa đạo Bụt với những Kinh A Hàm vào Trung Hoa và các xứ Á đông. Tại Việt Nam chúng ta có thể đọc Kinh Nikaya từ chữ Pali do Xích Đồng Diệp Bộ truyền lại, và chúng ta có thể so sánh với các Kinh A Hàm bằng chữ Hán.

Khi so sánh về sự hành trì cũng như về kinh điển, chúng ta mới thấy Đạo Bụt Bắc Truyền, dầu là gốc Đạo Bụt Bộ Phái, cũng còn giữ được giáo lý chân truyền về tam pháp ấn: vô thường, vô ngã và niết bàn. Chứng cớ thứ nhất đã nêu ra là trong Tạp A Hàm, Kinh 262, vô thường, vô ngã và niết bàn là ba pháp ấn. Chứng cớ thứ hai là thầy Long Thọ, vào thế kỷ thứ hai, đã nói rõ ràng tam pháp ấn là vô thường, vô ngã và niết bàn. Vậy nghiên cứu Đạo Bụt Bộ Phái và Đạo Bụt Đại Thừa chúng ta có thể tìm lại được Đạo Bụt Nguyên Thỉ. Đó là công việc chúng ta đang làm và phải làm.

Vậy pháp ấn đầu tiên, con dấu đầu tiên, là nhất thiết hạnh vô thường, tất cả mọi hiện tượng được tập hợp nên đều vô thường. Tất cả các pháp hữu vi đều vô thường. Hữu vi là những pháp thuộc thế giới hiện tượng. Nếu một giáo lý, một học thuyết nào không mang dấu ấn này thì không phải là Phật pháp.

Nhưng giáo lý vô thường (impermanence) có khác với ý niệm về vô thường vẫn có ở ngoài đời. Theo nguyên tắc tương tức và tương nhập, giáo lý vô thường phải phản ảnh những giáo lý khác của đạo Bụt, nó không được đi ngược với những giáo lý khác trong đạo Bụt. Trên thế giới có rất nhiều nguồn tư tưởng nói đến tính vô thường. Ví dụ khi đức Khổng Tử đứng trên bờ sông và nhìn xuống nước, ngài cũng thấy dòng sông là vô thường: "Thệ giả như tư phù, bất xả trú dạ?" nghĩa là "trôi chảy hoài, ngày đêm không thôi, như thế này ư?" Như vậy đạo Khổng cũng dạy về vô thường. Triết học Tây phương cũng có cái thấy về vô thường. Heraclite nói: "Không ai có thể tắm hai lần trong một dòng sông". Chúng ta xuống sông bơi một lần rồi đi lên, khi xuống lại lần thứ hai thì dòng sông đã khác rồi. Tóm lại, các bậc hiền giả nhiều đời đã nhìn thấy thế giới hiện tượng là vô thường.

Nhưng vô thường không tất yếu đưa tới khổ, như lý luận cho rằng hễ vô thường là khổ. Nếu xét kỹ thì vô thường có thể đem lại niềm vui. Vô thường nghĩa là sự vật không duy trì được tính chất đồng nhất bất biến, chúng luôn luôn thay đổi. Như vậy vô thường là đặc tính đích thực của sự sống. Nếu không có vô thường thì không có sự sống. Ví dụ như một hạt ngô. Nếu hạt ngô thường tại thì nó không bao giờ có thể trở thành cây ngô được cả. Nếu sự vật thường tồn thì không có sự sống. Một Phật tử người Anh học Phật và thực tập Phật pháp, về nhà nói chuyện giáo lý cho gia đình nghe. Anh đã nói theo lý luận rằng vì sự vật vô thường (impermanent) cho nên mình khổ. Đứa con gái hỏi: "Ba nói cái gì lạ vậy? Nếu mà mọi sự vật cứ mãi mãi không thay đổi, con làm sao lớn lên thành thiếu nữ được?"

Sự thật đơn giản như vậy. Nếu sự vật không vô thường thì em bé không bao giờ trở thành cô thiếu nữ. Cô bé tuy không học kinh sách nhưng cô hiểu Bụt nhiều hơn là ông bố. Người cha thấy trong vô thường mùi vị của bi quan, nhưng chính cô bé thấy được rằng nhờ sự vật vô thường cho nên có sự sống. Nếu sự vật không vô thường thì chúng ta làm gì có hy vọng một ngày mai bệnh ta sẽ lành hoặc ta có thể thay đổi một chế độ độc tài? Cho nên vô thường đem lại niềm tin rằng ta có thể chuyển đổi được tình trạng, rằng ngày mai trời lại sáng. Do đó vô thường không nhất thiết phải là nguyên nhân của khổ.

Nguyên nhân của khổ là sự vật vô thường mà chúng ta tưởng là thường. Trong kinh Bảo Tích có câu chuyện con chó bị ném cục đá, nó chạy theo cục đá mà sủa, vì tưởng cục đá là nguyên do làm nó đau. Cũng vậy, vô thường không gây ra khổ, mà chính vì nhận thức sai lạc cho những gì vô thường là thường tại cho nên ta khổ. Khi có sức khỏe mà không ý thức được tính cách vô thường của thân thể thì ta có thể đánh mất sức khỏe. Ý thức về vô thường giúp ta biết bảo vệ sức khỏe, biết ăn, uống, làm việc một cách điều độ và giữ gìn thân thể của mình. Vậy ý thức về vô thường có thể đưa tới hạnh phúc. Nhiều người đã sống qua tuổi trẻ nhưng chưa bao giờ cảm thấy hạnh phúc trong tuổi trẻ của mình, vì họ không có ý thức về vô thường. Mình tưởng như mình sẽ trẻ hoài, ai ngờ ngoảnh qua ngoảnh lại vài cái, tuổi trẻ đã đi đâu mất.

Cho nên thực tập vô thường quán giúp cho ta biết quý trọng từng giờ phút của sự sống. Và khi ta đã biết quý trọng từng giờ phút của sự sống, thì ta cũng biết chăm sóc và vun tưới, để nuôi dưỡng những gì hiện ta đang là và đang có. Tuổi trẻ như thế mà người thương cũng thế. Ý thức được rằng mình có một người thương hay mình đang thương một người, ta đang có hạnh phúc. Nhưng ta phải biết rằng tình thương đó cũng vô thường. Nếu người đang thương yêu không nuôi dưỡng hiểu biết và tình thương của chính mình thì tình thương cũng mòn mỏi rồi tiêu diệt. Nếu người được thương yêu không biết bảo trì tính dễ thương và tươi tắn của mình thì cũng sẽ đánh mất lòng

thương yêu.

Cho nên có ý thức về tính vô thường ta biết sống từng giờ, từng phút trong chánh niệm, biết duy trì lòng thương của ta, và tính chất đáng yêu của ta. Khi hai người kết hôn và về ở với nhau, họ có thể có tình thương nồng nhiệt trong những năm đầu. Nhưng nếu họ không sống trong ý thức vô thường, cứ nghĩ rằng mình luôn luôn là mình, người kia luôn luôn là người kia, thì hạnh phúc sẽ không bền vững được. Sống không có ý thức về vô thường, sống không chánh niệm, không biết bồi đắp tình thương, thì có thể một ngày kia, người ta sẽ "anh đi đường anh, tôi đường tôi, tình nghĩa đôi ta có thế thôi."

Thành ra vô thường quán rất quan trọng. Thứ nhất, nó cho ta biết cái gì đang có trong giây phút hiện tại là quý giá và đẹp đẽ, ta phải trân trọng, bảo tồn cho ta và cho những người xung quanh ta. Thứ hai, khi thấy tình trạng hiện tại không được như ý thì ta cũng không chán nản. Sự vật vô thường, nếu ta biết cách chuyển hóa thì ngày mai tình trạng sẽ thay đổi. Trước ngày bức tường Bá Linh đổ, rất nhiều người cứ nghĩ rằng bức tường Bá Linh sẽ ở đó cả ngàn năm. Đến khi bức tường Bá Linh đổ họ mới thấy rằng bức tường Bá Linh cũng vô thường. Và sau bức tường Bá Linh còn nhiều thứ cũng sẽ đổ theo, vì niềm tin vào một chủ thuyết cũng đã sụp đổ. Trong đời sống hàng ngày của mỗi người tình trạng cũng vậy. Ta có niềm tin vào một người, hay ta được một người tin, nhưng nếu ta không thực tập quán chiếu vô thường, không thực tập sống chánh niệm, thì niềm tin đó có thể tan rã. Phải nhìn vào sự sống trong từng giây từng phút và dùng ánh sáng chánh niệm chiếu rọi để thấy được tính vô thường, để thấy mình đang tiến hay lùi trong sự xây dựng hạnh phúc và an lạc. Nếu vững chãi và an lạc đang giảm sút thì ta phải tìm biết những nguyên do để kịp thời cứu chữa và thay đổi.

Vô thường là vô ngã

Hiểu vô thường trong tinh thần tương tức và tương nhập thì ta mới hiểu đúng giáo lý đạo Bụt. Vô thường cũng chỉ là vô ngã đứng về phương diện thời gian mà nói, nhưng hai tính đó đích thực là một. Ngã tức là tính đồng nhất. Vô thường là tính thay đổi. Khi một cái gì thay đổi, nó không còn tính cách đồng nhất của nó, do đó nó vô ngã. Phải hiểu vô thường là vô ngã thì ta mới thực sự hiểu vô thường được. Nếu nói vô thường là bước thứ nhất, sau khi học bước đó rồi thì mới đi bước thứ hai, mới hiểu vô ngã, nói vậy là chưa hiểu đạo Bụt. Theo đạo Bụt, một giáo pháp trùm chứa tất cả các giáo pháp khác. Nhất pháp nhập nhất thiết pháp, nhất thiết pháp nhập nhất pháp, one dharma enters all dharmas, all dharmas enter one dharma, đó là lời Kinh Hoa Nghiêm. Nhiều giòng tư tưởng khác cũng nói tới vô thường. Nhưng giáo lý vô thường trong đạo Bụt thật đặc biệt vì ở các truyền thống khác ít ai nói tới tính vô ngã.

Vô thường là một chiếc chìa khóa Bụt trao cho chúng ta để mở cửa thực tại. Bụt dạy chúng ta phải sử dụng cái chìa khóa đó để đi vào thực tại. Nếu chỉ đàm luận, khảo cứu về vô thường mà không thực tập vô thường quán trong đời sống hàng ngày thì chúng ta không sử dụng chiếc chìa khóa như Bụt ước muốn. Thay vì dùng chiếc chìa khóa để mở cửa thực tại thì chúng ta đem cái chìa khóa đó đặt trên bàn thờ và sì sụp lạy. Dù ta có lạy mỗi ngày một trăm lẻ tám lạy, thì cái chìa khóa đó cũng không có ích lợi gì cả. Cho nên vô thường ở đây không phải là một lý thuyết, một triết học, mà là một phép sống, gọi là vô thường quán (contemplation on impermanence). Mà quán vô thường thì quán vào những lúc nào? Chúng ta quán trong khi ăn cơm, trong khi rửa chén, trong khi giặt áo, trong khi tiếp xử với bạn bè với anh chị em, với bản thân và vạn vật quanh ta.

Bàn tay cầm chiếc chìa khóa vô thường là chánh niệm. Dùng hơi thở chánh niệm ta tiếp xúc với mọi sự vật, quán chiếu và thấy được tính vô thường của mọi sự vật. Quán chiếu như vậy không phải là để than thở rằng vạn vật là vô thường, không có gì đáng lưu tâm, thôi đừng làm gì nữa cho khỏe. Đó là một thái độ sai lầm rất lớn về vô thường. Vô thường là một cơ hội cho sự sống và cho sự chuyển hóa. Nhờ vô thường mà chúng ta có thể thực hiện được mọi tự do. Chúng ta có thể làm cho khổ trở thành vui, chúng ta có thể thay đổi tình trạng xã hội. Đạo đế được thiết lập trên căn bản vô thường. Đạo đế là để chuyển hóa sự vật, nếu sự vật không vô thường thì đạo đế dùng để làm gì? Cho nên vô thường không phải là những nốt nhạc sầu thảm, tiêu cực. Nếu anh, nếu chị nghĩ tới vô thường như những điệu nhạc sầu thảm, thì anh và chị hoàn toàn không hiểu giáo lý vô thường. Rất ít người học Phật chịu thấy điều đó. Trong khi ấy giáo lý rất minh bạch. Chúng ta mới học quán chiếu mà đã thấy được rằng vô thường đích là vô ngã. Không vật gì có tính đồng nhất; cái này liên hệ tới cái kia. Từ lúc ta bước vào thiền đường này gần một tiếng đồng hồ đã đi qua, và ta đã thay đổi! Đứng về phương diện cơ thể và đứng về phương diện tâm thức, ta đã thay đổi. Không khí và máu huyết trong ta, các tế bào trong ta đã thay đổi. Ta không giữ được tính đồng nhất của ta trong hai mươi phút liên tiếp. Cho nên ta vô ngã, và ta biết rằng ta được tạo thành bằng những yếu tố không phải là ta. Hãy nhìn cây ti-dơn ngoài kia, ta cũng được cấu tạo thành bằng chất liệu của cây đó. Nếu không có cây ti-dơn ở đó thì ta đã khác. Cây ấy đã tặng cho ta rất nhiều niềm vui. Cây đó đã nuôi dưỡng ta trong mười mấy năm nay. Nếu không có sư anh, sư chị, sư cô và sư chú thì ta sẽ khác, và như vậy sư anh, sư chị, các sư cô và sư chú đã nuôi dưỡng ta, đã làm cho ta khác. Vì vậy ta biết ta được làm bằng bao nhiêu yếu tố không phải là ta (the self is made of non-self elements). Đó là vô ngã. Và ta phải thấy và biết rằng hạnh phúc, an lạc của ta tùy thuộc nơi những

yếu tố không phải ta. Sư em hạnh phúc được là nhờ sư chị. Sư chị hạnh phúc được là nhờ sư em. Nếu một trong hai người không có hạnh phúc thì người kia cũng khó có hạnh phúc. Vì vậy hạnh phúc không phải là vấn đề của mỗi cá nhân. Điều này là tuệ giác phát xuất từ vô thường quán hay vô ngã quán. Cho nên ta phải tu tập như thế nào để cho cha mình, mẹ mình và những người quanh mình đừng đau khổ, thì lúc đó ta mới có hạnh phúc.

Đi tìm hạnh phúc riêng tư là điều sai lầm phải tránh. "Tôi phải bỏ nhà đi, tôi phải bỏ cha, bỏ mẹ, để đi tìm tự do, để đi tìm bản ngã và hạnh phúc cá nhân của tôi, tôi chỉ còn cách đó." Nói vậy không đúng. Vì tuy muốn bỏ đi nhưng không ai thật sự ra đi được một mình! Trong tâm tư ta sẽ mang theo hết các thứ đi theo mà ta không biết. Dầu có trốn đi biệt tích thì tất cả vẫn đeo theo bên ta. Tàng thức của ta chuyên chở theo tất cả, không bỏ sót lại một cái gì. Cho nên vô thường quán hay vô ngã quán giúp ta thấy được cách ta sống, cách ta hành xử như thế nào trong đời sống hàng ngày, để ta có thể thực sự xây dựng an lạc và hạnh phúc.

Vô thường và vô ngã là một. Thực tập quán vô thường thâm sâu thì tự nhiên ta thấy được lẽ vô ngã. Thực tập vô ngã cho sâu sắc thì tự nhiên ta thấy được lẽ vô thường. Đó là tính cách mầu nhiệm của nguyên lý tương tức tương nhập trong đạo Bụt. Giáo lý Duyên sinh (interdependence, co-production) trong đạo Bụt giải bày sự hình thành của các hiện tượng nương vào nhau mà có mặt. Cái này có thì cái kia có, cái này không thì cái kia không. Cái này sinh thì cái kia sinh, cái này diệt vì cái kia diệt. Cái này như thế này vì cái kia như thế kia. Duyên sinh cũng là vô ngã và vô thường, nhìn từ một góc cạnh khác. Hiểu vô thường là duyên sinh thì mới là hiểu vô thường đúng mức.

Quán sát một hiện tượng nào đó trong thời gian và không gian, chúng ta có thể tưởng rằng nó bắt đầu ở đây và chấm dứt ở kia. Nghĩ như vậy là sai. Vì mỗi hiện tượng trong không gian và thời gian luôn luôn xúc tiếp và trao đổi với bên ngoài, với môi trường quanh nó. Hiện tượng trao đổi này xảy ra trong từng giây từng phút. Đó gọi là duyên sinh. Vì vậy vô thường cũng chỉ là duyên sinh mà thôi. Tu học, mỗi ngày mở tấm lòng ta ra cho những điều kiện tốt đi vào nuôi dưỡng và chuyển hóa cho ta thành ra tốt đẹp hơn, đó là thuận theo tính duyên sinh. Còn nếu ta khép cái vỏ sò của mình lại kín bưng, tức là ta đã không thấy tính duyên sinh của chính mình.

Thay vì nói vô thường, vô ngã, duyên sinh người ta có thể nói đến Không. Không trước hết là không có đồng nhất tính, nghĩa là vô ngã. Nếu Không có nghĩa là Vô ngã, thì Không cũng có nghĩa là duyên sinh.

Không, giả và trung

Trong Đại Trí Độ Luận có một bài kệ rất hay mà thầy Trí Giả thuộc phái Thiên Thai đã sử dụng để lập nên pháp môn tam quán là Không, Giả, và Trung. Bài kệ như sau:

Nhân duyên sở sinh pháp
Ngã thuyết tức thị không
Diệc danh vi giả danh
Diệc danh trung đạo nghĩa.

Dịch:

Các pháp do duyên sinh
Tôi gọi chúng là không
Cũng gọi là giả danh
Cũng gọi là trung đạo.

Chúng ta hãy tìm hiểu từng câu. Nhân duyên sở sinh pháp tức là những hiện tượng, do nhân và duyên sinh ra (all phenomena that are produced by conditions). Ngã thuyết tức thị không nghĩa là tôi tuyến bố rằng chúng đều là không. Duyên sinh nghĩa là không, đó là lời thầy Long Thọ. Nhưng cái không này không phải là ngược lại với cái có. Chữ không này chỉ có nghĩa là duyên sinh, là vô ngã và vô thường. Câu thứ ba: Diệc danh vi giả danh. Giả danh là có một cái tên, nhưng chỉ là cái tên giả. Một cái danh để gọi của một sự vật mà ta tưởng là không thay đổi là thường là ngã. Trong khi đó sự thực thay đổi từng giờ, từng phút. Cho nên ta nói cái tên ấy là giả danh, vì cái danh bất biến không gọi đúng được cái thực tại luôn thay đổi. Hơn nữa gọi tên một sự vật là giới hạn sự vật đó trong thời gian và không gian, cắt nó ra khỏi ngoại cảnh, che lấp mất những liên hệ giữa nó với những hiện tượng khác trong vũ trụ.

Khi chúng ta gọi tên một đóa hoa, tên gọi đó phân cách rõ ràng bông hoa và tất cả các thứ không phải là bông hoa. Bông hoa không thể nào là gốc cây được. Bông hoa không thể nào là cơn gió hay là đám mây được. Nhưng sự thật thì đóa hoa cũng đồng thời là gốc cây, là đám mây, là mặt trời, là trái đất. Vì đóa hoa là vô ngã, vì đóa hoa là vô thường, vì nó là duyên sinh vì hoa là không, cho nên khi ta dùng danh từ hoa để gọi nó là ta đã bắt đầu sự sai lầm. Vì vậy mỗi tên gọi là một giả danh. Mọi sự vật là một giả danh.

Những điều trên có thể được diễn tả bằng ý niệm trung đạo. Trung đạo tức là không phải có mà cũng không phải không. Ý niệm về không cốt để giúp ta thoát khỏi vọng tưởng là có những thực thể riêng biệt, nhưng chúng ta cũng dễ bị vướng ngay vào ý niệm không này. Đưa ra ý niệm về trung đạo là để cho ta thoát ra khỏi cả ý niệm về không lẫn về có. Trung đạo nghĩa là không có cũng không không. Ở một thiền viện kia có treo bốn chữ hữu vô nhị vong, tức là cả hữu cả vô đều biến mất. Siêu việt có và không thì mới đạt tới trung đạo.

Đạo Bụt có khi nói thế giới hiện tượng là vô thường, có khi nói là vô ngã, có khi gọi là duyên sinh, có khi gọi là không. Và trung đạo xét cho cùng cũng chỉ là không, là duyên sinh, là vô ngã, là vô thường. Hiểu vô thường là trung đạo tức là hiểu vô thường khá sâu sắc. Và chúng ta lại còn nhận thức về tương tức. Tương tức nghĩa là cái này và cái kia là một. Bông hoa là mặt trời, bông hoa hiện hữu cùng với mặt trời. Tương tức như vậy cũng chỉ là duyên sinh thôi. Vậy tương tức cũng là trung đạo, là vô ngã, là không và là vô thường.

Vô thường, hay vô ngã, hay duyên sinh, hay là không, hay là tương tức, tất cả đều là những chìa khóa để mở cửa thực tại. Mở cửa thực tại trong mỗi giây mỗi phút bằng sự quán chiếu. Nếu không có niệm và không có định thì cả chùm chìa khóa sẽ cũng không được sử dụng. Trong vô minh, trong ảo tưởng thường và ngã, chúng ta khổ đau. Bụt đưa chìa khóa vô thường và vô ngã cho chúng ta quán chiếu để chúng ta phá tan địa ngục đau khổ.

Niết bàn và vô tác

Khi dùng chìa khóa vô thường và vô ngã để mở cửa thực tại thì chúng ta có cơ hội tiếp xúc được với bản thân thực tại, gọi là niết bàn. Niết bàn có mặt ngay bây giờ mà không phải là một đối tượng có thể tìm kiếm ở tương lai. Cây đèn này, chiếc bình này, hay bông hoa này đều có tính niết bàn. Nó có tính vô thường, tính vô ngã và tính niết bàn cùng một lúc. Giống như là một đợt sóng trên đại dương. Đợt sóng trên đại dương thuộc về thế giới hiện tượng. Trong thế giới của sóng có cao, có thấp, có lên, có xuống, có bắt đầu, có chung cuộc, có đợt sóng này và đợt sóng kia, có ngã và phi ngã. Nhưng nhìn vào nước ta có thể nhận ra được một tính khác của sóng: nước vốn không cao, không thấp, không sinh, không diệt, không có đợt này đợt kia. Mà sóng không cần biến đi rồi thì mới thành nước. Sóng là nước ngay tự bây giờ và ở đây. Vì vậy chúng ta thấy niết bàn ở ngay trong hiện tại. Chúng ta đang an trú ở trong niết bàn. Kinh Pháp Hoa nói: các pháp từ xưa nay vẫn an trú trong niết bàn. (chư pháp tùng bản lai, thường tự tịch diệt tướng)

Bụt đã giao cho chúng ta chiếc chìa khóa quán chiếu vô thường và vô ngã. Càng tiếp xúc với thực tại vô thường và vô ngã thì ta càng tiếp xúc sâu sắc với niết bàn, đạt tới niềm an lạc không sợ hãi, gọi là vô úy. Nếu chúng ta đang lo sợ về cái chết, đó là vì ta đang còn vọng tưởng dựa trên ý niệm về thường và ngã. Chúng ta khổ vì vô minh, nghĩ thực tại là thường, là ngã. Dùng chánh niệm và chánh định sống trong ý thức về vô thường và vô ngã, ta đạt tới niết bàn, đi tới tình trạng vô úy và an lạc. Chúng ta không cần phải chạy đi tìm hạnh phúc và an lạc ở đâu nữa, đó là giáo lý niết bàn. (You are already where you want to go.)

Trong đạo Bụt có giáo lý vô tác (nothing to be done), có khi gọi là vô nguyện. Vô nguyện tức là không còn muốn gì nữa hết không có dự án nào cần được thực hiện nữa hết, vì tất cả đã được hoàn thành sẵn rồi. Trong bài thơ "Bướm bay vườn cải hoa vàng", tôi có viết một câu mà chính lúc viết tôi cũng không có ý thức rõ rệt:

Công trình xây dựng ngàn đời
Nhưng công trình em ơi, đã được ngàn đời hoàn tất.

Sự tu học thấm vào con người ta, cho đến khi ta viết ra một câu thơ thì ta viết tự nhiên như vậy thôi, không có chủ định thuyết pháp, cũng không có chủ đích nói về thế giới hiện tượng và thế giới bản thể.

Vườn cải hoa vàng, chính mắt tôi vừa thấy sáng qua.
Tôi không ngủ mơ đâu,
Ngày hôm nay đẹp lắm, thật mà
Em không về chơi trò bắt tìm nơi quá khứ
Chúng mình còn đây, hôm nay, và ngày mai nữa,
Đến đây

Khi khát ta cùng uống ở một giếng nước thơm trong.
Ai nói cho em nghe rằng Thượng Đế đã bằng lòng
cho con người khổ đau đứng dậy hợp tác cùng người?
Chúng ta đã từng nắm tay nhau từ muôn vạn kiếp,
Khổ đau vì không tự biết là lá là hoa
Em hát ca đi. Bông cúc cười theo em bên hàng dậu,
Đừng bắt chúng tôi nhúng hai tay vào vôi cát,
Những ngôi sao trời không bao giờ xây ngục thất cho chính mình.

Những điều bài thơ nói ra, nếu đọc lại với nhận thức về tam pháp ấn ta sẽ thấy hàm chứa ý tưởng "vạn pháp an trú trong niết bàn". Ta không cần đi tìm, không cần phải thực hiện gì cả. Khi trở về tiếp xúc được với bản thể và với tự tánh của chính ta thì tự nhiên ta đạt tới an lạc.

Có môn học gọi là Eschastology, có thể dịch là Mạt Thế Luận, nghiên cứu về chung cuộc của vũ trụ, của con người (the final destination of man and of the cosmos). Trong những truyền thống tôn giáo khác như Cơ Đốc giáo, môn này rất được quan tâm. Người ta giả định thời gian như một đường thẳng. Thời gian và không gian làm khung cho tất cả mọi thứ, như vậy thì mỗi vật và mỗi người đều có một chung cuộc. Nhưng đứng trên quan điểm Tam Pháp Ấn, chúng ta thấy rằng ý niệm về thời gian và không gian chỉ là những sản phẩm của trí óc, của vọng tưởng. Niết bàn mà chúng ta theo đuổi, nó có ngay trong hiện tại, bây giờ và ở đây. Thành ra danh từ "nhập niết bàn" cũng dễ gây hiểu lầm. Chúng ta ai cũng đang ở trong niết bàn mà không biết, đi tìm ở đâu, nhập vào đâu nữa? Vô tác, hay vô nguyện nghĩa là không có đối tượng để chạy đuổi theo. Vô tác là Apranihita, nghĩa là không đặt phía trước mình một đối tượng để chạy theo. Tiếng Pháp là Non-poursuite, tiếng Anh là Wishlessness.

Trong đạo Bụt lại có ý niệm vô đắc (non-obtaintion: nothing to be obtained). Có thể nói một cách đơn giản là ta đã là cái gì mà ta muốn trở thành rồi (you are already what you want to become). Đó là tinh thần vô tác, vô nguyện, vô đắc, và đó là giáo lý niết bàn. Là một cậu bé ba tuổi đã là tuyệt mỹ rồi, anh không cần phải chờ thành một cậu sinh viên 22 tuổi. Là một chú sa di, đã là mầu nhiệm lắm rồi, sư chú không cần phải trở nên một vị thượng tọa thì mới an vui. Nghe thầy Minh Đức hỏi các sư cô ở chùa Đức Viên: "Sau khi làm đại đức, thì sẽ lên chức gì nữa?" Các sư cô nói: "Lên thượng tọa" Thầy lại hỏi: "Sau thượng tọa, thì lên làm gì?" Các sư cô nói: "Lên hòa thượng." Rồi thầy hỏi: "Sau hòa thượng thì lên cấp gì nữa?" Các sư cô trả lời không được. Thầy đã trả lời: "Lên ngồi trên bàn thờ!"

Làm sa di đã mầu nhiệm lắm rồi, đâu cần phải chờ đợi khi lên làm tỳ kheo? Làm tỳ kheo mầu nhiệm lắm rồi, không cần chờ lên giáo thọ. Mà giáo thọ cũng mầu nhiệm lắm rồi, không cần phải chờ làm đại giáo thọ hay hòa thượng. Khi trở về được và an trú trong bản tính niết bàn của mình thì hạnh phúc tràn đầy, ta không cần phải tìm kiếm gì nữa, đó là giáo lý vô tác, hay vô đắc.

Trong Kinh Tứ Thập Nhị Chương (Kinh Bốn Mươi Hai Đoạn), một trong những Kinh sớm nhất đã lưu nhập ở Việt Nam, có câu: ngã pháp hành vô hành hạnh, tu vô tu tu, chứng vô chứng chứng. Nghĩa là: Pháp của tôi là thực hành cái vô hành, tu tập cái vô tu, chứng ngộ cái

vô chứng.

Đó là tu tập theo tinh thần vô tác.

Tám chữ tháo tung

Có thể nói rằng chánh kiến là cái thấy sâu sắc về vô thường, vô ngã và niết bàn. Đó là những chìa khóa để sử dụng trong đời sống hàng ngày. Sau khi đã nghe về ba pháp ấn rồi ta phải đi đứng, nói năng, ăn cơm, làm việc như thế nào để quán chiếu ba đặc tính đó của vạn vật. Sống và tu học hàng ngày như vậy thì đúng chánh pháp, còn nếu không thì ta sẽ phụ ơn Tam Bảo.

Chúng ta phải nhớ rằng vô thường và vô ngã, niết bàn là ba phép quán. Sống có niệm và có định trên ba pháp ấn này thì chúng ta sẽ chắc chắn có tuệ. Về chánh định, chúng ta nói đến tam tam muội, tức là không, vô tướng và vô tác. Không, vô tướng và vô tác, có khi được gọi là tam giải thoát môn (ba cánh cửa giải thoát). Chúng ta dùng hình ảnh chìa khóa vì hình ảnh này gợi ý mở cửa giải thoát. Sống tu học theo pháp môn này, ta an trú trong niệm về không, niệm về vô tướng, niệm về vô tác và cũng an trú trong định về không, định về vô tướng, và định về vô tác. Không, vô tướng và vô tác cũng là kết quả của sự quán chiếu về vô thường, vô ngã và niết bàn. Quán chiếu vô thường, vô ngã và niết bàn thì chúng ta cũng bắt đầu thấy và hiểu được không, vô tướng và vô tác. Thấy sâu vào bình diện hiện tượng là thấy được bình diện bản thể. Trong tướng chúng ta thấy tánh, trong tánh chúng ta thấy tướng.

Niết bàn (nirvana) nghĩa là sự tắt ngấm (extinction), sự vắng mặt(absence). Trước hết là sự tắt ngấm của các ý niệm, những ý niệm về thường về ngã. Rồi đến những ý niệm về sinh và diệt, về có, về không, về ta, về người, về một, về nhiều. Những ý niệm này đều căn cứ trên ý niệm về thường và về ngã mà được tạo tác và chúng cũng tạo tác ra bao nhiêu khổ đau. Vượt thoát vô minh về thường và về ngã thì ta sẽ không còn sợ sinh và sợ diệt nữa. Cho nên niết bàn giúp chúng ta phá hết những ý niệm, bắt đầu phá từ ý niệm về thường và về ngã, nhờ tu tập quán chiếu hàng ngày.

Đạo Bụt nói tới tám ý niệm là sinh, diệt, thường, đoạn, tới, đi, nhiều, một. Tám phép quán chiếu để phá tan tám ý niệm đó gọi là bát bất. Đó là giáo lý trung đạo bát bất, tám cái chẳng phải của giáo lý trung đạo (the eight no of the middle way). Không sinh cũng không diệt, không thường cũng không đoạn, không tới cũng không đi, không một cũng không khác, đó là giáo lý bát bất. Có một người tới học với Trúc Lâm Đại Sĩ. Sau khi đã được Trúc Lâm Đại Sĩ giảng giải cho đủ rồi mà người ấy còn muốn hỏi thêm. Trúc Lâm mới đọc hai câu thơ:

Tám chữ tháo tung trao bạn hết còn chi đâu nữa để trình bày?

Tám chữ tháo tung là bát tự đả khai. Khi những khái niệm về thường, ngã, sinh, diệt đã bị phá tan thì niết bàn hiển lộ.

Niết bàn là sự tháo tung của tất cả những khái niệm đó, nhưng cũng là sự tháo gỡ của cả những khái niệm ngược lại. Chúng ta phải thấy rằng niết bàn không những là sự dập tắt của tất cả các ý niệm về thường, về ngã, mà còn là sự dập tắt của cả những ý niệm về vô thường và vô ngã nữa. Bụt cho chúng ta những giáo lý về tam pháp ấn nhưng nếu chúng ta tiếp nhận rồi ôm giữ chúng như những khái niệm cố định thì chúng ta đã làm sai lời Bụt dạy. Sử dụng vô thường như là một chiếc chìa khóa thì được, nhưng kẹt vào ý niệm vô thường thì cũng là sai lạc.

Vô thường cũng có hai mặt là thế gian và xuất thế gian. Ban đầu ta học hỏi về vô thường, nói về vô thường, thực tập về vô thường. Nhưng quán được vô thường rồi thì ta không nói về vô thường nữa, vì cái định vô thường của ta đã trở thành định vô thường của xuất thế gian (lokuttara). Khái niệm về thường ta cần vượt thoát, mà khái niệm về vô thường ta cũng cần phải vượt thoát. Khái niệm về ngã ta cần vượt thoát, mà khái niệm về vô ngã ta cũng cần phải vượt thoát. Khái niệm về duyên sinh cũng vậy, về không cũng vậy, về trung đạo cũng vậy, ta đều cần phải vượt thoát.

Kinh Bảo Tích có nói: Thà rằng bị kẹt vào ý niệm có còn hơn bị kẹt vào ý niệm không. Thuốc men nếu không được sử dụng một cách thông minh có thể gây tai hại. Bụt dạy trong Kinh Người Bắt Rắn là phải học hỏi và hành trì giáo lý một cách thông minh. Chấp về thường và về ngã gây khổ đau; nhưng chấp vô thường, vô ngã cũng có thể gây khổ đau. Nếu ta không biết sử dụng vô thường và vô ngã như những chiếc chìa khóa để quán chiếu thì các ý niệm vô thường và vô ngã có thể sẽ là trở ngại cho bước đường tu học. Cho nên niết bàn có nghĩa vượt thoát mọi khái niệm, cũng là vượt thoát những khổ đau và phiền não do các khái niệm ấy gây ra. Vì vậy ta gọi là niết bàn tịch diệt. Tịch diệt tức là sự vắng lặng. Vắng lặng gì? Sự vắng lặng của tất cả các cặp ý niệm: sinh - diệt, có - không, thường - vô thường, ngã - vô ngã.

Giả thử chúng ta đang ở trong một buổi họp. Chúng ta tranh luận với nhau bằng ngôn từ, bằng ý niệm, chúng ta mệt quá. Mở cửa bước ra ngoài, chúng ta thấy không khí mát mẻ, chim hót, thông reo, hoa nở. Có âm thanh, có hình ảnh, có đủ tất cả, nhưng ta rất an lạc, rất dễ chịu. Trong phòng họp có quá nhiều ý niệm lý luận, tranh chấp và sân si, nơi ấy ta không tìm thấy an lạc. Ngoài trời, chúng ta cũng nghe các âm thanh, cũng thấy những hình ảnh, cũng thấy những cảnh sinh hoạt, nhưng rất khác trong phòng họp. Ở ngoài có sự yên vắng, thảnh thơi. Niết bàn là như vậy. Niết bàn không có nghĩa là vắng mặt sự sống, vắng mặt thực tại. Niết bàn là có sự sống, có thực tại, nhưng sự sống và thực tại vượt thoát những khái niệm, vượt thoát những khổ đau do các khái niệm gây ra. Niết bàn là ở đây, niết bàn là bây giờ, đó gọi là hiện pháp niết bàn (drstà-dharma nirvana).

Bài 18: Chuyển hóa tập khí

Hôm nay là ngày 23 tháng giêng năm 1994, chúng ta ở tại Xóm Hạ và học tiếp về Bát Chánh Đạo.

Hôm trước tôi có trao cho quý vị một bài tập để quán chiếu và trình bày. Hôm nay chúng ta có một bài khác cần được thực tập với nhau trong tăng thân, trong một tuần lễ. Trong suốt tuần lễ chúng ta phải dùng một thiền ngữ đơn giản để thực tập niệm và định. Thiền ngữ đó là "Ta đang làm gì đây?" (What am I doing here? What am I doing now?)

Đây là thiền ngữ ta phải dùng để tự hỏi mình trong mỗi giây phút. Khi đang đi từ phòng ăn ra vườn mận, hoặc đi từ phòng riêng lên thiền đường, ta tự hỏi: "Ta đang làm gì?" Hoặc là "Mình đang đi đâu?" Chúng ta tổ chức thực tập cách nào để tăng thân cùng được thực tập chung thì hiệu quả mới cao. Nếu tăng thân quanh ta biết ta đang thực tập, và tăng thân cũng biết ta đang trông đợi họ thực tập, thì sức mạnh của sự thực tập mới lớn. Đang rửa chén, đang cưa gỗ, đang quét nhà, đang cắm hoa, v.v.. đó là những lúc ta tự hỏi: "Ta đang làm gì?" Thiền ngữ này rất mầu nhiệm để thực tập chánh niệm. Ai cũng biết rằng rửa bát là để có bát sạch ăn cơm. Ngoài đời, rửa bát chỉ là để có bát sạch. Nhưng trong thiền viện, ta có phương pháp rửa bát của thiền viện.

Kinh có một đoạn kể lại câu chuyện của một triết gia tới thăm Bụt, và triết gia đó nêu những câu hỏi có tính cách trí thức. Cuối cùng, ông hỏi: "Tại đây quý vị tu hành theo phương pháp nào?" Rồi lại muốn cho cụ thể hơn, ông hỏi: "Nói một cách khác, mỗi ngày quý vị làm những gì?" Bụt cười và bảo: "Chúng tôi đi, đứng, nằm, ngồi, giặt áo, rửa bát, quét sân. Chúng tôi làm những việc như vậy." Triết gia đó nói: "Như vậy thì đâu có khác gì chúng tôi ở ngoài đời? Ngoài đời chúng tôi cũng đi, đứng, nằm, ngồi, ăn, uống, quét sân, giặt áo, rửa bát..." Bụt nói: "Khác lắm chứ! Vì khi chúng tôi đi, chúng tôi biết là chúng tôi đi. Khi chúng tôi đứng, chúng tôi biết là chúng tôi đứng. Khi chúng tôi ngồi xuống, chúng tôi biết là chúng tôi ngồi xuống. Khi chúng tôi nằm xuống, chúng tôi biết là chúng tôi nằm xuống. Khi chúng tôi rửa bát, chúng tôi biết rằng chúng tôi rửa bát. Khi chúng tôi giặt áo, chúng tôi biết là chúng tôi đang giặt áo." Lời Bụt nói có nghĩa là: chúng tôi thực tập chánh niệm trong mỗi giây phút của đời sống chúng tôi. Đó là một đoạn kinh rất đơn giản, nhưng trong đó ta thấy rất rõ ràng sự khác biệt giữa cuộc sống thiền viện và cuộc sống ở ngoài.

Trong cuộc sống ngoài đời người ta làm việc gì cũng nhắm một mục đích. Như rửa bát là để có bát sạch, đi chợ là để mua thức ăn, giặt áo là để có áo sạch. Trong thiền viện, giặt áo, đi chợ, nấu ăn còn có mục đích để chuyển hóa thân tâm, đạt tới an lạc. Các mục đích này có thể được thực hiện ngay trong giờ phút thực tập, làm cho người hành giả có hạnh phúc ngay trong khi thực tập. Và cái năng lượng có khả năng chuyển hóa và đưa tới an lạc ấy là chánh niệm.

Vậy thì trong khi rửa bát hoặc quét nhà, ta có thể tự hỏi: "Ta đang làm gì đây?" Nếu trong khi quét nhà, lòng chỉ muốn quét cho mau xong, đã không có an lạc mà còn có bực bội, thì ta sẽ bực bội suốt đời. Phải quét nhà như thế nào để trong khi quét nhà ta có an lạc. Tự hỏi: "Mình đang làm gì vậy?" thì tự nhiên những hấp tấp, vội vàng và ý muốn làm cho mau xong sẽ biến mất. Ta mỉm cười và tự nhủ:

“Quét nhà là công việc quan trọng nhất trong giờ phút này.” Điều này ta đã được học ngay từ đầu. Vấn đề là chúng ta có thực tập hay không, và có giúp được tăng thân của ta thực tập được hay không? Cách giúp hay nhất là chính ta thực tập và mọi người khi nhìn vào sẽ thấy ta đang thực tập.

