

**TIẾP XÚC**

**VỚI**

**SỰ SỐNG**

**NHẤT HẠNH**

# Mục lục

Con người mới .....	3
Sống tỉnh táo vui tươi .....	3
Bạn có thể thực tập được.....	4
Niềm vui của thiền tập .....	5
Có hiểu mới có thương .....	5
Cái này có vì cái kia có.....	6
Thực hành thiền trong mọi động tác .....	7
Bảo vệ thiên nhiên .....	8
Tiếp xúc với sự sống .....	8
Quán chiếu sự vật.....	9
Giải thoát và an lạc .....	10
Tiếp xúc với những gì màu nhiệm .....	10
Mắt thương nhìn cuộc đời .....	11
Tương lai được làm bằng hiện tại .....	11
Tiếp xúc với trời xanh.....	12
An trú thành thoi.....	13
Cõi trên những đợt sóng sinh tử .....	14
Tiếp xúc bằng chánh niệm .....	14
Nhìn màu xanh của lá.....	15
Hạnh phúc chân thật.....	15
Tập nói ít trở lại.....	16
Cởi mở để hiểu biết .....	17
Những viên ngọc quý .....	17
Xúc chạm và tiếp xúc .....	18
Câu chuyện dòng sông .....	35
Tam pháp ấn.....	46

## Con người mới

Con người của thời đại bây giờ phần nhiều bị lôi cuốn trong guồng máy sản xuất và tiêu thụ đến mức trở thành một bộ phận của guồng máy kia và không còn khả năng tự chủ nữa. Cuộc sống hàng ngày phân tán tâm ý của bạn. Để đối phó với những vấn đề của cuộc sống, bạn có ít thì giờ và cơ hội để ý thức được mình và trở về với chính mình. Một ngày nào đó, quen theo đà hướng ngoại, bạn cảm thấy trống rỗng và cô đơn mỗi khi có dịp trở về đối diện với chính mình. Những giờ giấc rỗi rảnh, bạn phải đi tìm bạn bè hoặc hòa mình vào trong một đám đông, hoặc nghe máy thu thanh thu hình để bít lấp cảm giác trống rỗng kia.

Thêm vào tình trạng phóng thể đối với bản thân đó, cuộc sống bận bịu và vội vã ngày nay còn trình bày nhiều khía cạnh bức mình, làm cho bạn trở nên cáu kỉnh một cách dễ dàng. Buồn giận và những cảm xúc khác tới lung lạc bạn và trấn ngự trong bạn, chính những thế lực này đóng vai trò quyết định trong rất nhiều trường hợp. Bạn không còn là bạn thì làm sao bạn có thể nói là bạn quyết định về đời sống của chính bạn được. Thiên tập giúp bạn có một nhận định mới, đúng đắn, an lạc, yêu đời và hạnh phúc hơn trong đời sống hàng ngày; để tiếp xúc với những gì màu nhiệm đang có mặt, trong thân, tâm và hoàn cảnh chung quanh bạn.

## Sống tỉnh táo vui tươi

Có những lúc bạn sống như trong một giấc mơ, bạn bị lôi kéo về quá khứ, về tương lai, bạn bị ràng buộc bởi những đau buồn, hờn giận, thắc mắc, sợ hãi. Trong hiện tại, giải thoát tức là vượt ra khỏi những trạng thái ấy để sống tỉnh táo, vui tươi, an nhiên và tịnh lạc. Sống như vậy mới là đang sống. Sống như vậy, bạn sẽ là nguồn vui cho những người thân thuộc và cho những kẻ sống bên bạn cùng như chung quanh bạn. Đạo Bụt thường nói đến sự giải thoát tối hậu là giải thoát khỏi sinh tử. Cái chết là một niềm đe dọa lớn. Bao nhiêu thắc mắc và sợ hãi đã được phát sinh từ ý niệm chết. Thiên quán cũng là để cời

cho bạn những sợi dây thắt mắc và sợ hãi đó và làm cho đời sống có thêm thực chất.

## **Bạn có thể thực tập được**

Trong đời sống hàng ngày, bạn lái xe, làm việc trong sở, chờ xe buýt, nói điện thoại, đi bộ từ cao ốc này sang cao ốc khác, chùi nhà, nấu bếp, dọn dẹp, phơi áo quần v.v... Bạn phải biết thực tập quán niệm hơi thở ngay trong khi bạn làm công việc ấy. Thường thường trong khi làm các công việc này bạn cứ để trí óc suy nghĩ vẩn vơ từ chuyện này sang chuyện khác. Những mừng vui, buồn giận, bực tức v.v... cứ thay nhau đến rồi đi, thuận theo những dòng suy nghĩ mông lung đó. Như vậy ta sống mà không nắm được chủ quyền của tâm ý, ta sống trong quên lãng. Vậy bạn phải nắm lấy hơi thở, ý thức về hơi thở và theo dõi hơi thở của bạn. Thở vào và thở ra, bạn biết là bạn thở vào hay thở ra và bạn mỉm cười để chứng tỏ bạn là bạn, bạn có chủ quyền trong bạn. Tôi xin cống hiến bài thi kệ này để bạn thực tập:

*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  
Phôi hợp tinh cần.  
Thở vào thở ra  
Là hoa tươi mát  
Là núi vững vàng  
Nước tĩnh lặng chiều  
Không gian thanh thang.*

Thở vào bạn quán niệm thầm: "Quay về, thở ra nương tựa..." cứ như vậy bạn thở vào thở ra theo dõi bài thi kệ cho đến hết. Thực tập một thời gian bạn sẽ thấy bạn có đức tin nơi chính bạn. Bạn là bạn, có sự tươi mát vững vàng, tĩnh lặng và có không gian thanh thang. Bằng

hơi thở có ý thức, bạn thiết lập sự tỉnh thức trong giờ phút hiện tại. Thở và chỉ để ý đến hơi thở cùng bài thi kệ thôi, đó là bạn đã thiết lập được phương pháp tu chỉ, tức là sự định tâm. Hơi thở có ý thức giúp cho bạn khỏi phiêu lưu vào thế giới tạp niệm, nghĩa là thế giới của sự suy nghĩ miên man vô vẩn. Phép tu này rất đơn giản, bạn có thể thực tập được. Tôi chấp hai tay lại thành búp sen, tôi chúc bạn thành công.