Câu hỏi đó có thể đặt dưới một hình thức khác: “Ta làm cái này để làm gì vậy?” (What am I doing this for?) Phải có sáng kiến đặt các câu hỏi tương tự để hàng ngày ta có thể thực tập được. Trước cửa ra vào chúng ta có thể treo một tấm bảng. Ai bước ra thì đọc câu: “Anh đi đâu đây?” và tự mỉm cười. Lúc chưa thấy cái bảng có thể ta đi như bị ma đuổi; khi đọc tấm bảng đó thì ma biến mất, ta khôi phục được chủ quyền, ta tự nhiên thảnh thơi trở lại. Tấm bảng đó là một tiếng chuông cảnh tỉnh. Phải đặt những bài hát, những câu thiền ngữ để giúp mọi người trở về an trú trong giây phúc hiện tại, để thắp sáng chánh niệm. Tu tập là trở về, trở về với nguyên quán của mình. Ta dùng bài Quay Về Nương Tựa:

Quay về nương tựa,
Hải đảo tự thân.
Chánh niệm là Bụt,
Soi sáng xa gần.
Hơi thở là Pháp,
Bảo hộ thân tâm.
Năm uẩn là Tăng,
Phối hợp tinh cần.
Thở vào, thở ra
Là hoa tươi mát
Là núi vững vàng
Nước tịnh lặng chiếu
Không gian thênh thang

Hoặc thực tập bài Đã Về Đã Tới:

Đã về đã tới
Bây giờ ở đây
Vững chãi thảnh thơi
Quay về nương tựa

Quay về nương tựa là thực tập Quy Y Quay về nương tựa, hải đảo tự thân, chánh niệm là Bụt, soi sáng xa gần, đó là quy y Bụt. Rồi đến quy y Pháp, và quy y Tăng. Đó là những bài thực tập có thể làm giàu chánh niệm; ta phải nắm cho vững. Đừng đợi về tới thành phố mình rồi mới thực tập. Tập ở Làng Mai cho thành thói quen rồi thì về thành phố ta mới tiếp tục được. Nếu quý vị nghĩ bây giờ mình chỉ cần học

lý thuyết thôi, để về nhà mình sẽ làm, thì như vậy là bảo đảm thất bại một trăm phần trăm. Phải bắt đầu thực tập ngay cho đến khi sự thực tập trở thành một thói quen.

Chuyển hóa tập khí

Dân ta vốn con nhà nghèo "hay lam hay làm", hở tay ra là phải làm, không bao giờ cho tay được nghỉ. Đó là một tập khí mà những hạt giống được truyền từ nhiều thế hệ tới cho chúng ta. Nhưng chúng ta đã biết rằng muốn an trú được trong hiện tại thì mỗi bước chân đều phải thảnh thơi, cái tập khí làm không hở tay trở thành một chướng ngại. Vì vậy ta phải thực tập thế nào để khi ta làm cũng như khi ta không làm gì thì sự sống vẫn có mặt. Muốn chuyển hóa một tập khí ta cần trải qua công phu tu luyện. Mà tăng thân là một dung dịch trong đó ta ngâm mình vào để cho tập khí tan rã. Trong tăng thân có những người đi đứng thảnh thơi, có khả năng an trú trong hiện tại. Họ nhìn, họ nghe, họ nói, họ cười, họ thực tập an trú trong hiện tại. Khi đặt mình trong một tăng thân như vậy thì dần dần ta thấy tập khí của ta sẽ rã ra. Cho nên những người mới tu luôn luôn phải sống trong tăng thân, phải nương vào tăng thân.

Có những khóa tu kéo dài chỉ có bốn ngày thôi, nhưng trong bốn ngày đó có thể xảy ra những phép lạ. Ngày thứ nhất vào dự khóa tu có người cảm thấy rất miễn cưỡng và có cảm giác chật chội. Đi, đứng, nằm, ngồi bị bắt ép phải theo một khuôn khổ, người ta cảm thấy bứt rứt. Nhưng nghĩ nếu bỏ về thì uổng công đi, uổng cả tiền bạc, tiếc rẻ cho nên họ ráng ở tới ngày thứ hai. Ngày thứ hai họ cảm thấy bớt khó chịu; tuy chưa thoải mái lắm nhưng mà tạm sống được. Người khác làm được tại sao mình làm không được? Tới ngày thứ ba thì thấy hay hay. Đi chậm lại cũng cảm thấy thoải mái. Ăn cơm im lặng, ban đầu tưởng như là ngộp thở nhưng bây giờ mình bắt đầu thích. Những tập khí cũ bắt đầu rã ra. Rồi tới ngày thứ tư họ bắt đầu ưa thích, nhưng khóa tu lại gần chấm dứt rồi. Cuối ngày thứ tư họ hỏi: "Bao giờ có khóa tu mới?"

Đó là trường hợp của những người thành công. Trong bốn ngày họ đã nếm được mùi vị của sự chuyển hóa, nếm được niềm tịnh lạc của sự thực tập an trú. Những người này sau khi trở về thành phố có thể kéo dài tình trạng thảnh thơi đó ba bốn tuần, hay năm bảy tuần. Nếu có một số bạn bè mỗi tuần họp nhau lại để nuôi dưỡng tiếp thì việc tu tập có thể kéo dài vài ba tháng. Nếu không thì sau vài ba tuần là họ bị hoàn cảnh lôi kéo và đánh mất nếp sống tu tập. Tu tập vững ở trong tăng thân rồi mà trở về nhà vẫn còn đánh mất. Không thể nói rằng ở Làng ta chỉ cần học lý thuyết, về nhà sẽ thực tập cũng không muộn.

Chúng ta biết là mình bị cái tập khí tham công tiếc việc sai sử đến nỗi lúc nào cũng chỉ nghĩ đến tương lai và sẵn sàng hy sinh giờ phút hiện tại. Ta biết rằng như vậy là ta đang đánh mất sự sống của mình. Bụt dạy phải sống sâu sắc giây phút hiện tại. Chăm sóc giờ phút hiện tại của mình với hết tâm tư mình, tức là đã làm hết sức mình để lo lắng cho tương lai. Vì vậy ta áp dụng ngay những phương pháp mà thiền viện chế tác: khi đi thì biết là mình đang đi, khi đứng thì biết mình đang đứng, khi ngồi thì biết mình đang ngồi, khi rửa chén thì biết mình đang rửa chén. Ta tập mỉm cười với ta và tự hỏi ta: "Ta đang làm gì? Ta đang làm cái này với mục đích gì?"

Rửa bát trong chánh niệm là đang tiếp xúc với sự sống nhiệm mầu. Tôi đang là người thức tỉnh. Tôi đang an trú trong hào quang của Bụt. Và tôi đang giải phóng tôi khỏi những sợi dây ràng buộc lôi kéo. Con ma quá khứ, con ma tương lai, con ma giận hờn, con ma lo lắng không nắm đầu tôi được. Tôi là một con người tự do. Như vậy phẩm chất của sự sống trong giờ phút rửa bát trở thành rất cao. Phẩm chất

cao hay thấp, có hay không, là do ta có thực tập hay không.

Hai ngày qua tôi đã chép tên, họ và pháp danh vào điệp hộ giới của một số Phật tử đã quy y tại Bắc Mỹ. Có hàng trăm pháp danh phải ghi chép, rồi lại phải đóng dấu hàng trăm lần. Sau đó tôi biên địa chỉ trên bì thư để gửi cho từng người, rồi dán tem. Có hàng trăm điệp hộ giới để làm, nhưng ta phải làm như thế nào để công việc trở thành một sự thực tập, chứ không phải là một việc cần làm cho mau xong. Khi cầm bút viết xuống một tên hay một địa chỉ, ta có thể thực tập mỉm cười, có thể thực tập tiếp xúc với một người. Người đó, ta biết rằng trong vòng ba ngày hay năm ngày sẽ nhận được điệp hộ giới. Người đó sẽ mở ra, sẽ mỉm cười, sẽ thấy tên mình, sẽ nhớ lại ngày thọ giới của mình, sẽ thấy lại địa điểm nơi thọ giới của mình, và sẽ đọc pháp danh của mình. Người đó biết, hay có thể không biết, rằng pháp danh này do chính thầy mình viết lên trên điệp hộ giới của mình. Nhưng trong lúc viết, tôi biết là chính tôi đang viết pháp danh người đó vào điệp hộ giới, với tất cả lòng thương yêu, với tất cả sự tin cậy, tin rằng người này sẽ thực tập năm giới vững chãi để bảo vệ hạnh phúc, an lạc của mình và của gia đình mình. Trong khi viết ba trăm điệp hộ giới như vậy, thì tôi thực tập. Nếu không thực tập thì có viết một trăm ngàn điệp hộ giới đi nữa thì kết quả tu tập vẫn là số không. Điều này phải được áp dụng trong tất cả mọi công việc khác.

Nếu ta làm công việc của ta trong chánh niệm thì đó cũng là làm cho cả tăng thân, vì hành động đó giúp nâng cao phẩm chất thực tập của tăng thân. Khi gặp một người bạn tu, ta hỏi: "Anh đang làm gì đó? Chị đang làm gì đó?" thì câu hỏi này là một sự nâng đỡ, một sự yểm trợ. Ta biết người đó đang làm gì rồi, nhưng vẫn hỏi. Hỏi để thắp sáng chánh niệm trong ta và chánh niệm ở trong người kia. Đôi khi ta không cần hỏi, ta chỉ cần nhìn nhau mỉm cười thôi là đã có thể đã tạo ra phép lạ, phép lạ của sự tỉnh thức. Vậy đại chúng hãy chuẩn bị cho tuần lễ thực tập này. Thực tập để tất cả mọi người có cơ hội, trong một tuần lễ tinh tấn, làm rã bớt các tập khí cũ của mình, để tạo thành một tập khí mới, là biết an trú và sống sâu sắc trong giờ phút hiện tại. Thắp sáng chánh niệm và soi thấu những ngõ ngách sâu kín của đời sống, của tâm lý mình thì ta sẽ có sự chuyển hóa. Sống đời sống hàng ngày biết, ta nên trân quý mỗi phút mỗi giây. Khi đi thiền hành dưới những cây mận, chúng ta có thể mỉm cười với những cành mận, với những lá cỏ, với những hạt sỏi, với những tiếng chim. Vì tất cả những sự có mặt đó đều là những người bạn tu của mình từ bao nhiêu kiếp trước.

Sáng hôm nay,
tới đây
Chén trà nóng
Bãi cỏ xanh
Bỗng dưng hiện bóng hình em ngày trước

Tất cả đều là những người bạn cũ thân yêu. Một cành cây. Một con chim. Một đám mây. Một nhánh hồng. Một hòn sỏi. Một gốc cây. Tất cả đều là những người bạn cũ.

Bàn tay gió dáng vẫy gọi một chồi non xanh mướt Nụ hoa nào Hạt sỏi nào Ngọn lá nào cũng thuyết Pháp Hoa Kinh

Bàn tay gió

Dáng vẫy gọi
Một chồi non xanh mướt
Nụ hoa nào
Hạt sỏi nào
Ngọn lá nào
Cũng thuyết Pháp Hoa Kinh.

Trong chánh niệm ta có thể nhận diện được tất cả những người bạn cũ đó. Trong chánh niệm ta có thể nghe được tiếng thuyết pháp của viên sỏi, của tàu lá, của đám mây. Rất mầu nhiệm. Ta hãy tập cười với hạt sỏi, tập cười với đám mây, tập cười với mặt trăng. Cười như vậy ta chứng tỏ đang có mặt và vầng trăng kia cũng có mặt, đám mây kia cũng có mặt. Khi cái giận, cái buồn, cái tập khí xấu hiện ra, ta cũng mỉm cười với chúng, vì đó cũng là những người bạn cũ của ta. Mỗi khi cười được như vậy là chúng ta có chuyển hóa, chúng ta có từ bi.

Thực tập năm lễ

Chúng ta đã đi khỏi Việt Nam bao nhiêu năm, có thể nhớ nhà hoặc muốn trở về, và nghĩ rằng trong mấy tháng nữa, trong vài ngày nữa là ta về tới đất nước. Trong phương pháp tu tập này, chúng ta không cần đợi đến khi bước từ máy bay xuống đất mới là trở về, chúng ta hãy trở về ngay từ bây giờ. Mỗi bước chân là một sự trở về. Quê hương nằm trong lòng chúng ta. Tổ tiên, sông núi đều nằm ở trong lòng chúng ta. Chúng ta đang làm gì? Chúng ta đang làm cái này để làm gì? Đặt câu hỏi, tự nhiên chúng ta về quê hương ngay lập tức. Quê hương là nơi ta gặp được an lạc, tỉnh thức, gặp được Bụt, Pháp, Tăng và gặp được tất cả tổ tiên. Các thế hệ tổ tiên vẫn còn sống sinh động ở trong cơ thể và tâm hồn chúng ta. Đó là sự thực tập quay về và nương tựa vào cội nguồn gốc rễ. Quý vị đã học và thực tập năm lễ. Những lễ này có mục đích đưa ta trở về quê hương, đưa ta về tiếp xúc với những gì đẹp nhất, thân yêu, gần gũi nhất của ta. Tổ quốc, quê hương, văn hóa, gia đình, dòng dõi huyết thống, v.v.. khi lễ xuống chúng ta có thể tiếp xúc với tất cả.

Chúng ta lạy xuống, trán chạm vào đất, theo lối ngũ thể đầu địa, tức là năm vóc gieo xuống đất. Năm vóc tức là hai tay, hai chân và trán của mình. Quý vị hãy tưởng tượng một đợt sóng đang cúi xuống tiếp xúc với nước, tức là bản chất của sóng. Chúng ta cũng vậy. Bụt, Pháp, Tăng, đất nước, quê hương, tổ tiên, dòng họ, khi lạy xuống chúng ta phải tiếp xúc được với tất cả quê hương đó. Sau đây là những lời hướng dẫn cho lễ thứ nhất.

Lễ thứ nhất

Trở về kính lạy, liệt vị tiền nhân, dòng họ tổ tiên, gia đình huyết thống, hai bên nội ngoại.

Trong tư thế ngũ thể đầu địa, nghe tiếng thầy hay bạn hướng dẫn, ta có thể bắt đầu thực tập quán chiếu và tiếp xúc:

Con thấy cha của con, con thấy mẹ của con mà xương thịt và sự sống đang có mặt và lưu nhuận trong từng tế bào và mạch máu của con. Qua cha con, qua mẹ con, con tiếp xúc được ông bà của con, bên nội cũng như bên ngoại, đã và đang đi vào con với tất cả mọi năng lượng, mọi trông chờ, mọi ước mơ, cũng như tất cả trí tuệ và kinh nghiệm của tổ tiên trải qua bao nhiêu thế hệ. Con mang trong con sự sống, dòng máu, kinh nghiệm, tuệ giác, hạnh phúc và khổ đau của các thế hệ tổ tiên trong con. Những yếu kém, những tồn tại và những khổ đau đã truyền đạt lại, con đang tu tập để chuyển hóa. Chuyển hóa cho con và cho tất cả quý vị. Những năng lượng của trí tuệ, và năng lượng của thương yêu mà các vị truyền đạt lại, con đang mở rộng trái tim con và xương thịt của con để tiếp nhận. Con có gốc rễ nơi cha, nơi mẹ, nơi ông, nơi bà, nơi tổ tiên. Con chỉ là sự nối tiếp của tổ tiên và dòng họ con. Xin cha mẹ, xin ông, xin bà, xin tổ tiên hỗ trợ cho con, che chở cho con, truyền thêm năng lượng cho con. Con biết rằng con cháu ở đâu thì tổ tiên ở đó. Con biết cha mẹ nào, ông bà nào cũng thương yêu và đùm bọc độ trì cho con cháu dù khi sinh tiền có lúc gặp phải khó khăn hay rủi ro mà không bộc lộ được niềm thương yêu và sự đùm bọc đó. Con thấy cha, ông của con, từ Lạc Long Quân qua các vua Hùng và biết bao nhiêu thế hệ những người khai sáng đất nước, mở rộng cõi bờ, gìn giữ núi sông và hun đúc nên nếp sống Việt Nam có thỉ, có chung, có

nhân, có hậu. Con là sự nối tiếp của liệt vị, con cúi rạp mình xuống để đón nhận năng lượng của dòng họ và tổ tiên của gia đình huyết thống của con. Xin tổ tiên phù hộ độ trì cho con.

Chúng ta lạy xuống để tiếp xúc với tổ tiên, với đất nước, với cội nguồn của chúng ta. Tất cả đang có mặt ở trong chúng ta. Chúng ta không phải đi tìm xa. Chúng ta không cần lên máy bay, đi mấy chục giờ mới về tới quê hương. Chúng ta chỉ cần bước một bước, chúng ta chỉ cần lạy xuống một lễ là chúng ta quán chiếu được tất cả. Tiếp xúc được rồi thì những nguồn năng lượng của tổ tiên, của ông bà, của đất nước, của quê hương, của Bụt, Pháp, Tăng sẽ lưu nhuận trong ta và ta sẽ có thêm sức mạnh. Nếu không thì ta có thể sẽ trở thành một đứa con đi hoang, một lãng tử, một cô hồn không nơi nương tựa. Khi ta cảm thấy gốc rễ của tổ tiên, dòng họ và đất nước vẫn còn bám sâu trong ta thì ta sẽ mạnh mẽ và sẽ vững chãi hơn.

Sau đây là lễ thứ hai:

Lễ thứ hai

Trở về kính lạy, Bụt và tổ sư, truyền đặng tục diệm, gia đình tâm linh, qua nhiều thế hệ.

Lễ thứ nhất hướng về gia đình huyết thống (blood family). Lễ thứ hai là tiếp xúc với gia đình tâm linh. Mỗi chúng ta đều có hai gia đình. Khi lạy xuống năm vóc sát đất rồi thì ta bắt đầu quán niệm như sau:

Con thấy thầy của con trong con. Con thấy sư ông của con trong con, Người đã dạy cho biết hiểu, biết thương, biết thở, biết cười, biết tha thứ, biết sống trong giây phút hiện tại.

Qua thầy của con, qua Sư ông của con, con tiếp xúc được với các thế hệ thánh tăng qua các thời đại. Con tiếp xúc được với các vị bồ tát và với Bụt Thích Ca Mâu Ni, Người đã khai sáng gia đình tâm linh của con, đã có từ hai ngàn sáu trăm năm nay.

Con biết Bụt là thầy của con mà cũng là tổ tiên tâm linh của con nữa. Con thấy trong con có chất liệu nuôi dưỡng của Bụt, của tổ, của các thế hệ cao-tăng và năng lượng của liệt vị đã và đang đi vào trong con, đã và đang làm ra sự bình yên, an lạc, hiểu biết, và thương yêu trong con. Con biết Bụt đã giáo hóa cho gia đình huyết thống của con trong bao nhiêu ngàn năm, đã làm đẹp, làm lành nếp sống đất nước của con và của dân tộc con. Bụt đã làm cho dân tộc con trở nên một dân tộc thuần từ và văn minh, điều này con thấy rõ trong nền văn minh Lý và Trần. Con biết nếu không có Bụt, có tổ, có thầy thì con không biết tu tỉnh và chế tác an lạc cho con và cho gia đình con. Con mở rộng trái tim và xương thịt con để tiếp nhận kinh nghiệm, tuệ giác, tình thương, sự che chở và năng lượng từ bi của Bụt và của các thế hệ Thánh tăng, gia đình tâm linh của con. Con là sự tiếp nối của Bụt và của các thế hệ tổ tiên tâm linh của con; xin Bụt và chư tổ, xin sư ông và thầy truyền cho con nguồn năng lượng thương yêu, an lạc và sự vững chãi của liệt vị. Con nguyện tu tập để chuyển hóa và để truyền về cho thế hệ tương lai năng lượng của Bụt, của tổ và của thầy.

Sau khi lễ hai lạy như vậy rồi, ta thấy năng lượng của gia đình huyết thống và năng lượng của gia đình tâm linh chuyển động trong huyết quản, và trong tâm tư ta. Ta cảm thấy vững chãi hơn, có đức tin mạnh mẽ hơn và ta lạy lễ thứ ba để tiếp xúc với đất nước, với khí thiêng sông núi và liệt vị tiền nhân. Tiền nhân đã qua đời nhưng vẫn luôn luôn có mặt để che chở, phù trợ cho ta.

Lễ thứ ba

Trở về kính lạy, liệt vị tiền nhân, khai sáng đất này, sông núi khí thiêng, hàng ngày che chở.

Con thấy con đang đứng trên đất nước này, và tiếp nhận công ơn khai sáng của tiền nhân đất nước này. Con thấy các vua Hùng, con thấy Trần Hưng Đạo, con thấy Lý Thái Tổ, con thấy Lý Thánh Tông, con thấy bao nhiêu người có tên tuổi và không có tên tuổi, đã đem tài trí, kiên nhẫn và chịu đựng làm cho đất nước này trở nên nơi nương náu của bao nhiêu giống dân; đã lập nên trường học, nhà thương, xây dựng cầu cống, đường sá, chợ búa; đã thiết lập nhân quyền, luật pháp và phát minh khoa học làm cho mức sống được nâng cao. Con cũng tiếp xúc được với những thế hệ tổ tiên ngày xưa đã sinh sống trên đất nước này và đã biết sống an lành với mọi loài và với thiên nhiên. Con sống ở đây, học hòa hợp với thiên nhiên, với con người, và cảm thấy năng lượng của đất nước này đi vào trong con, yểm trợ con, chấp nhận con. Con xin nguyện tiếp tục giữ gìn và làm tiếp nối những dòng năng lượng ấy. Xin nguyện góp phần chuyển hóa những bạo động, căm thù và vô minh còn tồn tại trong đất nước và trong xã hội này. Xin quý vị tiền nhân phù hộ độ trì cho chúng con.

Nếu đang sống ở quê hương, thì trong khi lạy xuống lạy thứ ba ta phải tiếp xúc được với các vị tiền nhân khai sáng đất nước. Có những vị tuy không để lại tên tuổi nhưng đã âm thầm xây dựng đất nước. Nếu đang sống ở hải ngoại, ta cũng phải biết đất nước mà mình đang sống đây là do những ai khai phá và xây dựng. Phải tiếp xúc được với tiền nhân của đất nước này.

Sau ba lễ, ta đã cảm thấy như một thân cây có gốc rễ, có thêm nhiều năng lượng. Lễ thứ tư giành cho người mà ta thương yêu để ta chia sẻ những nguồn năng lượng đã nhận được:

Lễ thứ tư

Trở về kính lạy, gia đình huyết thống, gia đình tâm linh, gia hộ độ trì, cho người con thương.

Người con thương có thể là cha con, mẹ con, anh con, chị con, em con, cháu con, thầy con, sư ông của con. Khi lạy xuống, ta sẽ quán nguyện như sau:

Những nguồn năng lượng vô biên mà con vừa tiếp nhận được, con xin truyền cho cha con, chia xẻ cho cha con, tiếp sức cho cha con, cho mẹ con, cho những người con thương yêu, cho những người đã từng khổ đau, đã từng lo lắng, đã từng buồn khổ vì con, vì những vụng về và dại dột của con trong quá khứ, và cũng đã từng lo lắng, buồn khổ vì hoàn cảnh khó khăn và không may của các vị. Con

xin truyền nguồn năng lượng ấy, nguyện cầu và tiếp sức cho cha con, cho mẹ con, cho anh chị em của con, cho những người thân của con, cho chồng con, cho vợ con, cho các con của con để cho tâm hồn họ lắng dịu lại, cho khổ đau trong lòng những người ấy được chuyển hóa, cho những người ấy nở được nụ cười, cho những người ấy cảm nhận được niềm vui sống, cho những người ấy mạnh khỏe trong thân thể và an lạc trong tâm hồn. Con hết lòng cầu mong cho những người ấy có hạnh phúc và an lạc. Con biết nếu những người ấy có an lạc thì con có an lạc. Con cảm thấy trong lòng con không oán hận trách móc những người ấy một mảy may nào. Con lạy tổ tiên và ông bà trong gia đình huyết thống, tổ tiên trong gia đình tâm linh của con phù hộ độ trì cho những người con thương, những người mà con đã nguyện thương yêu và chăm sóc. Con thấy con không còn là một cái ta riêng biệt mà đã trở thành một với những người con thương.

Thỉnh một tiếng chuông, ta đứng dậy. Lúc đó sự phân biệt giữa cái ngã và cái phi ngã không còn nữa. Mình và người mình thương trở thành một dòng liên tục. An lạc của mình trở thành an lạc của người mình thương. Trong khi ta lạy và quán chiếu như vậy thì ranh giới giữa ta và những người ta yêu thương được phá bỏ. Ta thấy được ta với người đó cùng chung một dòng sinh mạng. Nếu ta vững chãi và có năng lượng thì ta có thể truyền được năng lượng đó cho người ta thương. Tình thương trong mình nuôi dưỡng chính mình trước, và vì vậy trong tâm mình cảm thấy nhẹ nhàng và thư thái.

Đến lễ thứ năm thì ta cúi xuống và truyền năng lượng của ta cho những ai đã từng làm khổ ta. Nhiều người lúc đầu không chịu được lễ này. Người kia đã làm cho mình đau khổ, tại sao bây giờ mình phải thương yêu và truyền năng lượng cho họ? Nhưng sau khi thực tập được vài tuần thì ai cũng thấy có ích lợi. Thực tập với tất cả tâm hồn của ta, sau đó mấy tháng trong lòng ta, ta cảm thấy hận thù tiêu tan, rất là mầu nhiệm. Nhiều người cho biết họ chỉ thực tập lễ thứ năm trong vòng sáu tháng rồi thôi không thực tập nữa, vì sau thời gian đó họ đã hoàn toàn không còn thù ghét những người đã làm khổ họ nữa.

Lễ thứ năm

Trở về kính lạy, gia đình huyết thống, gia đình tâm linh, gia hộ độ trì, người làm khổ con.

Trong tư thế ngũ thể đầu địa, ta thiết lập cảm thông với người kia:

Con mở rộng lòng ra để truyền đi năng lượng hiểu biết và xót thương của con tới những người đã làm con khổ đau và điêu đứng. Con biết người ấy cũng đã đi qua nhiều khổ đau, đã chứa chấp quá nhiều cay đắng và bực bội trong trái tim nên đã làm vung vãi những khổ đau và bực bội của người ấy lên con. Con biết những người ấy không được may mắn, có thể là từ hồi còn bé thơ đã thiếu sự chăm sóc và thương yêu, đã bị cuộc đời dằn vặt và ngược đãi bao nhiêu lần. Con biết những người như người ấy chưa có may mắn được học, được tu, trái lại đã chứa chấp những tri giác sai lầm về cuộc đời và về con, nên đã làm khổ con và làm khổ những người con thương. Con xin gia đình huyết thống và gia đình tâm linh của con truyền năng lượng cho người đó (cho những người đó), để trái tim của họ được tiếp nhận giọt nước cam lộ mà nở ra được như một bông hoa, có thể lần đầu tiên trong đời họ. Con chỉ cầu mong cho

người đó được chuyển hóa, cho người đó tìm được nguồn vui sống, để không còn giữ tâm thù hận mà tự làm khổ mình và làm khổ người khác. Con biết những người ấy khổ mà không tự chủ được nên đã làm khổ con và những người con thương. Con cũng cầu mong cho tất cả những ai đã làm cho gia đình con khổ, dân tộc con điêu đứng, kể cả những kẻ xâm lặng, cướp nước, những người hải tặc, những kẻ ích kỷ, dối trá và tàn bạo được nhờ ơn Bụt, ơn tổ, ơn tiền nhân mà cải hóa. Con thấy họ khổ và nỗi khổ ấy đang kéo dài qua nhiều thế hệ, và con không muốn giữ tâm niệm sân hận oán thù. Con không muốn cho họ khổ. Con có gốc rễ nơi tổ tiên và dòng họ huyết thống và dòng họ tâm linh; trái tim con đã nở ra như một đóa hoa, con xin buông bỏ tất cả mọi hiềm hận, một lòng cầu nguyện cho kẻ đã làm khổ con, làm khổ gia đình và dân tộc con được thoát khỏi vòng tai nạn và đớn đau, để họ có thể thấy được ánh sáng của niềm vui sống và an lạc như con. Tâm con không còn mang một mảy may trách móc và oán thù. Con xin truyền năng lượng của con cho tất cả những người ấy. Lạy Bụt, lạy tổ, lạy ông bà chứng minh cho con.

Đây là sự thực tập lòng từ bi trong đạo Bụt. Bụt dạy: hận thù không thể nào đáp lại được với hận thù; chỉ có tình thương và sự tha thứ mới đáp lại được với hận thù mà thôi. Khi ta thực tập như vậy thì chất liệu từ bi trào lên trong trái tim ta. Sự tha thứ, sự thương yêu sẽ chữa trị cho ta, và con người ta sẽ an hòa và mạnh mẽ hơn. Hạnh phúc trở thành có thật. Lòng ta còn mang theo chất liệu của hận thù thì ta còn khổ đau mãi mãi.

Tùy trường hợp từng người, ai đã từng đau khổ quá nhiều, vết thương hận thù quá nặng, thì phải thực tập lễ thứ năm này nhiều lần. Muốn lễ thứ năm thành công thì trước hết ta phải thành công trong sự thực tập lễ thứ nhất và thứ hai. Ta phải trở về tiếp xúc được với tổ tiên trong gia đình huyết thống, tổ tiên trong gia đình tâm linh, thì mới có đủ năng lượng thương yêu để thực tập lễ thứ năm này. Tối nào tôi cũng lạy cả. Có khi tôi lạy phủ phục rất lâu. Trong những giây phút đó, hiệu quả chữa trị và nuôi dưỡng đã xảy ra thật sự. Phương pháp năm lễ này đã được các vị thường trú ở Làng Mai thực tập mỗi ngày. Quý vị có thể lên chánh điện hoặc thiền đường một mình để thực tập riêng. Quán nguyện như thế nào cho thích hợp với trường hợp của mình thì làm, nhưng trước hết phải học phương pháp theo công thức như trên.

Đối với những vị đã có gốc rễ tôn giáo khác và mới quay về nương tựa Bụt, Pháp, và Tăng, thì nên lạy thêm một lễ khác nữa. Lễ thứ sáu này để tiếp xúc với gia đình tâm linh gốc rễ của họ, gia đình tâm linh họ đã lìa bỏ, nhưng ngày xưa tổ tiên và ông bà của họ đã theo. Ví dụ như ngày xưa tổ tiên ông bà đã theo Do Thái giáo hay là Cơ Đốc giáo, thì bây giờ ta phải lạy cái lạy thứ sáu này để trở về và tiếp xúc. Gốc rễ của gia đình tâm linh đó rất cần thiết cho sự chữa trị và sự vững mạnh của ta. Những người có hai gia đình tâm linh thường thường là những người Âu châu và Mỹ châu cho nên tôi sẽ đọc lời quán nguyện này bằng tiếng Anh.

Có hai gia đình tâm linh thì chúng ta có thể giàu có thêm. Tiếp xúc được với nhiều gia đình tâm linh chỉ làm đời sống tâm linh của ta giàu có thêm thôi. Trong thời gian ở Tây phương, tôi đã gặp những người bạn thuộc những truyền thống Do Thái giáo và Cơ Đốc giáo. Những người còn gốc rễ tâm linh vững chãi thì nơi họ có lòng từ bi, có hoan hỷ, có nhân ái. Họ đã giúp ta bằng sức mạnh tâm linh của họ. Họ giúp ta vận động chấm dứt chiến tranh, đã giúp ta nuôi trẻ mồ côi, cứu trợ những nạn nhân chiến tranh, bão lụt, v.v.. Chúng ta thấy chất liệu thương yêu và hiểu biết có thật. Tiếp xúc được với họ, ta tiếp xúc được với gia đình tâm linh của họ, tiếp xúc được với những vị

đạo sư của họ. Chúa Ky Tô là một vị đạo sư đã dạy về bác ái, về thương yêu. Chúa Ky Tô là một vị Bồ Tát lớn vì ngài đã tạo nên niềm tin và đức từ bi nơi hàng triệu, triệu người. Khi nhận ra Chúa Ky Tô là một vị Bồ Tát thì ta thấy niềm tin của mình nơi Bụt, nơi Pháp, nơi Tăng, nơi truyền thống tâm linh của chính ta lớn thêm và giàu có lên thêm. Phía những người thuộc về các truyền thống tâm linh Do Thái hay là Cơ Đốc chẳng hạn, khi nhận Bụt Thích Ca làm thầy, nhận các vị như Long Thọ, Mã Minh, Vô Trước là thầy, thì họ cũng làm giàu cho truyền thống tâm linh của họ. Lễ thứ sáu này có mục đích đưa họ về tiếp xúc được với gốc rễ tâm linh mà lâu nay họ đã lơ là hoặc đã ruồng bỏ.

Đạo Bụt dạy chúng ta rằng ngã được làm bằng những yếu tố phi ngã, đạo Bụt được làm bằng các chất liệu không phải đạo Bụt. Phật pháp tức thế gian pháp. Đạo Bụt không nghĩ rằng chỉ trong truyền thống của ta là có chân lý và chân lý không thể có trong những truyền thống khác. Người theo đạo Bụt không có chủ đích làm cho người khác bỏ truyền thống tâm linh của họ để đi theo mình. Theo giáo lý này ta phải giúp cho người khác trở về bám rễ vào trong truyền thống tâm linh của họ. Sự thực tập đạo Bụt có mục đích giúp người ta trở về nguyên quán: quê hương tâm linh, quê hương huyết thống. Phương pháp của chúng ta khác với phương pháp của những giáo sĩ ngoại quốc tới nước ta cách đây ba bốn trăm năm. Chúng ta hiện giờ đang làm ngược lại phương pháp của họ. Chúng ta sang Tây phương chia sẻ sự thực tập của chúng ta, nhưng lại mong ước và khuyến khích những người Tây phương trở về với truyền thống tâm linh của họ. Vì chúng ta biết rõ khi một người mất gốc, người ấy trở thành một cô hồn lãng tử, khó mà có được an lạc, hạnh phúc, vững chãi và thảnh thơi. Cho nên lễ thứ sáu này rất cần thiết cho những người đã bỏ truyền thống tâm linh cũ của họ.

Việc tu tập của chúng ta là một sự trở về. Trở về tiếp xúc với quê hương. Quê hương đó có thể được tiếp xúc ngay bây giờ và ở đây, ngay chính trong con người của ta. Chúng ta không cần đi máy bay mới trở về được quê hương tâm linh. Chúng ta không cần tưởng tượng. Trong ta có gốc rễ của gia đình huyết thống, có gốc rễ của gia đình tâm linh, có Bụt, có Pháp, có Tăng, có ông bà, tổ tiên. Khi trở về, chúng ta được che chở, chúng ta được tiếp nhận thêm năng lượng. Chúng ta bắt đầu được nuôi dưỡng, được chuyển hóa và trị liệu cả vật chất lẫn tinh thần.

Trong khi thực tập, mỗi bước chân ta là một sự trở về. Bước đi mỗi bước, điểm ta đạt tới là bây giờ và ở đây. Bài Đã Về Đã Tới là để giúp ta thực tập sự trở về đó. Bài Quay Về Nương Tựa Hải Đảo Tự Thân cũng là để ta thực tập điều đó. Mùa thu vừa qua, trong buổi thuyết giảng ở Berkeley, tôi đã nói phương pháp thực tập của chúng ta có thể được gọi là phương pháp trở về (the practice of going home). Trong cuộc sống thất niệm và quên lãng, chúng ta để cho tư tưởng, để cho nhớ thương, giận hờn, quá khứ và tương lai lôi kéo. Chúng ta đã sống như một bóng ma, đã bước đi trong cuộc đời như một người mộng du. Chúng ta chưa trở về. Ngoài chánh niệm, không ai có thể giúp chúng ta trở về được quê hương của chính ta, quê hương tâm linh cũng như quê hương huyết thống. Với những câu hỏi: "Anh đang làm gì? Anh làm cái đó với mục đích gì? Anh đang đi đâu?" chúng ta trở về ngay với chánh niệm, với bây giờ và ở đây. Bỗng nhiên ta biết rằng ta đang đứng trên quê hương, chưa bao giờ rời khỏi quê hương ta.

Trở về như vậy, chúng ta cảm thấy tràn đầy và được nuôi dưỡng. Phương pháp này phải thực tập trong từng giây, từng phút. Nếu quý vị thất bại trong thời gian thực tập ở Làng Mai thì tôi lo rằng quý vị sẽ thất bại khi về nhà. Tại Làng Mai có một tăng thân đang cùng tu tập,

chúng ta phải giúp nhau tu tập. Nếu ở Làng Mai mà chúng ta không tạo ra được cái thói quen, cái tập khí mới, thì khi trở về chúng ta sẽ bị cuốn theo nhịp sống cũ, khó thực tập thành công được. Cho nên, trước khi lên máy bay, chúng ta đã phải trở về.

Bài 19: Quán không trong năm lễ

Hôm nay là ngày 27 tháng giêng năm 1994, chúng ta ở tại xóm Thượng và học tiếp về Bát Chánh Đạo.

Chủ nhật vừa rồi chúng ta học về năm lễ. Ở Việt nam, cúng lễ tổ tiên không phải chỉ mỗi năm một lần. Chúng ta lạy ông bà, cha mẹ trong những đám cưới, đám hỏi, những ngày giỗ, ngày tết. Lễ là để tiếp xúc với gốc rễ của mình. Trong chùa mỗi ngày chúng ta đều lễ. Chúng ta lễ Bụt, lễ các vị tổ sư, lạy thầy, lạy chúng, v.v..

Quán không trong năm lễ

Trong khi thực tập năm lễ, chúng ta cũng phải biết thực tập về Không quán và Không tam muội. Trước khi lễ, ta chắp tay, thực tập hơi thở để quán chiếu về chủ thể của sự lễ lạy là người lễ và đối tượng của lễ tức là người được lạy. Trong các thiền viện Việt nam, mỗi khi chắp tay chuẩn bị lễ ta phải quán tưởng như sau:

Năng lễ, sở lễ, tánh không tịch.
Cảm ứng đạo giao nan tư nghì.

dịch:

Trong tự tính chân như
Không chủ thể đối tượng
Đệ tử kính lạy Bụt
Trong giao cảm nhiệm mầu.

Năng lễ, sở lễ, tánh không tịch tức là bản chất của người lễ và bản chất của vị được lễ, cả hai đều không.

Trong khi lễ; chúng ta thực tập quán không. Không ở đây có nghĩa là giữa hai bên, người lạy và người được lạy, có sự tương duyên tương sinh. Chủ thể và đối tượng không phải là những gì tồn tại và độc lập ngoài nhau. Khi cúi xuống lễ tổ tiên, ta phải thấy rằng tổ tiên có liên hệ mật thiết với ta. Ta không thấy cái ngã riêng biệt của ta đối lại với cái ngã riêng biệt của tổ tiên. Ta thấy được tính chất vô thường, vô ngã của ta và của tổ tiên, ông bà và cha mẹ. Thấy được tính tương quan, tương duyên và vô ngã giữa ta và ông bà, cha mẹ, thì lễ mới thành công. Quý vị đã từng thực tập và đã thực tập thành công, quý vị đã thấy mình hòa nhập được vào dòng sống tổ tiên, ông bà, cha mẹ và con cháu của mình. Cái ngã của ta tan biến. Khi cái ngã của ta và của tổ tiên ta tan biến thì có sự cảm thông mầu nhiệm và năng lượng của tổ tiên mới truyền qua cho mình được. Đó là ý nghĩa của câu thứ hai: Cảm ứng đạo giao nan tư nghì.

Con đường cảm ứng, giao tiếp (communication, communion) mầu nhiệm không thể tưởng tượng được, không thể đàm luận và diễn tả được, đó gọi là nan tư nghì. Khi còn bị giam khóa trong bản ngã của mình, ta chỉ thấy mình là mình, cha mẹ là cha mẹ, mỗi người là một hải đảo hay một tháp ngà riêng. Nhưng khi lạy xuống để quán tưởng ta sẽ thấy được rằng cái ta là do những yếu tố không ta tạo nên. Sự có mặt của ta ở đây tức cũng là sự có mặt của tổ tiên, ông bà, cha mẹ và sông núi. Tự nhiên cái ngã tan đi. Trong trạng thái tan biến đó của cái ngã thì năng lượng của đất nước, của tổ tiên và của ông bà mới truyền sang cho ta được. Đó gọi là cảm ứng đạo giao nan tư nghì.

Có những người thực tập một ngàn tám mươi lễ mỗi ngày. Lễ như vậy được vài ba tuần thì tan hết nỗi khổ, niềm đau, và sự cô đơn của họ. Mỗi khi lạy xuống như thế, cái vỏ bản ngã của họ lại tan rã thêm. Nếu chúng ta lễ như tế sao mà không quán chiếu về tính cách vô

thường, vô ngã và tương tức thì sẽ không có thành quả gì. Cho nên lễ là một phương pháp thực tập rất hay. Chúng ta hãy quán tưởng chúng ta đang lạy Bụt Thích Ca Mâu Ni là Thầy của chúng ta, là người khai sáng của đạo Bụt.

Chúng ta đứng trước Bụt Thích Ca Mâu Ni quán tưởng: Lạy Bụt, ngài với con, hai bên đều trống rỗng, không bên nào có một thực thể riêng biệt. Chính nhờ như vậy mà ngài với con mới có sự thông cảm nhiệm mầu. Ít có một tôn giáo nào mà tín đồ hướng về đức giáo chủ để nói một câu nói như vậy. Đối với một số các tôn giáo khác, đó là một thái độ kiêu căng và bất kính rất lớn. Chỉ có trong đạo Bụt người đệ tử mới có thái độ như vậy, vì năng lễ và sở lễ tánh không tịch cho nên cảm ứng đạo giao mới nan tư nghị. Khi lạy xuống, nếu ta chuẩn bị tâm tư kỹ lưỡng chừng nào, thì kết quả càng lớn chừng ấy. Có nhiều bậc cha mẹ thuộc thế hệ mới, thấy mình phải ngồi lên để mấy đứa con lạy xuống thì không chịu. Sống trong thời đại dân chủ, mỗi người có nhân phẩm, ngồi lên bắt con lạy xuống như vậy thì khó chịu lắm. Trong chùa cũng vậy, có nhiều thầy bây giờ không muốn người ta lạy mình. Một phần các thầy nghĩ mình không có đủ đức độ, để Phật tử lạy thì tổn phước. Như vậy là chưa đạt giáo lý của Bụt.