## **Niềm vui của thiền tập**

Bạn phải tự biết nuôi dưỡng bạn bằng thiền duyệt, nghĩa là bằng sự an vui của thiền tập, để trưởng thành và để có khả năng tiếp xúc với sự sống màu nhiệm của cuộc đời như: trúc tím, hoa vàng, mây trắng, trắng trong v.v... là những biểu hiện màu nhiệm của pháp thân. Khi ngồi dưới gốc cây, nơi vắng vẻ, xa lánh cảnh náo nhiệt của thị thành, người bạn cảm thấy thoải mái và an lạc. Cảm giác thoải mái và an lạc này bạn cũng đạt được khi bạn xa lìa được những nhiễu nhương và phiền toái của cuộc sống quanh bạn. Mỗi cuối tuần xa lánh được thị thành náo nhiệt đầy phiền não và thoát được về miền quê, bạn cảm thấy vui mừng và thoải mái. Qua được một kỳ thi, bạn cảm thấy đã rũ bỏ được hết lo âu. Chấm dứt một ngày bận rộn, tắt được máy truyền hình, đốt lên một cây nhang cho thơm nhà, ngồi lại trong tư thế hoa sen bắt đầu thực tập nụ cười và hơi thở, bạn cảm thấy một niềm vui. Đó là cảm giác của thiền tập đưa đến. Khi được nuôi dưỡng thường xuyên bằng thiền duyệt, bạn trở nên thoải mái dễ chịu, rộng lượng và từ bi. Vì vậy pháp lạc sẽ thấm sang những người bên cạnh. Có an lạc thì bạn mới chia sẻ được sự an lạc cho người khác và với các loài khác.

## **Có hiểu mới có thương**

Nhiều người cho rằng nếu không có thế lực và tiền bạc thì không thể thực hiện được lòng từ và lòng bi. Thật ra khi đã có nguồn sống từ bi, thanh bình, an lạc trong bạn, bạn có thể giúp cho nhiều người bớt khổ và đem lại cho họ rất nhiều hạnh phúc mà không cần đến tiền tài hay quyền thế. Mỗi một lời nói, một động tác hay một ý nghĩ của bạn cũng có thể làm cho người kia bớt khổ và có thêm hạnh phúc. Một lời

nói có thể an ủi, có thể gây thêm niềm tin, có thể làm tiêu tan sự nghi ngờ, có thể giúp cho kẻ kia tránh được lỗi lầm tai hại, có thể hòa giải xung đột, có thể khai mở lối thoát cho người, hoặc chỉ dẫn cho người con đường đi đến thành công và hạnh phúc. Một cử chỉ cũng có thể làm được những công trình tương tự, có thể cứu được mạng người hay mạng vật, có thể giúp người kia nắm lấy được cơ hội ngàn năm một thuở. Một ý nghĩ cũng thế, bởi vì ý nghĩ luôn luôn đưa đến lời nói và hành động. Có chất liệu từ bi trong tâm thì mọi ý nghĩ, lời nói và việc làm của bạn đều có thể tạo nên phép lạ. Bởi vì hiểu biết là bản chất của tình thương, cho nên những lời nói và những hành động do tình thương phát động sẽ là những lời nói và hành động phù hợp với tình trạng và sẽ tránh được tình trạng “*Yêu nhau mà lại bằng mười phụ nhau*”, nghĩa là tình trạng muốn giúp mà vì vụng về chỉ làm cho người được thương thêm khổ. Bạn không thể không nhớ rằng Thương yêu là một với Hiểu biết.

## **Cái này có vì cái kia có**

Trong đời sống hàng ngày, ta có khuynh hướng nhận thức sự vật như những thực thể biệt lập với nhau và cái này nằm ngoài cái kia. Ví dụ một chiếc lá mà bạn thấy đang ve vẩy trên cành cây phía trước mắt. Bạn nghĩ chiếc lá ấy có mặt biệt lập với các chiếc lá khác, biệt lập với cành cây, thân cây, rễ cây, biệt lập với mây nước, đất trời. Kỳ thật chiếc lá ấy không thể có mặt ngoài sự có mặt của những thứ mà ta xem là biệt lập với chiếc lá. Chiếc lá ấy thực ra là một với các chiếc lá khác, là một với cành, thân và rễ cây, là một với đám mây, dòng nước, mặt đất, khí trời và ánh sáng. Thiếu một trong những thứ đó, chiếc lá không thể nào có mặt. Nhìn sâu vào chiếc lá bạn thấy sự có mặt của tất cả những thứ đó, chiếc lá và những thứ đó cùng có với nhau. Đó là nguyên lý tương tức (interbeing) và tương nhập (interpenetration) mà kinh Hoa Nghiêm nói tới. Đó là nguyên lý một là tất cả, tất cả là một cũng được nói tới trong kinh Hoa Nghiêm. Và đây là hình thức diễn đạt đầy đủ nhất của đạo lý duyên khởi. Sự vật không có mặt ngoài nhau, sự vật có mặt trong nhau và với nhau. Bởi lý do đó nên Phật nói: “*Cái này có vì cái kia có*”.

## Thực hành thiền trong mọi động tác

Hàng ngày bạn nên để thì giờ ra mà tọa thiền. Ngồi trên bồ đoàn, trong tư thế hoa sen gọi là kiết già, xếp bằng bàn chân phải đặt trên bắp chân trái và bàn chân trái trên bắp chân phải, xương sống thẳng đầu ngay ngắn, mắt nhìn xuống, bàn tay trái để ngửa nằm trong lòng bàn tay phải. Đây là một thế ngồi rất vững chãi và hùng mạnh. Những người mới tập sẽ thấy đau nhức trong thế ngồi này cho nên có thể ngồi kiểu bán già, nghĩa là bàn chân phải để trên bắp đùi trái, hoặc ngược lại. Sau một vài giờ bạn ngồi thiền trong tư thế kiết già, có thể đứng dậy và đi kinh hành. Đi kinh hành là đi bách bộ trong thiền đường hoặc quanh thiền thất. Nếu là tọa thiền chung với đại chúng, thì giờ kinh hành được quy định trước. Mọi người thông thả đi từng bước mắt nhìn xuống phía trước, im lặng nối thành hàng đi nhiều vòng bên trong thiền đường, theo chiều hướng kim đồng hồ. Trong khi đi như thế, bạn vẫn có thể tiếp tục thiền quán. Sự xen kẽ kinh hành với tọa thiền làm cho máu chảy đều trong cơ thể, hai chân không bị tê nhức.

Nhưng không phải bạn chỉ thực hành thiền quán trong khi tọa thiền và kinh hành. Bạn có thể an trú trong thiền ngay những khi làm việc như vá áo, trồng rau, quét sân, rửa bát, lau nhà... Nhiều vị thiền giả đạt được sự bừng sáng trong khi "*chấp tác*" công việc thường nhật như vậy. Thật ra bạn sẽ không thành công nếu không thực hành thiền ngay trong các động tác hàng ngày kia. "*Không có giác ngộ ngoài sự sống thường nhật*". Tôi nhớ câu chuyện giữa Bụt và lãnh tụ của một giáo phái ngoại đạo như sau:

- Nghe nói Đạo Bụt là đạo giác ngộ, vậy phương pháp của đạo Bụt như thế nào? Các ngài làm gì mỗi ngày?
- Chúng tôi đi, đứng, nằm, ngồi, tắm, giặt, ăn, ngủ...
- Phương pháp đó nào có chi đặc biệt đâu. Ai lại không đi, đứng, nằm, ngồi, tắm, giặt, ăn, ngủ.

- Đặc biệt lắm chứ, thưa ngài. Chúng tôi ý thức khi chúng tôi đi, đứng, nằm, ngồi, tắm, giặt, ăn, ngủ. Còn khi những người khác đi, đứng, nằm, ngồi, v.v.... thì họ không ý thức được là họ đang đi, đứng, nằm, ngồi... Đó bạn thấy được tầm quan trọng của nếp sống thiền tập trong các động tác hàng ngày chưa?

## **Bảo vệ thiên nhiên**

Khi bạn nghe nói cây rừng bệnh nhiều và chết nhiều, bạn lo lắng cho tình trạng sinh môi của ngày mai. Sự quan tâm ấy xuất phát từ ý thức về những gì xảy ra trong hiện tại và có thể trở nên động lực giúp bạn làm một cái gì để ngăn chặn đà tàn phá của thiên nhiên. Tuy nhiên sự quan tâm có khác với sự lo lắng, nhất là sự lo lắng suông. Có thể vì sự lo lắng quá độ đó mà bạn không nhận ra được rằng vẫn còn rất nhiều cây cối xinh đẹp chung quanh bạn và mỗi khi mùa xuân hoặc mùa thu tới, cảnh tượng thiên nhiên lại trở nên huy hoàng rực rỡ. Bạn phải biết thương thức sự có mặt của những cây cối còn mạnh khỏe và xinh đẹp, bạn phải thấy sự có mặt của chúng là quý báu thì bạn mới thực sự quyết tâm bảo vệ chúng, không để cho chúng lần lượt ra đi. Sự lo lắng suông chỉ có thể gây tàn hại bạn mà không giúp bạn làm được gì để cải thiện tình trạng.

## **Tiếp xúc với sự sống**

Bí quyết của thiền tập là trở về an trú trong giờ phút hiện tại để tiếp xúc với sự sống. Sự sống chỉ có mặt trong giờ phút hiện tại, vì quá khứ đã không còn và tương lai thì chưa đến. Bụt, giải thoát, giác ngộ, an lạc và hạnh phúc chỉ có thể được tìm thấy trong hiện tại, vì vậy nơi hẹn của bạn với Bụt, với giải thoát, với an lạc là giờ phút hiện tại. Nếu bạn bước được những bước chân thanh thoi, ăn cơm im lặng trong hạnh phúc, uống trà có ý thức, ngắm hoa hồng với tâm vô ưu, miệng nở một nụ cười hàm tiếu và lòng cảm thấy an lạc thì là bạn đang tiếp xúc với Bụt trong tự tâm bạn. Bạn là Bụt trong lúc đó. Điều này có phải do tôi nói đâu, chính Bụt Thích Ca đã nói : *"Tất cả các bạn đều có*



*khả năng thành Bụt”. Và thường Bất Khinh Bồ Tát nói: “Tôi không dám khinh các bạn vì các bạn đều sẽ thành Bụt tương lai”.*

Vì vậy bạn đừng mặc cảm là bạn không thể thành Bụt.