Các vị mới xuất gia hay được thầy bổn sư dạy về việc này. Khi mang hình tướng của người xuất gia, mình có thể trở thành đối tượng cho nhiều người cung kính. Và đó là điểm đáng lo trong đời sống xuất gia. Người ta khởi lòng cung kính tam bảo, thấy tướng mạo đoan trang của người xuất gia, họ muốn đảnh lễ. Nếu ta không có chánh niệm thì chỉ trong vòng vài năm, ta có thể bị hư liền. Ta tưởng mình là quan trọng lắm. Người mới tu mà bị Phật tử tới lạy thì cảm thấy rất xốn xang. Biết mình đức độ chưa có bao nhiêu, học hỏi chưa được bao nhiêu, giới luật chưa tinh nghiêm, mà phải ngồi đó để cho người ta lạy thì trong lòng rất khó chịu. Ta có thể hiểu được tâm trạng các bậc làm cha mẹ bị bắt buộc ngồi như hai pho tượng để các con sì sụp lễ. Nhưng chúng ta nên hiểu đây là một sự thực tập rất quan trọng. Cha mẹ là đại diện cho tất cả các thế hệ tổ tiên, ông bà. Những người trẻ họ có nhu yếu hướng về cội nguồn, họ cũng cần một biểu tượng để lạy. Nếu không ngồi cho họ lạy thì có thể họ sẽ quên mất gốc rễ, và không tiếp xúc được với ông bà và tổ tiên của họ. Cho nên dù quý vị là những bậc cha mẹ chưa đến tuổi già, quý vị cũng nên ngồi cho đàng hoàng để cho con cháu lạy. Trong khi ngồi đàng hoàng, quý vị có thể thực tập hơi thở chánh niệm và tưởng nhớ tới tổ tiên, thấy rằng các con mình đang hướng về các thế hệ tổ tiên để tìm nương tựa chứ không phải đang thần tượng hóa mình. Các cháu phải hiểu lạy đây không phải là lạy cái ngã của cha mẹ. Các cháu đang lạy với lòng biết ơn bao nhiêu thế hệ tổ tiên trong quá khứ đã mở nước, dựng nước, xây dựng nên nếp sống văn hóa của dân tộc. Người xuất gia hay mới xuất gia cũng vậy. Chúng ta mặc nhật bình hay áo tràng, tuy tuổi tu còn ít, đức độ còn kém, nhưng khi người ta tới lạy cũng phải ngồi cho thật trang nghiêm. Người ta không lạy cái ngã của mình đâu mà sợ. Người ta đang lạy Tam bảo. Họ lạy dòng sinh mệnh tâm linh, họ lạy Bụt và chư tổ qua con người mình. Cho nên ta phải ngồi cho thật đàng hoàng, phải tập thở cho chánh niệm. Phải quán chiếu rằng họ lạy đây không phải là lạy mình, lạy cái ta của mình, mà họ đang lạy truyền thống tâm linh của họ. Thấy được như thế thì ta có thể ngồi rất an nhiên và tự tại. Cái lạy đó sẽ không bao giờ làm cho ta trở thành kiêu căng. Còn nếu ta không quán chiếu "Năng lễ, sở lễ tánh không tịch" thì người ta chỉ cần lễ chừng ba lễ là mình mất hết công đức từ lúc mới tu cho đến lúc này. Không những mất hết công đức mới mà còn mất vào vốn cũ nữa!

Đó là bí quyết tôi thường truyền trao lại cho những người mới tu. Dù mới tu có hai ba ngày nhưng nếu có hai ba trăm người tới đảnh lễ ta cũng phải ngồi rất yên, rất trang nghiêm cho họ lạy. Trong khi người lễ, ta phải quán chiếu vô ngã, duyên sinh và vô thường. Được trao

truyền bí quyết đó rồi thì ta có thể cứu được đời tu của ta. Những điều đơn giản và căn bản như vậy mà ta không được tiếp nhận, thì ta rất dễ đánh mất giới thân huệ mạng. Mỗi khi bị người ta lạy, tôi không sợ hãi chút nào cả. Tôi ngồi đó. Tôi thấy những cái lạy của người ta không động gì tới tôi, không làm cho tôi có thêm một chút tự hào nào hết. Có khi ngồi trên pháp tọa để truyền giới, năm trăm, bảy trăm người, cả ngàn người lễ xuống để nhận giới, tôi thấy được tâm trạng thiết tha thành khẩn của những người thọ giới. Họ đang hướng về tam bảo, hướng về mấy ngàn năm lịch sử của chất liệu tâm linh. Tôi ngồi đó để làm cái gạch nối giữa tổ tiên tâm linh và những người thọ giới. Cái lạy của họ không làm tôi khởi lên một tâm niệm ngã mạn, tự hào, tự phụ, nhờ vậy tôi chưa bao giờ bị sập vào bẫy cống cao. Tôi thoát được cái bẫy sập là nhờ thực tập không quán, và vô ngã quán.

Quán không trong khi ăn

Vậy trong khi lạy ta thực tập không quán, không như một cánh cửa giải thoát. Khi ăn cơm ta cũng thực tập không quán. Tiếp xúc với tăng thân, ta thấy tăng thân là mình, mình là tăng thân. Với thức ăn ta cũng quán như vậy, ta là thức ăn, thức ăn là ta. Ôm bình bát, lấy thức ăn, nào đậu que, nào cơm chiên, bỏ vào bình bát, trong lúc đó ta làm gì? Nếu sư chú không quán nhân duyên, không quán không, thì sư chú làm gì trong những lúc đó? Chính lúc đó là lúc ta thực tập. Xúc mấy thìa cơm bỏ vào bình bát, ta phải thấy cơm, phải thấy tính cách duyên sinh của cơm, phải thấy tính cách vô thường, vô ngã của cơm. Phải thấy cơm là chất liệu nuôi dưỡng mình, và chính mình được làm bằng cơm. Bài pháp thoại tôi đang nói cho quý vị nghe đây cũng được làm bằng cơm. Nếu biết cách, ta có thể biến khoai tây thành pháp thoại. Mà khoai tây cũng có thể làm ra chất độc. Khi miệng ta phun ra những sân si và buồn giận, thì khoai tây biến thành sân si và buồn giận.

Ta chỉ cần thực tập một phép quán thôi, vì thực tập một là thực tập tất cả. Phải thực tập tính cách không của mình và của thức ăn. "Năng ăn, sở ăn, tánh không tịch", nghĩa là người ăn và thức ăn cả hai tính chất đều không tịch. Vì vậy sự giao cảm giữa ta và thức ăn không thể nghĩ bàn được.

Ôm bình bát đi vào thiền đường ta nghĩ gì? Ta thực tập thiền hành, đi từng bước chân thảnh thơi. Mỗi bước chân có liên hệ đến sự an lạc của cả thế giới. Nếu trong khi ôm bình bát bước đi mà tâm ta không có chánh niệm, bước chân ta không thảnh thơi, thì đi như vậy uổng quá. Vì đó là cơ hội ta dâng hiến chất liệu an lạc, hạnh phúc và hòa bình cho thế giới. Nếu trong ta có hòa bình và an lạc thì ta mới có thể đóng góp vào hòa bình và an lạc của thế giới. "Peace always begins with me" là như vậy. "I walk for you", mỗi bước chân ta đi ta bước cho tất cả mọi người. Bước chân vững chãi, an lạc thì cả thế giới được hưởng.

Vào tới thiền đường, đặt bình bát, ngồi xuống, lúc đó các bạn tu cũng đang thực tập lấy cơm, bước từng bước vào thiền đường. Đã ngồi xuống rồi, chúng ta làm gì? Không lẽ chỉ ngồi chờ hay sao? Có thể mười lăm phút sau, có khi nửa giờ sau người chót trong đại chúng mới lấy cơm xong. Trong mười lăm phút hay nửa giờ đó, nếu ta nghĩ ngợi quẩn quanh, nhớ tiếc quá khứ, lo lắng tương lai thì ta không xứng đáng ngồi trong thiền đường. Thời giờ ngồi đó là thời giờ thực tập. Trong thời gian này ta thực tập tiếp xúc với tăng thân, tiếp xúc với giây phút hiện tại. Ta nhìn một sư anh hay một sư chị đang đi vào, theo dõi từng bước chân của người đó, mỉm cười với bông hoa trước bàn thờ, lúc nào cũng an trú trong hiện tại. Đó là những lúc ta có thể thực tập vô thường quán, vô ngã quán và nhân duyên quán. Những lúc đó là những lúc ta đang nuôi dưỡng hiểu biết và từ bi. Mười lăm phút hay nửa giờ đó ta không bỏ phí. Ngoài đời người ta phải nối đuôi sắp hàng để đợi vào rạp hát hay đợi mua vé xi-nê. Trong những lúc đó họ có thể bồn chồn, nóng nảy. Nhưng trong các thiền viện, những lúc như vậy là những lúc ta thực tập. Chúng ta tu tập cho không tam muội có mặt trong ta. Khi đã tiếp xúc được với cái Không rồi thì những hiện tượng như tới, lui, sống, chết, có, không, v.v.. không còn làm động tới tâm mình nữa.

Sự chuyển hóa của ta tùy thuộc vào việc hành trì mỗi ngày. Một ngày nào đó, một người thân của chúng ta sẽ qua đời, một người thương

của chúng ta sẽ bỏ chúng ta đi, hay chính bản thân ta sẽ bệnh, sẽ chết. Những chuyện đó sẽ xảy ra, thế nào cũng phải xảy ra. Nếu chúng ta không thực tập bây giờ thì làm sao ngày ấy ta có thể sẵn sàng tiếp nhận những gì xảy ra với tâm trạng bình thản được? Chúng ta đi vào cánh cửa giải thoát nhờ không quán và không tam muội. Vậy trong mười lăm phút hay nửa giờ ngồi trước bình bát, chúng ta nên thực tập không khác gì khi ta ngồi thiền. Ngồi thiền ta cũng chỉ làm như vậy. Ngồi an trú trong hiện tại, tạo ra an lạc và hạnh phúc ngay trong giờ phút này.

Quán vô tướng

Tam muội thứ hai là Vô Tướng. Cũng như Không tam muội, Vô Tướng tam muội cũng được tạo tác bằng tuệ giác về vô thường và vô ngã. Tướng là tướng trạng, tướng mạo (appearance) của sự vật. Tướng là đối tượng của tri giác. Đối tượng là tướng, mà chủ thể là tưởng. Tướng và tưởng không thể rời nhau mà có. Không có đối tượng tồn tại biệt lập ngoài tưởng, tức là ngoài tri giác của chúng ta. Trong kinh Kim Cương có câu: Ở đâu có tướng thì nơi đó có sự đánh lừa. Phàm sở hữu tướng giai thị hư vọng. Chúng ta bị cái hư vọng đánh lừa. Câu tiếp theo: Nhược kiến chư tướng phi tướng tức kiến Như Lai. Nếu thấy được cái phi tướng ở nơi cái tướng tức là thấy được thực tại mầu nhiệm, thấy được Như Lai.

Thực hiện điều này cũng không khó lắm đâu, nếu ta biết sử dụng những chiếc chìa khóa vô thường và vô ngã. Hãy quán chiếu về vô thường, hãy quán chiếu về vô ngã. Ta sẽ thấy được tính chất vô tướng của các tướng. Chúng ta thử quán chiếu về một bông hoa. Chúng ta có tri giác (tưởng) về bông hoa nên thấy tướng của bông hoa. Tôi từng nói rằng hoa được làm bằng những yếu tố không phải là hoa. Sở dĩ ta bị kẹt vào tướng hoa vì nghĩ rằng cái tướng hoa tách rời khỏi những cái tướng khác. Ta tưởng rằng hoa chỉ là hoa thôi, hoa đâu có thể là những cái không phải là hoa được. Mặt trời là khác, đám mây là khác, phân rác là khác, đại địa là khác. Nhưng nhìn cho kỹ thì ta thấy rằng hoa là mặt trời, hoa là đám mây, hoa là đại địa. Nhìn vào mặt trời, nhìn vào phân rác, nhìn vào đại địa ta cũng có thể thấy hoa. Đó là thấy cái phi tướng của tướng. Người làm vườn nhìn vào đống rác mà thấy được hoa, đó là thấy được cái phi tướng của cái tướng. Người làm vườn dùng phân hữu cơ là người có thể thấy được tính cách bất nhị của phân rác và hoa trái. Nhìn vào trong phân rác họ thấy hoa trái, nhìn vào hoa trái họ thấy phân rác. Nếu áp dụng được cách nhìn đó trong mọi lĩnh vực khác của tri giác thì ta sẽ chứng ngộ.

Người làm chính trị cũng có thể thực tập như vậy. Người làm kinh tế cũng có thể thực tập như vậy. Nếu những nhà chính trị, những nhà kinh tế, những nhà giáo dục thực tập lối nhìn vô tướng, thì thế giới của chúng ta sẽ có một tương lai tốt đẹp hơn. Ví dụ một số người trẻ vào tù vì ăn cướp hoặc giết người. Khi bắt những người ấy giam lại, ta nên quán chiếu về vô tướng và vô ngã. Chúng ta đã tổ chức cuộc sống trong xã hội như thế nào cho nên hoàn cảnh mới sinh ra những lớp trẻ như vậy? Bây giờ chỉ biết giam giữ họ trong tù hay đem giết họ đi, thì ta đâu có giải quyết được vấn đề! Nếu cách thức tổ chức sinh hoạt của xã hội của ta cứ tiếp tục thế này thì chúng ta sẽ tiếp tục tạo ra hàng trăm, hàng ngàn, hàng trăm ngàn người trẻ như vậy, để bỏ vào tù.

Khi vị quan tòa, nhà chính trị hay nhà giáo dục nhìn vào một người trẻ phạm tội, họ phải thấy Tương tức, thấy Vô ngã, thấy Không, để hiểu rằng sở dĩ cái này như thế này là tại vì cái kia như thế kia. Nếu đời sống thành phố quá nhiều bạo động, quá nhiều tội ác, quá nhiều những cô gái ăn sương, thì các nhà giáo dục, và chính trị phải quán chiếu vô thường, vô ngã, vô tướng, và tương tức, để thấy rõ tại sao tình trạng đã đi tới như vậy. Chúng ta có nên chỉ đổ tội cho những người trẻ đó hay không, hay phải thấy trách nhiệm của chúng ta trong học đường, trong gia đình và trong xã hội? Những điều ta nói, những việc ta làm, cách ta tiếp xử trong đời sống gia đình, trong phạm vi học đường và xã hội đã đóng góp những gì để tạo ra những người trẻ như vậy? Có những bạn trẻ mới mười tám tuổi đã tự bắn vào đầu vì thấy sống không có ý nghĩa, không có niềm vui, không có lý tưởng nữa. Mà xã hội có rất nhiều những người trẻ như vậy. Đi vào con

đường ma túy, ăn cướp, bặng đảng cũng là một loại tự tử.

Khi một thương gia, một nhà kỹ nghệ để hết thời giờ ra làm giàu, ông ta phải quán chiếu các hậu quả của thái độ ấy trên đời sống gia đình, trên vợ con mình, và trên xã hội. Việc kinh doanh của mình có thể làm đổ vỡ gia đình, tàn phá xã hội và thiên nhiên. Một nhà chuyên môn làm quảng cáo phải quán chiếu những phim ảnh, và bài quảng cáo của mình. Họ thường khai thác những thị dục và các mối sợ hãi tiềm ẩn trong tâm lý của công chúng. Có người làm trong ngành quảng cáo đã thú thật rằng công việc của họ không đúng với những chánh kiến, chánh tư duy và chánh ngữ của họ. Nếu họ muốn trung thực với chánh kiến, chánh tư duy và chánh ngữ thì họ sẽ mất việc làm. Ông ta nói: "Bạch thầy, nếu mà con nói đủ những cái tốt và cả những khía cạnh tiêu cực của sản phẩm này thì không ai mua hết. Con sẽ mất sở, và hãng của con cũng sẽ vỡ nợ." Cho nên trong sinh hoạt xã hội, ngôn từ và hành động của chúng ta nếu không căn cứ trên nguyên tắc tương tức, tương nhập, vô thường, vô ngã, không và vô tướng thì chúng ta sẽ tạo rất nhiều tội ác.

Áp dụng quán vô tướng trong cuộc sống

Trẻ em trong xã hội ta phải đi học mười mấy năm mới ra trường. Chúng học đủ thứ ở trong trường. Nhưng có thể sau mươi, mười lăm năm, ra trường rồi các em vẫn chưa biết cách sống. Nhờ đâu mà mọi người biết đọc và biết viết? Vì mọi người đều đã đến trường để học đọc và học viết. Tại sao chúng ta không biết đối trị với cơn giận và hòa giải với những người chúng ta thương yêu? Vì chúng ta chưa bao giờ được học những nghệ thuật đó trong một trường nào cả. Tại trường, vì chúng ta không được học những nghệ thuật đó, nên chúng ta không biết thở, không biết cười, không biết hóa giải nội kết, không biết chuyển hóa còn giận. Vì vậy ta phải tìm cách đưa những thực tập này vào dậy trong các trường mẫu giáo, các trường tiểu học và trung học. Mục đích của học đường bây giờ chỉ là để cung cấp cho ta một số kiến thức và kỹ thuật để có thể sinh nhai. Trường học không dạy cho chúng ta nghệ thuật tạo hạnh phúc cho mình, cho những người mình thương, và cho xã hội. Cho nên chúng ta cần vận động, hô hào, và khuyến khích cách mạng nền giáo dục quốc gia. Làm thế nào từ những năm mẫu giáo, các cháu đã có thể học đi, học cười, học nói, học làm cho mình và mọi người hạnh phúc. Học chữ, học toán cũng khó lắm chứ, vậy mà các em cũng học được. Học thở, học cười, học chuyển hóa cơn giận cũng khó. Nhưng chúng ta cũng sẽ làm được. Các em đang còn nhỏ như măng non, thế nào cũng uốn nắn và tập dượt được. Khi một em bé nổi giận, sắp gây gỗ, chửi bới và đánh lộn, em bé đó không tự biết phải làm gì để có thể thoát ra khỏi cơn giận dữ. Điều đó cô giáo phải dạy, thầy giáo phải dạy. Phải dạy cho tới nơi tới chốn. Đến khi em ấy lớn lên, mười lăm, hai mươi tuổi, em mới biết nghệ thuật sống với gia đình, sống với người khác, và sống trong xã hội.

Trước đây tôi có đề nghị lập ra một học viện cho những người đến tuổi thành lập gia đình, để cho những người này có cơ hội học những nghệ thuật sống chung. Hai người trẻ lấy nhau, thành vợ chồng rồi, nhưng có thể vẫn còn vụng về, gây ra nội kết cho nhau, tưới tẩm những hạt giống giận hờn, và mặc cảm trong nhau. Nếu không biết gì hết về nghệ thuật tu tập và sống chung thì họ sẽ mang lại khổ đau cho nhau. Đến khi sinh con, họ cũng sẽ gieo vào các con rất nhiều hạt giống của khổ đau. Khi sinh ra đời, ta mang đủ những hạt giống khổ đau và hạnh phúc. Nếu may mắn thì những hạt giống tốt được tưới bón, còn nếu không may thì chính gia đình, xã hội, học đường sẽ chỉ tưới tẩm những hạt giống khổ đau, thất vọng, buồn khổ và giận hờn trong ta mà thôi. Đến khi lập gia đình, vì không biết phương pháp nên ta lại tưới tẩm những hạt giống xấu của nhau. Sinh con ra, ta cũng sẽ gieo hạt giống xấu cho con, và góp phần làm lớn thêm nỗi khổ đau chung của xã hội. Có khi con thù ghét chính cha mẹ, rồi thù ghét mọi người. Và khi đến lượt được dựng vợ gả chồng thì họ cũng làm khổ lẫn cho nhau. Cái vòng luân hồi tiếp tục lẩn quẩn như vậy. Cho nên lập ra một học viện như thế là cần thiết lắm. Các bạn trẻ vào học một hoặc hai năm và thực tập trong một tăng thân, để có một ít bản lãnh làm vốn liếng thành lập gia đình, sinh con đẻ cái.

Nếu không có tuệ giác về vô ngã, về vô tướng, và về không, thì trong lúc đau khổ ta sẽ chỉ biết trách cứ người này, người khác. Hay ta có thể phạm tội giết người. Sở dĩ người ta giết người vì họ nghĩ rằng người ấy là nguồn gốc nỗi khổ đau của họ. Có khi ta tự giết mình vì ta không có khả năng đối diện với quá nhiều khổ đau. Ta không biết rằng trong ta có người, trong người có ta, không thể chỉ có một nguyên cớ duy nhất tạo nên đau khổ của mình. Vô tướng mới nghe, ta thấy giống như là một triết lý, như là đang nói chuyện trên mây, nhưng quả thật rất thực tế và thiết yếu cho đời sống. Nhìn sâu vào đứa con, ta thấy các yếu tố xã hội, văn hóa, giáo dục, tổ tiên, và đất nước đã làm

ra đứa con ấy. Cái thấy đó là cái thấy vô ngã, cái thấy vô tướng, khiến ta phát khởi lòng thương. Ta biết rằng nếu thấy được gốc rễ của khổ đau, thấy được những điều kiện nào đưa con mình tới tình trạng bất như ý như thế, thì ta mới biết hiểu, biết thương, biết cách chuyển hóa, và đứa con sẽ có hy vọng chuyển hóa.

Vậy vô tướng ở đây có nghĩa là phá tướng, nghĩa là vượt ra khỏi cái tướng. Tướng là ý niệm cạn cợt, sai lầm. Nhìn đứa con mà thấy được tất cả xã hội, thấy được cả môi trường văn hóa, và kinh tế; cách nhìn đó gọi là cách nhìn vô tướng. Vô tướng có nghĩa là vô ngã và cũng hàm nghĩa vô thường. Ví dụ ta nói về ông bà, và tổ tiên. Nếu bị kẹt vào ngã và tướng ta sẽ nghĩ là ông bà, và tổ tiên không còn nữa. Nhưng quán chiếu vào tự thân qua cánh cửa vô thường, vô ngã và vô tướng ta thấy tất cả các thế hệ ông bà, và tổ tiên đang có mặt trong con người ta. Ta vẫn tưởng là Bụt và các vị bồ tát không còn nữa. Nhưng đã được trao truyền giáo lý vô tướng mầu nhiệm, ta thấy trong ta có Bụt, có Pháp, có Tăng. Nhờ đó ta thấy được tính không sinh không diệt của Bụt, của Pháp và của Tăng. Mỗi giây phút ta có thể tiếp xúc với Bụt, Pháp và Tăng. Đó là vô tướng. Nói rằng mình vô phước, sinh ra đời thì Bụt đã nhập diệt trên 2500 năm rồi, nghĩ như vậy là suy nghĩ theo lối hữu tướng. Bụt không bị giam khóa trong hình hài của một con người sinh ra ở Ca Tỳ La Vệ cách đây 2600 năm. Bông hoa cũng vậy. Bông hoa không thể bị giam khóa vào trong cái tướng trạng ta đang nhìn thấy đây. Vì vậy ta phải thấy được bông hoa ngoài cái tướng của bông hoa.

Mười mấy năm trước, ba của bé Phòng đã tới Làng Mai làm lễ cầu siêu cho bé. Trong bài thuyết pháp hôm ấy tôi đã nói tới vô tướng. Sau đó tôi cùng ba của bé Phòng đi thiền hành một vòng trên xóm Thượng. Tôi đã dặn: "Bây giờ thầy trò mình đi thiền hành như thế nào để có thể thấy được bé Phòng ngoài cái tướng của bé Phòng mà trước giờ mình vẫn thấy. Đi như thế nào để có thể thấy được bé Phòng trong mỗi lá cây, mỗi ngọn cỏ, mỗi bông hoa nhỏ, và mỗi hơi thở của mình."

Đời Lý có một vị thượng thư tên là Đoàn văn Khâm. Sư phụ ông viên tịch, các đệ tử than khóc rất nhiều. Ông đã làm một bài thơ phúng điếu thầy, trong đó có hai câu:

Đạo lữ bất tu thương vĩnh biệt,
Viện tiền sơn thủy thị chân hình.

dịch:

Các bạn đừng nên thương cảm quá
Núi sông trước viện chính là thầy.

Đạo lữ tức là các bạn tu của tôi ơi. Bất tu là không nên. Thương vĩnh biệt là đau thương quá về sự vĩnh biệt. Thầy tịch rồi nhưng đừng có đau thương, đừng khóc lóc quá, đừng bị kẹt trong tướng trạng của thầy. Phải thấy thầy trong tính vô tướng của thầy. Viện tiền sơn thủy thị chân hình, những hình dáng núi sông mà chúng ta thấy ở trước thiền viện, đó là chân hình của thầy. Các bạn hãy lau nước mắt đi, hãy nhìn núi, nhìn sông ở trước thiền viện. Hãy mỉm cười. Thầy chúng ta đang còn đó. Chân lý về vô tướng, và tuệ giác về vô tướng giúp ta

thoát khỏi những ý niệm có, không, sinh, diệt, còn, mất, giúp ta giải thoát được những sầu đau, thất vọng. Vì vậy vô tướng là một trong ba cánh cửa giải thoát.

Phàm sở hữu tướng, giai thị hư vọng, cái gì có tướng, đều là sự đánh lừa. Nhược kiến chư tướng phi tướng, tất kiến Như Lai. Nếu thấy được cái phi tướng ở nơi cái tướng tức là thấy được Như Lai. Đó là tinh túy của Kinh Kim Cương.

Thầy và tổ có lòng từ bi rất lớn. Sau khi nói tới không tam muội sợ người mới học bị kẹt vướng vào ý niệm không. Các vị dạy thêm rằng sau khi đã học Không Tam Muội rồi, phải học Không Không Tam Muội. Sau khi học vô tướng tam muội ta cũng hay nghĩ rằng cái tướng này không có, cái đó cũng sai. Chân tướng của tướng không phải có mà cũng không phải không. Sau khi đã nghe về vô tướng tam muội thì phải biết thêm về Vô Tướng Vô Tướng Tam Muội. Cửa giải thoát thứ ba là vô tác tam muội cũng vậy, phải được bổ túc bằng Vô Tác Vô Tác Tam Muội. Tất cả gọi chung là Tam Trùng Tam Muội.

Như ta đã biết, Tam giải thoát môn được khai triển và chú trọng rất nhiều trong đạo Bụt Bắc Tông. Giáo lý không, vô tướng và vô tác có mặt trong kinh điển Pali, nhưng trong truyền thống Nam Tông, giáo lý này không được khai triển đầy đủ.

Nếu chúng ta không tu tập theo ba cánh cửa giải thoát, ba thứ định không, vô tướng và vô tác, thì chúng ta không thể dễ dàng phá tung những chướng ngại, và cố chấp để đi vào thế giới của giải thoát, của tự do.

Bài 20: Quán vô tác vô nguyện

Hôm nay là ngày 30 tháng giêng năm 1994, chúng ta ở tại xóm Hạ và chúng ta học tiếp về Bát Chánh Đạo.

Chúng ta đang học về tam giải thoát môn, tức là ba cánh cửa đưa tới giải thoát. Cánh cửa thứ nhất là Không. Quán Không, ta phải thấy tính tương quan, tương duyên, tương tức và tương sinh trong mọi sự mọi vật. Thấy như vậy, ta vượt được hàng rào bản ngã, thoát được ngục tù ý niệm về ta và về của ta, và mở được cánh cửa giải thoát. Trong tăng thân, nhìn bằng con mắt Không Quán, ta thấy sự an vui của ta liên hệ tới sự an vui của người, sự an vui của người liên hệ tới sự an vui của ta. Cho nên không là cách nhìn, quán, và tiếp xúc để thực tập chứ không phải chỉ là đề tài để đàm luận, nghiên cứu.

Vô tướng cũng vậy. Tất cả mọi sự mọi vật được biểu hiện qua tướng và vì thường bị cái tướng ấy đánh lừa, nên ta mới sợ hãi, mới giận hờn, mới căm thù. Khổ đau xung quanh ta và trong ta đều do sự kiện ta bị kẹt vào tướng. Kinh Kim Cương nói về bốn loại tướng: ngã, nhân, chúng sinh và thọ mệnh.

Sở dĩ ta bị kẹt vào tướng ngã là vì chúng ta nghĩ có những cái đối lập với ngã tức phi ngã. Khi thấy được trong tướng ngã toàn là những yếu tố phi ngã thì tự nhiên ý niệm về ngã tan biến, và chúng ta thoát ra được khỏi tướng ngã. Tướng thứ hai là tướng nhân. Nhân đây nghĩa là loài người. Cho loài người là một thực tại độc lập, không phải là thú, là cây, là đất đá, chúng ta bị kẹt vào tướng nhân. Chúng ta nói trời sinh ra những con tôm, con cá, con bò, con heo để cho loài người ăn. Ta tưởng cây cỏ, đất đá, không khí, trời, sông, rừng và biển là để cho ta sử dụng thả cửa, ta không cần thương tiếc, không cần bảo vệ. Lo phục vụ tướng người, ta tàn phá các loài động vật, thực vật và khoáng vật. Đạt tới cái thấy vô tướng về người, thấy trong người có hàm chứa các loại động vật, thực vật và khoáng vật ta mở được cánh cửa giải thoát thứ hai. Tướng thứ ba là tướng chúng sinh. Chúng sinh ở đây là các loài động vật, các loài có sự sống. Các loài có mạng sống tùy thuộc và được tạo thành bằng những loài gọi là vô tình, không có sự sống. Khi tàn phá không khí, sông hồ, biển cả và rừng cây ta cũng hủy hoại luôn những chủng loại gọi là chúng sinh. Cho nên nhìn vào chúng sinh ta phải thấy các yếu tố không phải chúng sinh. Nhìn vào các yếu tố gọi là vô tình ta phải thấy các chủng loại hữu tình. Trong đời sống hàng ngày mà quán chiếu như vậy thì tự nhiên ta thấy được chúng sinh vô tướng. Sau cùng là tướng thọ mạng, nghĩa là khoảng thời gian của mạng sống, từ khi sinh ra đến khi chết. Ta cứ thường nghĩ sinh mạng ta nằm trong khoảng thời gian đó. Khi quán chiếu, ta thấy mình không từng sinh và cũng sẽ không bao giờ diệt đi, thấy rằng ta không bắt đầu có từ khi sinh ra, cũng không bắt đầu không từ lúc chết đi, nhờ thế pháp quán đưa ta tới cánh cửa giải thoát vô tướng về thọ mạng. Nỗi sợ hãi cái chết được dựa trên ý niệm sai lạc là tướng thọ giả. Kinh Kim Cương chỉ nói về bốn tướng nhưng còn rất nhiều tướng khác nữa mà ta có thể quán chiếu. Nếu không dùng niệm và định để quán chiếu thì ta không mở được ba cánh cửa giải thoát không, vô tướng và vô tác.

Quán vô tác vô nguyện

Vô tác có nghĩa là không cần có gì phải làm, không cần có dự án nào để theo đuổi. Người ta thường nghĩ rằng tu tức là theo đuổi dự án "Đạt được niết bàn" hay "chấm dứt được sinh tử." Đi tu không phải là để lên chức hòa thượng. Mục đích của sự tu học là thoát khỏi sinh tử và đạt tới giải thoát. Nhưng theo giáo lý tam pháp ấn thì chúng ta chưa bao giờ từng bị sinh tử cả. Chúng ta chưa bao giờ bị ràng buộc cả. Chúng ta vô thường, đúng. Chúng ta vô ngã, đúng. Nhưng chúng ta cũng vốn là niết bàn. Cũng như đợt sóng kia vốn là nước. Trở về với bản tánh tự tâm của mình là một cách nói. Kỳ thực mình luôn luôn an trú trong bản tánh tự tâm của mình, không cần trở về. Mục đích của sự tu học là để bừng tỉnh, thấy rằng ta chưa bao giờ sinh, chưa bao giờ diệt. Đã không sinh, đã không diệt thì ta đã sẵn có tính niết bàn. Đâu cần phải có dự án, đâu cần phải thực hiện gì nữa? Đó gọi là vô tác, hay là vô nguyện.

Giáo lý vô nguyện chỉ cho chúng ta thấy tất cả sẵn có đầy đủ trong bản tính tự tâm của mình, ta không cần đi tìm đâu hết. Ta đã là cái mà ta muốn trở thành (we are already what we want to become). Tự nhiên có an lạc ngay trong giây phút hiện tại, đó gọi là hiện pháp niết bàn. Buổi sáng nhìn thấy ánh nắng ta mừng, nghe trời mưa ta cũng mừng, thấy trời đầy sương ta cũng mừng. Ánh nắng, cũng như tiếng mưa rơi, cũng như sương mù đều là những hiện tướng của sự sống. Trong một hiện tướng có những hiện tướng khác. Và tất cả các hiện tướng đều mang tính niết bàn và vô nguyện. Nếu thức dậy mà ta cảm thấy có hòa bình, và an lạc trong thân tâm, thấy ta không còn thiếu thốn gì, không cần đeo đuổi gì nữa, thì lúc đó ta có khả năng tiếp nhận hai mươi bốn giờ đồng hồ mà sự sống hiến tặng.

Thức dậy miệng mỉm cười,
Hăm bốn giờ tinh khôi,
Xin nguyện sống trọn vẹn
Mắt thương nhìn cuộc đời.

Ta chỉ có thể tiếp nhận tặng phẩm này một cách trọn vẹn với tâm vô nguyện. Nếu nghĩ rằng có hăm bốn giờ là để làm cái này, hoặc để làm cái kia, thì hăm bốn giờ đó sẽ trở thành một phương tiện, mà không còn là sự sống nữa.

Mỗi việc chúng ta đang làm là sự sống, và có thể cho ta hạnh phúc ngay trong khi ta làm. Khi ta đi thiền, ngồi thiền, hay uống trà, ăn cơm, hoặc quét nhà, tất cả những giây phút kia đều có thể là những giây phút hạnh phúc. Ta không coi chúng như những phương tiện để đạt tới mục đích nào cả. Trong lúc ta bửa củi, sự sống đã mầu nhiệm rồi, ta thấy không cần phải bửa củi xong mới có hạnh phúc. Không cần nước sôi rồi mới có hạnh phúc. Không cần nấu cơm chín rồi mới có hạnh phúc. Như vậy là ta sống trong tinh thần vô nguyện. Cái thấy ấy đạt tới thì cánh cửa vô nguyện giải thoát môn mới mở ra.

Có hôm tôi gặp một phụ nữ người Anh ở một xưởng làm đồ gốm. Bà ta hỏi: "Thầy có lo về tình trạng thế giới không?" Tôi trả lời: "Tôi có lưu tâm, nhưng mối quan tâm của tôi không làm hại tới sự an vui của tôi." Bà này đang đau khổ, chồng của bà bị bệnh tâm thần. Trong

câu hỏi về tình trạng ở trên thế giới, bà muốn nói tới những chuyện xảy ra ở Nam Tư (Yougoslavie), hay ở các nơi khác. Nếu ta để cho những lo lắng đó tràn ngập tâm mình thì chẳng bao lâu ta sẽ bị bệnh như chồng của bà. Tôi im lặng, thở năm bảy lần rồi mới nói: "Cái quan trọng nhất, bà ơi, là dù rất quan tâm đến tình trạng thế giới, bà cũng đừng để cho những nỗi lo lắng đó tràn ngập tâm của mình, làm cho mình quá ưu sầu. Nếu tâm mình bị tràn ngập lo âu thì mình sẽ bệnh, và nếu bà bệnh thì ai mà chăm sóc, và nâng đỡ cho ông nhà bây giờ? Thành ra bà phải tu tập. Tôi biết rõ những gì đang xảy ra ở Nam Tư, tôi thấy cảnh khổ đau rất tội nghiệp, nhưng tôi không để cho những chuyện đó trở thành những yếu tố đe dọa tôi."

"Tôi nghĩ rằng điều quan trọng là ta làm được tới mức tối đa những gì ta có thể làm, mà vẫn phải giữ được sự an lạc, và bình tâm của mình. Nếu có thời giờ thiền hành, hay thiền tọa thì chớ bỏ qua. Tâm trạng lo lắng không đưa tới đâu. Dầu ta có lo âu gấp mười lần, hoặc gấp trăm lần, thì tình trạng cũng như vậy thôi. Nếu ta bị bệnh thì tình trạng sẽ xấu hơn. Cho nên điểm quan trọng không phải là ta lo, mà ta làm những gì có thể làm được trong giờ phút hiện tại. Nếu bà không giữ được sự an lạc của bà thì bà không thể nào giúp được ông nhà. Bà cũng không thể nào giúp được cho bất cứ ai và bất cứ nước nào trên thế giới. Cho nên hãy làm những gì trong đời sống hàng ngày mình có thể làm được. Đó là chìa khóa. Khi có thái độ đó thì tự nhiên ta sẽ có an lạc." Tôi đã nói tóm tắt những điều đó cho bà người Anh này trong vòng mấy phút.

Ta có thể có hạnh phúc ngay trong giờ phút hiện tại, dầu trong thân và trong tâm ta có điều chưa được như ý. Giáo lý Tịnh Độ nói: dầu còn khổ đau, dầu còn nghiệp chướng, ta vẫn có thể vãng sanh được tới thế giới cực lạc. Đức Phật A Di Đà sẽ không đóng cửa, sẽ không cấm ta vào cõi cực lạc với một ít nghiệp chướng, một ít tham, giận, và si mê. Đó là gọi là đới nghiệp vãng sanh. Đới nghiệp là còn mang nghiệp theo. Nghĩa là tịnh độ hiện tiền, đây là tịnh độ, tịnh độ là đây. Dầu còn một ít lo lắng, sầu khổ, một ít bệnh tật, ta vẫn có thể bước vào được thế giới cực lạc như thường. Cho nên, buổi sáng thức dậy mỉm miệng cười, ta thấy ta có thể có hạnh phúc. Quan trọng là thái độ vô nguyện của ta. Vô nguyện là được như nguyện. Không chờ đợi, không đòi hỏi, ta có thể hạnh phúc trong bất cứ giây phút nào.

Áp dụng ba cửa giải thoát

Theo các nhà xã hội học bên Mỹ, vấn đề số một của Hoa Kỳ là bạo động. Người ta bạo động đối với nhau: cha bạo động với con, con bạo động với cha, học trò bạo động với thầy. Người ta bạo động với chính thân thể và tâm hồn của họ. Tự tử, sử dụng ma túy, nghiện rượu, người ta tự tàn phá cơ thể và tâm hồn. Giống như xã hội đang đi về hướng tự hủy một cách tập thể. Và những người có con mắt nhận xét thấy đó là một vấn đề rất lớn. Căn nguyên của hiện tượng trên là vì con người không có an lạc, con người đang đi tìm quên lãng. Nếu con người có hạnh phúc thì đâu phải đi tìm mấy chất ma túy, và những ông vua ma túy đâu có thể làm ăn được. Sống với bản thân không an lạc, tự ghét bản thân; sống với gia đình không an lạc, hờn oán gia đình; sống với xã hội cũng không an lạc, thù ghét xã hội. Với những đau khổ không biết cách chuyển hóa, người ta trút những đau khổ đó lên cho nhau, làm phát sinh ra bao nhiêu căm thù và bạo động.

Có những thiếu niên mười hai, và mười ba tuổi ở Pháp đã bắt đầu giết người. Trong mấy tuần lễ vừa qua lại có những vụ giết người trong xe lửa. Bên Anh cũng vậy. Bạo động là một dấu hiệu của tình trạng thiếu hạnh phúc, thiếu thăng bằng. Người ta khổ đau nhưng không biết thực tập, không có ai hướng dẫn. Có cơ duyên tu học, ta phải biết trách nhiệm. Trước hết phải làm sao cho chính mình có an lạc, và hạnh phúc, phải học nghệ thuật sống hạnh phúc trong giây phút hiện tại, dầu ta còn có những điều bất như ý. Ta bắt buộc phải có hạnh phúc. Nếu không ta sẽ không thể làm chỗ nương tựa cho bất cứ ai, dầu đó là cha, mẹ, anh, chị, em mình, đồng bào mình hay người trong xã hội quanh mình. Ta cần phải làm thế nào để cho hạt giống an lạc và giác ngộ sinh sôi nẩy nở cho nhiều, cho nhân loại được nhờ. Mỗi ngày hăm bốn giờ đồng hồ của ta là một cơ hội lớn để sống an lạc, và hạnh phúc. Nếu ta cần một dự án, thì dự án đó là làm thế nào để đào tạo thật nhiều những người có khả năng hướng dẫn tu học. Cần có rất nhiều giáo thọ. Trong Đại Giới Đàn sắp tới, Giới Đàn Hương Tích, sẽ có lễ truyền đăng cho mười hai vị giáo thọ mới.