## **Quán chiếu sự vật**

Quán chiếu sự sống trong giây phút hiện tại, bạn tiếp xúc với sự vật vì vậy bạn thấy được tính chất vô thường và vô ngã của sự vật. Vô thường và vô ngã không phải là tính chất tiêu cực của sự sống mà chính là nền tảng của sự sống. Vô thường là sự chuyển biến liên tục. Nếu không có vô thường thì không có sự sống. Vô ngã là nguyên lý tương quan, tương duyên giữa sự vật. Nếu không có sự tương quan, tương duyên ấy thì không một sự vật nào có thể có mặt. Ví dụ không có mặt trời, đám mây, đất cát... thì không thể có một đóa thực dược.

Bạn thường than thở rằng đời là vô thường, vô ngã, quên rằng nếu không có vô thường và vô ngã thì không có sự sống, không có cuộc đời. Nhận thức về vô thường và vô ngã không làm tiêu tán niềm vui sống mà còn đem lại cho bạn niềm vui sống có tính cách lành mạnh, vững chãi và thanh thoi.

Chính vì không thấy được tính vô thường và vô ngã của sự vật cho nên con người mới khổ đau. Cho là thường những cái vô thường, cho là ngã những cái vô ngã, đó là nguồn gốc chính của mọi đau khổ. Khi nhìn sâu vào một đóa hoa hồng, bạn có thể thấy rõ tính vô thường của nó. Tuy nhiên, bạn vẫn thấy được cái đẹp của đóa hoa hồng và vẫn có thể trân quý đóa hoa hồng. Có thể là bạn còn thấy đóa hoa hồng đẹp hơn, là trân quý đóa hoa hồng nhiều hơn nữa, chỉ vì bạn thấy được tính vô thường mong manh của nó. Thật ra đối với nhiều người, hiện tượng càng mong manh thì càng đẹp và càng được trân quý như một chiếc cầu vồng, một cảnh mặt trời lặn, một đóa hoa Quỳnh nở về đêm, một ngôi sao băng, một ly nước trong, một cơn gió mát, một tiếng chim hót, một bước chân thanh thoi... tất cả đều là những điều màu nhiệm, tuy là vô thường và vô ngã.

## Giải thoát và an lạc

Hành trình thiền quán là để đạt tới giải thoát và an lạc. Giải thoát và an lạc là hai yếu tố liên hệ mật thiết với nhau: có giải thoát thì có an lạc, giải thoát càng lớn thì an lạc càng lớn. Nhưng giải thoát và an lạc không phải là những gì xa vời mà bạn chỉ có thể đạt được sau một thời gian thực tập lâu dài, như mười năm, hai mươi năm hay ba mươi năm. Thực tập thiền quán, bạn có thể đạt tới giải thoát và an lạc ngay trong giờ phút bạn đang thực tập, dù mức độ giải thoát và an lạc còn chỉ là khiêm nhường. Tuy khiêm nhường, nhưng những yếu tố giải thoát và an lạc ấy là nền tảng cho những giải thoát và an lạc lớn lao hơn. Thực tập thiền quán là tập quán sát và hiểu sâu được vào lòng sự vật. Nhờ cái thấy và cái hiểu đó mà bạn đạt tới giải thoát và an lạc. Những giận hờn, lo lắng và sợ hãi của bạn chẳng hạn đều đang làm cho bạn khổ đau. Muốn giải thoát chúng, bạn phải quán sát bản chất của chúng. Bản chất của chúng đều là sự u mê. Tên nó là vô minh. Tên nó là mờ ám. Tên nó là sự thiếu sáng suốt. Chìa khóa của giải thoát vì vậy là sự đập tan u mê, là thể nhập vào lòng của thực tại để có một cái biết trực tiếp và chân thực về thực tại. Cái biết này không phải là cái biết của tri thức suy luận. Cái biết này phải là cái biết trực tiếp của kinh nghiệm, của thực chứng. Ví dụ khi ta hiểu lầm một người bạn chẳng hạn, ta giận hờn và vì giận hờn ta khổ đau. Quán sát thực tại cho sâu sắc, bạn đánh tan được sự hiểu lầm đó và những khổ đau của bạn tan biến. Bạn tức khắc có sự an lạc và giải thoát.

## Tiếp xúc với những gì màu nhiệm

Bạn phải có khả năng tiếp xúc với những gì màu nhiệm và an lạc trên thế gian và thừa hưởng những thứ ấy. Nếu bạn không có khả năng tiếp xúc và thừa hưởng thì những màu nhiệm và an lạc kia dù có mặt cũng không có ích lợi gì. Bạn phải có khả năng tiếp xúc với bông hoa, em bé, trời xanh, mây trắng, trăng trong, dòng sông, tiếng chim ca, ly nước mát, hành liễu rũ. Bạn phải dạy cho các em bé biết thưởng thức những màu nhiệm và quý báu có mặt trong sự sống. Biết thưởng thức, bạn sẽ biết bảo vệ những gì màu nhiệm và quý báu ấy. Đó chính

là công tác căn bản để bảo vệ hòa bình và hạnh phúc cho bạn, cho con cháu bạn và cho mọi người và mọi loài khác nữa.