Trong chuyến đi Hoa Kỳ vừa rồi có những buổi thuyết pháp cho công chúng mà số tới dự bốn ngàn người, có những khóa tu trong đó bốn trăm hoặc năm trăm người xin quy y để tiếp nhận năm giới. Đó là hình ảnh cá mẹ sinh cả đàn cá con. Nhưng như thế cũng không có thấm thía vào đâu. Trong chuyến đi Bắc Mỹ đó, số người tới học trực tiếp trong những khóa tu hay những buổi pháp thoại vào khoảng 28.000 người. So với dân số cũng không có nghĩa gì. Dầu có những đài phát thanh đã phát nguyên văn các bài pháp thoại liên tiếp trong mười ngày, những tờ báo lớn như Washington Post, New York Times hay Los Angeles Times đã viết một số những bài khá hay về phương pháp thực tập. Có thể nói hàng triệu người đã được tiếp xúc với giáo lý Bụt. Loài người rất khao khát sống an lạc, rất mong biết được cách chuyển hóa tâm hồn và thay đổi xã hội. Nhưng hiện bây giờ số người có thể hướng dẫn được dân chúng tu tập, chuyển hóa còn ít lắm. Và chúng ta phải thực tập như thế nào để làm cho số người đó nhân lên. Điều này chúng ta có thể làm được.

Nếu cứ để thì giờ mà lo lắng, và ưu sầu thì chúng ta chỉ làm cho tình trạng đen tối hơn. Chưa cứu được thế giới ta đã đánh mất chính ta rồi. Thành ra câu trả lời cho từng người vẫn là phải làm thế nào để mỗi bước chân của mình được thảnh thơi, mỗi giây phút của đời sống hàng ngày có an lạc, hạnh phúc. Người Pháp có một bài hát "Chúng ta đợi gì không hạnh phúc bây giờ" (qu' est-ce qu'on attend pour

être heureux?) Mỗi sư cô, mỗi sư chú, mỗi Phật tử và thiền sinh của chúng ta hãy tự hỏi câu hỏi đó: tại sao chúng ta lại không có hạnh phúc ngay bây giờ? Hạnh phúc trong giây phút hiện tại, hạnh phúc có liền như là cà phê bột chỉ cần chế nước sôi vào là có thể uống.

Tôi còn nhớ một thiếu phụ, tại một khóa tu ở Canada, sau buổi thiền hành đầu tiên đã nói: "Thưa thầy, từ khi sang Bắc Mỹ đến giờ, trong suốt bao nhiêu năm con chưa bao giờ được đi những bước thong thả như hôm nay." Xã hội đã kéo bà chạy theo như một con chong chóng. Và bà chỉ cần được hướng dẫn thiền hành trong hai mươi phút, là có thể đi vào được trong thế giới của tĩnh lặng, của an lạc. Không cần phải dự một khóa tu ba tháng. Có khi ta chỉ cần một khóa tu ba ngày, hoặc bốn ngày. Và chỉ ngay sau giờ thiền hành đầu tiên là đã có thể nếm được pháp lạc. Sau đó thiếu phụ hỏi: "Bạch thầy, con có thể về chia sẻ phương pháp thiền hành này cho các bạn con được không?" Tại sao không? Các sư cô sư chú được tu tại Làng Hồng bốn năm là đã có may mắn hơn những người như vậy nhiều. Sau bốn năm đó ta đã có khả năng thiết lập một trung tâm tu học để hướng dẫn người khác. Quý vị cũng sẽ làm như tôi, là suốt đời học thêm, và phải luôn luôn thực tập. Càng học và càng thực tập thì cái thấy, cái hiểu của mình về chánh pháp càng sáng, và càng sâu thêm. Đức Khổng Tử nói: "Học nhi thời tập chi, bất diệc lạc hồ", học mà thường được thực tập thì há chẳng phải là niềm vui hay sao? Học với thầy được một ngày thì ta đã tiếp nhận được chất liệu của gia đình tâm linh ta để lại từ mấy ngàn năm. Điều quan trọng là khả năng tiếp nhận, khả năng hấp thụ (assimilation) của mỗi người. Hấp thụ là biến những chất liệu mình tiếp nhận thành sự sống liền. Đừng chất chứa chúng thành những kho kiến thức không dùng vào việc gì được.

Học điều gì ta phải đem ra thực tập. Khi ta học về ba cánh cửa giải thoát: không, vô tướng, và vô tác chẳng hạn, thì phải áp dụng liền. Áp dụng thế nào về cánh cửa thứ nhất là cánh cửa không? Có phải là lên thiền đường ngồi thiền để suy tư về không chăng? Không phải như vậy. Mỗi lần nhìn cây cỏ, đất trời, tiếp xúc với người với vật, phải thấy được tính cách tương tức, tương nhập của tất cả. Phải thấy tính cách mầu nhiệm của không ở trong con người của mình.

Tới cánh cửa thứ hai là vô tướng. Phải thấy được tính cách vô tướng trong cái tướng của người, và vật chung quanh. Thấy được rồi thì những sợ hãi, lo buồn, hờn giận của mình sẽ tan biến, và vô tướng trở thành sự sống hàng ngày.

Cuối cùng là vô tác, vô tác là không cần tìm kiếm. Vô tác không phải là hết ham muốn mà thôi. Có những người hết ham muốn nhưng lòng rất rầu rơi: tôi không thiết gì nữa! Apranihita là không đặt trước mình một đối tượng để chạy theo. Tức là biết dừng lại, và hạnh phúc chỉ đạt được khi ta biết dừng lại. Cho nên nếu có người hỏi: "Tu để làm gì?", có thể ta trả lời: "Tu là để có hạnh phúc." Người ta hỏi: "Tu tới bao giờ mới có hạnh phúc?" - "Phải có hạnh phúc ngay từ bây giờ. Còn nếu không thì không phải là anh đang tu."

Các cách trình bày khác về pháp ấn

Sau khi đã hiểu cách tu tập Tam Pháp Ấn chúng ta nên biết thêm về các lối trình bầy khác về pháp ấn. Trong văn học Phật giáo cũng có ý niệm Nhị Pháp Ấn. Khổ là một pháp ấn và niết bàn là pháp ấn thứ hai. Ngoài ra còn ý niệm về Tứ pháp ấn, là vô thường, khổ, vô ngã và niết bàn. Và Kinh cũng nói tới một pháp ấn thuộc truyền thống đại thừa, gọi là Nhất Thật Tướng Ấn. Sở dĩ có nhiều cách trình bầy về pháp ấn là do lối nhìn của những thế hệ về sau.

Trong lịch sử phân phái, cuộc phân chia hệ phái đầu tiên xẩy ra một trăm năm sau khi Bụt nhập diệt, thành Thượng Tọa Bộ và Đại Chúng Bộ. Thượng Tọa Bộ là các vị có khuynh hướng bảo thủ, Đại Chúng Bộ là phía các vị muốn cải cách. Thượng Tọa Bộ sau này chia ra Hữu Bộ và Phân Biệt Thuyết Bộ, đó là cuộc phân phái thứ hai. Như chúng ta biết, Hữu Bộ truyền lên miền Kashmir, Phân Biệt Thuyết Bộ ở lại, sau đó lại gửi một chi phái là Xích Đồng Diệp Bộ sang Tích Lan, bây giờ ta gọi là Theravada. Cho nên Hữu Bộ và phái Theravada có cùng một nguồn gốc và kinh điển rất giống nhau. Trong tam tạng Pali, những đoạn văn nói về vô thường cho nên khổ, khổ cho nên vô ngã được lập đi lập lại nhiều lần, cũng giống trong những bộ Kinh A Hàm bằng chữ Hán thuộc văn hệ Bắc Truyền. Điều đó chứng tỏ cách nhìn đó có trước thời phân chia thành hai phái Hữu Bộ và Phân Biệt Thuyết Bộ.

Theo sát các đoạn kinh trên, đạo Bụt Nam truyền giải nghĩa Tam pháp ấn là Vô Thường, Khổ, và Vô Ngã. Cách nhìn đó có thể đưa tới những hiểu lầm, cũng như lối xếp đặt Khổ và Niết Bàn vào làm Nhị Pháp Ấn. Sai lầm căn bản là sự biến đổi vai trò của Khổ, từ một cảm thọ cần nhận diện, thành một bản chất của thực tại. Sau khi đã học về ba cánh cửa giải thoát chúng ta sẽ nhìn lại về vấn đề này trong ánh sáng của tam tam muội.

Khổ đau phát sinh là do chúng ta bị kẹt vào tướng, cho nên Bụt đã dạy phép quán vô tướng. Phương pháp mà Bụt dạy là dùng giáo lý vô thường và vô ngã. Vô thường là một chiếc chìa khóa để mở cửa thực tại, và dùng quán vô thường chúng ta phá vỡ được các tướng trạng. Vô ngã là một chìa khóa khác. Dùng phương pháp vô ngã, chúng ta cũng đi tới vô tướng. Phàm sở hữu tướng giai thị hư vọng, cái gì có tướng là có sự lầm lẫn. Vô thường mà nghĩ là thường thì khổ, vô ngã mà cho là có ngã thì khổ. Trước tiên, khổ ở đây là một cảm thọ do hư vọng gây ra. Nhưng nhiều thế hệ Phật tử sau này đã nâng ý niệm khổ lên thành một tính chất phổ biến tất yếu của thực tại. Vì trong giáo lý Tứ Diệu Đế Khổ đứng đầu. Bản ý của Bụt là: chúng ta phải nhận diện Khổ. Nhận diện Khổ là một chuyện, thái độ giáo điều nói rằng "Tất cả đều là khổ, không có cái gì là không khổ hết" là một chuyện khác. Hai cách nhìn đó khác nhau rất nhiều. Nhưng nhiều thế hệ Phật tử đã đi vào con đường thứ hai. Cho nên có lý thuyết về Tam Khổ: Ban đầu Khổ như là một cảm thọ (Dhukha as an unpleasant feeling). Rồi đến Hoại Khổ, vì vạn vật sẽ tàn hoại cho nên khổ (Dhukha as change). Thứ ba Hành Khổ, mọi hiện tượng vì được tập hợp mà thành nên khổ, khổ vì bản chất là Hành (Dhukha as formation). Thuyết Tam Khổ có tính cách giải thích, bình vực cho chủ trương tất cả đều là khổ. Mục đích của Bụt khi giảng Tứ Diệu Đế không phải là biện luận về một chủ thuyết. Mục đích của Ngài là dặn dò rằng có những cái khổ chúng ta phải nhận diện. Những thế hệ sau nghĩ rằng sự giải thoát chỉ đạt được khi ta nhắc đi nhắc lại sự thực thứ nhất "đời là khổ, đời là khổ, cái gì cũng là khổ, cái gì cũng là khổ" nếu không thì không đạt được quả vị A La Hán, không giải thoát, không an lạc. Đọc lại

những tác phẩm A-tỳ Đạt-ma, như Tranh Luận Sự (Points of controversy) ta sẽ thấy. Đó là ta hiểu và áp dụng sai Tứ Diệu Đế. Những cái đau khổ gọi chúng là đau khổ đã đành rồi, những cái không đau khổ cũng phải làm cho chúng thành đau khổ luôn!

Đi xa thêm một bước nữa là quan niệm tất cả các Hành - những hiện tượng được tập thành như là núi, sông, cây, cỏ, mặt trời, mặt trăng, cha mẹ, anh em, nụ cười, tiếng khóc, tất cả đều là khổ hết! Hệ luận của một quan niệm như vậy là Niết-bàn hoàn toàn tách biệt khỏi các hành. Nước mà bỏ hết sóng đi thì đâu còn có nước?

Cách nhìn đó dẫn tới ý tưởng cuộc đời là khổ, năm uẩn là khổ, sáu đại là khổ, tất cả là khổ cho nên ta phải dứt bỏ hết. Nhưng ai là kẻ làm công việc dứt bỏ đó? Có một cái Ta biệt lập với năm uẩn, với những cái gọi là Hành không? Hay Ta chẳng qua cũng chỉ là những Hành đó? Cái ta có phải là một thực tại độc lập ngoài những Hành này không? Nói Có tức là chấp vào Hữu Ngã, có một cái Ngã riêng biệt.

Có một cái Ngã nằm ngoài các Hành, có một cái Ngã riêng ở ngoài năm uẩn, đó là một sai lầm căn bản. Đó là hai khái niệm về Ngã mà Bụt đã phá vỡ. Khái niệm thứ ba là Thần Ngã (Atma) tức là yếu tố thiêng liêng có thể đồng nhất hoá với Phạm Thiên (Brahma). Ta là Atma, còn Brahma là Đại Ngã, hai cái đó là một, trở về với nhau gọi là giải thoát, Bụt cũng đã bác bỏ ý niệm đó.

Vậy thì cái Ta này là cái gì, có thể thoát ra ngoài năm uẩn và các Hành được chăng? Có phải sau khi tôi đã buông bỏ tất cả năm uẩn và các Hành rồi thì tôi sẽ bước sang một thế giới khác gọi là Niết-bàn chăng? Vậy Niết-bàn là một thực thể hoàn toàn biệt lập với các Hành chăng? Phải chăng bỏ cái thế giới khổ này, đi tìm tới một thực thể hoàn toàn khác với khổ, đó là nhập Niết bàn? Nghĩ như vậy thì hai Pháp Ấn, Khổ và Niết-bàn, trở thành một giáo lý nhị nguyên. Không phải Bụt dạy Khổ và Niết bàn là nhị nguyên, mà cách nhìn của người ta bị kẹt vào quan điểm nhị nguyên. Chúng ta thấy rất là mầu nhiệm khi phá vỡ được tư tưởng nhị nguyên. Cũng như khi học về Xả, ta cũng phải phá đổ quan điểm nhị nguyên. Tiếng Anh dịch Xả là equanimity tức là không đứng về một phe, đối lập với phe khác. Nếu nói Hành là khổ, rồi ta bỏ các Hành, đi tìm về Niết-bàn hoàn toàn khác biệt với Hành, đó là nhị nguyên, không phải là Xả. Niết bàn nằm trong các Hành, niết bàn chính là Hành.

Bàn luận như trên không phải là để biện giải lý thuyết xem giải thích Tam Pháp Ấn cách nào là đúng, hay Nhị Pháp Ấn cách nào là đúng. Câu hỏi thích đáng phải nêu lên là chúng ta có thực tập Tam Giải Thoát Môn không? Các Tổ, các Thầy nói tới Ba Cánh Cửa Giải Thoát nhưng đã dạy ta phương pháp thực tập. Làm sao để thực tập Không, làm sao để thực tập Vô Tướng, và làm sao thực tập Vô Tác? Chúng ta phải tránh việc học một mớ lý thuyết rồi không bao giờ đem chúng áp dụng trong đời sống hằng ngày. Pháp Ấn có thể là ba, Vô thường, Khổ, Vô Ngã cũng được hoặc Vô thường, Vô Ngã, Niết-bàn cũng được; có thể là hai, Khổ với Niết-bàn cũng được. Hay chỉ là một Nhất Thiết Thực Tướng Ấn cũng được. Điều quan trọng là những giáo lý ấy có thể thực tập được, có thể đem lại giải thoát cho ta được hay không? Điều kỳ diệu là trong Tam Pháp Ấn có Vô thường, Vô Ngã, Niết-bàn, thì Niết-bàn thuộc về phạm vi Thể, và hai phần kia thuộc về phạm vi Tướng. Chính nhờ tiếp xúc với Tướng một cách sâu sắc mà đi tới Thể của các tướng. Đó là nguyên tắc Tùng Tướng Nhập Tánh.

Tam Giải Thoát Môn đã được trình bày như là những phương pháp thực tập và chúng ta có thể thực tập được. Sống như thế nào gọi là có

cái nhìn Không? Cách nhìn đó chúng ta thực tập khi thức dậy, khi ăn cơm, khi uống nước, khi tiếp xử với bạn bè. Sống như thế nào, thấy như thế nào, tiếp xử như thế nào có thể gọi là Vô Tướng? Và sống thế nào có thể gọi là Vô Tác? Chúng ta an trú được trong giờ phút hiện tại, có hạnh phúc ngay trong giây phút hiện tại, dầu còn đeo theo một ít nghiệp chướng bên mình. Nếu quý vị nói về Không, Vô Tướng, Vô Tác, đọc một cuốn sách ba ngàn trang về Không, Vô Tướng, Vô Tác mà cuối cùng không áp dụng được trong đời sống thì ba ngàn trang sách đó sẽ không có một ích lợi nào.

Sự hiểu sai và truyền thừa sai xẩy ra khắp nơi, trong Đạo Bụt Nam Truyền cũng như trong Đạo Bụt Bắc Truyền. Chúng ta phải dùng trí thông minh và căn cứ trên kinh nghiệm tu tập, trên những thành công, những thất bại của chúng ta để có thể tiếp xúc với giáo lý đích thực của Đạo.

Bài 21: Bốn duyên và sáu nhân

Hôm nay là ngày 3 tháng 2 năm 1994, chúng ta ở xóm Thượng và học tiếp về Bát Chánh Đạo. Bài hôm nay đề cập đến giáo lý duyên khởi.

Duyên khởi là căn bản của Chánh Kiến. Có Chánh Kiến tức là cái thấy sâu sắc và đứng đắn về Duyên Khởi. Chúng ta đã biết Vô Thường và Vô Ngã cũng chỉ có nghĩa Duyên Khởi. Chữ Duyên tiếng Phạn là pratyaya, tiếng Pali là paccaya. Trong kinh Bụt thường nói rất đơn giản về Duyên Khởi. Ngài nói: "cái này có vì cái kia có, cái này không vì cái kia không, cái này sinh vì cái kia sinh, cái này diệt vì cái kia diệt." Có khi Ngài dùng hình ảnh của một bó lau: một cọng lau, hai cọng lau, ba cọng lau nương vào nhau mà đứng vững. Khi một trong những cọng lau đổ xuống thì các cọng lau kia cũng đổ theo.

Đạo Bụt Nam truyền nói tới hai mươi bốn Duyên. Tư tưởng về 24 Duyên này được ghi lại trong tác phẩm Visuddhimagga (Thanh Tịnh Đạo Luận) của thầy Phật Âm (Buddhaghosa). Thầy Phật Âm phối hợp giải thích Hai Mươi Bốn Duyên đó với Mười Hai Nhân Duyên. Cách diễn giảng rất chi li, phức tạp, đối với những người mới học khó mà hiểu được. Đạo Bụt Nam truyền trong hệ phái Xích Đồng Diệp Bộ (nay là Theravada) đã tiếp nhận sự truyền thừa từ Phân Biệt Thuyết Bộ trong Thượng Tọa Bộ. Trong khi ở miền Nam nói về 24 Duyên thì Hữu Bộ tại miền Bắc lại có ý niệm về Bốn Duyên. Mà Hữu Bộ cũng xuất phát từ Thượng Tọa Bộ. Chắc hẳn ngày xưa đã từng có những lý thuyết chi li hơn về Duyên Khởi. Nhưng sau đó vì sự học hỏi và hành trì nên người ta đã thâu tóm và giản lược lại. Đầu khóa tu chúng ta đã đọc tên 24 Duyên của Đạo Bụt Nam Truyền. Bây giờ chúng ta nhìn lại Bốn Duyên Khởi theo đạo Bụt Bắc truyền.

Bốn duyên và sáu nhân

Duyên nói chung là những điều kiện để cấu thành các hiện tượng về tâm cũng như thân. Trong Bốn Duyên, loại duyên thứ nhất là Nhân duyên. Nhân tức là hạt giống từ đó sinh ra quả. Duyên là một điều kiện. Khi ta nói Nhân duyên thì Nhân là một thứ duyên, một điều kiện để tác thành. Điều kiện đầu tiên là có sẵn hạt giống. Ví dụ chúng ta có một hạt giống của giác ngộ, của chánh niệm trong ta. Đó là một duyên đầu, gọi là Nhân duyên. Bụt dạy rằng tất cả mọi chúng sinh đều có hạt giống của giác ngộ, của hạnh phúc. Hạt giống đó vì còn bị ngăn trở không cho trưởng thành nên ta cứ trầm luân trong biển khổ. Chúng ta cũng có hạt giống của niềm tuyệt vọng. Nếu chúng ta cứ tự tưới tẩm hoặc để cho người khác tưới tẩm hạt giống đó, thì một ngày kia niềm tuyệt vọng cũng sẽ lớn lên, tràn lấp tâm ta và sẽ làm ta đau khổ. Chúng ta có hạt giống của giác ngộ, của niềm tin, của tình thương nhưng chúng ta cũng có hạt giống của niềm tuyệt vọng và của sự căm thù. Hạt giống đó là một điều kiện tác sinh, gọi là Nhân.

Loại điều kiện thứ hai là duyên Tăng Thượng. Tăng tức là thêm, Thượng tức là trỗi lên. Loại điều kiện thứ hai là những điều kiện giúp vun trồng và tưới tẩm thêm cho hạt giống đầu phát triển. Nếu hạt giống của niềm tin trong ta mỗi ngày được tăng thân, được thầy, được bạn tưới tẩm cho, thì niềm tin đó ngày càng lớn. Duyên Tăng Thượng có hai trường hợp: thuận và nghịch. Những điều kiện thích hợp, nâng đỡ, bổ túc thì gọi là thuận. Ví dụ niềm tin của chúng ta mỗi ngày đều được các bài pháp Thoại của thầy hay lời khuyên nhủ của các sư anh, sư chị hỗ trợ, thì đó gọi là duyên Tăng Thượng thuận. Nếu có người ngày nào cũng nói những điều làm cho chúng ta nghi ngờ, thì niềm tin của chúng ta ngày càng bị yếu, đó là duyên Tăng Thượng nghịch. Nhiều khi duyên nghịch cũng có thể giúp chúng ta được chứ không phải chỉ có duyên thuận. Nếu chỉ gặp những thuận duyên thôi thì có thể chúng ta không biết quý. Gặp sóng gió ba đào, khó khăn trắc trở, niềm tin và sức mạnh có thể nhờ thế lớn lên. Gặp những duyên nghịch thì mình mới biết sức mình, được đào luyện trong những điều kiện khó khăn như thép được tôi luyện trong lửa. Thành ra những duyên nghịch cũng có thể có ích lợi. Nếu Bụt không trải qua những năm tháng tu khổ hạnh thất bại thì Bụt đã không dạy con đường Trung Đạo, con đường không hành hạ xác thân mà cũng không đắm chìm trong năm thứ dục lạc.

Thứ ba là duyên Thứ Đệ, có khi gọi là Đẳng Vô Gián Duyên. Thứ Đệ tức là có trước có sau. Đẳng tức là bằng nhau, bình thường, đều đều. Vô-gián nghĩa là không gián đoạn. Sự hình thành nào cũng cần được liên tục, không gián đoạn. Ví dụ như sự tu học cần được tiếp tục ngày này sang ngày khác không gián đoạn thì mới thành công được. Tục ngữ có câu "cóc bỏ vào dĩa" là nói những người không đủ kiên trì, không tạo được duyên thứ ba là duyên Thứ Đệ. Luộc khoai mà đốt lửa thật lớn trong ba phút rồi tắt lửa, rồi hai phút sau đốt lửa trở lại rồi lại tắt, cứ như vậy thì không bao giờ khoai chín cả. Đó là thiếu Đẳng vô gián duyên.

Thứ tư là duyên Sở duyên. Sở duyên là đối tượng. Nếu không có đối tượng thì không có chủ thể; như niềm tin thì có đối tượng của niềm tin, niềm tuyệt vọng cũng có đối tượng của niềm tuyệt vọng. Đối tượng đó gọi là Sở Duyên (object), còn chủ thể gọi là Năng Duyên (subject).

Muốn hiểu vai trò và tác động của bốn loại duyên chúng ta nên nhìn dưới ánh sáng của Duy Biểu học - thường gọi là Duy Thức học. Trước hết, các tâm hành đều có chủ thể và đối tượng, không thể tách rời nhau. Thử hình dung tâm của chúng ta, phía trên là ý thức và phía dưới là tàng thức. Chúng ta hãy nói đến một tâm hành, ví dụ một niềm đau khổ. Niềm đau khổ ấy có hạt giống sẵn ở trong tàng thức. Hạt giống đó có thể nằm im trong bao nhiêu năm ta không cảm thấy gì hết. Niềm đau không phát hiện lên trên ý thức, vì hạt giống ấy chưa được tưới tẩm. Hạt giống là duyên Nhân.

Bây giờ nếu có những điều kiện tưới tẩm từ cha mẹ, anh em, xã hội, học đường thì hạt giống đó có cơ hội nẩy mầm. Mọi người có thể tưới tẩm nó bằng lời nói, cử chỉ, cái nhìn và hành động. Một hạt giống có thể được tưới tẩm bằng sự có mặt của những hạt giống khác. Những hạt giống phiền não khác tưới tẩm hạt giống phiền não này. Những yếu tố nội tại và những tác động bên ngoài đó đều được gọi là những duyên Tăng Thượng.

Việc tưới tẩm xẩy ra liên tục. Ngày ngày ta cũng nghe, cũng thấy, ngày nào cũng xúc tiếp, hạt giống đau buồn ấy tiếp tục lớn lên, biểu hiện trên mặt ý thức. Và đây là loại duyên thứ ba, gọi là duyên Thứ Đệ. Giả thử niềm đau đó không có duyên Thứ Đệ, như ta được đưa về một môi trường khác, một tăng thân có hạnh phúc để tu học, để thực tập chánh niệm, chánh ngữ, chánh kiến, thì sự tưới tẩm hạt giống khổ đau tự nhiên ngưng lại, bị gián đoạn, và duyên Thứ Đệ không còn nữa. Sự phát hiện hạt giống bất thiện có thể ngừng lại để ta thực tập tưới tẩm những hạt giống thiện.

Và cuối cùng, đến các điều kiện thứ tư là duyên Sở Duyên. Niềm đau khổ phải có một đối tượng để phát hiện, như đau khổ về một chuyện gì: về tương lai, thân phận, hạnh phúc hoặc tình thương. Đối tượng đó gọi là duyên Sở Duyên.

Trong truyền thống Đạo Bụt Bắc Tông, từ bộ phái Hữu Bộ đã phát xuất quan niệm về Bốn Duyên và Sáu Nhân mà sau này tông Duy Thức trong Đại Thừa đã khai triển. Tất cả mọi hiện tượng đều có thể giải thích do bốn loại duyên mà thành hình.

Khi chúng ta quán chiếu về một hiện tượng của tâm hay của thân, chúng ta phải quán chiếu đến cội nguồn và phải thấy được bốn loại điều kiện ấy. Riêng về điều kiện đầu, Nhân duyên, chúng ta có thêm lý giải về Sáu Nhân, tức là sáu loại hạt giống của sự hình thành.

Trước hết là nhân Năng Tác (Nói lối Hán Việt là Năng Tác Nhân), tức là nhân đầu tiên điều động và tạo tác. Nhân Năng Tác có hai tác dụng: tác dụng dữ lực, nghĩa là tạo cho sức mạnh (empowering); và tác dụng bất chướng, nghĩa là không gây chướng ngại (non-resistant). Nhân thứ hai là Câu Hữu. Câu Hữu (co-existing) tức là cùng có mặt, tiếng Phạn là sahabhuta, là những nhân có đồng thời với nhau, không có cái nào trước, không có cái nào sau. Ví dụ như khi ta vẽ một đoạn thẳng AB thì ta thấy đầu A với đầu B đều hiện diện, nếu đầu B không có thì A cũng không có; dù đường ngắn hay dài cũng vậy. Có A là có B, có B là có A; B làm ra A, A làm ra B; B và A cùng có một lần. Câu hữu có nghĩa như vậy. Điều này cũng là đặc tính của những ý niệm có và không, trên và dưới, trong và ngoài, trước và sau, sinh và tử.

Thứ ba là nhân Đồng Loại. Đồng Loại tức là cùng chủng loại (of the same kind, same category). Những nhân đó cùng là nhân tốt hay

cùng là nhân xấu. Ví dụ như ta có hạt giống của niềm tin và có thêm hạt giống của niềm vui; tin tưởng đưa đến sự vững chãi và sự vui tươi mà vui tươi lại đưa tới sự tin tưởng và vững chãi. Hai nhân đó cùng nâng đỡ nhau, gọi là nhân Đồng Loại.

Thứ tư là nhân Tương Ưng. Tương Ưng (sampayupta) là hai cái đáp ứng với nhau, cộng tác với nhau (associating). Hai cái có thể là khác nhau nhưng tương ứng với nhau. Nhân này tiếp ứng, hỗ trợ cho nhân kia để lớn mạnh thì gọi là Tương Ưng.

Thứ năm gọi là nhân Biến Hành (sanvatraga). Biến Hành tức là hoạt động khắp nơi, có mặt khắp nơi (all pervading, universal). Ví dụ như nước có tính cách biến hành, chỗ nào nước cũng có mặt: trong cơ thể chúng ta, trong cây cối, trong đất, trong không khí đều có nước. Những tâm hành Xúc, Tác Ý, Thọ, Tưởng, TƯ là những tâm sở biến hành ở đâu cũng có.

Nhân thứ sáu gọi là nhân Dị Thục (vipaka). Dị Thục ở đây tức là nói về Tàng Thức. Dị tức là khác nhau, Thục tức là chín. Chữ Dị có ba hình thức: khác thời, khác loại và thay đổi. Dị thời nhi thục tức là có những nhân chín sớm, có những nhân chín trễ. Ví dụ như một nải chuối: nải chuối chưa chín lắm chúng ta mang về để trên bàn, nải chuối ở trong nhà ấm áp sẽ từ từ chín. Nghĩa thứ hai của Dị là khác loại, Dị loại nhi thục tức là không cùng một loại. Ví dụ như xoài và chuối khác nhau; khi chuối chín thì thành ra chuối chín, khi xoài chín thì không thành ra chuối chín. Khác nhau là dị loại. Nghĩa thứ ba của Dị là Biến Dị Nhi Thục. Khi còn xanh, còn non thì quả nó khác, khi chín thì nó khác. Hạt giống thế này, đến khi thành trái cây chín muồi nó lại khác. Người ngồi thiền, mới ngồi thì thấy hơi khó chịu, không được thoải mái lắm. Nhưng ngồi được chừng 20, 30 phút thì chuyện thiền tọa đã chín và ta cảm thấy thư thái, an lạc; trong đó cũng có nhân Biến Dị Nhi Thục. Ngồi cho đúng phép, có duyên Nhân, duyên Tăng Thượng, duyên Thứ Đệ và duyên Sở Duyên thì ngồi thiền thành công. Tại sao có người trông mong đến giờ để được đi thiền hành, lại có người nghe chuông thiền hành thấy mệt nhọc trong lòng? Đó là tùy thuộc những thứ duyên khác nhau.

Mười hai nhân duyên

Thuyết Duyên Sinh mà cả Bắc Tông và Nam Tông đều nói tới một cách rất kỹ lưỡng gồm Mười Hai Chi Phần (Anga). Đó là Mười Hai Nhân Duyên, từ Vô minh cho tới Lão tử. Trong Kinh Đại Duyên (Mahanidana) và trong nhiều Kinh khác Bụt cũng nói tới 12 Nhân Duyên. Vì thế con số 12 có tính chất linh thiêng.

Trước hết là Vô Minh, không sáng. Vô Minh tức là sự mù mờ, là bóng tối, không hiểu, hiểu lầm, mê mờ, hồ đồ, rối rắm.

Duyên thứ hai được nói tới là Hành. Hành tức là một động lực trong tâm khi bị quấy động lên bởi Vô Minh. Cái giận, cái thù, cái ghét, cái bực bội của mình, tất cả đều do Vô Minh quấy động. Ta muốn nói cái này, muốn làm cái kia là vì những Hành do Vô Minh quấy động.

Thứ ba là Thức. Thức ở đây phải được hiểu là toàn thể tâm thức của chúng ta: cá nhân và tập thể, ý thức và tàng thức, chủ thể và đối tượng. Mà nói đến Thức là chúng ta đã thấy có Vô Minh và Hành trong ấy. Tại vì Thức được làm bởi Vô Minh và Hành. Vì chứa tính sai lầm, vì chứa mầm khổ đau cho nên gọi là Thức. Nếu không thì nó đã được gọi là Trí. Có Vô Minh gọi là Thức, có Minh ta gọi là Trí.

Thức làm phát hiện ra Danh Sắc. Sắc tức là phần vật chất, sinh lý và Danh là phần tâm lý. Danh Sắc nằm trong Thức. Sắc là đối tượng của Thức mà Danh cũng là đối tượng của Thức. Ví dụ khi chúng ta nhìn bàn tay, thì bàn tay là đối tượng của Thức. Khi chúng ta tiếp xúc với cái giận, cái buồn, với hạnh phúc của chúng ta thì cái giận, cái buồn, vá cái hạnh phúc ấy cũng là đối tượng của Thức.

Lục Nhập tức là sáu căn và sáu trần. Căn là mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý. Trần là sắc, thanh, hương, vị, xúc và pháp. Lục Nhập nằm trong Danh Sắc. Sáu căn tiếp xúc với sáu trần tạo thành sáu thức.

Lục Nhập tạo ra Xúc, một tâm sở Biến Hành mới nói ở trên. Có sáu căn mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý và có sáu trần sắc, thanh, hương, vị, xúc và pháp làm đối tượng, thì có xúc. Xúc là tác động giữa căn và trần.

Sự xúc chạm đó tạo ra Thọ, cảm thọ dễ chịu, khó chịu hay là trung tánh. Trong trường hợp đó là lạc thọ thì chúng ta có thể vướng vào Ái. Ái tức là sự vướng mắc. Thứ chín là Thủ. Thủ tức là bị kẹt vào. Vì vướng mắc cho nên ta bị kẹt vào. Kẹt vào mới sinh chuyện ra, gọi là Hữu. Hữu tạo ra Sinh. Và có Sinh thì thế nào cũng có già chết, tức là Lão-Tử. Đó là mười hai Nhân Duyên.

Trong những Kinh đầu nói về đạo lý Nhân Duyên, có khi Bụt chỉ nói tới 9 Nhân Duyên, có khi nói 10 Nhân Duyên. Trong những lần thuyết pháp sau, Bụt thêm vào thành ra mười hai. Luận Đại Tỳ Ba Sa của Hữu Bộ nói đạo lý Nhân Duyên có thể được trình bày qua một chi cũng được, hai chi cũng được, ba, bốn, năm, sáu, bảy, chín, mười, hoặc mười hai chi cũng được. Nếu một chi thì nói rằng các pháp hữu vi nương nhau mà có. Nếu hai chi thì nói là Nhân và Quả; đạo lý Nhân Duyên cũng gọi là Nhân Quả. Nếu là ba nhân duyên thì kể là Tam Thế: Quá khứ, Hiện tại và Vị lai. Nếu là bốn nhân duyên thì kể Vô minh, Hành, Sinh và Lão Tử; tám duyên kia cũng nằm gọn trong bốn

duyên này. Nói năm Nhân Duyên thì kể Ái, Thủ, Hữu, Sinh và Lão Tử. Nếu chia ra sáu thì ba lần (Tam Thế) nhân với hai (Nhân và Quả), tức là Nhân và Quả của Quá khứ là hai, thêm Hiện tại vào là bốn, và thêm Tương lai vào thì tất cả là sáu Nhân Duyên.

Chín Nhân Duyên là do chính Bụt nói. Trong Kinh Đại Duyên (Mahanidana), Trường Bộ Kinh thứ 19 ở tạng Pali, Bụt không nhắc tới ba duyên Vô Minh, Hành và Lục Nhập. Sở dĩ Bụt không nói đến Vô Minh và Hành là vì trong Thức đã có bản chất Vô Minh, có vọng tưởng và vọng động là Hành. Nếu không có vọng tưởng và vọng động thì không gọi là Thức, phải gọi là Trí. Không có Lục Nhập là vì trong Xúc, và Thọ đã có Lục Nhập, Danh Sắc cũng hàm chứa Lục Nhập. Vì cái này gồm tất cả các cái kia, phân tích ra cho rõ trong một chi phần đã có tất cả các chi phần. So sánh kinh điển Nam Truyền với kinh điển Bắc Truyền, ta thấy kinh chữ Hán là Tạp A Hàm và kinh Pali là Tương Ưng Bộ đều có một kinh trong đó Bụt chỉ nói về mười Duyên thôi, không kể tới Vô Minh và Hành.

Như vậy, có lúc Bụt nói 9 Duyên, có lúc Bụt nói 10 Duyên và có lúc Bụt nói 12 Duyên. Trong lúc giáo hóa Ngài đã tùy trình độ đại chúng để khai triển dần dần. Bụt đưa ra giáo lý Nhân Duyên đơn sơ lúc ban đầu rồi từ từ khai triển. Vì vậy không phải thuyết 9 Duyên là đúng, hay 10 Duyên, hay 12 Nhân Duyên là đúng, thuyết nào cũng đúng cả. Hai duyên Vô Minh và Hành đã được nói tới từ thời Bụt, không phải do các thầy thêm vào sau. Khi nghiên cứu kinh điển một cách khoa học chúng ta thấy điều đó. Trong Tạp A Hàm và Tương Ưng Bộ, có một kinh Bụt bắt đầu từ Lão Tử, những khổ đau của sự già chết, và Bụt đi ngược trở lại. Bụt nói rằng Danh Sắc duyên Thức, Thức duyên Danh Sắc, tạo ra bao nhiêu khổ đau, đưa tới Sanh và Lão Tử. Kinh Đại Duyên trong Trường Bộ nói tới chín nhân duyên, tuy dài nhưng không hẳn là một kinh nói sau. Chúng ta có khuynh hướng cho kinh dài được nói sau, nhưng có thể kinh này đã được nói trước. Có những Kinh ngắn nói tới 12 Nhân Duyên trong khi Kinh này chỉ nói 9 Nhân Duyên.

Học về nền văn học Abidharma, tức là Luận Tạng, cũng có nhiều điều lý thú. Những tác phẩm Abhidharma ban đầu đã được các thầy viết dưới hình thức kinh. Vì các thầy còn dè dặt, nói thác lời Bụt cho có uy tín. Giai đoạn thứ hai của Abhidharma có tính cách độc lập, nên gọi đúng là Abhidharma. Giai đoạn thứ ba là giai đoạn phát triển, phân tích tỉ mỉ, dài trường giang đại hải, đọc có thể nhức đầu. Và sau đó mới đến giai đoạn thứ tư là giai đoạn tóm tắt. Những tác phẩm mới nhất của nền văn học Abidharma là những tác phẩm ngắn, gọn và dễ học. Tóm lại, chúng ta có thể nói về Nhân Duyên bằng một chi phần cũng được, bằng hai, ba, bốn, năm, bảy, chín, mười hoặc mười hai chi phần cũng được. Điều đó chỉ chứng tỏ một sự kiện là một Duyên bao gồm tất cả các Duyên khác. Có hai lối diễn giải về mười hai nhân duyên, một là thuận, hai là nghịch. Thuận là đi từ Vô Minh tới Lão Tử, và nghịch là đi tử Lão Tử ngược lại tới Vô Minh. Bụt có khuynh hướng đi theo đường nghịch: người thường hay nhìn thẳng vào bản chất Khổ để tìm ra nguyên nhân Khổ. Tại sao có già và chết? Tại vì có sinh ra. Như vậy cho đến khi ta nắm được vô minh là bản chất của sinh tử. Phần nhiều các vị tổ sư thì lại ưa đi theo lối thuận: từ Vô Minh đi tới Lão Tử. Các nhà phật học có khuynh hướng giải thích tại sao có luân hồi, có sự vận hành của sinh mạng, và do đó ưa sử dụng giáo lý mười hai duyên khởi để chứng minh luân hồi. Nhiều vị luận sư của ta cũng có khuynh hướng ấy, nghĩa là khuynh hướng chứng minh luân hồi bằng giáo lý nhân duyên. Chúng ta nên nhớ rằng giáo lý có mục đích hướng dẫn sự tu tập chuyển hóa mà không phải có mục đích triết học, do đó đừng nên đi vào dấu vết của những người chỉ muốn làm công việc biện hộ và chứng minh cho luân hồi.

Liên hệ giữa 12 nhân duyên

Trong lịch sử phát triển tư tưởng Phật giáo, các Luận sư ngày xưa có khuynh hướng dùng thuyết 12 Nhân Duyên để giải thích sự vận hành của sinh mạng. Tại sao người ta sinh ra? Tại sao luân hồi tiếp tục mãi? Giáo lý 12 Nhân Duyên trở thành một lý thuyết để chứng minh vòng sinh tử luân hồi.

Một khuynh hướng diễn giải về 12 Nhân Duyên theo chiều dọc, (trục tung độ). Trong khuynh hướng này có hai cách trình bầy khác nhau. Theo đường xuôi thì bắt đầu từ Vô Minh và chấm dứt với Lão Tử. Theo chiều ngược, bắt đầu từ Lão Tử đi trở lại Vô Minh. Trong kinh, Bụt thường theo cách trình bầy Tứ Diệu Đế, mở đầu bằng những khổ đau hiện thực của chúng sinh là Lão Tử, rồi lần tìm các nguyên ủy để dẫn tới Thức và Danh Sắc, cùng toàn bộ những duyên tạo khổ đau. Hầu hết các Luận Sư sau này, vì chủ ý là cắt nghĩa sự vận hành của Luân Hồi nên đã đi theo chiều Thuận, lấy Vô Minh làm điểm khởi hành.

Một hậu quả của lối trình bày này là gây ra cảm tưởng Vô Minh là nguyên nhân đầu tiên của mọi sinh mệnh. Nhưng giáo lý Đạo Bụt không phải những tư tưởng theo lý luận đường thẳng, nên ta không thể nói về một nguyên nhân đầu tiên.

Nhiều vị luận sư đã lập ra lý thuyết gọi là Tam Thế Lưỡng Trùng. Tam Thế tức là ba đời: quá khứ, hiện tại, vị lai. Lưỡng trùng là hai tầng nhân quả. Theo thuyết này Vô Minh và Hành được xếp vào quá khứ. Hiện tại gồm có Thức, Danh Sắc, Lục Nhập, Xúc, Thọ, Ái, Thủ, Hữu. Còn Sinh và Lão Tử thuộc về vị lai. Trong 12 chi, hai chi đầu thuộc về kiếp trước, hai chi sau thuộc về tương lai, còn tất cả tám chi ở giữa thuộc về hiện tại. Sự phân chia đó nghe cũng hấp dẫn, nhưng có thể gây nhầm lẫn nguy hiểm. Nguy hiểm vì người học có thể nghĩ lầm rằng nếu Sinh và Lão Tử thuộc về tương lai thì trong kiếp hiện tại không có Sinh và Lão Tử. Cũng vậy, Vô Minh và Hành được xếp trong quá khứ, nhưng chúng ta biết cũng trong hiện tại có Vô Minh và Hành. Trong tất cả các chi phần của 12 Nhân Duyên, ta đều nhận ra sự có mặt của Vô Minh và Hành.

Trên một ngàn năm qua, thuyết Tam Thế Lưỡng Trùng được coi như mẫu mực. Thức, Danh Sắc, Lục Nhập, và Xúc được xem như là quả, mà nhân là Vô Minh và Hành. Trong kiếp trước đã có nhân Vô Minh và Hành cho nên hiện tại phải có quả là có Thức, có Danh sắc (thân, tâm) có Lục Nhập và có Xúc. Đó là cặp nhân quả đầu. Rồi tại vì Thọ, Ái, Thủ, và Hữu mà chúng ta tạo nhân, cho nên trong tương lai chúng ta phải chịu quả Sinh và Lão Tử. Hai lớp nhân quả phối hợp các Duyên, nối kết Quá khứ, Hiện tại và Vị lai, cho nên gọi là Tam Thế Lưỡng Trùng. Ngày xưa tôi cũng học và cũng đi dạy lại người khác như vậy. Nhưng lớn lên, nhờ tu tập cho nên tôi vượt thoát được. Ta phải nương vào các Tổ để lớn lên, nhưng sau đó ta phải học đặt các vị xuống khỏi vai mình, để có thể đứng thẳng. Tam Thế Lưỡng Trùng Nhân Quả là một công thức để giải thích cho người mới học dễ nhớ. Đó không phải là cách hiểu sâu nhất, đó chưa phải là thắng nghĩa.

Chúng ta thấy có những lý thuyết sử dụng Đạo Lý Mười Hai Nhân Duyên để giải thích và thuyết phục người ta về Luân Hồi. Chúng ta không cần phải làm như vậy nữa. Mục đích của chúng ta là tu tập. Chúng ta phải học về Nhân Duyên như phương pháp tu tập và chuyển

hóa thì mới đúng với lời Bụt dạy. Chúng ta có thể chữa lại những sai lầm đã tiếp diễn từ hàng ngàn năm. Có những vị đã đi hơi xa, có thể là đi quá xa. Họ đặt ra những từ như là Duyên Khởi Pháp và Duyên Dĩ Sinh Pháp. Duyên Khởi Pháp tức là những pháp có khả năng tạo tác; và Duyên Dĩ Sinh Pháp là những pháp được tạo tác ra. Các vị đó nói rằng Vô Minh và Hành là Duyên Khởi Pháp, tức là những yếu tố có tác dụng tạo tác ra. Hiếp Tôn Giả và Diệu Âm Tôn Giả xưa đều nói Vô Minh và Hành là những Duyên tạo tác, gọi là Duyên Khởi Pháp, còn Sinh và Lão Tử được gọi là Duyên Dĩ Sinh Pháp. Theo các ngài thì Vô Minh và Hành là hai chi phần có tính chủ động, còn Sinh và Lão Tử chỉ có tính thụ động. Quan niệm đó không đúng với giáo lý tương tức của đạo Bụt. Theo tinh thần đạo Bụt, chi phần nào cũng là nhân và cũng là quả, chứ không có cái nào thuần túy là nhân hay quả mà thôi. Các vị giảng Vô Minh và Hành là Duyên Khởi Pháp, Sinh và Lão Tử là Duyên Dĩ Sinh Pháp. Tám chi ở giữa, các vị nói vừa là Duyên Khởi Pháp vừa là Duyên Dĩ Sinh Pháp, vừa có tính cách tạo tác vừa có tính cách được tạo tác. Hai tính chất đó đúng ra phải được áp dụng cho cả Mười Hai nhân duyên.

Dùng thuyết Tam Thế Lưỡng Trùng để cắt nghĩa về cơ năng vận hành của Luân Hồi thì được, nhưng ta đừng nghĩ rằng giáo lý Mười Hai Nhân Duyên được Bụt nói là để chứng minh cho thuyết Luân Hồi. Mục đích của đạo Bụt không phải là đưa ra một hệ thống triết học giải thích về vũ trụ và nhân sinh. Mục đích của Bụt là cho ta một đạo lý để thực tập diệt khổ.

Chúng ta tạm bỏ phương pháp Tung theo chiều dọc, để đi trên mặt ngang theo phương pháp Hoành. Phương pháp này đã được Bụt nhấn mạnh trong các kinh. Không bao giờ Bụt có ý định dạy chúng ta học Mười Hai Nhân Duyên theo tinh thần đường thẳng (linear, còn gọi là tuyến tính), theo một kích thước (one-dimensional). Đừng nghĩ rằng Vô Minh sinh ra Hành, rồi đến lượt Hành sinh ra Thức, đến Thức sinh ra Danh Sắc, v.v.. Hiểu như vậy là đơn giản hóa và nguy hiểm. Bụt nói rằng Vô Minh duyên Hành, tức là Vô Minh có liên hệ nhân quả với Hành, nhưng Bụt cũng dậy Hành có liên hệ nhân quả với Vô Minh. Nếu Vô Minh nuôi Hành thì Hành cũng nuôi Vô Minh. Vô Minh quấy động tâm thức, tạo ra những ham muốn, phiền não, tư niệm, ý chí, v.v.. Những ham muốn, ý chí, tư niệm đó quay trở lại làm cho Vô Minh càng nặng. Vô Minh duyên Hành nhưng mà Hành cũng duyên Vô Minh, là như vậy. Phải bỏ ý niệm đơn giản và ngây thơ về sự tiếp nối nhân quả theo tuyến tính, chỉ nghĩ đến nhân quả trong thời gian mà không thấy được nhân quả đồng thời trong không-thời-gian. Như khi ta nói cây sinh ra lá và cây dẫn nhựa lên nuôi lá, ta không quên sự thật là lá nuôi cây bằng ánh sáng mặt trời qua hiện tượng diệp lục hóa. Lá không phải chỉ là con của cây, lá còn là mẹ của cây nữa. Cây lớn được là do công của lá.

Cũng vậy, ta thấy có liên hệ tương tức và tương nhập giữa các chi phần của Mười Hai Nhân Duyên. Chúng ta phải thấy được liên hệ mật thiết giữa mỗi chi phần với Mười Một chi phần kia. Cho nên chúng ta nên vẽ một vòng tròn hay một mạng lưới (network). Trên mạng lưới này ta nói Vô Minh duyên Hành nhưng Vô Minh cũng duyên Thức. Nếu Vô Minh không duyên Thức thì làm sao Thức lại có thể là Thức? Nếu không có Vô Minh duyên Thức thì Thức đã trở thành Trí rồi. Vô Minh duyên Thức qua Hành, nhưng Vô Minh cũng trực tiếp duyên Thức. Vô Minh duyên Hành, Vô Minh duyên Thức, đồng thời Vô Minh cũng duyên Danh Sắc. Trong Danh Sắc ta thấy có chất liệu Vô Minh. Nếu không có Vô Minh thì Danh Sắc của chúng ta sẽ khác. Cố nhiên trong Lục Nhập của chúng ta cũng có Vô Minh. Cái Tưởng của tôi về bông hoa được căn cứ trên con mắt của tôi, căn cứ trên cái sắc (đối tượng của mắt) là bông hoa. Và vì tính Vô Minh nên cái Tưởng đó mới bị kẹt vào hiện tướng. Cho nên Vô Minh có mặt trong Lục Nhập. Vô Minh lại có mặt trong Xúc, có mặt trong Thọ, có mặt trong Ái, trong Thủ, trong Hữu, trong Sinh và trong Lão Tử. Vô Minh tương tức với tất cả Mười Một chi phần khác. Vô Minh tương

nhập vào tất cả Mười Một chi phần khác. Vô Minh không phải chỉ nằm ở quá khứ, Vô Minh có mặt bây giờ và ở đây, trong mỗi tế bào của tôi, trong mỗi tâm hành của tôi. Trong đời sống hằng ngày phải nhận diện Vô Minh, nhận diện sự có mặt của Vô Minh thì mới là sự thực tập chân chính. Nếu không có Vô Minh thì tại sao chúng ta đang bị vướng mắc? Bị vướng mắc tức là đã có Vô Minh. Nếu không có Vô Minh thì tại sao có hiện hữu khổ đau? Mối quan hệ mạng lưới rất quan trọng. Chúng ta phải thấy Tung và phải thấy Hoành, phải thấy đồng thời chiều dọc và chiều ngang. Thời gian và không gian phải được phối hợp để chúng ta có thể chiếu rọi vào mười hai chi phần. Mỗi chi phần duyên với chi phần đặt trước và chi phần kế tiếp, đồng thời cũng duyên với tất cả các chi phần khác. Như vậy mới đúng tinh thần Duyên Khởi, tinh thần tương tức tương nhập.

Mặt tích cực của mười hai nhân duyên

Trong kiếp nhân sinh, ta có Vô Minh, nhưng không phải chỉ có Vô Minh. Nếu đời sống hằng ngày chỉ là thuần túy Vô Minh thì Đạo Bụt đi vào bằng cửa nào? Làm sao có sự cứu độ? Làm sao có sự chuyển hóa? Cho nên ta có Vô Minh nhưng cũng có Minh. Nếu ta không có chút Minh nào cả thì tại sao Bụt lại nói tất cả chúng sinh đều có hạt giống của trí tuệ, của giác ngộ và giải thoát? Vì vậy không những trong Thức có hạt giống của Minh mà trong Danh Sắc cũng có hạt giống của Minh; trong Lục Nhập, trong Xúc, trong Thọ, trong Ái, trong Thủ, trong Hữu, trong Sinh và trong Lão Tử đều có hạt giống ấy, như trong Đêm có hạt giống Ngày. Quý vị hãy nghĩ tới nguyên lý tương tức. Trong rác có hoa nhưng trong hoa cũng có rác. Nếu chúng ta biết cách sử dụng rác thì rác sẽ biến thành hoa. Mà nếu chúng ta không biết cách thì hoa, thay vì mười lăm ngày sau mới thành rác có thể hoá thành rác rất sớm. Vì vậy chúng ta biết trong Vô Minh có Minh; trong Thức có hạt giống của Trí Tuệ. Đó mới đúng là tinh thần đạo Bụt.

Nếu vứt bỏ hết tất cả Mười Hai duyên này đi thì chúng ta không có đường nào để đạt tới thanh tịnh, an lạc, Niết Bàn. Chúng ta phải giữ lại tất cả. Điều này rất quan trọng! Chúng ta có một ly nước đục, nếu đổ hết ly nước đục đi thì chúng ta không còn gì để làm ra một ly nước trong hết. Vì nước đục có thể biến thành nước trong, chúng ta phải sử dụng ly nước đục. Ta đang ở trên biển cả và đang khát. Có một chai nước đục mà liệng xuống biển là dại dột lắm! Phải làm thế nào cho chai nước đó trong lại để uống. Tất cả những Vô Minh, Hành, Thức, Danh Sắc... phải được chấp nhận và chuyển hóa thành (1) Minh. Bụt dạy "Vô Minh diệt, Minh sinh" chứ không phải Vô Minh diệt là không còn gì nữa.

Nếu Vô Minh duyên Hành thì Minh duyên cái gì? Các Tổ chưa nói hết. Chúng ta là con cháu phải tiếp tục. Vô Minh quấy động, tạo ra những đam mê, những giận hờn, những cuộc chạy đua, những quẩn quanh dại dột gọi là Tư Niệm Thực, loại thức ăn thứ ba. Có những người trầy da, tróc vẩy, gây tổn hại cho cả thân tâm vì chạy theo danh vọng, bằng cấp, nghĩ rằng được những cái đó là hạnh phúc. Tư Niệm Thực này đã do Vô Minh quấy động. Hết Vô Minh thì ta thấy được khổ đau và nguồn gốc của khổ đau, thấy con đường dẫn tới sự chuyển hóa khổ đau, dẫn tới an lạc. Tự nhiên cái Minh ấy tạo ra một ước muốn, một ý chí hành động do tâm từ bi thúc đẩy, để mang lại hạnh phúc và an lạc cho mình và cho người khác. Cái đó có thể gọi là Đại Nguyện hay Tâm Bồ Đề. Khi học hỏi đạo Bụt chúng ta được nghe về mặt tiêu cực của Mười Hai Nhân Duyên quá nhiều. Còn mặt sáng tươi của Mười Hai Nhân Duyên thì chúng ta chưa được nghe bao nhiêu. Nhờ bó đuốc của Minh chiếu dọi, ta không muốn chạy theo những cái Hành này nữa. Và nhờ có trí tuệ của Tứ Đế và Bát Chánh Đạo ta muốn phát tâm tu học để độ mình và độ đời. Đó gọi là Tâm Bồ Đề, Boddhicitta, là (2) Đại Nguyện. Cái Minh dẫn tới một ước vọng, một ý chí tu học và cứu độ. Nếu Vô Minh duyên Hành, và duyên Thức; thì Minh duyên Đại nguyện, duyên Bồ Đề Tâm và duyên (3) Trí. Trong giáo lý Tứ Y chúng ta học "y Trí bất y Thức" (nương vào Trí đừng nương vào Thức), chúng ta nên dựa vào phần Trí của chúng ta chứ đừng nương vào phần Thức.

Duy Biểu Học nói đến bốn thứ Trí. Thứ nhất là Trí Đại Viên Cảnh, nói theo văn pháp chữ Hán là Đại Viên Cảnh Trí. Thức thứ tám, Tàng thức, khi xóa được Vô Minh thì được gọi là Đại Viên Cảnh Trí. Nghĩa là khi tất cả các hạt giống của Bồ đề, của Giác Ngộ, của Vô ngã, của

Từ bi phát triển thì Tàng thức thành ra Trí Đại Viên Cảnh. Trí Đại Viên Cảnh tìm ở đâu? Tìm ngay trong Tàng thức, vì trong A lại da thức này sẵn có hạt giống của giác ngộ, hạt giống của Trí Đại Viên Cảnh. Bỏ Tàng thức không được. Phải dùng Thức để chuyển hóa. Đại Viên Cảnh Trí tức là trí tuệ như một tấm gương sáng, phản chiếu được sự thật của tam thiên đại thiên thế giới.

Trí thứ hai là Trí Bình Đẳng Tánh. Trí này chuyển hóa từ thức thứ bảy, thức Mạt Na. Thức Mạt Na phân biệt ta và không ta, kỳ thị giữa của tôi và không phải của tôi. Nhưng nếu thực tập thông minh, ta có thể chuyển hóa Thức thứ bảy thành Trí mang tính Bình Đẳng, thấy mình và người khác là một, và mầu nhiệm như nhau. Như khi gặp kẻ thù mà ta lạy xuống một lạy, thì ta sẽ thấy thù cũng cùng một bản tính với bạn, người kia với mình là một và ý niệm hận thù không còn nữa. Đó là Bình Đẳng Tánh Trí, phát hiện ngay trong lòng của thức Mạt Na, cái thức chấp ngã.

Trí thứ ba là Trí Diệu Quan Sát, khả năng quan sát một cách mầu nhiệm, được chuyển hóa từ thức thứ sáu. Thức thứ sáu, tức Ý Thức, đầy dẫy những tri giác sai lầm. Nó tạo tác biết bao nhiêu khổ đau. Nhờ Trí Đại Viên Cảnh, nhờ sự chuyển hóa, Ý Thức trở thành Trí Diệu Quan Sát, có thể quán sát muôn vật mà không bị kẹt vào tri giác sai lầm.

Cuối cùng, Trí Thành Sở Tác là một Trí tuệ mà gốc là các Thức của mắt, tai, mũi, lưỡi, thân. Con mắt có vô minh làm cho ta say đắm, nhìn giả thành thật. Con mắt làm cho ta mù tối. Bây giờ con mắt có minh tạo tác được những thành tựu, mở cửa cho ta thấy pháp Thân mầu nhiệm.

Mở cửa nhìn pháp Thân,
Đời mầu nhiệm khôn cùng
Lòng dặn lòng tỉnh thức
Dòng nước Tâm trong ngần.

Dòng nước Tâm trong ngần là lúc Ý Thức đã trở thành Diệu Quan Sát Trí, và Tàng thức đã trở thành Đại Viên Cảnh Trí.

Vậy nếu Vô Minh duyên Thức thì Minh duyên Trí. Gọi là bốn loại Trí cho dễ hiểu, nhưng tất cả bốn cũng chỉ là một.

Thân thị hiện

Nếu Thức duyên Danh Sắc thì Trí duyên gì? Phàm phu có Danh Sắc, tức có thân, có tâm. Bồ Tát cũng có thân, có tâm như vậy. Bụt cũng có thân, có tâm sau khi thành đạo. Ta đâu có cần hủy diệt thân và tâm đi thì mới là có giải thoát? Nói về các vị Bồ Tát chúng ta dùng danh từ Thân Thị Hiện. Chúng ta hãy quán tưởng Quan Thế Âm thị hiện ra hình thể bà mẹ xinh đẹp. Thân hình bà cũng có mắt, tai, mũi, lưỡi và ý. Nhưng thân tâm đó không có tính chất của Vô Minh, của Hành, của Thức. Thân tâm đó là để thực hiện ý nguyện độ sinh, giác ngộ. Bồ Tát Quan Thế Âm có thể hóa hiện thành một nhà chính trị, hay thành một em bé... Kinh nói rằng tình thương, có thể được thể hiện bằng muôn vạn cách. "Ưng dĩ trưởng giả thân đắc độ giả, tức hiện trưởng giả thân nhi vị thuyết pháp. Ưng dĩ đồng nam, đồng nữ thân đắc độ giả, tức hiện đồng nam, đồng nữ thân nhi vị thuyết pháp." Nếu cần hiện ra một vị trưởng giả thì Bồ Tát Quan Thế Âm có thể hiện ra hình thức của một trưởng giả mà thuyết pháp. Nếu cần hiện ra một chú bé, hay là một cô bé để độ đời thì Quan Thế Âm sẽ hiện thành một chú bé, hay là một cô bé để độ đời.

Cho nên Bồ Tát và Bụt đều có thể hiện thân để độ đời, và các vị cũng cần có Danh, có Sắc, có thân, và có tâm. Thành ra chúng ta đâu cần bỏ thân và tâm đi mới giải thoát. Bất cứ một Danh Sắc nào có tác dụng tạo tác được từ bi, hiểu biết, được hạnh phúc, đều là (4) Thân Thị Hiện của Bụt. Dầu thân thể đó yếu ốm, và nghèo khổ nhưng vẫn có tác dụng tạo được tình thương và sự hiểu biết thì đó cũng là thân Bồ Tát, gọi là (5) Thân Thọ Dụng (sambhogakaya). Bất cứ một cái thân, một tập hợp nào của ngũ uẩn, có Danh Sắc nhưng trong đó không còn chất liệu Vô Minh, mà lại có chất liệu của Minh, của Bồ đề tâm, của Tứ Trí, thì đều là Thân Thọ Dụng, là phương tiện để hành đạo.

Ngày xưa tôi có đọc một cuốn tiểu thuyết, không nhớ tên tác giả. Ông kể chuyện một người đi vào rừng. Người này sống trong truyền thống Thiên Chúa giáo nhưng không tin tưởng Chúa. Ông đi vào rừng ở Phi Châu săn bắn, lạc đường, không tìm được lối ra. Sợ quá, lúc đó ông ta mới muốn cầu cứu Chúa. Vì ông không có đủ đức tin, nên ông cầu cứu bằng một giọng bất kính. Ông nói: "Lạy Chúa! Nếu mà Chúa có thật thì hiện ra để cứu tôi coi nào!" Lúc đó ông nghe tiếng sột soạt. Từ sau bụi cây xuất hiện một người da đen. Người da đen đó đưa ông ra khỏi rừng, và ông được cứu thoát! Nhưng ông này về nhà và ghi trong nhật ký: "Tôi cầu Chúa. Chúa đâu không thấy mà chỉ hiện ra một thằng mọi đen." Câu đó viết bằng tiếng Pháp, dùng chữ nègre có tính kỳ thị mầu da, phải dịch là thằng mọi cho sát nghĩa "J'ai prié Dieu, mais il m'est arrivé un nègre." Tâm ông này chứa chất Vô Minh. Người Phi Châu đó là Thọ Dụng Thân, là Báo Thân của Lòng Từ Bi để đưa ông ta ra khỏi tình trạng khó khăn; đó là Chúa chứ ai khác? Từ bi thị hiện ra dưới nhiều hình thức. Trong rừng rậm Phi Châu, Chúa đã hiện ra thành một người da đen. Ông kia không thấy Chúa vì không thấy được tình thương. Lại nói bằng giọng mỉa mai như thế thì chắc không bao giờ ông ta có cơ hội để tiếp xúc với Chúa, hay với Bụt.

Ngày hôm qua trong khi đi thiền hành, tôi tự nhiên nảy ý muốn kể chuyện Bụt Thích Ca đi với Thầy Svastika về Việt Nam thăm để xem Đạo Bụt ở đó bây giờ ra sao. Hai thầy trò Bụt tới Hà Nội, vào thăm các chùa. Tất nhiên là các thầy ở chùa đâu biết đây là Bụt. Không biết các thầy sẽ đón tiếp Bụt như thế nào? Tại vì trong đầu các thầy đã có sẵn hình ảnh về Bụt. Ông này không có hào quang bằng đèn neon

phía sau đầu thì đâu phải là Bụt? Ông này đi chân đất, mặc áo cũ, không hoạt bát gì cả. Có thể là các thầy ở chùa không nhận ra đó là Bụt. Họ sẽ hỏi: "Giấy di chuyển đâu? Chứng minh thư đâu?" Tôi tưởng tượng lúc đó Bụt mới bảo thầy Svastika ra ngoài Tam Quan, để hai thầy trò bàn bạc. Tôi sẽ viết một cuốn truyện như vậy, kể chuyện Bụt với một vị thị giả đi từ Bắc vào Nam, tới các chùa, gặp các thầy, các đạo hữu, xem cách các thầy ăn cơm, uống nước, đi, đứng, nằm, ngồi như thế nào. Bụt sẽ biết gia tài của Bụt để lại 2500 năm nay còn được bao nhiêu. Chuyện này là chuyện có thật. Bụt có thể thị hiện dưới hình dáng của một người du khách, tìm tới để xem chúng ta tu tập như thế nào. Có thể Bụt đã từng tới Làng Mai, Bụt đã từng gặp các sư chú, sư cô, các đạo hữu ở Làng. Bụt đã biết là chúng ta tu hành hay hay dở tới mức nào rồi.

Bụt đâu phải ở trên mây. Bụt ở ngay trong tâm của chúng ta. Dù ta có thân của Bụt, và tâm Bụt, ta cũng vẫn còn có Xúc. Bụt cũng uống nước và Bụt cũng biết nước nóng hay nước lạnh. Bồ tát cũng cần mặc áo cho ấm. Mùa lạnh, Bồ tát cũng quàng khăn cổ, tại vì Bồ tát biết nếu không choàng khăn cổ thì bị cảm, rồi phải cạo gió. Vì Xúc được phát hiện trong chánh niệm và tuệ giác nên Xúc này là (6) Xúc Thanh Tịnh. Và khi có sự tiếp xúc giữa sáu căn và sáu trần thì cũng có Thọ. Thọ đây là (7) Thọ Thanh Tịnh. Như là tất cả mọi người. Nhưng trong những tình trạng đó, bồ tát không vướng mắc. Có Trí rồi, với cái Thọ Dụng Thân này, bất cứ một tiếp xúc nào cũng có chánh niệm, cũng có thanh tịnh. Cho nên bất cứ cái Thọ nào cũng có thanh tịnh, có chánh niệm. Sẽ không có Ái mà có Ba trong bốn Vô Lượng Tâm: (8) Từ, Bi, và Hỷ.

Khi có tiếp xúc chúng ta thấy được những cảm thọ: lạc thọ, khổ thọ, và xả thọ. Thấy người khổ đau ta phát sinh trong tâm năng lượng của Từ, muốn giúp họ có niềm vui chân thật, và năng lượng của Bi, muốn làm cho họ tiêu tan nỗi khổ. Ta muốn làm cho họ có niềm vui, có hạnh phúc. Đó là tâm Hỷ. Và Tâm Xả nghĩa là tâm không vướng mắc. Xả đây tức là không bị trói buộc bởi những hình ảnh, và những âm thanh do Xúc và Thọ tạo ra. Xả không phải là sự dửng dưng, mà là khả năng giữ tâm được tự do, không bị cuốn theo bên này hay bên khác. Khi có xả thì người thương và kẻ ghét được coi như nhau. Xả là Bất Nhị. Chân tinh thần của Xả là (9) Vô Nguyện. Xả tức khả năng thấy được tính tương tức, cái này là cái kia. Thí dụ Vô Minh và Minh. Chúng ta phải thực tập Xả, tức là đừng chạy trốn Vô Minh để đi tìm Minh. Vì Minh phải tìm trong Vô Minh.

Nhắc lại chuyện đời Lý, thế kỷ thứ XII, có một thiền sinh nghe vị thiền sư nói là phải làm thế nào để thoát ly sinh tử thì mới xứng đáng với chí nguyện xuất gia. Vị thiền sinh hỏi: "Bạch Thầy, tìm cái không sinh tử ở chỗ nào?" Thầy nói: "Tìm ngay ở trong chỗ sinh tử." Bỏ sinh tử đi tìm Niết bàn là không có.

Mười Hai Nhân Duyên

Tiêu cực

Vô Minh, Hành, Thức, Danh Sắc, Lục Nhập, Xúc, Thọ, Ái, Thủ, Hữu, Sinh, Lão Tử.

Tích cực

Minh, Bồ Đề Tâm (Đại Nguyện), Trí, Thân Thị Hiện, Thân Thọ Dụng, Xúc Thanh Tịnh, Thọ Thanh Tịnh, Từ Bi Hỷ, Tự Tại - Vô Nguyện (Xả), Diệu Hữu Chân Không, Vô Sinh, Hiện pháp Niết Bàn.

Xả là tinh thần Bất Nhị, là tự do, là thảnh thơi. Cũng là Vô Nguyện, không chạy theo gì hết. Chính trong tinh thần tự do, không chạy chọt cầu tìm mà cõi khổ đau sẽ trở thành Tịnh Độ. Ta thoát được Hữu là vì ta đã biến Hữu của Hữu Vô, của Thương Ghét thành Diệu Hữu. (10) Diệu Hữu và Chân Không thoát ra khỏi ý niệm Hữu và Vô. Nếu cần phải thị hiện đản sanh thì thị hiện đản sanh. Thị hiện đản sanh cũng là thị hiện lão tử. Lão tử thì lão tử, nhưng không khổ đau, đó là cái nhìn của Bụt và các vị Bồ tát. Nếu quả thực đã có chất liệu của giác ngộ, thì sinh cũng vậy, mà tử cũng vậy, đều là thị hiện, không có cái gì thay đổi cả. Đợt sóng có lên hay có xuống thì nó vẫn là nước. Đứng về phương diện hiện tượng thì giống như là có Sinh, có Diệt, có Có, có Không. Đứng về phương diện bản thể thì không có Sinh Diệt, không có Có Không; tất cả đều là thị hiện. Đó là (11) Vô Sinh. Sinh là thị hiện Sinh, Diệt là thị hiện Diệt. Và đây là Niết Bàn trong hiện tại (12) Hiện Pháp Niết Bàn.

Mười Hai Nhân Duyên như ta biết, thường được giảng dạy trên mặt tiêu cực. Chúng ta phải học, và thực tập Mười Hai Nhân Duyên về phương diện tích cực. Những danh từ chúng ta dùng hôm nay là để diễn bày Mười Hai Nhân Duyên đứng về phương diện tích cực. Chúng ta thấy rằng thuyết nhân duyên là để nói về thế giới hiện tượng. Thấy được Mười Hai Nhân duyên về mặt tích cực thì, ta đồng thời thấy được Bản Môn của chúng. Chúng ta sẽ tiếp xúc được với Bản Môn.

Nói tóm lại, khi học về Mười Hai Duyên phần, ta đừng nên diễn bày như một chủ thuyết để giải thích luân hồi sinh tử. Ta hãy tập quán chiếu để thấy liên hệ giữa Mười Hai chi phần này. Để trong đời sống hằng ngày ta có thể tu tập cho chất liệu của Vô Minh bớt đi và chất liệu của Minh tăng trưởng. Chất liệu của Vô Minh bớt đi thì Tham, Sân, Si, Mạn, Nghi, và Tà Kiến sẽ bớt đi và chất liệu của Từ, Bi, Hỷ, và Xả sẽ tăng trưởng. Tăng trưởng không những ở một chi phần mà đồng thời trong cả Mười Hai chi phần. Hễ một chút Vô Minh được trị diệt thì tất cả Mười Một chi phần kia đều được thừa hưởng. Khi ta mỉm được một nụ cười hiểu biết thì trong cả Mười Hai chi phần đều có sự thay đổi, tại vì chất liệu của Minh đã đi vào để thay thế cho chất liệu của Vô Minh. Một tâm niệm từ Đi biểu hiện thì tất cả Mười Hai chi phần đều sáng lên lập tức.

Cho nên giữ chánh niệm và hộ trì sáu căn là chìa khóa của sự thực tập. Nếu thực tập hộ trì sáu căn thì trong Xúc, ta sẽ có chánh niệm về Xúc, ta sẽ có Xúc Thanh Tịnh. Nếu sáu căn không hộ trì thì Xúc sẽ không thanh tịnh. Khi có Xúc, và có Thọ thanh tịnh thì ta có chất liệu của Từ, Bi, và Hỷ. Chúng ta sẽ được an trú trong Vô Nguyện, nghĩa là trong xả. Như vậy thế giới của chúng ta càng lúc càng sáng lên tính cách của Diệu Hữu và Chân Không. Tính cách khổ đau của ba cõi (Tam Hữu) sẽ từ từ tiêu diệt để nhường chỗ cho thế giới tương tức, tương nhập của Hoa Nghiêm. Trong thế giới Diệu Hữu và Chân Không đó, nếu cần đản sanh thì chúng ta đản sanh, nếu cần thị hiện lão tử chúng ta thị hiện lão tử.

Chúng ta hãy học hỏi cho thấu đáo các phép hộ trì và chánh niệm. Đây là những chiếc chìa khóa. Đây chính là phương tiện tháo gỡ. Chúng ta cũng có thân, cũng có sáu căn và sáu trần, chứa chấp Vô Minh, Hành, và Thức. Nhưng khi đưa chánh niệm vào, và thực tập hộ trì sáu căn trong Xúc và trong Thọ, chúng ta tránh được Ái, Thủ, và Hữu, chuyển niệm thanh tịnh, thực tập Từ, Bi, Hỷ, Xả, Vô Nguyện.

Tinh hoa của giáo lý Mười Hai Nhân Duyên nằm ở đó. Phải học, phải hành và phải trình bày giáo lý đó như thế nào để cho sự học hỏi và, hành trì chuyển hóa được đời sống hằng ngày của chúng ta.

Bài 22: Hộ trì sáu căn bằng chánh niệm

Hôm nay là ngày 6 tháng 2, năm 1994. Chúng ta ở tại Xóm Hạ và chúng ta học tiếp về Bát Chánh Đạo.

Kỳ trước chúng ta đã nói về Mười Hai Nhân Duyên thuộc phạm vi của chủ đề Duyên Sinh. Có hai loại duyên sinh, gọi là Vọng tâm duyên sinh và Chân tâm duyên sinh. Vọng tâm (deluded mind) tức là tâm còn chứa chất sự sai lầm. Thế giới, xã hội, cũng như con người, vì được duyên sinh tạo thành căn cứ trên vọng tâm đó nên có nhiều đau khổ, nhiều phiền não. Nhưng đứng về mặt tích cực thì chúng ta có Chân tâm duyên sinh. Chân tâm (true mind) là tâm phản chiếu thực tại mầu nhiệm, tâm của Tứ Trí. Thế giới, cũng như xã hội loài người, được tạo dựng ra trên chân tâm duyên sinh sẽ là thế giới hạnh phúc, an lạc.

Hộ trì sáu căn bằng chánh niệm

Chúng ta hãy tưởng tượng 1000 người mà tâm trí đầy dẫy những ganh tị, giận hờn và vô minh tụ họp lại để sống chung với nhau. Họ sẽ tạo nên một địa ngục nhỏ. Khung cảnh nơi họ sống có tính cách địa ngục. Cuộc sống hằng ngày của họ, và liên hệ giữa họ với nhau cũng có tính cách địa ngục. Điều đó đã sinh khởi do vọng tâm của 1000 người. Các vọng tâm tạo thành một cộng nghiệp khổ đau. Hai người hiểu lầm nhau đã có thể tạo ra một địa ngục nhỏ rồi, huống hồ là 1000 người. Muốn chuyển hóa địa ngục ấy thành ra một thiên đường, chúng ta biết chỉ có một cách là chuyển hóa nội tâm. Nhưng ai có thể chuyển hóa được tâm của 1000 người đó? Phải có một yếu tố khác như một vị đạo sư, hay một tăng thân lớn. Sự chuyển hóa bắt đầu từ một người, rồi hai người, để cho chất vọng bớt đi, và để cho chất chân bắt đầu có mặt. Bây giờ ta hãy tưởng tượng 1000 người kia có hiểu biết, có thương yêu, không giận hờn, không ganh tị... Họ có thể tạo ra một cọng đồng hạnh phúc. Đó gọi là chân tâm duyên sinh. Cho nên vốn liếng của chúng ta là tâm. Mà nếu tâm còn nhiều vọng, còn nhiều sự hiểu lầm (wrong perceptions, deluded mind) thì cái tâm ấy còn gây đau khổ. Khi một người có cái tâm sáng, cái tâm không hiểu lầm, thì người ấy đã có một thiên đường nhỏ cho chính mình. Và nếu hai người như vậy thì hai người ấy có thể tạo ra một thiên đường nhỏ cho nhau. Và khi người thứ ba tới, hai cái chân tâm có sẵn đó hy vọng sẽ chuyển hóa được cái vọng tâm kia một cách từ từ. Có 1000 người với tâm nhẹ nhàng thanh thoát là có Niết bàn hạnh phúc, là có thế giới Hoa Nghiêm.

Chúng ta thường học, thường giảng về mười hai Nhân Duyên, đã chú trọng nhiều về vọng tâm duyên sinh, và đã nói rất ít về chân tâm duyên sinh. Chúng ta than thở, buồn khổ vì tính chất tiêu cực của vọng tâm duyên sinh nhưng chúng ta chưa học, và chưa thực tập đủ về phần tích cực của chân tâm duyên sinh. Cho nên thế hệ của quý vị là phải mở ra một kỷ nguyên mới của sự tu học Phật pháp. Thay vì nói nhiều về mười hai Nhân Duyên đưa tới khổ đau thì quý vị phải nói nhiều, phải học nhiều, và phải đưa ra những phương pháp thực tập cụ thể về chân tâm duyên sinh. Chúng ta phải biết căn cứ vào giáo nghĩa Mười Hai Nhân Duyên để tạo dựng một thế giới của hạnh phúc, một thế giới của an lạc.

Chúng ta hãy vẽ lại một đồ hình, phía trong có mười hai chi phần của Thập Nhị Nhân Duyên, gồm có Vô Minh, Hành, Thức, Danh Sắc, Lục Nhập, Xúc, Thọ, Ái, Thủ, Hữu, Sinh, Lão tử. Phía ngoài chúng ta vẽ Chân Tâm Duyên Sinh. Vòng duyên sinh ngoài có Minh duyên Bồ đề tâm tức là Đại nguyện. Bồ đề tâm là một thứ năng lượng rất lớn thường thúc đẩy ta làm việc độ sanh. Bồ đề tâm đưa tới Trí.

Trí biểu hiện ra bốn mặt. Mặt thứ nhất gọi là Trí hiển hiện để soi sáng, Đại Viên Cảnh Trí. Trí đó phát xuất từ A Lại Da Thức, hay gọi là Dị Thục Thức. A Lại Da thức thuộc về vọng tâm cho nên biểu hiện ra thế giới thiên nhiên (khí thế gian) và chúng sinh (tình thế gian). Khí thế gian tức là hoàn cảnh trong đó ta sống, còn gọi là Y Báo. Chính con người ta thì được gọi là Chánh Báo, tức là Danh Sắc. Ngoài ra có Diệu Quan Sát Trí từ thức thứ sáu chuyển thành, Bình Đẳng Tánh Trí từ thức thứ bảy chuyển thành. Và công năng soi chiếu và tạo tác gọi là Thành Sở Tác Trí là từ năm thức đầu chuyển hiện.

Chúng ta đừng hiểu Trí là trí năng, sự thông minh. Trí ở đây tức là bản chất tạo tác ra một thế giới an lạc. Thức tạo ra Hữu, tức là cuộc

sống nhiều khổ đau, nhiều đày đọa, Ưu sầu. Còn Trí tạo ra Tịnh độ, tạo ra Phật độ, ra thế giới của Hoa Nghiêm. Thức là vọng tâm, Trí là chân tâm. Chân tâm tạo ra thế giới Danh Sắc của người giác ngộ, của Thân Thị Hiện, gọi là Báo Thân. Báo Thân này vẫn có Lục Nhập, là sáu căn và sáu trần. Nhưng căn và trần này mang lại hạnh phúc, được gọi là Thọ Dụng Thân (sambhogakaya). Thọ Dụng là tiếp nhận và sử dụng. Lục Nhập thì đầy dẫy những mê mờ vọng tưởng trong khi đó thì Thọ Dụng Thân tràn đầy tính hạnh phúc và nhẹ nhàng của người giải thoát. Có Thọ Dụng Thân này thì Xúc có chánh niệm, Xúc thanh tịnh. Xúc này luôn luôn được sáu căn hộ trì.

Khi sáu căn tiếp xúc sáu trần
Đem ý thức tinh chuyên phòng hộ.

Đó là cách sử dụng sáu căn và sáu trần của người giác ngộ. Xúc thanh tịnh, Xúc chánh niệm sẽ tạo tác ra Thọ thanh tịnh, Thọ chánh niệm. Chìa khóa của sự tu học là ở Xúc và Thọ. Nếu Xúc và Thọ không được chánh niệm hộ trì thì sẽ không có sự chuyển hóa. Cho nên bí quyết thành công của sự tu học là trong đời sống hằng ngày ta biết dùng chánh niệm để rọi vào Xúc và Thọ để sáu căn và sáu trần được tiếp xúc trong chánh niệm, và cảm thọ trong chánh niệm. Đó là cửa đi vào sự hành trì giải thoát. Nếu không tức là không có mặt của sự tu tập đích thực. Tụng Kinh mười hay là mười hai giờ đồng hồ một ngày, ngồi thiền mười hay là mười hai giờ đồng hồ một ngày mà không thực tập chánh niệm, không hộ trì sáu căn thì có thể không có kết quả gì cả. Khi ta đã biết hộ trì sáu căn thì khổ thọ được đặt trong chánh niệm, lạc thọ và xả thọ cũng được đặt ở trong chánh niệm. Ái dục lôi kéo hay không là do Xúc và Thọ có được đặt trong chánh niệm hay không. Ái tức là sự đắm đuối, thèm khát (craving, thirst). Nếu Xúc và Thọ được hộ trì trong chánh niệm thì không đi tới Ái, mà đi tới Xả, tức là tự do. Chúng ta phải định nghĩa chữ Xả một cách thấu triệt. Xả có nghĩa là tự do, là không phe phái, là có khả năng buông bỏ không vướng mắc. Xúc và Thọ bây giờ đưa tới Từ, Bi, Hỷ, và Xả.

Ái thuộc về tình cảm, nhưng đó là một thứ tình cảm bệnh hoạn đam mê, vướng mắc. Từ, Bi, Hỷ, và Xả cũng là tình cảm, nhưng đây là thứ tình cảm giải thoát, nhẹ nhàng. Tình cảm là loại năng lượng có thể thực hiện được nhiều phép lạ. Khi người ta thương, người ta có thể làm được những việc mà người không thương không sao làm được. Tình thương vướng mắc và nặng nề hay tình thương của chân tâm cao quý cũng đầy năng lượng như vậy. Có tình thương, có Từ, Bi, Hỷ, và Xả, anh có thể làm được những chuyện mà người không thương không thể nào làm được. Anh có thể chịu đựng được khổ đau, anh có thể hy sinh thân mạng, có thể làm mọi cách để cứu độ chúng sanh, là vì anh có tình thương lớn. Đạo lý Từ Bi Hỷ Xả là đạo lý về tình thương trong đạo Bụt để thay thế tình thương vướng mắc, và hệ lụy, gọi là khát Đi (trsna). Biết bao nhiêu người hụp lặn trong biển khổ vì Ái, vì tình thương vô minh. Biển Ái dìm chết biết bao nhiêu người là do thứ tình này. Từ Bi Hỉ Xả cũng là tình nhưng là tình có thể cứu vớt và giải phóng.