## **Mắt thương nhìn cuộc đời**

Bạn nên lấy con mắt từ bi mà nhìn mọi người và mọi loài. Khi mà bạn có cái nhìn cởi mở, bao dung và rộng lượng thì tâm bạn nở ra như một đóa hoa và bạn là nguồn suối mát cho mọi người và mọi loài nhờ. Con mắt từ bi là con mắt của hiểu biết. Từ bi là nước ngọt chảy từ nguồn hiểu biết. Không có hiểu biết thì không có từ bi và hễ có từ bi tức là đã có hiểu biết. Từ bi quán không thể tách rời nhân duyên quán. Nếu tôi đã được sinh ra trong hoàn cảnh của một kẻ cướp biển, thì bây giờ rất có thể tôi đang là một kẻ cướp biển. Con người của một kẻ hải tặc đã được đúc kết nên bởi nhiều nhân duyên thuận lợi cho việc trở thành hải tặc. Trách nhiệm ấy là trách nhiệm chung của xã hội loài người. Khuya hôm nay hàng trăm trẻ em đã chào đời bên Vịnh Thái Lan. Những em bé sơ sinh khuya nay, mấy mươi năm sau có thể trở nên hải tặc, nếu những nhà giáo dục, những nhà chính trị, những nhà kinh tế và những kẻ có lòng ngay hôm nay không làm một cái gì hết để ngăn ngừa. Tất cả chúng ta đều có trách nhiệm ít nhiều trong sự có mặt của những hải tặc. Quán nhân duyên để có thể nhìn bằng con mắt từ bi và để thấy được bốn phận và trách nhiệm của mình trong công cuộc ngăn chặn khổ đau. Bồ Tát Quán Thế âm vì thấy cho nên mới thương và vì thương cho nên mới hành động. Mắt thương nhìn cuộc đời, chỉ một câu ấy thôi cũng đủ cho chúng ta thực tập suốt đời. Hãy tập nhìn bằng con mắt từ bi, nghĩa là con mắt hiểu biết.

*Thức dậy mỉm miệng cười*

*Hăm bốn giờ tinh khôi*

*Xin nguyện sống trọn vẹn*

*Mắt thương nhìn cuộc đời.*

## **Tương lai được làm bằng hiện tại**

Bạn biết rằng trong hiện tại mà có lòng thương, có hạnh phúc như thế thì trong tương lai nhất định bạn có hạnh phúc. Bởi vì tương lai được

làm bằng hiện tại. Dù bạn có cực khổ cách mấy mà trong hiện tại bạn không có hạnh phúc thì tương lai bạn cũng không có hạnh phúc đâu, lý do là tương lai được làm bằng chất liệu hiện tại. Ngày hôm nay nếu bạn mỉm cười được, thành thoi được, an trú trong hiện tại, vui hưởng được từng bước chân, từng tách trà và từng nụ cười thì cái vốn liếng hạnh phúc ngày hôm nay sẽ làm ra cái vốn liếng hạnh phúc cho ngày mai. Chúng ta thường bị ám ảnh bởi ý tưởng là hôm nay phải cực khổ, ngày mai mới có thể sung sướng. Ví như câu ca dao:

*“Rủ nhau đi cấy đi cày  
Bây giờ khó nhọc có ngày phong lưu  
Trên đồng cạn dưới đồng sâu  
Chồng cày vợ cấy con trâu đi bừa”*

Hôm nay khó nhọc, ngày mai mới có thiên đường của hạnh phúc. Không chắc lắm đâu. Tôi thấy hai câu sau có chân lý nhiều hơn và đẹp hơn hai câu đầu. Hai câu ấy cho thấy rằng làm việc chung có đủ vợ, chồng và con trâu là vui biết mấy. Cùng đồng tâm làm việc, đó là hạnh phúc rồi, đâu có cần ngày mai ngày mốt gì nữa. Nếu đã đồng tâm làm việc trong hạnh phúc hôm nay, hiện tại thì tương lai dĩ nhiên được làm bằng hạnh phúc.

## **Tiếp xúc với trời xanh**

Cách đây chừng ba mươi sáu năm lúc còn dạy ở trường Phật học Ấn Quang, tôi có đọc một cuốn tiểu thuyết tiếng Pháp của Albert Camus tựa là Người xa lạ (L'étranger). Cuốn đó đã làm cho tôi giật mình. Trong ấy tác giả thuật chuyện một tù nhân vi phạm tội giết người trong con giận dữ nên đã bị lên án tử hình. Anh tên là Meursault. Chỉ còn ba ngày nữa thì anh bị đem ra máy chém. Chuyện xảy ra ở Algérie. Anh Meursault là một người da trắng, sinh ở Algérie. Nằm trong phòng giam không có cửa sổ, ngược nhìn lên phía trên trần nhà anh thấy có một khung kính vuông. Buổi sáng đó không biết nhờ phúc duyên gì mà anh tiếp xúc được với trời xanh. Trời xanh ở đây chỉ là một mảnh trời vuông thấy qua một khung kính nhỏ. Bỗng nhiên tiếp xúc được với trời xanh anh ta sung sướng vô cùng. Đây là