Trong truyền thống tu học có nhiều người sợ không dám nói tới tình. Làm như đi tu là phải bỏ hết tất cả tình. Điều đó không đúng. Tu phải có rất nhiều tình, tình Từ, tình Bi, tình Hỷ, và tình Xả. Trong thiền đường chùa Trúc Lâm, ta thấy hai câu đối. Câu bên phải là: "Bất tục tức tiên cốt" nghĩa là bản chất của người tiên là không vướng ở cõi tục. Vế kia là: "Đa tình thị Phật tâm" tâm đa tình, tâm nhiều tình cảm là tâm của Bụt. Tình cảm ở đây là Từ, Bi, Hỷ, và Xả.

Cho nên khi học đạo Bụt mà nặng về tri thức, chúng ta có thể có cảm tưởng là đạo Bụt khô khan. Ta mải nói về Giới, về Định, về Tuệ, về

Trạch Pháp. Cái gì cũng là Trí Tuệ. Chúng ta đã nghiêng về Trí mà lơ là về Bi. Trong khi đó Bụt là Trí và Bi viên mãn. Phần trí tuệ và phần tình cảm phát triển song song với nhau và có quân bình. Vì vậy đạo lý Từ Bi Hỷ Xả cần phải được đề cao, cần phải được phát triển, và áp dụng rất nhiều. Thực tập Từ Bi Hỷ Xả thì sự sống có thêm hạnh phúc ngay trong giây phút hiện tại. Vì vậy bài pháp thoại hôm nay có chủ đề là Tình Thương. Thương như thế nào mà ta có hạnh phúc, những người được ta thương cũng có hạnh phúc, và không ai bị chìm đắm trong cái biển khổ đau của khát Đi (trsna).

Tứ vô lượng tâm

Tu học đích thực luôn luôn mang tới hạnh phúc, niềm tin và niềm vui. Bụt nói đi nói lại nhiều lần là giáo pháp của người là để thực tập và có hạnh phúc ngay trong khi thực tập, chứ không phải là thực tập xong rồi năm bảy năm sau mới hạnh phúc. Đó là phương pháp Hiện Pháp Lạc Trú (Ditthadammasukhavihara): lạc trú ngay trong giờ phút hiện tại. Trong đạo lý Thất Giác Chi, tức là bảy yếu tố giác ngộ, chúng ta có hai yếu tố, Khinh An (prasrabdhih) là nhẹ nhàng, và Hỷ (priti) là vui mừng. Bảy phần gồm Trạch Pháp (investigation of Dharma), Tinh tấn, Hỷ, Khinh An, và Niệm, Định, và Tuệ gọi là Thất Giác Chi, hay là Thất Bồ Đề Phần. Trong bảy yếu tố đưa tới giác ngộ đã có hai giác chi về hạnh phúc, đó là Hỷ và Khinh An. Điều đó chứng tỏ trong sự tu học hằng ngày, chúng ta phải có hạnh phúc, và niềm vui. Nếu không thì không phải đích thực là pháp môn của Bụt. Chúng ta sẽ phải nhấn mạnh tới điểm này nhiều hơn.

Đạo lý về tình thương trong đạo Bụt (The teaching of love in Buddhism) là một đề tài rất lớn cần được khai thị cho thế giới bây giờ. Loài người ngụp lặn trong khổ đau vì trong đời sống hằng ngày tình thương của họ còn rất nhiều tính chất hệ lụy và vướng mắc. Cho nên chúng ta phải khơi mở một dòng tình thương từ sự thực tập đạo Bụt.

Giáo lý về tình thương được gọi là Tứ Phạm Trú, Brahmavihara (The Four Abodes of Brahma). Brahma có nghĩa là Phạm Thiên hay là cao quý. Vihara là chỗ ở, là cư xá, có khi được dịch là tu viện. Đó là nơi cư trú của Bụt và Bồ Tát. Nếu ta muốn có hạnh phúc thì ta hãy xin vào ở cư xá đó để sống chung với Bụt, với Bồ tát. Tứ Phạm Trú tức là Từ, Bi, Hỷ, và Xả mà chúng ta gọi là bốn tâm vô lượng. Nếu có ai hỏi: "Địa chỉ của ông ở đâu?" Ta trả lời: "Địa chỉ của tôi là ở cư xá Brahmavihara, Tứ Vô lượng Tâm." Ta có bổn phận phải xây thêm những cư xá như vậy. Vô lượng tức là không thể đo được, có thể phát huy đến vô cùng. Bốn tâm không có biên giới là tâm Từ, tâm Bi, tâm Hỷ, và tâm Xả.

Trước hết là tâm Từ. Chữ Phạn là Maitri, chữ Pali là Metta. Maitri có nghĩa là khả năng hiến tặng niềm vui, hiến tặng hạnh phúc (the capacity to offer joy and happiness). Đức Bụt sắp ra đời để nối tiếp sự nghiệp của Bụt Thích Ca tên là Maitreya, đức Bụt của tình thương.

Thứ hai là Bi, Karuna, có nghĩa là khả năng làm vơi đi nỗi khổ đang có mặt. Nó gồm ý chí muốn làm vơi đi nỗi khổ, muốn chuyển hóa nỗi khổ của người; và gồm cả phương pháp và khả năng chuyển hóa nỗi khổ.

Hỷ tức là Mudita, là niềm vui. Tình thương đích thực, có Từ, có Bi, sẽ đem tới sự nhẹ nhõm, và niềm tươi vui. Tình thương mà chứa chất sầu đau thì không phải là tình thương trong đạo Bụt. Cho nên Mudita là một yếu tố của tình thương đích thực. Tình thương có thể đem lại cho người thương và người được thương hạnh phúc thì mới đúng là tình thương trong đạo Bụt. Còn thứ tình thương mỗi ngày gây khổ đau và vướng mắc cho nhau, thì không phải là tình thương của đạo Bụt. Hỷ là yếu tố thứ ba của tình thương ấy.

Và sau cùng, Xả (Upeksa) là sự nhẹ nhàng, thư thái, tự do và không kỳ thị. Thương như thế nào mà ta còn giữ được tự do cho ta và cho người ta thương thì mới đích thực là tình thương đạo Bụt. Thương như thế nào mà hai người không dìu nhau vào trong ngục tù. Tình cha

con, tình thầy trò, tình anh em, tình yêu nam nữ cũng vậy.

Trong đạo Bụt có một giáo lý rất đầy đủ và thâm sâu về tình thương. Tình thương này có năng lượng trị liệu. Từ, Bi, Hỷ, Xả không phải là những ước muốn, những mục tiêu xa xôi, mà là sự thực tập. Từ không phải chỉ là ước muốn đem lại hạnh phúc cho người. Chính sự thực tập Từ đem lại hạnh phúc cho người - The willingness and the capacity to offer joy and happiness. Có người càng thương thì càng làm cho người kia khổ. Thương như vậy chưa phải là Từ. Có ý chí thương nhưng không có khả năng thương. Bi cũng vậy. Bi là ước muốn và cũng là khả năng làm vơi nỗi khổ - The willingness and the capacity to remove pains. Hỷ là ước muốn và khả năng tạo hạnh phúc cho mình, và cho người - The willingness and the capacity to bring joy. Và Xả tức là ước muốn và khả năng hiến tặng tự do và sự không kỳ thị cho người và cho chính mình - The willingness and capacity to offer freedom and non-discrimination.

Ta không thể hiểu được bản chất của tình thương trong đạo Bụt nếu không đặt giáo lý tình thương đó trong Bát Chánh Đạo. Nếu không thực tập Bát Chánh Đạo thì ta không thể thực tập được tình thương. Chánh niệm cho chúng ta thấy được nhu yếu chuyển hóa khổ đau và nhu yếu hiến tặng niềm vui. Khi một người làm cho ta khổ thì chính người đó cũng đang bất an; phản ứng của ta có thể làm cho người đó thêm khổ, vì thế lại làm khổ chính ta hơn. Cái khả năng giúp ta nhận chân ra sự thật đó là chánh niệm. Lắm khi người đó chính là mình. Từ, Bi, Hỷ, Xả phải thực hiện cho chính mình trước. Nếu ta không có bốn tâm đó trong ta thì ta không thể nào hiến tặng nó cho người khác. Phải đầu tư, phải gây vốn cho bốn tâm vô lượng. Vốn liếng của ta là công phu thực tập Tứ Diệu Đế. Đi thiền hành cho đúng phép, có an lạc trong từng bước chân, nuôi dưỡng từng tế bào của thân thể bằng hơi thở chánh niệm, đó là ta đang tự thương mình. Thương mình đích thực, ta làm cho rã bớt những nỗi sầu khổ, tưới vào bản thân những niềm vui. Truyện Kiều có hai câu nói về lòng tự thương, nhưng hoàn toàn tiêu cực. Đó là hồi Kiều ở lầu Ngưng Bích, đau đớn và thương xót cho thân phận của mình:

Khi tỉnh rượu, lúc tàn canh
Giật mình mình lại thương mình xót xa.

Thương ở đây chẳng qua chỉ là xót xa tội nghiệp cho mình thôi. Niềm xót xa này không có khả năng chữa trị được đau khổ, không đem lại hạnh phúc. Tự thương theo lối đạo Bụt, ta phải chuyển hóa thân tâm. Buổi sáng nhìn mặt trời lên, nghe chim hót, có chánh niệm, ta mỉm cười, ta thấy những thứ đó đều mầu nhiệm. Xúc và Thọ cần nuôi dưỡng và mang tới thân tâm chúng ta chất liệu của Từ, Bi, Hỷ, Xả. Nếu ta không tự thương ta được thì ta không có khả năng thương người khác. Tình thương người ta thường nói tới có thể chỉ là sự đắm đuối, vướng mắc, là năng lượng kéo nhau xuống vực thẳm của biển khát ái thôi, chứ không phải là tình thương đích thực.

Nuôi dưỡng mình và nuôi dưỡng người xung quanh bằng tình thương, đó là sự thực tập của chúng ta. Và tình thương ở đây phát xuất từ Tuệ. Nếu không hiểu biết thì không thể thương yêu. Bản chất của Từ Bi là Trí Tuệ. Thương mà không hiểu thì làm khổ người mình thương. Ví dụ tôi sợ mùi sầu riêng. Nếu sư chú nói: Chắc là thầy mệt, nếu ta mời thầy ăn sầu riêng thì thầy sẽ khỏe. Bắt tôi ăn sầu riêng sẽ chỉ làm khổ tôi. Muốn hiến tặng niềm vui cho người, ta phải hiểu người. Con mắt chánh niệm phải quán sát. Cư xử với con cái cũng vậy, với mẹ cha cũng vậy. Chúng ta có thể nói rằng trong đạo Bụt, thương yêu được làm bằng một chất liệu gọi là hiểu biết. Mà hiểu biết là hoa trái của chánh niệm, của thiền quán.

Nguyên tắc thực tập Tứ Diệu Đế phải được áp dụng ở đây. Trước hết ta nhìn vào để thấy những nỗi khổ. Sau khi nhận diện được sự thật thứ nhất về Khổ, ta mới tìm ra được những nguồn gốc xa gần của khổ, tức là ta quán chiếu Tập. Và chỉ khi nắm được hai sự thật đầu ta mới biết con đường nào giúp người vượt qua những khổ đau, biết được Diệt và Đạo. Thực tập Tứ Diệu Đế là thực tập tình thương. Bụt là một bậc Trí và Bi viên mãn. Thật ra nếu Bi mà viên mãn thì Trí cũng viên mãn, và nếu Trí viên mãn thì Bi cũng viên mãn. Hai là một, một là hai. Nếu hiểu được thân phận của người hải tặc thì ta cũng sẽ thương được cả người hải tặc. Trong kinh Bát Đại Nhân Giác, Bụt nói rằng một vị Bồ Tát không đem tâm ghét những người đã làm điều ác. Những điều kiện xã hội, kinh tế, chính trị, những vô minh, căm thù đã được chứa chất từ lâu, đã đưa tới hành vi ác độc. Bất tăng ác nhân là bốn chữ trong Kinh Bát Đại Nhân Giác. Làm sao ta hiểu được bốn chữ "không ghét người ác" nếu ta quên tình thương, nếu ta chỉ dùng trí năng khô khan để học Bụt? Trí năng khô khan gọi là càn tuệ, dried knowledge. Tình thương chỉ có thể làm bằng chất hiểu biết, bằng tuệ giác chân thật, chữ Phạn là Prajna, phiên âm là Bát Nhã. Bát Nhã là hoa trái của sự quán chiếu. Không giận mình, không ghét người. Vì thấy những nguyên do sâu xa của mọi hành động nên ta thấy thương mình, và thương người. Chất liệu của Từ phát xuất từ trái tim, và tưới trở lại cho trái tim. Thực tập Từ và Bi trên căn bản hiểu biết thì không bao giờ vướng mắc vào tình thương chiếm hữu (possessive love). Thương mà không hiểu thì chỉ giam nhau vào ngục tù, tự giam mình vào ngục tù và làm khổ lẫn nhau. Người này lập ra nhà tù nhốt người kia vào cũng chỉ vì có thiện chí. Chồng với vợ, cha mẹ với con, bạn bè với nhau, khi thương nhau chúng ta thường vẫn giam nhau vào ngục tù, chỉ vì ta không biết được nhu yếu sâu xa đích thực của chính bản thân ta, và của những người mà ta thương.

Bụt dạy rằng: tình thương được làm bằng hiểu biết. Nhưng vì hiểu rõ tâm của chúng sinh nên Bụt còn đi xa hơn nữa. Ngài nói rằng trong tình thương chân thật phải có niềm vui. Nếu không có vui thì ta biết đó chưa phải là Từ, chưa phải là Bi. Đây là một phương pháp khác nữa để nhận diện tình thương chân thật: sự có mặt của niềm vui vô cầu, không vị lợi. Tu không phải là từ bỏ niềm vui. Niềm vui của người tu không phải chỉ phát sinh khi thấy người khác thành đạt và có hạnh phúc, mà cả khi thấy mình nhẹ nhàng, thảnh thơi và có hạnh phúc. Tại sao ta lại tự kỳ thị mình? (Joy là joy, tại sao phải là altruistic joy, hay là sympathetic joy?) Khi tôi bước những bước thiền hành thảnh thơi, tôi tiếp xúc với nắng, tôi tiếp xúc với tiếng chim, tôi tiếp xúc với tăng thân, tôi được nuôi dưỡng, tôi thư thái, đó là niềm vui, chữ Phạn là Mudita. Bụt dạy chúng ta phải nuôi dưỡng thân tâm bằng niềm vui và sự nhẹ nhàng. Làm như vậy cũng là thực tập thương yêu.

Để tôi ngưng một vài phút và đọc cho quý vị nghe một bài thơ tình của Vũ Hoàng Chương. Đọc để thấy tình yêu vướng mắc, và tình yêu chiếm hữu có thể tạo nên khổ nghiệp thế nào. Những năm trước khi tịch, Vũ Hoàng Chương có nhiều bài thơ về đạo rất hay, rất đạt. Nhưng thời còn trẻ ông đau khổ lắm, ông viết những Thơ Say, Thơ Điên, Mây. Đây là một bài viết năm 1940, trong tập Thơ Say, trong đó thi sĩ nhớ tiếc người yêu mà, ông gọi là "Tố của Hoàng":

Trăng của nhà ai, trăng một phương
Nơi đây rượu đắng, mưa đêm trường.

Nghe hai câu đầu, ta đã thấy khổ. Ở đây chỉ có trời mưa suốt đêm, và một mình uống rượu say mèm, ở đây không có trăng. Rượu thì có chất cay đắng. Rượu cay đắng hay tình cay đắng?

Ừ đêm tháng sáu, mười hai nhỉ?
Tố của Hoàng ơi! Hỡi nhớ thương!

Mười hai tháng sáu là ngày cô nàng bỏ đi lấy chồng.

Là thế, là thôi, là thế đó
Mười năm, thôi thế mộng tan tành!
Mười năm trăng cũ ai nguyền ước
Tố của Hoàng ơi! Tố của anh!

Chúng ta thấy Ngã và Ngã Sở. Yêu thương một người, người đó phải thuộc về mình, phải là Ngã Sở. Tố của Hoàng ơi! Tố của anh. You are mine! Mười năm chỉ sống trong mộng cho nên khi mộng tan tành mới khổ.

Tháng sáu, mười hai từ đấy nhé
Chung đôi, từ đấy nhé lìa đôi.
Em xa lạ quá, đâu còn phải
Tố của Hoàng xưa, Tố của tôi?

Bây giờ anh đi thất thểu bên bờ hồ Hoàn Kiếm; có gặp anh, cô ta cũng không thèm nhìn. Ngày xưa, Tố là của Hoàng. Nhưng bây giờ, đời là vô thường mà, Tố đâu còn phải là Ngã Sở của Hoàng nữa?

Hoàng xưa và Tố xưa là một Hoàng khác và một Tố khác. Hoàng bây giờ là Hoàng khác, mà Tố cũng là Tố khác rồi. Vô thường và vô ngã. Mình của phút này đã không còn là mình của phút trước, huống hồ là từ ngày mười hai tháng sáu cho tới bây giờ.

Men khói đêm nay sầu vũng mộ
Bia đề tháng sáu, ghi mười hai
Tình ta tha thiết, cuồng, ta khóc
Tố của Hoàng, nay, Tố của ai?

Tình thương mà đưa tới cuồng điên là tình thương mù quáng, không thấy được bản chất Vô thường và Vô ngã. Tố của Hoàng, nay Tố của ai?

Bốn câu tiếp nhắc sự tích Trang Tử khi vợ chết không khóc, ông gõ trên thành chậu mà hát một bài gọi là Cổ Bồn Ca:

Tay gõ vào bia, mười ngón dập
Mười năm theo máu hận đầy vơi

Học làm Trang Tử thiêu cơ nghiệp
Khúc Cổ Bồn Ca, gõ hát chơi.
Kiều Thu hề Tố em ơi!
Ta đang lửa đốt tơi bời Mái Tây.

Mái Tây tức là Tây Sương, tên một vở tuồng kể lại một chuyện tình nổi tiếng. Khi tình thương gây đau khổ, gây lửa cháy trong lòng như vậy, thì tình thương đó là tình thương gây tàn phá, tạo khổ đau.

Hàm ca nhịp gõ khói bay
Hồ Xừ Xang Xế bàn tay điên cuồng.
Kiều Thu hề trọn kiếp thương
Sầu cao ngùn ngụt mấy đường tơ khô.
Xừ Xang Xế Xự Xang Hồ
Bàn tay nhịp gõ điên rồ khói lên.
Kiều Thu hề Tố hỡi em
Nghiêng chân bốn bể mà xem lửa bùng
Xế Hồ Xang khói mờ rung
Nhịp vươn sầu tỏa năm cung ngút ngàn.

Đây là một bài thơ tình rất hay, vì đọc xong người ta sẽ thấy nát gan nẫu ruột, và bị cuốn vào trong cơn đau khổ cuồng si của thi sĩ. Dùng chánh niệm để quán chiếu ta sẽ thấy tình yêu ở đời thường dẫn đến tình trạng đó. Vì tình yêu vô minh có rất nhiều ái thủ trói buộc, đưa đến giận hờn, tan vỡ, tạo ra khổ đau cho cả hai người - Thơ tình cũng có thể làm hại cả độc giả nữa nếu độc giả cũng chìm đắm trong "thú đau thương", quên thực tập chánh niệm.

Chúng ta cần phân biệt tình thương trong sáng khỏe mạnh và tình thương mê đắm vướng mắc. Phải quán chiếu để nhận diện xem trong tình thương có chất liệu của Từ, của Bi, và của Hỷ hay không. Nếu hoàn toàn trong ấy không có chất liệu nào của Từ, Bi, và Hỷ, thì tình thương đó chắc chắn đang và sẽ tạo đau khổ. Nếu chất liệu của Từ, Bi, và Hỷ còn quá ít thì người ta vẫn còn đang đi theo con đường của vướng mắc, của sầu hận, của khổ đau, và đày đọa. Cho nên ta phải thực tập mỗi ngày để chuyển hóa các yếu tố tiêu cực của tình thương, và nuôi dưỡng chất liệu Từ, Bi, Hỷ, Xả càng ngày càng lớn.

Bây giờ chúng ta nói tới yếu tố thứ tư là Xả. Thường thường chúng ta dịch Xả là buông bỏ, là không vướng mắc. Có khi chúng ta dịch là không phân biệt, không kỳ thị. Bản chất của Xả là Bất Nhị. Định nghĩa hay nhất của Xả là tự do. Một tình thương chân thật là một tình thương có chất liệu tự do. Người thương có tự do, và người được thương vẫn không mất tự do. Người đó không cần phải hội đủ những điều kiện nào đó mới được thương. Tôi thương anh không phải vì anh là người đồng bào máu mủ của tôi mà tôi thương. Không phải vì anh đã theo cùng một tôn giáo với tôi mà tôi thương. Tình thương không phân biệt như vậy là tình thương có Xả. Trong tình thương đích

thực này, người gọi là kẻ thù cũng được thương. Tại vì người ấy cũng đau khổ, cũng cần chuyển hóa khổ đau, cũng cần có hạnh phúc. Khi ta nhìn người gọi là kẻ thù và thấy được nhu yếu đó, thì ta thương được kẻ thù của ta. Mà khi đã thương được rồi thì ta đâu còn gọi người đó là kẻ thù nữa. Cho nên trong tình thương đích thực không có kẻ thù. Có những chủ thuyết nói rằng mình phải phân biệt bạn với thù, mình không được thương thù, mình chỉ được thương bạn thôi. Trong giáo lý của đạo Bụt thì người nào khổ là mình thương, vì người đó cần tới tình thương.

Cách đây ba tuần một sư cô ở Huế viết thư kể chuyện hiện giờ các nhà thờ chiêu dụ được con nít rất nhiều, chỉ tại vì các em đói. Trẻ em không có thức ăn, không có trường học thì tới nhà thờ để học đọc, học viết buổi sáng, rồi được ăn cơm trưa, và ở lại học đọc và học viết nữa. Đó đích thực là một công tác từ bi. Nhưng một số phụ huynh hơi lo, sư cô cũng hơi lo. Họ kể rằng các cháu về nhà, trong bữa cơm chiều, làm dấu thánh giá trước khi ăn, và đọc kinh "Con lạy chúa trên trời." Và họ hoảng sợ. Sư cô đó đề nghị Phật tử phải làm thế nào để cho con cháu mình đừng đi đến nhà thờ, phải làm thế nào để đưa hết những trẻ em đói đó về chùa. Để thay vì làm dấu thánh giá, và đọc kinh "Con lạy chúa trên trời" thì chắp tay đọc "Con về nương tựa Bụt."

Đó là tâm trạng chung của rất nhiều người. Phật tử và không Phật tử. Chúng ta làm việc thiện do tình thương, nhưng trong tình thương vẫn có phân biệt. Nếu chúng ta chỉ làm việc thiện vì sợ các con em Phật tử đi theo đạo Cơ Đốc, thì chất liệu của Từ Bi sẽ không trọn vẹn. Nếu ta làm việc thiện vì thấy có rất nhiều trẻ em cần phải được nuôi ăn trưa, cần phải học đọc, học viết, thì đó là chân tinh thần của Từ, Bi, Hỷ, và Xả. Làm việc thiện vì sợ tôn giáo khác đang dụ con em mình, là đã để cho một áng mây mờ bay vào trong tình thương của mình. Điều này là do quán chiếu mà thấy. Cho trẻ con ăn cơm trưa, và cho các em học đọc, học viết là tại vì chúng cần những thứ đó. Còn sử dụng hành động đó để làm cho con nít theo đạo (hoặc là đạo Chúa, hoặc là đạo Phật) thì tình thương đó đã bị che ám bởi đám mây của kỳ thị. Như thế là trái với tinh thần Xả. Nếu học Tứ Vô Lượng Tâm mà nghĩ rằng chỉ có Từ và Bi mới là tình thương thôi, còn Hỷ và Xả là chuyện khác, đó là chúng ta lầm.

Trong lịch sử của giáo đoàn có rất nhiều sự hiểu lầm về giáo lý Tứ Phạm Trú, tức là Tứ Vô Lượng Tâm. Ngay trong Đại Trí Độ Luận (Mahaprajnaparamita Sastra) của thầy Long Thọ (Nagarjuna), chúng ta cũng thấy có một vài hiểu lầm. Đại Trí Độ Luận được soạn sớm hơn những tác phẩm khác được coi là của thầy Long Thọ như Trung Quán Luận. Sự hiểu lầm trong này phản ánh sự hiểu lầm của những tông phái đang diễn giảng và thực tập Tứ Vô Lượng Tâm trong thời kỳ ấy.

Hiểu lầm thứ nhất là cho rằng tâm Từ, hay tâm Bi đều còn bị vướng mắc. Thương yêu là bị ràng buộc vào những người được thương và mất đi một phần tự do. Đến tâm Hỷ thì sự vui mừng cũng còn làm xáo động tâm. Vì vậy phải tu Xả, nghĩa là phải buông bỏ. Ban đầu thì tu Từ, tu Bi, và tu Hỷ. Tới mức tu Xả là bỏ Từ, bỏ Bi, và bỏ Hỷ để cho tâm thanh tịnh.

Hiểu như vậy là rất sai với tinh thần đạo Bụt, chưa thấy được rằng Xả là một chất liệu trong tình thương. Mà sự sai lầm đó ta thấy nhan nhản trong các bộ luận từ ngày xưa cho tới bây giờ. Đại Trí Độ Luận cũng phản ảnh tình trạng đó. Về sau, khi nói đến nhân cách của Bụt, các bộ phái mới nêu thêm ý niệm Đại Từ và Đại Bi, vượt lên trên Từ và Bi. Đại Từ và Đại Bi là hai danh từ chỉ được dùng trong trường hợp của Bụt và Bồ Tát thôi, còn trong trường hợp chúng ta thì ta chỉ có quyền dùng Từ thường, và Bi thường. Hiểu như vậy cũng sai. Nếu

Đại Từ, Đại Bi là lòng Từ Bi không giới hạn, thì Tứ Vô Lượng Tâm cũng có nghĩa là bốn tâm không có giới hạn. Tại sao cần phân biệt Từ Bi với Đại Từ, Đại Bi? Chỉ vì người ta hiểu rằng thực tập Tứ Vô Lượng Tâm chỉ đem lại phước báo, giúp ta sinh lên cõi trời Phạm Thiên và sống hạnh phúc một thời gian. Hết phước rồi chúng ta sẽ đọa lại trong kiếp người. Và không khéo có thể xuống cả địa ngục, trừ khi chúng ta có tu Tứ Diệu Đế và Bát Chánh Đạo. Đó là cách hiểu của nhiều luận giả trong các bộ phái Phật giáo. Ý niệm đó chứng tỏ rằng người ta có thể tu Từ, Bi, Hỷ, Xả riêng mà không cần Tứ Diệu Đế và Bát Chánh Đạo. Đó là sai lầm căn bản. Chúng ta biết rằng nếu không có Tứ Diệu Đế và Bát Chánh Đạo thì Từ, Bi, Hỷ, Xả không thực sự là Từ, Bi, Hỷ, và Xả. Phân biệt tu Từ Bi Hỷ Xả riêng, khác với cách tu Từ Bi Hỷ Xả chung với Tứ Đế và Bát Chánh Đạo, đó là một quan niệm sai lầm chúng ta phải chỉnh lại.

Sai lầm lớn thứ hai là nói rằng tu Từ Bi Hỷ Xả chỉ chuyển hóa được tâm của người tu thôi, chứ không ảnh hưởng trực tiếp tới mọi loài chúng sanh. Những người diễn giảng và thực tập bốn tâm đó đã hiểu lầm lời của Bụt dạy. Họ nghĩ rằng tu Từ Bi Hỷ Xả là những ức tưởng, những tưởng tượng ở trong đầu người tu. Có một đoạn Kinh nói về phương pháp tu Từ Bi Hỷ Xả (đoạn Kinh này được lập lại rất nhiều trong tạng Hán cũng như là tạng Pali). Đoạn Kinh đó như sau:

"Tâm dữ Từ câu, biến mãn nhất phương thành tựu du. Như thị nhị tam tứ phương tứ duy thượng hạ phổ châu nhất thiết. Tâm dữ Từ câu, vô kết, vô oán, vô nhuế, vô tranh, cực quảng thậm đại, vô lượng thiện tu, biến mãn nhất thiết thế gian thành tựu du. Như thị Bi, Hỷ tâm dữ Xả câu, vô kết, vô oán, vô nhuế, vô tranh, cực quảng thậm đại, vô lượng thiện tu, biến mãn nhất thiết thế gian thành tựu du". Dịch nghĩa: Tâm ta với chất liệu Từ, đi về một phương, tiếp xúc với tất cả trong phương đó một cách rất sâu sắc, trở thành một với phương đó. Cũng như vậy, tâm ta với chất liệu Từ đi vào phương thứ hai, đi vào phương thứ ba, đi vào phương thứ tư, đi lên phương Thượng, đi xuống phương Hạ, đồng nhất mình với từng phương, làm cho chất Từ thấm nhuận vào phương đó. Không có nội kết, không có oán hờn, không có giận dữ, không có tranh chấp, rất lớn, rất rộng cho tới vô cùng. Và điều này cũng được thực hiện với Bi, với Hỷ, và với Xả.

Bản dịch tiếng Anh như sau: He dwells suffusing, first, one direction with the heart link to Friendliness, then the second, then the third, then the fourth, then above, below, around and everywhere. And so he dwells recognizing himself in all, suffusing the entire world with the heart linked to Friendliness, far reaching, gone great, unlimited, free from enmity and malice.

Tiếng Pháp, dịch từ Pali: Ayant englobé la première région par une pensée associée à la Bienveillance, il demeure. Ayant englobé de la même manière la deuxième, la troisième et la quatrième région, le zénith, le nadir, les quatres régions intermédiaires. Ayant englobé partout et de toute manière le monde entier par une pensée associée à la Bienveillance, pensée étendue, agrandie, immense, exempte d'ennimité, exempte de méchanceté, il demeure. Il en fait de même avec la pensée associée à la Compassion, avec la pensée associée à la Joie, avec la pensée associée à l'Equanimité.

Một số các vị dạy như thế này: Trong khi ngồi thiền mình rải tâm Từ của mình về phương Đông, bao trùm tất cả các loài đang ở bên phương Đông; rồi sau đó rải tâm Từ của mình qua phương Tây, bao phủ tất cả các loài ở phương Tây; rồi phương Bắc, rồi phương Nam, rồi phương Thượng, rồi phương Hạ, rồi Tây Bắc, Tây Nam, Đông Bắc, Đông Nam; và cứ như vậy chúng ta tiếp tục với Bi, với Hỷ, và với Xả.

Có thầy giải thích rằng ta tưởng tượng lòng Từ của mình như là một đám mây trắng, từ trái tim của ta đi ra, bao trùm một phương, bao trùm hai phương, ba phương, bốn phương, tám phương, mười phương; và đó là thực tập Tứ Vô Lượng Tâm. Vì vậy trong Đại Trí Độ Luận có dùng một chữ là "ức tưởng". Đại Trí Độ Luận nói rằng Thanh Văn tu Từ Bi Hỷ Xả chẳng qua là những ức tưởng bên trong, để chuyển hóa tâm sân hận của mình bên trong, chứ không có ảnh hưởng trực tiếp và thực tế tới mọi loài chúng sinh. Vì vậy muốn tu Từ Bi Hỷ Xả thật đàng hoàng là phải phát nguyện thành Phật, phải thực tập sáu phép Ba La Mật (the six paramitas), tức là Bố Thí, Trì Giới, Nhẫn Nhục, Tinh Tấn, Thiền Định, và Trí Tuệ.

Cách hiểu về Tứ Vô Lượng Tâm đó còn nông cạn. Từ là năng lượng làm cho người vui, Bi là năng lượng làm cho tiêu tan nỗi khổ. Ta chỉ có thể thực hiện được Từ và Bi khi quán chiếu. Từ hiểu biết mà đi tới thương yêu, rồi biến thành hành động. Tình thương biến thành hành động, chứ không phải là chỉ là ức tưởng. Vì vậy cách hiểu về Tứ Vô Lượng Tâm nói trên không đủ sâu sắc.

Tôi hy vọng quý vị đã nắm được những ý chính. Tránh sự hiểu lầm và phân biệt giữa Từ Bi Hỷ Xả với sự thực tập Tứ Đế và Bát Chánh Đạo. Tránh sự hiểu lầm rằng tu Từ, Bi, và Hỷ có thể bị vướng mắc cho nên mình phải tu Xả để bỏ Từ, bỏ Bi, và Hỷ. Đó là những cách hiểu rất nông cạn. Và nhất là hiểu lầm rằng tu Từ, tu Bi, tu Hỷ, tu Xả chỉ là chuyện ức tưởng bên trong đầu người tu, không ảnh hưởng gì tới thế giới bên ngoài. Đó là những sai lầm căn bản mà chúng ta phải sửa ngay trong Đại Trí Độ Luận. Thầy Long Thọ nói rằng vì cách tu Từ Bi Hỷ Xả của những bậc Thanh Văn chỉ là ức tưởng thôi, cho nên bây giờ người tu Đại Thừa phải tiến lên thực tập Sáu Ba La Mật. Câu đó cũng chứng tỏ rằng người đương thời chưa hiểu đúng phương pháp tu tập Từ Bi Hỷ Xả. Tại vì tu Từ, tu Bi, tu Hỷ, tu Xả rất cần Bát Nhã Ba La Mật. Có Bát Nhã Ba La Mật thì sẽ có Bố Thí Ba La Mật, có Trì Giới Ba La Mật. Khi trì giới tức là ta thương yêu.

Các vị Tổ đã dạy dỗ chúng ta rất nhiều. Tôi rất biết ơn các vị. Ngày xưa có lúc tôi từng nghĩ là điều gì các Tổ nói đều đúng hết. Bây giờ lớn rồi, thành ra tôi thấy được những điều thất truyền, và những ý trên đây là những đóng góp của tôi. Cũng là một cách để đền đáp công ơn các Tổ. Bồi đắp những chỗ còn bị trống, bị thiếu, và tiếp tục khai triển sự nghiệp của Tổ. Tôi không nói rằng các vị đã làm sai, hay làm thiếu. Cố nhiên là học trò của tôi, và học trò những thế hệ sau cũng phải tiếp tục làm như vậy. Bồi đắp cho cây Phật pháp mỗi ngày mỗi lớn, mỗi ngày mỗi mạnh. Và ta phải có con mắt Tuệ của chính ta mới được. Chứ còn học với tinh thần nô lệ, chấp nhận bất cứ một chữ nào, một câu nào ở trong các sách để lại, thì ta sẽ không đi xa được, và chỉ làm cho Phật Pháp mỗi ngày mỗi héo mòn đi mà thôi.

Bài 23: Tu tập từ quán

Hôm nay là ngày 13 tháng 2, năm 1994. Chúng ta đang ở tại Xóm Hạ, học tiếp về Bốn Tâm Vô Lượng.

Tu tập từ quán

Trong Kinh Tăng Chi Bộ (Anguttara Nikaya), phẩm nói về Nhất Pháp, Bụt có nói một câu: "Nếu một vị khất sĩ tu Từ Quán, dầu chỉ thực tập trong một chốc lát, thời gian bằng một cái búng tay thôi, thì vị khất sĩ đó đã xứng đáng là một vị khất sĩ rồi." Câu nói đó chứng tỏ rằng Từ Quán rất quan trọng trong đạo Bụt. Bụt nói tiếp: "Thầy khất sĩ đó sẽ không thất bại trong thiền định, sẽ làm được theo lời bậc đạo sư chỉ dạy, sẽ đáp ứng được những lời khuyến dụ của các vị đạo sư. Và vị đó ăn cơm tín thí không uổng." Nếu hằng ngày vị khất sĩ hành trì Từ Quán, thì còn công đức gì nhiều hơn, và lớn hơn nữa?

Đứng về phương diện đối trị cái giận, Từ Quán và Bi Quán là những phương pháp rất thực tế mà rất mầu nhiệm. Kinh có nói tới bảy cái bất lợi của sự giận hờn, của người không chịu buông thả, không chịu chuyển hóa cơn giận của mình.

Thứ nhất, người đó trông xấu xí. Cái giận làm tôi xấu. Ta chỉ cần nhìn vào gương là ta biết Bụt nói đúng. Ý thức được điều đó, tự nhiên ta nghe một tiếng chuông chánh niệm, và ta muốn làm một cái gì ngay để nét mặt mình bớt xấu. Có một bài thực tập để thở khi giận. Thở vào, chúng ta nói: Cái giận làm tôi xấu. Thở ra, chúng ta nói: Biết vậy, tôi mỉm cười.

Cái giận làm tôi xấu
Biết vậy tôi mỉm cười
Quay về thủ hộ ý
Từ Quán không buông lơi.

Thở vào thì ta biết quay về, nắm giữ và thủ hộ tâm ý của mình. Thở ra, ta biết phải thực tập Từ Quán: Từ Quán không buông lơi. Chúng ta nên mô phỏng theo bài kệ trên đặt thêm những bài khác về các điểm bất lợi tiếp theo để thực tập.

Điểm bất lợi thứ hai là ta nằm kẹt đau đớn trong cơn giận của ta. He lies in pain. Người giận nằm co quắp trong niềm đau của mình. Niềm đau này là do cái giận làm ra. Thứ ba là không có sự phát triển phong phú. Thân thể cũng như tâm hồn không phát triển và bừng nở được như một đóa hoa. Thứ tư là nghèo đi về tiền tài cũng như về hạnh phúc. Thứ năm là không được tiếng tốt. Thứ sáu là không có nhiều bạn. Và thứ bảy là người đó sẽ tái sanh trong cõi A Tu La, không có hạnh phúc. Đó là bảy điều bất lợi của những người ôm cái giận của mình mà không biết buông bỏ để chuyển hóa.

Cũng trong Kinh Tăng Chi Bộ, Bụt nói tới mười một cái lợi của người thực tập Từ Quán và Bi Quán. Ngài nói rằng cái lợi thứ nhất của người thực tập Từ Quán là ngủ ngon. Thứ hai là khi thức dậy thấy khoẻ khoắn, nhẹ nhàng trong lòng. Thứ ba là ngủ không có ác mộng. Thứ tư là được gần gũi và thân cận với nhiều người. Thứ năm là được thân cận với cả những loài không phải loài người. Những loài không phải người tức chim muông, tôm cá, v.v.. cũng không sợ hãi lánh xa. Thứ sáu là được chư thiên ủng hộ, bảo vệ. Thứ bảy là không bị lửa, bị chất độc, gươm súng ám hại. Thứ tám là dễ đi vào thiền định, ta định tâm rất dễ, (get concentration easily). Thứ chín là nét mặt

mình luôn luôn trầm tĩnh. Thứ mười là lúc chết không có lú lẫn. Mười một là sau khi chết, ít nhất là sinh vào cõi trời Phạm Thiên, những người ở trên đó đều ít nhiều đã tu Từ Quán và Bi Quán.

Trong Kinh Như Thị Ngữ (Itivutthaka), Bụt cũng nói: Tất cả những công đức mà ta thực hiện ở trên đời góp lại cũng không bằng công đức của sự thực tập Từ Quán. Làm chùa, đúc chuông, hay làm việc xã hội... tất cả những công đức đó chỉ bằng một phần mười sáu của công đức thực tập lòng Từ. Cũng như nhìn lên trời chúng ta thấy trăng và sao, và nếu ánh sáng của tất cả các ngôi sao họp lại không bằng ánh sáng của mặt trăng, thì tất cả các công đức khác góp lại cũng không bằng ánh sáng của Từ Quán.

Quán chiếu để tự chuyển hóa

Tu tập Từ Quán, Bi Quán, Hỷ Quán và Xả Quán có thể chuyển hóa hạt giống giận dữ trong ta. Giận luôn luôn có nghĩa là giận ai, giận gì. Giận những người đã làm cho mình khổ, trong đó có những người mình gọi là kẻ thù. Đối tượng của cái giận là đối tượng của tâm, nghĩa là của nhận thức, của tri giác. Trước hết ta có Tưởng, những tri giác của ta về đối tượng. Ví dụ khi ta giận cha, giận mẹ, giận cái thân phận của mình, thì ta phải có tri giác về cha, về mẹ, về cái thân phận của ta. Vì vậy Từ Quán, và Bi Quán có liên hệ tới tri giác. Từ sự sai lầm của tri giác phát sinh sự giận dữ. Quán Từ, Bi, Hỷ, và Xả, ta phải trở về quán chiếu tri giác của ta thì mới thành công được. Đó không phải là những ức tưởng, những tưởng tượng, những mong ước suông (wishful thinking). "Mong rằng các loài có hạnh phúc. Mong rằng các loài bớt đau khổ" là một mong ước. "May all beings be happy, may all beings suffer less". Đó đã là bắt đầu Từ Quán rồi, nhưng vẫn còn ở phạm vi ức tưởng. Điều chúng ta phải làm là chiếu ánh sáng quán niệm vào tri giác của chúng ta về các đối tượng của tâm. Quán chiếu những gì ta thấy, ta nghe về cảnh cùng khổ, nỗi chán chường, sự sợ hãi của người, của các sinh vật chung quanh ta, chúng ta đánh động được tâm Từ và muốn làm một việc gì để tạo ra niềm vui cho họ. Khi ta thấy được niềm đau, nỗi khổ của một người, hay một loài nào đó, thì năng lượng của Bi trong ta phát khởi. Nếu chúng ta không tiếp xúc, không quán chiếu, thì ước muốn không đủ mạnh để chuyển thành hành động.

Cho nên các bộ Luận phân biệt ra ba loại quán chiếu. Thứ nhất là quán chiếu tổng quát, chung cho tất cả mọi người, mọi loài. Biến mãn thành tựu du là bao trùm tất cả, hành giả theo dõi hơi thở và tập trung tâm ý, tự nói rằng: mong cho tất cả các loài đều có hạnh phúc. Hay thầm nói: mong cho các loài bớt khổ đau.