lần đầu tiên anh tiếp xúc được với màu trời xanh. Có nghĩa là trong bốn mươi năm của cuộc sống, anh chưa bao giờ thật sự nhìn trời và tiếp xúc được với bầu trời. Vô lý một con người đã bốn mươi tuổi mà làm sao chưa thấy trời xanh... Điều đó tuy nhiên có thật. Chúng ta tuy có nhìn có thấy nhưng không tiếp xúc. Khi tôi viết cuốn *Bông Hồng Cài Áo*, tôi có nói rằng: *Một con người ba mươi tuổi hay bốn mươi tuổi sống bên mẹ cả đời mà không hẳn đã tiếp xúc được với mẹ. Mỗi ngày đều gặp mẹ, nhỏ thì xin tiền mẹ ăn quà, lớn thì ăn cơm mẹ nấu, nhờ mẹ làm chuyện này chuyện kia nhưng chưa bao giờ được thực sự tiếp xúc với mẹ cả để thấy sự quý giá vô cùng của mẹ.* Ở đây cũng vậy. Trời xanh là cha mình. Vậy mà tuy sống bốn mươi năm dưới vòng trời bao la đó nhưng anh ta chưa bao giờ được tiếp xúc với trời thật sự. Giờ phút tiếp xúc được với trời xanh anh ta sung sướng vô cùng. Không biết anh ta có tập thở hay không mà vẫn biết, tiếp tục nuôi dưỡng ý thức tiếp xúc đó. Anh ta ý thức rằng anh ta là một con người đang sống, anh ta cảm thấy lần đầu tiên mình là một cái gì đang sống. Mà phép lạ đó hiển hiện chỉ nhờ anh tiếp xúc được với trời xanh. Và anh ta nguyện rằng trong ba ngày còn sót lại của đời anh, anh sẽ sống những giây phút thật sâu sắc. Cái khung trời xanh bé nhỏ kia đã cứu anh. Nó làm cho anh từ một người chết trở nên một người sống.

Bạn nên thực tập tiếp xúc với những gì màu nhiệm ấy, để luôn sống trong tình thức trong vui tươi.

## **An trú thành thời**

Khả năng có hạnh phúc của bạn được biểu lộ trong hai trường hợp. Trường hợp không làm việc và trường hợp làm việc. Đi thiền hành cũng hạnh phúc, mà chùi nôi cũng hạnh phúc. Đi thiền hành, cắt đứt hết những tính toán, lo âu, sợ sệt, bước những bước thật thanh thản và nhẹ nhàng, miệng nở nụ cười tươi mát, hít thở không khí trong lành buổi sáng, có hạnh phúc đã đành mà chùi nôi cũng vậy. Trong khi chùi nôi bạn cắt đứt những lo lắng, lằng xằng, những suy tư tính toán, bạn không hấp tấp. Bạn làm việc thật thanh thản, thì việc chùi nôi không kém gì việc đi thiền hành hay ngồi thiền tọa. Trong những

lúc đó bạn thật sự có hạnh phúc. Bạn an trú trong giây phút hiện tại, bạn là một con người thật sự tự do. Trong khi chùi nồi, nếu bạn không bị kéo đi bởi chuyện đã qua và chuyện sắp tới, nếu bạn cắt đứt được những sợi dây phiền lo, tính toán, bất an thì bạn thực đang chùi nồi một cách thật an lạc, thanh thoi. Bạn không làm hấp tấp như bị ma đuổi.

## **Cõi trên những đợt sóng sinh tử**

Vạn vật vô thường, bệnh tật và tai nạn có thể xảy ra cho bạn và cho những người thân của bạn bất cứ lúc nào. Sống trên đời, bạn phải chấp nhận sự thật ấy. Nếu bạn sống có chánh niệm trong từng giây phút, nếu bạn sống một cách sâu sắc những ngày tháng của bạn và tiếp xử đẹp đẽ những người chung quanh thì bạn không cần gì phải sợ hãi và bạn không có gì phải hối hận dù có gì bất trắc xảy ra. Nếu bạn biết sinh và diệt là hai mặt của sự sống thì bạn thấy được rằng: *"Sinh là để diệt và diệt là để sinh"*. Nếu đất mẹ đã đưa bạn ra đời một lần thì đất mẹ sẽ đưa bạn ra đời trăm vạn lần khác, do đó bạn sẽ không sợ hãi buồn khổ mỗi lần đất mẹ đưa hai cánh tay ra đón mời bạn trở lại. Bồ Tát Quán Thế Âm được miêu tả là người đã vượt ra khỏi mọi sợ hãi và thường hiến tặng cho chúng sinh món quà quý giá vô cùng gọi là vô úy thí. Vô úy nghĩa là sự không sợ hãi. Sự không sợ hãi này là kết quả của công trình thiền quán về tự tính không sinh, không diệt, không thêm, không bớt của vạn pháp. Tâm kinh Bát Nhã được trì tụng như một bản văn nói về hạnh Vô úy. Quán chiếu được tự tính duyên sinh và vô ngã của vạn vật thì bạn thấy được tính cách không sinh, không diệt ấy và thoát được sự sợ hãi. Người giác ngộ cõi trên những đợt sóng sanh tử mà đi một cách thản nhiên.

## **Tiếp xúc bằng chánh niệm**

Màu trời xanh rất đẹp, cũng như cảnh hoàng hôn đỏ rực rỡ và bạn phải có khả năng tiếp xúc với chúng. Sự màu nhiệm của hoàng hôn, của tia nắng, cơn mưa, bông hoa... là tất cả những gì bạn cần phải thực sự tiếp xúc nếu bạn thật sự muốn sống. Và những cái màu nhiệm

đó không phải chỉ có xung quanh bạn mà có ở ngay trong bạn. Cặp mắt của bạn là những gì rất màu nhiệm. Chỉ cần mở mắt ra là bạn có thể thấy được bao nhiêu là màu sắc. Và sự kiện bạn có mắt là một phép lạ rất màu nhiệm. Nếu bạn không biết được điều đó thì bạn sống không có ý thức, sống cũng giống như không sống. Trong người bạn cũng có hàng vạn cái màu nhiệm khác. Có những tâm lý, tư tưởng, nhận thức. Trái tim bạn rất màu nhiệm, buồng phổi bạn rất màu nhiệm. Bạn có hàng ngàn hàng triệu sự kiện màu nhiệm trong cơ thể, trong tâm cũng như xung quanh bạn. Mà sống thật sự thì bạn phải tiếp xúc được với những thứ ấy. Mà làm sao tiếp xúc. Chỉ có với chánh niệm bạn mới tiếp xúc được sâu sắc.