Phép Quán thứ hai là phân chia ra, để quán từng chủng loại. Ví dụ thay vì nói về tất cả các loài, thì chỉ nói về loài người. Mong rằng loài người có thêm hạnh phúc. Mong rằng loài người nhẹ bớt khổ đau. Rồi thu nhỏ phạm vi đối tượng của mình lại, thí dụ: mong các trẻ em ở Sarajevo đừng bị khổ đau nhiều quá, mong rằng hàng ngày các em không còn bị bom đạn nữa. Vì đối tượng thu nhỏ lại nên ta thấy rõ hơn, và ta có thể phát triển năng lượng của Từ, của Bi cụ thể hơn. Thứ ba là hướng tâm của mình về một phía, như phía Đông, phía Tây, phía Nam, phía Bắc, v.v.. Như khi nghĩ tới các em bé mồ côi, nghèo khổ ở quê hương, thì chúng ta đang ở Pháp sẽ phóng tâm mình về phương Đông. Ở đó có các trẻ em miền Bắc, miền Trung, và miền Nam thiếu ăn, không được đi học, năm bảy tuổi đã phải đi lượm rác mà sống, v.v..

Trong Kinh, Bụt chỉ nói một cách tổng quát. Người tu Từ phát khởi tâm Từ về từng hướng một. Tâm dữ Từ câu biến mãn nhất phương thành tựu du tức là tâm ta cùng đi với năng lực của Từ, trùm cả một phương không bỏ sót. Như thị nhị, tam, tứ phương, tứ duy, thượng, hạ, phổ châu nhất thiết, tâm dữ từ câu. Vô kết, vô oán, vô nhuế, vô tranh, cực quảng, thậm đại, vô lượng thiện tu.

Như thị nhị, tam, tứ phương nghĩa là đối với phương thứ hai, thứ ba, thứ tư cũng như vậy. Tứ duy, thượng hạ là bốn phương chính và phía trên, phía dưới. Đông, Tây, Nam, Bắc, Đông Nam, Tây Nam, Đông Bắc, Tây Bắc; cộng phía trên, và phía dưới nữa là mười phương.

Phổ châu nhất thiết là bao trùm tất cả, không gian cũng như thời gian. Trong lòng không có nội kết, không có oán hận, không có căm thù, giận dữ, không cãi cọ, tranh chấp. Cực quảng thậm đại là rất rộng, rất lớn. Vô lượng thiện tu là khéo léo tu tập không biết chừng nào. Khéo léo tu tập như thế nào để tâm Từ của ta có thể bao trùm tất cả, đi tới tất cả các phương, và bên trong lòng ta không còn nội kết, không còn oán hờn, không còn giận dữ, không còn sự tranh chấp; tâm ta trở thành mỗi lúc càng lớn, càng rộng.

Đoạn tiếp theo nói rằng đối với Bi, Hỷ, và Xả ta cũng làm như vậy. Đây là kinh Trung A Hàm, Kinh thứ 86, gọi là Thuyết Xướng Kinh. Bản dịch tiếng Anh dựa trên tạng Pali như sau: He dwells suffusing, first, one direction with the heart linked to friendliness, then the second, then the third, then the fourth, then above, then below, around and everywhere. And so he dwells recognizing himself in all, suffusing the entire world with the heart linked to friendliness, far reaching, gone great, unlimited, free from enmity and malice. Câu recognizing himself in all là thấy được mình trong tất cả, dịch từ chữ samba attaya. With the heart linked to friendliness: đây cũng lập lại bốn chữ "tâm dữ từ câu." Hai bên, một bên Nam truyền, một bên Bắc truyền đều lập lại bốn chữ tâm dữ từ câu lần thứ hai. Mấy ngàn năm rồi so lại ta thấy vẫn còn giống. Far reaching: cực quãng. Gone great: thậm đại. Và sau đó cũng nói rằng đối với Bi, Hỷ, và Xả cũng quán tưởng giống hệt như vậy.

Những tiếng nhuế, và oán có thể có nghĩa gần giống nhau, nhưng vẫn có những chi tiết khác nhau. Vì vậy, bản chữ Hán dịch đủ hết, lời văn đi rất mạnh: Vô kết, vô oán, vô nhuế, vô tranh, cực quảng, thậm đại, vô lượng thiện tu. Thanh Tịnh Đạo Luận cắt nghĩa sabattaya là ta thấy mình ở trong tất cả, (he should identify himself with all). Atta tức là mình, sambbe là ở trong tất cả mọi loài. Đó không phải là chuyện tưởng tượng, không phải là chuyện cầu mong, mà là công phu quán chiếu. Đồng nhất mình với người, đó là cách duy nhất để có thể hiểu được người. Tìm hiểu ai, ta có thể chỉ tiếp xúc hời hợt bên ngoài thôi, nhưng có cách thứ hai là quán chiếu. Thực tập Từ Quán cũng vậy, ta phải đi sâu vào trong xương thịt của kẻ đó để thấy rõ được tình trạng của những niềm đau, nỗi khổ của họ.

Trong Kinh Niệm Xứ, Bụt thường hay nói: "Quán niệm thân thể trong thân thể, quán niệm cảm thọ trong cảm thọ, quán niệm tâm ý trong tâm ý, quán niệm đối tượng của tâm ý trong đối tượng tâm ý." Chữ Hán: Quán thân ư thân. Quán thọ ư thọ. Quán tâm ư tâm. Quán pháp ư pháp. Có nghĩa là ta không đứng ngoài để nhìn đối tượng kia như là một thực thể riêng biệt, mà phải đi vào, đồng nhất mình với đối tượng đó, thì quán chiếu mới thành tựu. Đó là nguyên tắc quán chiếu trong đạo Bụt. Có một lần ở Hồng Kông, đi cứu trợ cho đồng bào ở các trại tị nạn, tôi gặp một thầy người Đức tu theo Nam Tông. Trong khi ngồi thuyền ra trại Chimawan, tôi hỏi: "Thầy nghĩ sao về câu Kinh đó? Quán thân trong thân là sao?" Thầy trả lời: "Lặp như vậy để cho người ta nhớ đây là quán thân chứ không phải là quán tâm hay pháp. Rồi đến khi nói quán tâm trong tâm cũng như vậy, để nhắc cho người ta nhớ đây là quán tâm trong tâm chứ không phải là quán tâm trong cái khác." Tôi nói: "Nếu như vậy thì nhấn mạnh không cần thiết." Rồi tôi cắt nghĩa rằng quán tâm trong tâm là mình đừng nhìn đối tượng đó là một đối tượng có ngoài mình. Mình phải đi vào đối tượng đó. Mình phải phá được ranh giới giữa chủ thể quán chiếu và đối tượng được quán chiếu thì mình mới có thể hiểu được đối tượng. Điều đó có nghĩa là trong đạo Bụt, sự thực tập quán chiếu phải căn cứ trên nguyên tắc bất nhị. Đối tượng mình đang quán chiếu, với mình là chủ thể quán chiếu, chừng nào chúng vẫn là hai khối riêng biệt thì kết quả sự quán chiếu không thành tựu. Thầy ấy đã hiểu và đã đồng ý.

Điều này rất là quan trọng. Khi nào ta làm mất ranh giới giữa chủ thể và đối tượng thì lúc đó trí tuệ thật sự mới phát hiện. Đó là đặc tính rất căn bản trong thiền quán của đạo Bụt. Quán chiếu cách mấy mà đối tượng kia vẫn còn tách biệt ở ngoài ta, thì ta chưa có tuệ giác. Điều này đúng với việc quán chiếu thân thể, với cảm thọ, với tất cả những tâm hành khác và những đối tượng của các tâm hành khác. Quán thân như thân. Quán thọ như thọ. Quán tâm như tâm. Quán pháp như pháp. Nhà thần học đạo Do Thái Martin Buber, trong tác phẩm I and Thou cũng nói những kinh nghiệm tương tự. Ông nói rằng khi mình quán chiếu và tiếp xúc với thượng đế, thì thượng đế không phải là một đối tượng cứng ngắc, gọi là It. Liên hệ giữa tín đồ với thượng đế không thể là liên hệ I - It, (không phải liên hệ Tôi - và Ngài ở ngoài tôi) mà phải là liên hệ I - Thou. Trong khi tiếp xúc, làm sao cái bản ngã của ta phải được tan ra, hòa nhập với đối tượng quán chiếu, thì ta mới tiếp xúc được với Thượng đế đích thực. Đó là phương pháp của nhà thần học Matin Buber. Cũng vậy, phép quán chiếu trong đạo Bụt là phải đi vào, trở thành một, phải xoá bỏ ranh giới, thì tuệ giác bắt đầu mới có được.

Từ bi là hành động

Gởi tâm Từ bao trùm tất cả một phương, hai phương, ba phương, bốn phương... có thể chúng ta chưa hiểu được nỗi khổ, và niềm đau. Tâm Từ và tâm Bi làm phát sinh những nguồn năng lượng. Phải thực tập quán chiếu, phải thấy rất rõ những nỗi khổ, niềm đau, và nhu yếu hạnh phúc của người thì năng lượng Từ, Bi mới trào dâng. Khi mà năng lượng của Từ, của Bi, của Hỷ, và của Xả đã trào dâng sung mãn, như là đào giếng tới lúc mạch nước phun lên, thì những nội kết, oán thù, giận hờn, và tranh chấp mới tiêu tan, và con người của ta mới đổi mới. Lúc đó thì năng lượng của Từ và Bi mới biến được ra thành hành động, ngay trong đời sống hằng ngày của ta. Dù không ai khuyên nhắc, ta vẫn làm việc độ sanh để giúp đời như thường.

Cụm từ "như trở thành một với tất cả" rất quan trọng. Ví dụ khi ta giận một người, nghĩ rằng người đó là nguồn gốc bao nhiêu khổ đau của ta. Căn cứ trên nhận thức đó, ta nuôi dưỡng niềm oán hận, tự làm cho ta khổ, và cũng làm cho người ấy khổ. Vậy ta phải quán chiếu. Nhưng quán chiếu thế nào? Không thể chỉ nói: người ơi, tôi thương người lắm. Phải quán chiếu sâu vào nội tâm và cuộc đời của con người mà ta đang giận. Phải thấy được chính người đó cũng có những niềm đau, và nỗi khổ sâu xa. Những niềm đau nỗi khổ này có thể đã từ các thế hệ trước truyền lại, có thể từ xã hội, giáo dục, và học đường gây ra. Khi suy nghĩ thật sâu, ta thấy được tất cả những điều đó. Thấy được như vậy là tiếp xúc trực tiếp và sâu sắc. Đó là quán chiếu. Tiếp xúc được sâu sắc thì mạch nước của Từ, của Bi, của Hỷ, và của Xả mới trào lên. Khi mạch nước của Từ, Bi, Hỷ, Xả đã trào lên thì những nội kết, những khổ đau của chính ta mới tan loãng và được chuyển hóa. Không phải chỉ do ước mơ hay chúc tụng mà cơn giận chuyển hóa.

Trong truyền thống đạo Bụt, các thầy luôn luôn khuyên ta phát khởi Từ, Bi, Hỷ, và Xả đối với những người ta thân cận trước. Thí dụ ta bắt đầu từ thầy, tổ, nơi những vị mà ta đã tiếp nhận pháp môn tu học. Khi ta nghĩ tới các vị, đi vào tâm tư các vị, thì tấm lòng thương mến, biết ơn, và nỗi vui mừng phát sinh trong ta một cách dễ dàng. Lễ năm lễ hôm Tết, chúng ta đã thực tập theo truyền thống này. Năm lễ bắt đầu bằng việc quán tưởng về những người máu mủ thân thiết và gia đình tâm linh. Trong khi lạy xuống một lạy ta đồng thời quán chiếu, làm nảy sinh trong lòng những năng lượng của Từ, Bi, Hỷ và Xả. Nếu lạy xuống mà không quán chiếu, ta sẽ không thể đi sâu vào trong gia đình tâm linh của ta, không thể thấy rõ được Thầy, được các vị Tổ Sư, được Bụt. Như thế thì trong thời gian hai phút, hoặc ba phút lễ lạy những nguồn năng lượng của Từ, Bi, Hỷ, Xả không thể phát sinh.

Khi ta lạy cái lạy thứ nhất, năm vóc sát đất, ta tiếp xúc với cha mẹ ta rất cụ thể. Xương, thịt, máu huyết, những nhiễm thể của cha mẹ, và ông bà truyền lại. Ta thấy rất rõ cha mẹ, và ông bà với tất cả hạnh phúc, khổ đau, đang có mặt trong ta. Trong thời gian hai phút, nằm rạp xuống để quán chiếu, ta đi vào gia đình huyết thống và gia đình huyết thống cũng đi vào trong ta. Từ, Bi, Hỷ, và Xả phát sinh ra những nguồn năng lượng. Đó gọi là phổ châu nhất thiết.

Lạy thứ tư là để tiếp xúc với những người ta thương. Người ta thương có thể là những người đã quá cố. Lạy xuống, ta đem những năng lượng Từ, Bi, Hỷ, và Xả hướng đến cha, mẹ, anh, chị, em, ta mong ước cho họ vui tươi, có khả năng sống hạnh phúc mỗi ngày. Người

hướng dẫn nói: Con xin truyền năng lượng cho những người con thương. Người thực tập phải thấy cho được cha mẹ hoặc anh chị em mình một cách cụ thể. Đó là quán tưởng và thực tập.

Lạy thứ nhất, thứ hai và thứ tư đều dễ thực tập. Lạy thứ ba là để tiếp xúc với xứ sở, với quốc gia nơi ta sống, tiếp xúc với tất cả những người đã từng khai phá, thành lập, xây dựng đất nước, giữ gìn bờ cõi, xây cầu cống, làm đường xá, thiết lập các định chế bảo vệ đời sống và hạnh phúc cho cộng đồng. Mỗi khi lái xe qua cầu, ta có chánh niệm, biết rằng cây cầu này xây lên được là do công sức bao nhiêu người. Đất nước này có an ninh, có trật tự, v.v.. là công trình của rất nhiều người. Khi lạy xuống như vậy, ta phải phổ nhập nhất thiết, (recognizing oneself in all), thì mới phát sinh lòng cảm thương, lòng biết ơn, và niềm hoan hỷ.

Trong cái lạy thứ năm, ta dùng năng lượng nuôi dưỡng từ bốn lạy đầu để tiếp xúc với những người đã làm ta khổ. Ta lạy xuống, nhìn cho rõ người ấy, với tất cả những yếu đuối, và sai lầm của người ấy. Người ấy đã không may tiếp nhận những hạt giống khổ đau nhiều quá. Vì thế người ấy đã làm khổ ta, làm khổ gia đình, làng xóm, và đồng bào ta. Nhưng người ấy cũng đang đau khổ, và những nỗi khổ đó vẫn kéo dài. Có một cựu chiến binh Hoa Kỳ trong chiến tranh đã gây cái chết của năm đứa trẻ con ở Việt Nam. Trong suốt 20 năm sau đó, ông ta vẫn khổ đau mãi về hình ảnh kia. Bạn đồng đội của ông ta bị phục kích chết. Ông đã chứng kiến, đã căm thù, đã bày ra một cuộc phục kích để trả thù lại bên địch. Trong số những dân làng chết, có năm đứa trẻ. Hình ảnh đó nằm mãi trong đầu ông. Trong hai mươi năm, hễ nhận ra là mình đang ngồi trong một phòng với trẻ em là ông ta hoảng hốt, thét lên, và chạy ra ngoài. Mãi cho đến khi gặp thầy, gặp bạn, học quán chiếu, và tu tập thì người cựu chiến binh ấy mới tự giải thoát được. Sau bảy tháng thực tập, ông ta đã được chuyển hóa. Lấy oán trả oán thì không bao giờ hết. Thù oán sẽ luân hồi mãi mãi, và khổ đau của ta cũng vậy. Lạy thứ năm là phát nguyện mong cho những người đã làm khổ mình cũng cùng chấm dứt được luân hồi, hết khổ, biết lấy Từ Bi để đáp lại căm thù. Cho nên khi lạy xuống, ta phải tâm niệm: "Con không muốn người đó khổ. Con không muốn gia đình người đó khổ. Con muốn người đó có thể nở được nụ cười. Con muốn người đó có thể có được niềm vui. Thật tình con mong muốn người ấy chấm dứt nỗi khổ. Và vì vậy con sẵn sàng truyền sang người ấy năng lượng Từ Bi Hỷ Xả của con. Xin Bụt, xin các vị Tổ Sư, xin ông bà, cha mẹ giúp con truyền cho người ấy những năng lượng và niềm vui đó." Lạy xong tâm ta sẽ nhẹ đi, và ta tự giải thoát.

Các Tổ hay khuyên ta bắt đầu quán Từ Bi với những người mình thương trước. Rồi mới tới những người ta thương ít, hay những người gọi là người dưng nước lã. Ta dửng dưng với họ tại vì lâu nay ta coi họ là người xa lạ. Như những em bé bị giết ở Rwanda, những em bé đã chết và đang chết vì nội chiến ở Sarajevo, hay những em bé đang chết đói ở Somali. Đọc báo ta biết họ khổ nhưng ta không có thì giờ để quán chiếu, vì ta nghĩ họ là "người dưng". Sau khi đã tiếp xúc sâu sắc với người mình thương rồi, ta phải tiếp xúc với những người gọi là người dưng và quán chiếu như thế ta làm cho người dưng trở thành người thân thiết, trở thành đối tượng đích thực của Từ Bi ta. Sau cùng, ta tiếp xúc những người mà ta thù ghét, những người đã làm khổ ta. Nếu thành công trong hai bước đầu thì đến bước thứ ba này thế nào cũng thành công. Có người thực tập lạy suốt ngày. Họ lạy một ngàn không trăm tám mươi (1080) lạy buổi sáng, buổi trưa và buổi chiều. Nhưng lễ lạy thành công hay không, là do ta có quán chiếu hay không. Lễ lạy như một máy, cũng chỉ là tập thể thao, thôi chứ không có ích lợi gì mấy.

Quán chiếu để tự chuyển hóa

Tóm lại, Tứ Vô Lượng Tâm là một phương pháp tu tập thiền quán. Mới nghe đến Tứ Vô Lượng Tâm, ta cảm nghĩ giáo lý này hướng về tình cảm, nhưng tình cảm của Tứ Vô Lượng Tâm được tạo bằng chất liệu trí tuệ, tức là thiền quán. Tâm Từ chứa Bi, chứa Hỷ, và chứa Xả. Tình thương mà còn kỳ thị, còn phân biệt, tình thương mà không có niềm vui thì chưa phải là tình thương trong đạo Bụt. Tâm Bi cũng phải được làm bằng chất liệu của Từ, Hỷ, và Xả. Hỷ mà không có Từ, Bi, và Xả thì cũng không phải là Hỷ trong đạo Bụt. Xả trong đạo Bụt có nghĩa là không dính mắc, không phân biệt, kỳ thị, nhưng không có nghĩa là trốn tránh trách nhiệm. Phải có một thệ nguyện, một sự cam kết. Đây không phải là dửng dưng như người ta hiểu khi dịch Xả là indifference. Xả đây có nghĩa là Bất Xả, tức là buông nhưng không bỏ. Chúng ta khấn nguyện: "xin chư Phật từ bi bất xả". "Các vị Bụt xin đừng có bỏ con tội nghiệp". Xả đây không có nghĩa là không thương mà lại là bí quyết của tình thương chân thật trong đạo Bụt. Tứ Vô Lượng Tâm là giáo lý của Bụt về tình thương (the Buddhist teachings on love). Edward Conze khi viết về Từ, Bi, Hỷ và Xả đã gọi giáo lý này là "The cultivation of social emotions", như vậy đã là làm nghèo nội dung của bốn tâm vô lượng.

Tu tập bốn tâm này, ta sẽ đi tới giải thoát hoàn toàn, chứ không phải chỉ để có mục đích sanh lên cõi trời Phạm Thiên. Trong thời đại Bụt nhiều người tin tưởng ở Phạm Thiên (Brahma). Ao ước của họ là khi chết được sinh lên và cộng trú với Phạm Thiên, cũng tương tợ như những tín hữu Cơ Đốc giáo mong được về nước Chúa. Trong kinh, Bụt đã có một thái độ rất từ Đi đối với những người tin vào một Đấng Tối Cao và ước ao sau khi chết trở về gần gũi với Đấng Tối Cao ấy. Bụt không có thái độ đả phá. Bụt nói rằng Phạm Thiên, Brahma, là một đấng có Từ, có Bi, có Hỷ, và có Xả. Nếu quý vị muốn lên sống bên Ngài thì quý vị phải tu Từ, Bi, Hỷ, và Xả. Bụt không nói: "Không có Phạm Thiên đâu. Bạn đừng hy vọng hão huyền. Bạn hãy tu theo tôi và hãy từ bỏ tất cả những tín ngưỡng của bạn."

Nếu bậc Thầy của chúng ta đã làm như thế thì ta cũng nên theo con đường ấy. Giáo lý Cơ Đốc dạy rằng Thượng Đế là tình thương (Dieu est amour). Người Phật Tử chúng ta cũng phải nói: "Thượng đế là tình thương. Nếu muốn được Chúa yêu mến, nếu muốn về nước Chúa, quý vị phải thực tập tình thương chân thật". Và theo chúng tôi, tình thương chân thật phải có chất liệu của Từ, Bi, Hỷ và Xả. Rồi chúng ta đề nghị những phương pháp thực tập tình thương cụ thể. Tình thương mà người đời xử dụng có ý nghĩa rất mù mờ. Có khi thương nghĩa là đam mê, vướng mắc, khổ đau; đó không phải là tình thương đích thực ta nên thực tập. Vì vậy quý vị có thể sử dụng những phương pháp nuôi dưỡng, và phát triển tình thương nơi mình. Như thế chuyện trở về với Thượng đế, sống bên Thượng đế mới trở thành ra sự thật được. Con người đầy hận thù làm sao có thể sống chung với Đấng Tình Thương?

Giáo lý Tứ Vô Lượng Tâm mầu nhiệm vô cùng. Chúng ta hay nói về thương yêu nhưng chúng ta ít nhận biết được bản chất của thương yêu. Chúng ta đã học, chúng ta đã biết những yếu tố nào có thể làm nên tình thương yêu đích thực, và biết những phương pháp cụ thể để tạo ra chất liệu thương yêu, để chuyển hóa cả người thương và người được thương. Phương pháp năm cái lạy, chẳng hạn, rất cụ thể. Ngoài phương pháp đó ra chúng ta còn rất nhiều phương pháp khác nữa. Có một loại tình thương gọi là tình thương chiếm hữu (possessive love) không mang lại tự do, không đích thực là thương. Tình thương đích thực phải có Xả, tức là không kỳ thị và vướng mắc.

Vậy tại sao chúng ta không thực tập và không chia sẻ? Tại sao không viết một bài về tự do trong tình thương? Đó là những đề tài rất mới, và cũng rất cũ. Niềm vui trong tình thương là một đề tài khác nên viết. Khi viết ta lấy kinh nghiệm của ta, lấy khổ đau của ta, lấy hạnh phúc của ta làm chất liệu. Ta thấy rằng thực tập đạo Bụt không khô khan chút nào. Thực tập trong đạo Bụt đem lại niềm vui và sự chuyển hóa. Đó là nhờ tình thương đích thực trong bốn tâm vô lượng.

Bài 24: Niềm tin thể hiện trong đời sống

Hôm nay là ngày 17 tháng 2 năm 1994. Chúng ta ở tại xóm Thượng, trong khóa tu mùa Đông, chủ đề là Phật Pháp Căn Bản. Hôm nay chúng ta học về niềm tin nơi Tam Bảo, tức là nơi Bụt, Pháp và Tăng.

Chúng ta phải học đạo Bụt như thế nào để những điều chúng ta học có thể được biểu hiện thành sự sống. Những điều ta học phải được áp dụng vào đời sống hằng ngày thì đó mới là Phật Pháp đích thực. Trong quá trình tu học đó, ta phải luôn luôn soi lại sự học hành của mình trong tấm gương của Tăng thân. Đôi khi chúng ta chưa thật sự hiểu Pháp, hoặc hiểu sai, do đó ta áp dụng không được. Rồi ta không có đức tin nơi Pháp. Mất đức tin nơi Pháp thì ta sẽ không còn đức tin nơi Bụt, và nơi Tăng.

Có nhiều điều ta tưởng đã hiểu, kỳ thực chưa hiểu. Ví dụ ý niệm về Tích Môn và Bản Môn. Có một thiền sinh nói: "...Tôi chưa muốn đi vào Bản môn; tôi muốn ở lại trong Tích môn để giải quyết các vấn đề Tích Môn." Nói như vậy là chưa hiểu được giáo lý Tích Môn và Bản Môn, nghĩ rằng đi vào Bản Môn tức là rời bỏ Tích Môn. Sự thật ta không bao giờ rời bỏ Tích Môn cả. Trang đầu của tập thơ Call me by my true name (Hãy gọi đúng tên tôi), tôi viết câu này: "Nếu ta sống sâu sắc với Tích Môn thì ta tiếp xúc được với Bản Môn. Khi tiếp xúc được với Bản Môn thì ta chưa bao giờ rời bỏ Tích Môn cả. If you live deeply the historical dimension, you touch the ultimate dimension. When you touch the ultimate dimension, you have not left the historical dimension."

Cũng như khi nói về năm cái lạy, có vị bảo: "Lạy thứ ba là lạy nhớ ơn đất nước. Lạy thứ tư là lạy những người mình thương. Lạy thứ năm là lạy những người mình ghét." Ta đâu có lạy người ta thương và người ta ghét đâu? Và ta lạy cũng không phải là để nhớ ơn. Nhớ ơn là một phần nhỏ. Mục đích của lễ lạy ở đây là quán chiếu, là tiếp xúc được với gốc rễ của tổ tiên, đất nước, tiếp xúc được với những người mình thương, và tiếp xúc được với những người mình ghét, để thấy rằng trong ta cũng có những yếu tố và những người đó. Việc chính là quán chiếu và tiếp xúc. Gốc rễ có đó, ta lạy xuống là để tiếp xúc, để thấy được gốc rễ ấy, để đánh tan ảo tưởng bơ vơ, và lạc lõng. Lạy là để thấy người ta ghét, và người ta thương có liên hệ với ta tới mức ta không thể tự tách rời ra khỏi họ được. Đó là quán chiếu.

Niềm tin thể hiện trong đời sống

Chúng ta biết rằng đức tin cần thiết cho niềm vui, và cho sự tinh tấn tu tập của chúng ta. Đức tin mang lại cho chúng ta nhiều năng lượng. Người theo đạo Bụt là người có đức tin nơi Tam Bảo. Tam Bảo trước hết là đối tượng của tri giác, của Tưởng. Nếu tri giác sai lầm thì niềm tin của chúng ta sẽ không có cơ sở. Ví dụ tin Bụt là một vị thần linh sáng tạo ra vũ trụ, hay là một đấng có quyền ban phước, trừ họa. Đó là một vọng tưởng về Bụt. Đặt niềm tin trên một vọng tưởng, trên một tri giác sai lầm, đó không phải là chánh tín. Đến khi ta Lâm vào tình trạng khổ đau thì niềm tin đó không đủ để nâng đỡ, che chở và bảo vệ ta. Niềm tin phải căn cứ trên sự quán chiếu. Đức tin với công phu thực tập quán chiếu là một đức tin căn cứ trên kinh nghiệm. Sự sống của ta, thân thể, tâm trí ta, tất cả đều công nhận niềm tin đó là sự thật.

Hàng ngày chúng ta thường thực tập quay về nương tựa Tam Bảo. Phép thực tập quay về nương tựa chỉ thành công khi ta đạt tới một cái thấy, một kinh nghiệm sâu sắc về Tam Bảo. Trong truyền thống Việt Nam, chúng ta hay nói tự quy y. Tự quy y Phật có nghĩa là quay trở về nương tựa Bụt trong tự thân của mình. Chữ tự này rất đặc biệt. Tự nghĩa là chính ở đây. Quy y là trở về, và nương tựa. Phật là đối tượng của sự trở về, nương tựa. Và Phật có mặt nơi tự thân của mình. Vì vậy nếu đi tìm một đối tượng quy y ở ngoài ta là đã sai rồi. Phật không ở trong, cũng không ở ngoài, đâu cũng có Bụt cả. Đó là điểm hẹn để ta quay về, nơi chúng ta nương tựa, Bụt có mặt trong trái tim của chúng ta. Người Phật Tử nào cũng nói Phật tức tâm, Bụt là trái tim, là tâm linh ta.

Nếu Bụt không có thật, mà chỉ là một hình tượng do trí óc con người vẽ ra thì sao? Niềm tin nơi Bụt có thể đổ vỡ dễ dàng. Người ta có thể tin Bụt như tin ông già Noel, Ngọc Hoàng, hay Táo Quân không? Tin như vậy nguy hiểm lắm. Nếu tin Bụt, rồi một ngày nào đó khám phá ra rằng Bụt chỉ là một sản phẩm của trí óc con người, thì niềm tin đó rất nguy hiểm. Khi Lâm vào cơn nguy biến, mà trong niềm tin lại có một dấu hỏi đặt ra thì chúng ta sẽ bơ vơ và đau khổ.

Vấn đề này được đặt ra cho tất cả các tôn giáo. Có người bàn rằng: "Câu hỏi có Trời Phật hay không là một vấn đề quan trọng thật. Nhưng chúng ta hãy cứ tin đi, có lỗ lã gì đâu? Nếu chúng ta tin Chúa mà Chúa có thật, thì chúng ta được về thiên đường. Nếu không có Chúa thì ta cũng đâu mất mát gì!" Đức tin mà được đặt trên sự tính toán so đo như vậy thì thật bi đát. Cứ tin đi, nếu đúng thì mình lời to, không thì cũng chả lỗ lã gì. Không tin, lỡ có "ông ấy" thật thì lỗ nặng. Trí óc ưa tính toán quá nên con người mới đánh cuộc, và bắt cá hai tay như thế.

Đạo lý Duyên Sinh giúp chúng ta đi vào đức tin một cách vững chãi từng bước một vì đạo lý ấy giúp ta tiếp xúc được với Bụt. Trong Ki Tô giáo, các nhà thần học nói tới bước nhảy thần học (The Theological Leap). Đức Tin phải mang một chút tính chất liều lĩnh. Ví dụ thường được đưa ra là một đứa bé đứng ở trên bờ hồ, bố nó đứng dưới hồ nói: "Con nhảy đi, con nhảy xuống đi. Có ba đỡ." Đứa bé biết rằng nếu nó nhảy xuống thì thế nào cũng được đón nhận trong vòng tay của ba, nó sẽ được yên ổn. Thế là đứa bé nhảy và ba nó đón lấy con, như vòng tay của Thượng đế. Nếu anh không làm một động tác nhảy vào trong vòng tay của đức tin, thì anh không thể có đức tin.

Đức tin được diễn tả như một ân sủng của Thượng Đế ban cho. Đức tin đạt được do một hành động quyết định giữa tin và không tin; vì vậy người ta dùng chữ bước nhảy (Leap).

Trong đạo Bụt, đức tin phát khởi từ những căn bản sự học hỏi về Tam Bảo trong tinh thần duyên sinh và tương tức. Quý vị tới với đạo Bụt là do cửa ngõ của Pháp, hay do cửa ngõ của Tăng. Quý vị tiếp xúc được với Bụt là do quý vị tiếp xúc được với Pháp và với Tăng. Tiếp xúc thực sự được thì niềm tin Bụt của quý vị vững chãi như Thái Sơn.

Pháp là một thân của Bụt (the dharma is a body of the Buddha) và Pháp có mặt ở đây và bây giờ, chứ không phải chỉ 2.600 năm trước. Có cơ hội tiếp xúc trực tiếp với Pháp ta sẽ thấy được tính cách mầu nhiệm của Pháp. Có cơ hội kiểm chứng, thí nghiệm về Pháp ta sẽ thấy được khả năng chuyển hóa của Pháp. Đức tin nơi Pháp sẽ là đức tin về Bụt. Pháp thân tức là một trong ba thân của Bụt, và may mắn thay ta có thể tiếp xúc thật sự với thân ấy. Pháp thân trước hết có nghĩa là thân giáo lý. Trước khi thị tịch, Bụt dạy rằng: "Cái thân của tôi đây chẳng qua chỉ là nhục thân. Nhục thân của tôi có thể không còn biểu hiện đối với quý vị, nhưng pháp thân của tôi sẽ ở lại với quý vị mãi mãi." Chữ Pháp thân đã được dùng ngay từ thời đó. Pháp thân của Bụt vẫn còn nguyên, có thể được tiếp xúc qua việc hành trì kinh điển và qua những người đang hành trì kinh điển, tức là tăng thân. Cho nên Pháp và Tăng là hai cửa ngõ để chúng ta có thể tiếp xúc với Bụt. Do đó, đối tượng đức tin của chúng ta rất cụ thể, được làm bằng trí tuệ, kinh nghiệm, và cuộc đời của chúng ta. Và Bụt không còn là đối tượng của riêng tri giác, Bụt trở thành đối tượng của tất cả cuộc sống, của sắc, thọ, tưởng, hành và thức. Bụt không còn là một ý niệm nữa. Nhờ tu tập, nhờ sự chuyển hóa mà khái niệm ngây thơ, sai lạc về Bụt lúc ban đầu đã tan biến. Càng ngày chúng ta càng tới gần bản chất của Bụt.

Bụt có Pháp thân nhưng cũng có Tăng thân. Danh từ Tăng thân này trong quá khứ không thông dụng, bây giờ chúng ta sẽ sử dụng nhiều hơn. Thời Bụt còn tại thế, vua Prasenajit nước Kosala là một người bạn thân, và một vị đệ tử của Bụt. Nhà vua từng nói: "Bạch đức Thế Tôn, nhìn vào Tăng đoàn, con có đức tin nơi Ngài." Câu đó có nghĩa Tăng đoàn là Tăng thân, một trong những thân của Bụt. Nhìn vào Tăng đoàn, nhà vua thấy những vị khất sĩ trầm tĩnh, an lạc, giải thoát. Họ đi, đứng, nằm, ngồi trong chánh niệm và nhà vua tiếp xúc được với chánh pháp và với Bụt. Chúng ta có thể tiếp xúc với Pháp thân và Tăng thân ngay ở đây và bây giờ. Ngay trong chính con người của chúng ta cũng có Tăng. Như câu kệ ta vẫn đọc: năm uẩn là Tăng, phối hợp tinh cần.

Như vậy, đức tin của chúng ta được căn cứ trên những tiếp xúc cụ thể chứ không phải chỉ trên những ý niệm. Chúng ta phải sử dụng trái tim và trí tuệ thì mới tiếp xúc được với Pháp thân và Tăng thân của Bụt. Có chân pháp thân và có khi không phải đích thực là chân pháp thân. Đôi khi người ta dạy một thứ giáo lý ngược với tam pháp ấn vô thường, vô ngã và niết bàn, pháp đó không phải là chân pháp, mà là tà pháp. Tăng thân cũng vậy. Khi một tăng đoàn tu học, có chánh niệm, có hộ trì sáu căn, có an lạc, giải thoát thì đó là chân Tăng. Ngược lại, một đoàn thể không chánh niệm, không giải thoát và an lạc thì không thể gọi là chân tăng. Phật thân cũng có chân và ngụy. Trong kinh Kim Cương, Bụt nói về Phật thân: "Nếu tìm ta qua hình sắc, nếu tìm ta qua âm thanh, thì người đó đang hành tà đạo và không bao giờ thấy được Như Lai." Không thấy Như Lai vì chỉ thấy một ngụy thân của Phật, không phải chân thân của Phật.

Tiếp xúc được với chân pháp thân chúng ta tiếp xúc được với Phật thân. Tiếp xúc được với chân tăng thân ta sẽ thấy Pháp thân và Phật

thân. Bản chất của Bụt là pháp và Tăng. Nhìn vào một thân chúng ta thấy hai thân khác. Đó là giáo lý tương tức giữa tam bảo, gọi là tam vị nhất thể, tức là ba ngôi cùng một thể tính. Thấy được như vậy rồi thì ta sẽ không còn than vãn tại sao mình sanh ra đời quá muộn, khi Bụt đã nhập diệt 2600 năm về trước rồi. Quý vị sẽ vượt được 2600 năm một cách dễ dàng, có thể tiếp xúc với Bụt bất cứ lúc nào. Pháp và Tăng có đó, cố gắng hành trì thì chân Pháp và chân Tăng càng ngày càng hiển lộ. Cũng như khi ánh sáng mặt trời đã chọc thủng được bức màn sương, mặt trời tiếp tục chiếu rọi thì màn sương sẽ tan. Chúng ta phải chọc thủng tấm màn sương của tà pháp và tà Tăng để cho chân pháp và chân Tăng hiển lộ, và để cho chân Phật hiển lộ. Triratna là ba viên ngọc quý. Chúng ta biết Bụt được kết tinh bằng chân pháp và chân Tăng. Không thể tưởng tượng được có Bụt mà không có pháp, có Bụt mà không có Tăng. Cho nên tất cả các kinh điển luôn luôn nói rằng Bụt bao giờ cũng được bao quanh bởi quyến thuộc của Ngài. Quyến thuộc của Ngài tức là đệ tử, từ các vị đại bồ tát cho đến các vị thanh văn, duyên giác, thánh hiền, các cư sĩ nam Phật tử, và nữ Phật tử. Nhìn vào chân Tăng ấy, người ta tiếp xúc được chân Pháp và chân Phật.

Tăng thân và pháp thân

Bây giờ chúng ta hãy tìm hiểu thêm về chân pháp và chân Tăng. Chúng ta biết pháp tức là con đường hành trì, con đường diệt khổ, con đường chuyển hóa. Pháp là con đường của bốn sự thật, của tám sự hành trì chân chánh, của thất giác chi, của Ngũ Lực. Nhưng pháp không phải chỉ là con đường. Pháp là sự thực tập, sự thể hiện con đường đó. Chúng ta có thể nói kinh điển là pháp, giới luật là pháp. Các bộ kinh, luật, luận là pháp, dưới hình thức của những bộ sách (và bây giờ chúng ta có thêm băng cassettes, băng video). Chúng ta có thể lạy xuống trước các biểu tượng đó. Tất cả các thức đó là pháp nhưng chưa phải là pháp. Pháp đích thực là những giáo lý thể hiện qua sự sống, sự hành trì. Nói đâu có sự áp dụng Tứ Diệu Đế và sự hành trì Bát Chánh Đạo trong đời sống là có chân pháp (the living dharma). Chúng ta học hỏi kinh sách, nghe pháp thoại, rồi đi lên bước nữa để thấy những Kinh, Luật, Luận, hay những pháp thoại đó được áp dụng vào trong đời sống hàng ngày. Khi bước sang bước thứ hai này thì chúng ta có chân pháp, có ánh mắt, có nụ cười chánh niệm, có an lạc, có từ, bi, hỷ và xả. Nếu không có tăng thân thì không có sự thể hiện được những điều nói trên, vì vậy bước thứ ba là tăng thân. Bụt ở trong Pháp và Tăng cũng ở trong Pháp. Có chánh niệm thực sự trong Pháp thì đó là chân Pháp. Cho nên Bụt là chánh niệm, chánh niệm là Bụt.

Tăng đoàn từ bốn người trở lên gọi là sangha, nhưng Tăng đoàn đôi khi chỉ mới là hình thức: có đắp y, có ngồi thiền, có đi thiền hành, có ăn cơm im lặng, có tụng giới. Đôi khi hình thức nặng, và nội dung còn nghèo nàn. Nếu ta tiếp xúc với Tăng đoàn mà thấy Pháp và Bụt rất ít, đó là vì tăng thân còn nhẹ về nội dung. Khi Tăng đoàn thực sự hộ trì sáu căn, thực tập chánh niệm, trở thành chân Tăng thì Tăng đoàn sẽ biểu dương được Bụt và Pháp. Tiếp xúc với tăng thân này chúng ta tiếp xúc được với Phật thân và Pháp thân.

Bụt cũng có thể là một pho tượng, một bức họa. Bụt có thể là một người, người đó có yếu tố giác ngộ, có chánh niệm, có từ bi hỷ xả. Chân Phật luôn luôn có Pháp và có Tăng làm bản chất; Chân Pháp luôn luôn có Bụt và có Tăng làm bản chất; Chân Tăng luôn luôn có Bụt và có Pháp làm bản chất. Chúng ta tu tập thế nào để cho ba viên ngọc quý đó càng ngày càng sáng tỏ trong tự tâm của chính chúng ta. Trong bài Quy Nguyện, chúng ta tiếp xúc với Bụt:

Bụt là thầy chỉ đạo
Bậc tỉnh thức vẹn toàn
Tướng tốt đoan trang
Trí và bi viên mãn

Tụng những câu đó mà tiếp xúc được với Bụt thực sự thì quý vị tiếp xúc được với Pháp và với Tăng.

Pháp là con đường sáng
Dẫn người thoát cõi mê

Đưa con trở về
Sống cuộc đời tỉnh thức

Khi đọc bốn câu đó ta phải tiếp xúc được với chân Pháp chứ đừng nên tụng niệm như là ca hát, chỉ có âm thanh có mặt mà thôi.

Tăng là đoàn thể đẹp
Cùng đi trên đường vui
Tu tập giải thoát
Làm an lạc cuộc đời

Tiếp xúc được với Tăng tức là tiếp xúc được với Bụt, với Pháp và chúng ta có chân Tăng.