## **Nhìn màu xanh của lá**

Sự sống chỉ có mặt trong phút giây hiện tại. Nhưng tâm bạn ít khi chịu an trú trong giây phút hiện tại. Tâm bạn hay ưa trở về quá khứ hoặc vọng tưởng đến tương lai. Bạn cứ tưởng bạn là bạn, nhưng quả thực bạn chưa hề thực sự tiếp xúc với bạn, bởi vì tâm bạn cứ rong ruổi chạy theo những ảo ảnh của quá khứ và của vị lai. Chỉ có một phương cách hay nhất để tiếp xúc với sự sống đích thực: đó là trở về với giây phút hiện tại. Nếu bạn trở về với giây phút hiện tại thì bạn trở nên thức tỉnh. Và lúc đó các bạn mới có cơ hội tìm lại được chính con người thật sự của mình. Có khi nào các bạn ra nhìn những đọt lá xanh và ánh sáng mặt trời đang lọc qua những đọt lá ấy. Các bạn đã từng có dịp thật sự ngắm nhìn màu xanh của lá cây trong trạng thái trầm lặng và tỉnh thức của tâm tư chưa?

Màu xanh ấy là một khía cạnh vi diệu của sự sống. Nếu bạn chưa bao giờ thật sự nhìn màu xanh ấy thì bây giờ đây các bạn hãy thử nhìn đi.

## **Hạnh phúc chân thật**

Hạnh phúc trước nhất không phải là sự đam mê vào dục lạc. Dục lạc có thể cho bạn một ảo tưởng về hạnh phúc và thật sự chỉ là khổ đau. Như một người bị bệnh hủi, bị bắt buộc vào sống biệt lập ở trong rừng. Người này luôn luôn cảm thấy ngứa ngáy xốn xang rất khó

chịu. Ông ta đào một cái hố, chặt cành khô và những gốc cây mục xuống hố và đốt cháy cho đến khi hố đầy than hồng. Rồi ông ta đứng bên cạnh hố, đưa mình mấy tay chân lên trên hố than để hứng lấy cái nóng của than lửa đang cháy. Trong khi làm như thế ông ta thấy rất đã ngứa và cảm thấy bớt khổ. Ngày nào không được hơ mình trên hố than rừng này, ông rất lấy làm khổ đau. May mắn cho ông ta mấy năm sau bệnh hủi của ông được chữa lành. Ông trở về sống đời sống bình thường trong thôn xóm. Một hôm ông ta vào rừng thấy mấy người bệnh hủi đang đưa mình mấy của họ hơ trên đống than rừng của họ. Ông thấy thương xót họ vô cùng. Hố than rừng nóng quá, tới gần nóng không chịu nổi. Nếu có ai tới trì kéo ông, bắt ông tới gần hố than để đưa mình mấy hơ lên trên than lửa, ông sẽ la tru tréo lên và phản đối kịch liệt. Cái mà ngày xưa ông cho là làm cho ông sung sướng, bây giờ đã trở thành một mối khổ đau của ông. Dục lạc cũng vậy, cũng chỉ là một hố than rừng. Chỉ có người bệnh mới thấy dục lạc là vui. Những người lành mạnh đều phải xa lánh hố than dục lạc.

Nếu đam mê dục lạc không phải là hạnh phúc thì cái gì là hạnh phúc. Bụt dạy chỉ có sống: thư thái, tự do, an lạc, thanh thoi, tiếp xúc được với màu nhiệm của cuộc sống tức là có hạnh phúc. Ý thức được những gì xảy ra trong giờ phút hiện tại, không tham đắm vào bất cứ pháp nào mà cũng không bỏ ghét một thứ pháp nào. Người có hạnh phúc biết quý những gì màu nhiệm đang xảy ra trong giờ phút hiện tại: một làn gió mát, một buổi sáng đẹp trời, một bông hoa vàng trong cỏ, một cây trúc tím, một nụ cười của trẻ thơ, một bữa cơm ngon, một người bạn thân... Người có hạnh phúc biết thưởng thức những thứ ấy nhưng không bị ràng buộc vào những thứ ấy. Cũng vì thế nên hạnh phúc của người ấy là hạnh phúc chân thật.