Tụng niệm là một pháp môn tu tập rất quan trọng. Tụng niệm cũng quan trọng như ngồi thiền. Nếu tụng niệm đúng phép, thì trong khi tụng niệm chúng ta có thể quán chiếu, tiếp xúc với Bụt, với Pháp và với Tăng. Tụng niệm ở đây không có nghĩa là cầu khẩn, năn nỉ. Tụng niệm là thực tập quán chiếu và tiếp xúc.

Đức tin khiến chúng ta đi tìm Bụt. Phật thân có ba thân: Bụt, Pháp và Tăng. Ta đã hiểu Tăng thân cũng là Phật thân. Cho nên ta trở về nương tựa Tăng thân và xây dựng Tăng thân. Săn sóc Tăng thân tức là săn sóc Bụt. Mỗi chúng ta là một phần của Tăng thân. Khi sư chú bước đi từng bước thảnh thơi. Khi sư chú ăn uống có điều độ chừng mực là sư chú đang chăm sóc thân của Tăng và của Bụt. Khi sư chú đang săn sóc một sư anh hay một sư em, giúp cho người đó nở được nụ cười, cho người đó an lạc, là sư chú đang săn sóc Phật thân. Khi sư cô chăm sóc, hóa giải được cho sư chị và sư em, đem lại hạnh phúc thêm cho Tăng đoàn, tức là sư cô đang chăm sóc thân của Bụt. Thành ra không phải chỉ vào thiền đường, dâng hương, lau bụi trên bàn thờ là chăm sóc Bụt. Cầm tay một người sư em, an ủi người sư chị của mình tức là đang chăm sóc Bụt. Đây là giáo lý tương tức của tam thân.

Chính Bụt nói rằng: "Khi các thầy săn sóc cho nhau tức là các thầy săn sóc Như Lai." Câu chuyện xảy ra ở tại Kosali. Một bữa Bụt đi với thầy A Nan tới một tu viện. Các thầy đi khất thực hết, chỉ có một thầy bị bệnh kiết lị nằm ở nhà. Thầy đó nằm mệt lả, phân chảy đầy cả áo quần và giường chiếu. Bụt với thầy A Nan vào tu viện thấy như vậy, Ngài hỏi: "Các thầy khác đi đâu? Không có ai săn sóc thầy sao?" Thầy nói: "Bạch đức Thế Tôn, các sư anh đi khất thực hết rồi. Lúc đầu anh em săn sóc con, nhưng sau con thấy chứng bệnh kéo dài, tăng thân săn sóc cực nhọc mãi thì tội, cho nên con nói để con tự làm lấy cũng được." Bụt mới ở lại đó với thầy A Nan. Trong khi chờ các thầy khác đi khất thực về, Bụt và thầy A Nan đi dọn dẹp căn phòng, giặt áo quần của thầy, lấy y mới cho thầy mặc. Khi các thầy đi khất thực trở về, Bụt nói: "Này các thầy, chúng ta đã xuất gia, nếu chúng ta không săn sóc cho nhau thì ai săn sóc chúng ta? Vì vậy các thầy nên nhớ: săn sóc cho nhau tức là săn sóc cho Như Lai." Khi mà các sư chú săn sóc cho nhau về thể chất, và về tinh thần là các sư chú đang săn sóc cho Như Lai. Khi mà các sư cô hòa hợp với nhau, sống với nhau có nhường nhịn, thương yêu, khoan thứ là các sư cô săn sóc Bụt. Cả khi tăng thân của chúng ta còn là phàm Tăng cũng vậy. Phàm Tăng mà tu tập thì trở thành thánh Tăng.

Pháp thân cũng có ba thân. Trong Pháp thân có Bụt, có Pháp và có Tăng. Khi chúng ta săn sóc Bụt tức là chúng ta săn sóc Pháp thân của Bụt. Chúng ta biết tâm chúng ta là Bụt. Mỗi khi tâm có chánh niệm thì chúng ta làm cho hào quang của Bụt chiếu sáng. Trở về nương tựa Bụt tức là bảo vệ Pháp thân. Đi, đứng, nằm, ngồi trong chánh niệm, hộ trì sáu căn là chúng ta tiếp xúc với Pháp, đó là nuôi dưỡng Pháp thân. Săn sóc và tạo hạnh phúc cho Tăng đoàn là yểm trợ Pháp, tiếp xúc được với Pháp. Điều này được thể hiện trong mỗi giây phút của sự sống.

Tăng thân cũng có ba, có thân Bụt của tăng thân, thân Pháp của tăng thân và thân Tăng của tăng thân. Chúng ta phải thấy thân Bụt ở trong tăng thân, thân Pháp ở trong tăng thân, như vậy mới thấy được thân Tăng ở trong tăng thân. Nguyện một lòng trở về nương tựa tăng thân là vậy. Có người dại dột nói rằng: "Trong tam bảo tôi chỉ quy y Phật bảo và Pháp bảo, còn Tăng vì chưa đáng kính đáng phục nên tôi chưa quy y." Nói như vậy là chưa hiểu được giáo lý tam vị nhất thể. Và có người lại nói rằng là: "Tôi quy y Tăng nhưng chỉ quy y thánh Tăng thôi. Chỉ có Hội Linh Sơn với Hội Pháp Hoa mới xứng đáng là đối tượng của niềm tin của tôi. Hiện giờ không có thánh Tăng nên tôi không quy y được." Nói vậy cũng là chưa hiểu. Dẫu tăng thân của chúng ta còn là phàm Tăng, nhưng đó là tất cả tăng thân chúng ta đang có. Tăng thân ở Việt Nam, tăng thân ở Hoa Kỳ, tăng thân ở Thụy Điển, tăng thân ở Đan Mạch, tăng thân ở Nhật Bổn, ở Triều Tiên, chúng ta chỉ có tăng thân ấy. Chúng ta chỉ cần đọc lịch sử thời Bụt tại thế để hiểu tại sao các giới luật đã được thiết lập, thì chúng ta biết rằng chính tăng thân chung quanh Bụt thời đó cũng có đầy chất phàm. Trong tăng thân ta có chất phàm, nhưng cũng đã có chất thánh.

Tam bảo là đối tượng tu học

Những viên ngọc ở trong tăng thân là những người đang đi trên con đường, mỗi chặng đường được đánh dấu bằng một quả vị. Những người đang đi vào dòng gọi là hướng nhập lưu. Người đã vào dòng rồi gọi là nhập lưu (tu đà hoàn). Quý vị chưa chứng quả nhập lưu, nhưng nếu đang đi trên đường thì quý vị đã có chất thánh của quả nhập lưu. Đó là hai quả vị thấp nhất trong Tăng đoàn. Tiến lên nữa là quả vị nhất lai. Nhất lai là chỉ cần trở về trong chốn bụi hồng này một lần nữa thôi. Trên đường tới nhất lai là bậc thứ ba của thánh quả. Chứng được quả nhất lai rồi thì ta thuộc về bậc thứ tư của thánh quả. Tiếp đến quả bất lai. Bất lai là không trở lại chốn đầy những khổ đau và hệ lụy nữa. Đang trên con đường bất lai là ta đã có quả vị thứ năm, và đạt được quả vị bất lai rồi đó là thứ sáu. Thứ tư là A la hán, hoặc Ưng cúng (đáng được cúng dường). Bậc A la hán chặt đứt được sinh tử, đi đâu cũng không còn sợ hãi nữa. Trên đường đi tới A la hán là bậc thứ bảy của thánh quả. Đạt tới cái quả vị A la hán rồi là bậc thứ tám của thánh quả. Trong một tăng thân có những viên ngọc quí như vậy. Cố nhiên lẫn lộn với những viên ngọc đó có những uế tạp mà bất cứ một Tăng đoàn nào cũng có. Có những người phạm giới nặng, có những người phạm giới nhẹ và cũng có những người chứng thánh quả. Vì trong tăng thân có từ bi, có trí tuệ và có từ bi hỷ xả nên những yếu tố phàm tục của tăng thân được chăm sóc, được nuôi dưỡng, được chuyển hóa. Một Tăng đoàn với những người có chánh niệm, có giải thoát, những người có nhiều chất nhập lưu, nhất lai, bất lai và có người ứng cúng, thì đó đích thực là Tăng bảo. Khi tiếp xúc với tăng thân ấy, ta tiếp xúc được với Bụt, với Pháp và với Tăng.

Chúng ta không cần đi đâu xa, chỉ cần nhìn vào tăng thân tại Làng Mai. Chúng ta thấy có những người quyết tâm tu học, đóng lại hết tất cả những cửa ngõ phía sau lưng của cõi đời tục lụy, phiền não. Những người đó có thể chưa bước lên được chiếc xe đưa về thánh quả, nhưng đang hướng về nẻo ấy thì họ đã có chất thánh, gọi là nhập lưu hướng. Khi đã vững chãi rồi gọi là nhập lưu quả. Nhập lưu hướng, nhập lưu quả; nhất lai hướng, nhất lai quả; bất lai hướng, bất lai quả; a la hán hướng, a la hán quả; đó là tám bậc thánh ở trong tăng thân. Vì vậy khi thấy còn có chất phàm ở trong tăng thân mà đã chán nản và bỏ đi, tức là ta bỏ luôn chất thánh trong tăng thân. Công trình tu học của chúng ta phải là công trình xây dựng tăng thân. Không xây dựng tăng thân thì chúng ta thiếu sót rất nhiều trong sự tu học. Xây dựng được một tăng thân có hạnh phúc, an lạc, tạo ra được chất thánh ở trong tăng thân thì công đức rất lớn. Đây không phải là công trình riêng của vị chúng trưởng mà là công trình của tất cả mọi người trong Tăng đoàn. Người nào cũng có bổn phận phải nuôi dưỡng tăng thân. Và nuôi Tăng và nuôi pháp là nuôi Bụt, công đức vô lượng. Ban đầu chúng ta đã nói có tam thân. Nhưng vì mỗi thân gồm có ba thân, cho nên tất cả có chín thân. Giáo lý về chín thân là giáo lý của thầy Nhất Hạnh. Khai triển nữa thì giáo lý của thầy là giáo lý của hai mươi bảy thân. Nhưng thuyết hai mươi bảy thân có thể trở nên phiền toái, cho nên ta nói thuyết chín thân cũng đủ. Sau đây là bài tán Tam bảo:

Phật bảo

Phật bảo sáng vô cùng đã từng vô lượng kiếp thành công đoan nghiêm thiền tọa giữa non sông sáng rực đỉnh linh phong trên trán phóng hào quang rực rỡ chiếu soi mọi nẻo hôn mông Long Hoa hội lớn nguyện tương phùng tiếp nối pháp chánh tông xin quy y

thường trú Phật đà gi.

Pháp bảo

Pháp bảo đẹp vô cùng lời vàng do chính Bụt tuyên dương chư thiên trỗi nhạc tán hoa hương pháp mầu nhiệm tỏ tường ghi chép rõ ràng ba tạng lưu truyền hậu thế mười phương chúng con nay thấy được con đường nguyện hết sức tuyên dương xin quy y thường trú Đạt ma gia.

Tăng bảo

Tăng bảo quý vô cùng Phước điền hạt tốt đã đươm bông ba y một bát bước thong dong giới định tuệ dung thông đi, đứng, nằm, ngồi trong chánh niệm thiền cơ chứng đạt nên công chúng con tất cả nguyện một lòng xin trở lại với tăng thân xin quy y thường trú Tăng già gia.

Tam bảo là đối tượng của sự thực tập trong đời sống hàng ngày, không phải chỉ là đối tượng của đức tin. Chúng ta hãy thực tập như thế nào để mỗi phút mỗi giây Bụt, Pháp và Tăng sáng thêm trong ta và xung quanh ta. Không nên nhìn Bụt, Pháp, Tăng là ba thực tại riêng biệt. Không chuyển hóa tăng thân, không săn sóc tăng thân là chúng ta không săn sóc Phật thân. Vì vậy Tăng sự tức là Phật sự. Thường thường chúng ta nói làm Phật sự, nhưng kỳ thực làm Tăng sự chính là làm Phật sự. Tổ chức đời sống như thế nào để có hạnh phúc và giải thoát, để chánh niệm có mặt trong từng giây từng phút là làm Tăng sự. Nấu ăn cũng là Tăng sự, giặt áo cũng là Tăng sự, quét nhà cũng là Tăng sự, săn sóc cho các bạn tu cũng là Tăng sự, mà Tăng sự tức là Pháp sự, Pháp sự tức là Phật sự. Những hành động thương yêu chăm sóc của chúng ta phải có chất liệu của Bụt và của Pháp thì mới thực sự là Tăng sự. Ví dụ chúng ta săn sóc một người bạn tu. Nếu chúng ta không có chánh niệm thì từ sự săn sóc đó sẽ nẩy sinh tình cảm vướng mắc. Người kia có thể bị lệ thuộc vào ta, không có ta thì một mình đứng không vững. Sự săn sóc đó có rất ít tính chất Tăng sự vì đã gây nên những vướng mắc. Tăng sự phải nằm trong tinh thần chánh pháp. Tăng thân có hạnh phúc, thành quả tu học được tăng tiến thì chất thánh của tăng thân càng ngày càng lớn. Chất thánh của tăng thân ngày càng lớn thì sự có mặt của chân Phật và chân Pháp ngày càng rõ. Đó là giáo lý và sự hành trì tam bảo. Những lúc nguy biến không biết là sống hay chết thì tam bảo phải là nơi nương tựa vững chãi cho chúng ta. Sống hay chết không quan trọng nữa, khi nền tảng sự sống của ta đã là tam bảo.

Tu tập trong tích môn thấy được bản môn

Chúng ta biết rằng hàng ngày thực tập, nếu tiếp xúc được với tính vô thường và vô ngã của thực tại là chúng ta đang tiếp xúc với tính niết bàn. Tiếp xúc sâu sắc với tích môn cũng là tiếp xúc với bản môn. Khi ta lễ lạy để tiếp xúc với tổ tiên huyết thống và tâm linh thì ta cũng tiếp xúc được với bản môn. Tiếp xúc với bản môn làm vơi đi nỗi đau khổ của tích môn.

Ban đầu mới lạy xuống, ta có hình ảnh của sự sinh ra và của cái chết đi của mình. Trong Kinh có những câu hỏi: Trước đó có ta hay không? Sau đó sẽ còn ta hay không? Bây giờ ta có hay không? Thường thường chúng ta nghĩ bây giờ thì có ta ở đây, nhưng không biết là trước đó ta đã có hay chưa, và sau đó còn có ta hay không. Đó là một nhận thức sai lầm lớn, nhờ quán chiếu ta mới thấy được. Lạy xuống, ta thấy ta sinh ở thời điểm này và ta sẽ diệt ở thời điểm kia. Quán chiếu sâu thêm, ta sẽ thấy nhận thức ấy tan biến. Cũng như một đợt sóng trồi lên trên mặt biển, nghĩ rằng nó phát sinh ở một nơi, và tới nơi kia nó sẽ tan vào biển cả. Trước đó nó không có, và sau đó nó sẽ không còn nữa. Nếu đợt sóng tiếp xúc được với nước thì thấy rằng lúc nào nó cũng là nước. Không có chỗ bắt đầu, cũng không có chỗ chấm dứt. Chúng ta thấy là mình đã hiện hữu ở trong cha mẹ. Rồi ta cũng là tổ tiên và những thế hệ tương lai. Đối với người xuất gia, các vị tổ sư tuy không phải là cha mẹ nhưng thực sự đã sinh ra dòng mạch tâm linh của mình, ta là con cháu trong một gia đình tâm linh, gia đình này sẽ tiếp tục trong các thế hệ sau.

Sinh mạng của ta không có bắt đầu, cũng không có sự chấm dứt, nó là sự tiếp nối của một dòng lưu chuyển liên tục. Cho nên trong bài hát mừng sinh nhật, happy birthday, nên hát là mừng sự tiếp nối, happy continuation. Thời điểm nào cũng là happy continuation cả. Chúng ta đang sống đời sống hiện tại của chúng ta, nhưng cũng đang sống quãng đời của chúng ta từ các thế hệ trước, và đồng thời đang sống cuộc đời sau nữa. Như vậy thì nỗi sợ sống chết sẽ tan biến. Sống chết là sự tiếp tục. Trong năm cái lạy đó chúng ta đã có thể tiếp xúc được với bản môn.

Hai vợ chồng ông kia giận nhau. Bà đã nói câu gì đó làm ông nổi giận. Ông đau khổ lắm, muốn nói lại một câu làm cho bà đau đớn, để mình nhẹ bớt khổ đi. Tôi đề nghị ông nhắm mắt lại, và nghĩ tới trong 60 năm nữa thì ông sẽ như thế nào và bà sẽ như thế nào. Chỉ cần nửa phút quán chiếu thôi, ông ta đã thấy được rằng trong 60 năm mình với người kia sẽ trở thành tịch mịch. Lúc đó ông sẽ tiếp xúc được với bản môn, không còn trôi nổi ở trên tích môn nữa. Thở một hơi vào, ta quán chiếu mình 100 năm về sau hay là 300 năm về sau. Ta thấy ta và người đang làm cho ta nổi giận vào 300 năm sau. Khi thở ra ta sẽ thấy giận nhau là điên rồ, là uổng phí. Giây phút này mà không nói được với người thương những lời thương yêu dịu ngọt thì thật là ngu dại. Bao nhiêu giận hờn và si mê sẽ tan biến hết. Tiếp xúc với bản môn ta được chuyển hóa ngay tức khắc. Các sư cô, sư chú hãy thí nghiệm phương pháp này. Hãy đứng ở cõi tích môn, tiếp xúc với bản môn để thấy mình chuyển hóa. Và khi đã chuyển hóa rồi thì ta thấy tích môn và bản môn nào khác gì đâu. Bao nhiêu năm nữa thì các sư chú và sư cô sẽ mỗi người một ngả? Giây phút này là giây phút quý báu nhất.

Bài 25: Bài kết thúc

Hôm nay là ngày 20 tháng hai năm 1994, chúng ta kết thúc khóa tu mùa Đông tại Làng Mai.

Chúng ta đã bắt đầu khóa tu bằng kinh Chuyển Pháp Luân. Trong bài pháp thoại này Bụt nói đến Bốn Sự Thật và con đường của Tám Sự Hành Trì Chân Chính. Trong suốt ba tháng qua chúng ta đã học và thực hành giáo lý của Bốn Sự Thật và con đường Tám Sự Hành Trì Chân Chính. Hôm trước chúng ta có học một câu trong Luận Ngữ, đức Khổng Tử nói: Học nhi thời tập chi, bất diệt lạc hồ, nghĩa là học mà được thực tập hằng ngày, đó chẳng phải là niềm vui hay sao? Câu đó rất hay. Chúng ta được học kinh, được nghe pháp thoại, chúng ta lại có vô số cơ hội để đem các điều đó ra thực tập trong đời sống hằng ngày. Học nhi thời tập chi bất diệc duyệt hồ, câu này ta cũng nên viết lên để treo ở thiền viện.

Ai tu học mà không nắm vững được nguyên tắc Tứ Diệu Đế, không biết cách áp dụng Bát Chánh Đạo để giải quyết những khổ đau trong đời sống hằng ngày thì cũng như người muốn làm đậu hũ nhưng chưa có tay nghề, hễ nói sắp làm đậu hũ là cảm thấy lúng túng. Các sư chú và các sư cô nào đã nắm vững nghệ thuật làm đậu hũ thì khi nghe nói tới việc làm đậu hũ trong lòng sẽ có sự bình an vô úy. Biết rằng ta có thể làm được việc đó, thành ra ta không sợ. Cũng vậy, chúng ta chỉ sợ hãi cảnh khổ đau, chỉ sợ hãi nỗi khó khăn, khi chúng ta chưa nắm vững được nguyên lý Bốn Sự Thật, và chưa nắm vững được phương pháp áp dụng tám chi phần của Bát Chánh Đạo vào đời sống.

Nguyên tắc Tứ Diệu Đế là nguyên tắc trị liệu trong y học. Người y sĩ trước hết phải nhận diện chứng bệnh. Phải biết bệnh đó là bệnh gì, phải thấy được bản chất và hành tướng của bệnh, rồi tìm hiểu căn do của chứng bệnh để khám phá phương pháp làm cho bệnh ngưng lại. Ngưng lại tức là Diệt Đế, Sự Thật thứ ba. Và những phương pháp để làm bệnh ngưng lại là Sự Thật thứ tư, Đạo Đế. Người thầy thuốc cũng thực tập Tứ Diệu Đế trong phạm vi y khoa. Trong cuộc đời, niềm đau khổ của ta là một chứng bệnh.

Lo âu là một chứng bệnh. Sợ hãi là một chứng bệnh. Cô đơn là một chứng bệnh. Phải nhận diện, phải thấy được hành tướng, thấy những nguyên do xa gần của bệnh. Chấm dứt bệnh bằng con đường của Tám Sự Hành Trì Chân Chánh. Trong kinh Tương Ưng Bộ (Sammyutta Nikaya), nhiều thầy đã nói về nội dung tương tức của giáo lý Bốn Sự Thật. Như thầy Gamvapatti đã nói rằng nếu ta thấy được Khổ Đế thì ta thấy được ba Đế khác là Tập Đế, Diệt Đế, và Đạo Đế.

Nỗi khổ của ta là nỗi khổ nào? Nỗi khổ đó có phải là tâm trạng ưu uất (depression), xao xuyến lo âu (anxiety), hay là sự sợ hãi thiếu an ninh thường trực? Nỗi khổ đó có thể là nỗi thất vọng vì cảm tưởng bị cuộc đời ruồng bỏ, ngược đãi, đầy đọa là cảm tưởng một mình mình đang gánh chịu mọi bất công của xã hội. Ta phải trực tiếp nhìn vào nỗi khổ ấy để tìm thấy được bản chất của nó. Do đó phải tu tập chi phần đầu tiên của Bát Chánh Đạo là Chánh Kiến.

Ta phải có Chánh Kiến về nỗi khổ của chúng ta. Phải sử dụng niệm lực, sức mạnh của chánh niệm để tạo nên hào quang chiếu vào sự

thật thứ nhất, để nhìn thấy rõ ràng những hành tướng và bản chất của cái khổ. Thường thường chúng ta không làm như thế, vì ai cũng có khuynh hướng tự nhiên là chạy trốn nỗi khổ. Cái khổ có mặt ở đó nhưng ta đã quen tìm cách che phủ, ngụy trang, làm như nó không có. Giống như một con đà điểu trước mối nguy thì chúi đầu vào trong cát. Chúng ta phải có Chánh Kiến về Khổ, phải dám đối diện trực tiếp với cái khổ của chính mình.

Việc đầu tiên phải làm là dùng Chánh niệm và Chánh định để can đảm nhìn thẳng vào nỗi khổ của mình. Sự quán chiếu cho chúng ta thấy rõ ràng bản chất của khổ, đó là Chánh Kiến. Ta tìm hiểu những nguyên do gần xa nào đã đem tới khổ đau trong hiện tại. Thường thường ta chỉ quy tội cho một nguyên do nào đó. Chúng ta nói vì người này, hay là vì hoàn cảnh đó mà ta khổ. Thường thường ta tìm một nguyên do ở ngoài ta. Đó không phải là quán chiếu. Quán chiếu là phải can đảm sử dụng chánh niệm và chánh định, chuyên cần không ngừng nghỉ, tức là phải có chánh tinh tấn. Quý vị sống trong thời đại mới, có bút mực, có máy vi tính, quý vị có thể dùng những dụng cụ đó để ghi lại rõ ràng những nguyên do xa gần đã đưa tới nỗi khổ đau của quý vị và để quán chiếu về từng đề mục trong đó. Có những nguyên do trong ta, bắt nguồn từ thân thể, tâm lý, cách sống, hay cách tiếp xử với xã hội. Nguyên do có thể bắt đầu từ cha mẹ, từ ông bà, tổ tiên, từ những người bạn của mình, từ tình trạng đất nước... Ta liệt kê tất cả các nguyên do gần xa đã đem đến khổ đau cho ta. Với chánh kiến ta sẽ thấy những nguyên do ấy trùng trùng vô tận. Bây giờ đến phương pháp thực tập giải bớt khổ đau. Nếu biết rằng nỗi khổ kia đã được nuôi dưỡng bằng những chất liệu nào thì chúng ta tìm cách cắt đứt nguồn thực phẩm tạo khổ đó đi. Bụt nói tới bốn nguồn thực phẩm. Trước hết là đoàn thực, thức ăn đưa vào cơ thể bằng đường miệng, thứ hai là xúc thực, đi vào bằng sáu giác quan. Nó đã mang theo những độc tố gây ra bệnh khổ. Thứ ba là tư niệm thực, tức là những mơ ước, tham vọng, lý tưởng làm mình tham đắm. Và thứ tư là thức thực tức là chính tâm ta đã tạo tác ra thực phẩm ở trong tàng thức. Tâm ta đã nấu nướng, đã tự nuôi dưỡng mình và tự đầu độc mình bằng các món ăn khiến cho chứng bệnh đã phát xuất.

Người thầy thuốc bao giờ cũng phải tin là có cách trị bệnh. Tín lực là sức mạnh đầu tiên trong Ngũ Lực. Người khổ đâu cũng phải tin rằng có những phương pháp chấm dứt khổ đau bằng sự hành trì với thầy và bạn, gọi là chánh pháp. Không tin thì không có năng lực chữa trị. Nhận diện được những nguồn thực phẩm nào đã gây đau khổ hay tiếp tục nuôi dưỡng khổ đau, ta quyết định cắt đứt. Đó là sự thực tập các giới, trong phạm vi chánh ngữ, chánh nghiệp, và chánh mạng. Chánh ngữ là lời nói chân chánh, chánh ngữ cũng là chánh thính, tức là biết lắng nghe. Hàng ngày chúng ta nói những câu không từ ái, làm ung hoại khung cảnh chung quanh. Và hoàn cảnh bị ung hoại sẽ truyền lại cho ta những chất độc khác. Cho nên tà ngữ và ác ngữ là một loại thực phẩm cần phải trừ bỏ. Thực tập chánh ngữ là để thay thế dần ác ngữ và trừ bỏ ác ngữ đi. Chánh nghiệp tức là hành động chân chánh. Bằng lời nói và hành động của mình ta có thể làm ung hoại khung cảnh cuộc sống. Nếu một dòng sông bị ô nhiễm thì cá trong dòng sông sẽ chết. Nếu hoàn cảnh gia đình và hoàn cảnh xã hội của chúng ta đã bị nhiễm độc thì chúng ta cũng sẽ bệnh, sẽ khổ. Vì vậy ta phải thực tập chánh nghiệp.

Trong Bát Chánh Đạo còn có chánh mạng, tức là những phương tiện sinh nhai chân chánh. Phương thức mưu sinh của ta có thể gây độc hại cho đời sống xung quanh. Những độc tố đó sẽ trở lại tác hại thân và tâm ta. Có những nghề bắt buộc phải sát sanh, bắt buộc làm hư hỏng và ô nhiễm sinh môi, có những nghề thất đức. Nếu ta làm một nghề có tác dụng gây khổ đau cho chúng sanh và áp bức người khác thì trái tim và tâm thức của ta cũng sẽ bị nhiễm độc. Có những người làm giàu bằng những nghề không chính đáng, rồi họ đi chùa, đi nhà

thờ và cúng những món tiền rất lớn. Sự cúng dường phát xuất từ sợ hãi, từ mặc cảm tội lỗi, mà không phải từ ý chí muốn đem lại hạnh phúc và muốn làm vơi bớt khổ đau. Khi nhà thờ hoặc nhà chùa nhận những số tiền lớn như vậy, thì phải thấy động cơ nào đã khiến cho những đại thí chủ đó đến cúng dường. Phải làm thế nào để cứu chuộc họ, mở con đường để họ thoát khỏi vòng nghiệp chướng. Những người đó là những người cần được cứu giúp, cần được giáo hóa nhiều hơn hết.

Tất cả những hành động và lời nói của chúng ta luôn luôn trở về ảnh hưởng lại chúng ta. Hành trì giới luật có nghĩa là nói có chánh niệm, hành động có chánh niệm, mưu sinh có chánh niệm. Trong khi thực tập chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chúng ta sử dụng chánh niệm. Chánh niệm là bó đuốc soi sáng, là tiếng chuông nhắc nhở. Để mỗi khi chúng ta nói một lời không phải là chánh ngữ thì chúng ta biết rằng đó là một lời không chánh ngữ. Khi ta hành động không chân chánh thì chánh niệm báo cho biết rằng đó không phải là chánh niệm. Cũng nhờ chánh niệm mà ta biết phương tiện sinh sống của ta là chánh mạng hay tà mạng. Thực tập chánh niệm từng giây phút không ngơi, đó gọi là chánh tinh tấn. Chánh tinh tấn là làm mọi cách để cho những hạt giống thiện, hạt giống của hạnh phúc và của từ bi được tưới tẩm mỗi ngày. Có chánh niệm ta sẽ đạt tới chánh định. Và niệm, định đi với tinh tấn sẽ đưa tới chánh kiến, tức là cái thấy rõ ràng, là tuệ giác.

Các tổ xưa khi nói rằng khi thấy được một sự thật trong bốn sự thật thì chúng ta thấy được ba sự thật khác. Điều này chúng ta phải chiêm nghiệm, phải thực tập. Can đảm đối diện với khổ đau thì ta có can đảm đi tìm những gốc rễ của khổ đau, có thể nắm được sự thật thứ hai là tập đế. Như thế là đã đi được nửa đường. Nhận diện được những nguyên do gây khổ đau rồi, ta biết cần cắt đứt những nguồn thực phẩm đưa tới khổ đau. Trong lúc thực tập, ta cần tới anh, tới chị, tới em, cần tới bạn, cần tới tăng thân. Không thể thực tập như sống trên một hải đảo lẻ loi được. Chúng ta nhờ vào người khác, rồi cũng yểm trợ cho những người khác thực tập. Nắm được nguyên tắc Tứ Diệu Đế là nắm được nguyên tắc của hành động. Trong thời đại mới chúng ta có thể dùng bút, mực để thiền quán. Chúng ta ghi trên giấy những hành tướng, những nguyên do của các niềm đau nỗi khổ. Chúng ta hỏi bạn bè, hỏi sư anh, sư chị, nhờ thế chiếu rõ hơn vào tình trạng của mình. Và nhờ sự soi chiếu của tăng thân mà chánh kiến ta càng sáng. Tu không có nghĩa là chỉ sử dụng niệm, định, tuệ của mình. Phải biết dùng niệm, định, tuệ của thầy, của bạn. Có những điều sờ sờ trước mắt mà ta không thấy, trong khi ấy, một em bé có thể trông thấy. Đứa bé không chủ quan, không bị giam hãm trong những thành kiến, và tập khí. Ý kiến, nhận thức, tri giác là một nhà tù để mình tự giam mình. Có người mang tri giác sai lầm mười năm, hai mươi năm mà không thấy được nhiều điều rất đơn giản, những điều mà một em bé năm bảy tuổi cũng có thể thấy được.

Cho nên trong công trình quán chiếu ta phải có can đảm đặt câu hỏi. Và sẽ có những câu trả lời tới rất bất ngờ. Nỗi khổ của chúng ta có thể từ bên ngoài đi tới, từ ông bà từ tổ tiên, từ hoàn cảnh xã hội gây ra, hay chỉ vì ta không may mắn. Nhưng cũng chính tại chúng ta mà một căn nguyên nhỏ có thể trở thành một đầu mối lớn gây nên đau khổ. Có những người mang căn nguyên như vậy, nhưng nhờ hiểu biết và tu tập nên không làm cho nỗi khổ lớn thêm và nặng nề thêm. Đó là quán chiếu về tập, về nguồn gốc của khổ đau. Ngồi trong rừng, trong núi một mình, ngồi trong thiền đường một mình để quán chiếu ta cũng có thể thấy. Nhưng ngồi nói chuyện với tăng thân, giải bày tâm trạng thao thức với một người bạn, đôi khi ta thấy rõ hơn là ngồi một mình ở trong thiền đường.

Và khi biết được nguyên do đã đưa tới đau khổ thì ta áp dụng những chi phần khác của Bát Chánh Đạo để làm thuyên giảm niềm đau khổ. Chỉ khi nào ta đóng cửa tâm thức lại, khư khư ôm lấy nỗi đau khổ, không chịu chữa trị, thì nỗi khổ mới tồn tại và sẽ càng ngày càng lớn. Đã có ý nguyện chữa trị, đã có đức tin nơi con đường chữa trị thì thế nào niềm đau khổ cũng sẽ giảm bớt. Mà theo ánh sáng của đạo Bụt thì tới tám, chín mươi phần trăm nguyên ủy gây khổ đau nằm ở tự thân. Tại sao người khác cũng sống trong hoàn cảnh đó, mà không đau khổ? Vì phương pháp thụ nhận và tiếp xử với hoàn cảnh của họ khác ta.

Học giáo lý Tứ Diệu Đế ta có một niềm tin rằng nếu có khổ đau thì có sự chấm dứt khổ đau. Chúng ta cần diệt khổ, nhưng phải gọi đúng tên nỗi khổ. Nói mơ hồ rằng đời là bể khổ thì không ích lợi gì mà còn có hại. Thường cái khổ của mình tác hại đến những người xung quanh. Khi ta đối trị được cái khổ của mình thì ta cũng giúp được những người xung quanh.

Nếu ta thấy được sự thật thứ nhất và sự thực thứ hai, thì ta sẽ thấy được sự thực thứ tư. Ta sẽ áp dụng Bát Chánh Đạo vào cuộc sống hàng ngày để cắt đứt những nguồn thực phẩm tạo nên khổ đau, thay vào đó những loại thực phẩm lành mạnh, ta trị liệu cái khổ trong ta bằng sự nuôi dưỡng lành mạnh. Tưới tẩm những hạt giống lành mạnh, thương yêu, hiểu biết, vui sống và cắt đứt các nguồn thực phẩm độc hại.

Các vị giác ngộ như Bụt hay bồ tát cũng có vấn đề như chúng ta nhưng họ không sợ hãi vì họ biết phương cách giải thoát. Thánh nhân cũng có thân và có tâm, và trong thân trong tâm cũng có hoa và có rác. Không thể nào có hoa mà không có rác. Điều khác biệt là ở chỗ các vị biết chuyển rác thành hoa một cách dễ dàng. Còn chúng ta thì ôm lấy cái rác mà chịu đựng. Vì chúng ta chưa nắm vững được phương pháp thực tập bốn sự thật và con đường của tám sự hành trì chân chánh. Nếu "học nhi thời tập chi", ngày ngày áp dụng Bát Chánh Đạo thì chúng ta sẽ vững chãi nắm được phương pháp đó. Mà khi đã nắm được thì pháp với Bụt là một. Ta luôn luôn an trú với Tam Bảo. Quý vị về làng và thực tập những điều rất đơn giản như bước chân chánh niệm và tiếng chuông tỉnh thức. Có vị đã sống ba tuần tại làng rồi mà đến khi về nhà không mang bước chân tỉnh thức về được, không đem theo tiếng chuông chánh niệm về được. Vì trong ba tuần ấy, quý vị không "học nhi thời tập chi" Bước chân của quý vị còn lao đao, còn run rẩy lắm. Tiếng chuông tỉnh thức của quý vị không ngân dài, chỉ cần một cử động, một âm thanh nào đó là tan biến như làn sương mỏng. Bước chân đó và tiếng chuông đó làm sao đem về thành phố được? Bước chân rất vững, tiếng chuông rền vang mà về nhà còn bị đánh tan bởi hoàn cảnh xã hội. Huống hồ là bước chân ngập ngừng, và tiếng chuông yếu ớt. Học nhi thời tập chi, mỗi ngày chúng ta có cơ hội hai mươi bốn giờ để thực tập cho vững chãi. Bài thực tập Tứ Đế và những chi phần của Bát Chánh Đạo là bài thực tập hàng ngày của chúng ta. Không nên để những bài học đó nằm dưới hình thức giáo lý. Không nên chỉ nói về giáo lý.

Giáo lý đạo Bụt nói đến ba mươi bảy phẩm trợ đạo. Trước hết có Tứ Niệm Xứ (bốn lãnh vực quán niệm), Tứ Chánh Cần, Tứ Như Ý Túc. Rồi tới Ngũ Căn, tức là năm căn cứ để phát xuất ra Ngũ Lực, những sức mạnh hùng hậu của sự thực tập. Tiếp đến là Thất Bồ Đề Phần, và Bát Thánh Đạo Phần.

Về Tứ Như Ý Túc, chúng ta chưa học trong khóa này. Như Ý có nghĩa là thể hiện được như lòng mình mong mỏi như là phép lạ. Phép lạ đó được thực hiện bằng bốn yếu tố. Thứ nhất là ước muốn của mình, ý chí của mình gọi là dục như ý túc. Thứ hai là cần như ý túc, tức là

sự siêng năng. Thứ ba là tâm như ý túc, tức là tâm có khả năng biến hiện ra mọi thứ như ý. Và thứ tư là quán (định) như ý túc.

Như ý túc là những phép lạ mà chúng ta có thể thực hiện được trong đời sống. Trong đó phép lạ lớn nhất là giáo hóa. Giáo hóa như ý túc có nghĩa là một hoàn cảnh khổ đau, tuyệt vọng mà nhờ sự giáo hóa đã trở thành một hoàn cảnh có hy vọng, có niềm tin, có an lạc và giải thoát. Ta tu tập như thế nào để có khả năng giáo hóa chuyển đổi một hoàn cảnh tối tăm tuyệt vọng thành một hoàn cảnh tươi sáng đó là thần thông lớn nhất trong tất cả các thứ thần thông.

Ba Mươi Bảy Phẩm Trợ Đạo gồm mười yếu tố căn bản là: Tín, Giới, Tư Duy, Tấn, Niệm, Định, Tuệ, Khinh An, Hỷ và Xả.

Thứ nhất là Tín. Tín là năng lượng của niềm tin và được kể trong Ngũ Căn và Ngũ Lực. Thứ hai là Giới. Giới được thể hiện trong Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng. Yếu tố thứ ba là Chánh Tư Duy, tức là suy nghĩ đúng theo chánh pháp, đúng theo chánh kiến. Thứ tư là Tấn. Tấn là một trong Tứ Chánh Cần, cũng là Tấn Căn, Tấn Lực, là Tấn Giác Chi và cũng là một chi phần của Bát Chánh Đạo, là Chánh Tin Tấn. Yếu tố thứ năm là Niệm, có trong Ngũ Căn, Ngũ Lực, Thất Giác Chi và Bát Chánh Đạo. Yếu tố thứ sáu là Định. Định có trong tứ Thần Túc, tức là Định Như Ý Túc, và cũng có trong Ngũ Căn, Ngũ Lực, Thất Giác Chi và Bát Chánh Đạo. Tuệ là yếu tố thứ bảy, thấy trong Tứ Niệm Xứ, Ngũ Căn, và Ngũ Lực. Trong Thất Giác Chi thì Tuệ là Trạch Pháp Giác Chi, trong Bát Chánh Đạo Tuệ là Chánh Kiến. Yếu tố thứ tám là Khinh An, một trong Thất Giác Chi. Yếu tố thứ chín là Hỷ, cũng là một trong Thất Giác Chi. Và yếu tố thứ mười là Xả, nằm trong Thất Bồ Đề Phần. Khi làm lại một bản tổng kết thì Ba Mươi Bảy Phẩm Trợ Đạo góp lại thành mười yếu tố ấy thôi. Ba Mươi Bảy Phẩm Trợ Đạo là những phép thực tập căn bản của Đạo Bụt Nguyên Thủy.

Để kết thúc khóa tu, chúng ta nên nhớ giáo lý Bốn Sự Thật như nguyên tắc hành động và giáo lý Con Đường của Tám Sự Hành Trì Chân Chánh được trao truyền như các phương pháp cụ thể để giải quyết những vấn đề trong đời sống hàng ngày. Nếu chúng ta tiếp nhận mà không thực tập thì chúng ta phụ công ơn của Đức Thế Tôn, của các Tổ đã trao truyền cho ta những giáo lý cụ thể và thực tiễn đó. Chúng ta phải biết rằng người nào cũng có niềm đau nỗi khổ. Để giải quyết niềm đau nỗi khổ đó chúng ta cần tới Chánh Pháp. Mà Pháp tức là Tứ Đế và Bát Chánh Đạo. Những giáo lý khác có thể giúp chúng ta trong sự thực tập Bát Chánh Đạo. Nhưng Bát Chánh Đạo là phương pháp đầy đủ để giải quyết những khổ đau. Đừng nói rằng chúng ta chưa học đủ. Chỉ cần học Tứ Đế và Bát Chánh Đạo là ta đã có thể hành trì và giải quyết những khổ đau của ta rồi. Phải nương vào tăng thân để thực tập. Chắc chắn chúng ta có thể giải quyết được vấn đề khổ đau. Khóa tu đến hôm nay là chấm dứt. Có thể nhiều người còn cơ hội gặp nhau trong khóa tu khác. Có thể một vài người sẽ không có cơ hội để gặp lại tăng thân này. Nhưng nếu chúng ta tiếp nhận Tứ Đế và Bát Chánh Đạo trong tinh thần *học nhi thời tập chi* của Đức Khổng Tử thì như vậy cũng đủ để chúng ta có thể đem Pháp Bảo áp dụng trong suốt cuộc đời mình. Chỉ cần nhắc nhở thêm một lần nữa là sự tu tập Tứ Đế và Bát Chánh Đạo sẽ dễ dàng hơn mười lần hoặc hơn cả trăm lần nếu chúng ta thực tập trong khung cảnh của một tăng thân.