## **Tập nói ít trở lại**

Lời nói có thể xây dựng một thế giới tin yêu và hạnh phúc mà cũng có thể tạo thành địa ngục trần gian. Bạn phải hết sức cẩn thận khi nói năng. Nếu bạn có thói quen nói nhiều thì bạn phải tập ít nói trở lại và tập ý thức về những lời mình nói và hậu quả của chúng. Chúng ta nói



chuyện thị phi nhiều quá, cho đến nỗi đến chùa hay đến nhà thờ rồi mà vẫn tiếp tục chuyện thị phi. Chúng ta đã từng sống trong địa ngục trần gian tạo ra vì lời nói thị phi. Chúng ta loan truyền những tin mà chính chúng ta không hề thấy và biết, chúng ta phê bình, chúng ta lên án, chúng ta chụp mũ, chúng ta gièm pha, chúng ta nói những lời gây chia rẽ và căm thù khiến kẻ kia không ngóc đầu lên nổi. Trong những ngày tĩnh tu hay quán niệm nếu bạn không tập tịnh khẩu thì cũng nên bớt nói năng lại còn một phần mười. Sự thực tập này có ích lợi vô cùng. Không những có thể chủ động được lời nói của bạn dễ dàng hơn mà còn có thêm cơ hội để nhìn lại bạn, nhìn lại tâm bạn, nhìn lại người khác và sự sống quanh bạn. Bạn hãy cười với cỏ cây, với hoa lá, với chim chóc và với người đồng loại. Bạn hãy hát ca. Nếu bạn chưa từng tập tịnh khẩu thì bạn chưa thấy được ảnh hưởng tốt đẹp lớn lao của sự im lặng.

Bạn hãy lấy sự im lặng, lấy nụ cười và lấy lời nói chính ngữ để xây dựng an lạc trong bạn và quanh bạn.

## **Cởi mở để hiểu biết**

Làm cha mẹ, bạn nên học tôn trọng tự do nhận thức của con bạn dù chúng còn nhỏ bé. Thái độ cởi mở hiểu biết của bạn đối với con cái sẽ mở rộng tâm nhận thức của bạn và do đó bạn có thể học được từ con cái của bạn nhiều điều. Mỗi con người có cá tính, sở thích, năng khiếu và ý hướng riêng biệt. Bạn hãy mở lòng ra để thấy được những cá tính, sở thích, năng khiếu và chí hướng ấy. Bạn đừng gò bó và ép buộc con cái bạn vào những khuôn khổ mà bạn ưa thích. Hoa tuy thuộc về cây nhưng cũng không phải là rễ, là lá, là cành. Phải để cho hoa là hoa, lá là lá, cành là cành. Nếu bạn thấy được điều đó thì con cái bạn mới có thể tự do phát triển theo tài năng và cá tính của chúng và do đó công tác nuôi dạy của bạn mới được gọi là thành công.

## **Những viên ngọc quý**

Đôi mắt của bạn là hai viên ngọc quý. Chỉ khi nào bạn bị mù, bạn mới thấy có mắt là một phép lạ màu nhiệm. Khi mở mắt ra bạn có thể thấy

trời xanh, mây trắng, liễu lục, bông hồng, em bé, nước chảy, suối reo, đôi mắt bé thơ hay bông hoa vàng trong cỏ. Lại có thể nhìn được mặt mẹ, mặt cha, khuôn mặt của người thương, bạn bè cùng học một lớp hay làm chung một sở. Ấy vậy mà bạn đâu có thấy được sự quý giá của đôi mắt của bạn. Có thể bạn chỉ ham chạy theo công ăn, việc làm hoặc vào danh ra lợi mà bạn đánh mất phương tiện quý giá ấy đi.

Giờ đây bạn hãy ý thức rằng mình đang có cặp mắt rất là màu nhiệm. Muốn nhìn thấy cha mình, thấy rõ mặt cha, muốn nhìn thấy mẹ, bạn thấy rõ mặt mẹ. Nhìn bông hoa, cây trái hay bất cứ một hiện tượng nào bạn đều thấy rất rõ ràng. Thật là màu nhiệm như bạn đang có phép lạ. Ngoài ra bạn cũng có trái tim rất màu nhiệm, buồng phổi cũng màu nhiệm. Bạn hãy tỉnh dậy và bạn sẽ thấy bạn đang có nhiều hạnh phúc.

## **Xúc chạm và tiếp xúc**

### **01. Xúc chạm và xúc tiếp**

Hôm là ngày 19/11/1992 chúng ta học bài thứ hai của khóa mùa Đông. Năm ngoái cũng vào giờ này chúng ta học về *tiếp xúc*. Năm nay chúng ta hãy học thêm một chút nữa về vấn đề tiếp xúc. Tiếng Việt có các danh từ *xúc chạm* và *xúc tiếp*. Hai danh từ đó có hơi khác nhau; xúc chạm có thể dịch là touching. Xúc tiếp có thể sâu sắc hơn xúc chạm. Trong *xúc tiếp* có sự xúc chạm nhưng còn có sự tiếp nối, tiếp nối với đối tượng mình xúc chạm. Ta có thể dịch là touching and connecting. Có khi nhờ xúc chạm mà ta xúc tiếp được. Xúc chạm mà không đưa đến tiếp xúc thì sự xúc chạm đó không có hiệu quả.

### **02. Xúc chạm hơi thở**

Trong khi tập thở, chúng ta xúc chạm hơi thở của chúng ta. Hằng ngày chúng ta thở ra và thở vào không ngừng nhưng hơi thở ấy thường đi một mình, và chúng ta không biết rằng chúng ta đang thở. Cũng như, tiếng nhạc đồng hồ tuy được đánh lên, nhưng có thể không có sự tiếp xúc của chúng ta với tiếng nhạc đồng hồ. Khi nói

đến sự thực tập hơi thở chánh niệm, chúng ta thường nghĩ rằng chúng ta là chủ thể thực tập và thở ra thở vào là công việc làm của chúng ta, vì vậy chúng ta thường vật lộn với hơi thở, hì hục với hơi thở, do đó nhiều khi chúng ta không thành công. Chúng ta không thành công với hơi thở vì chúng ta đã vật lộn với hơi thở, hì hục với hơi thở, lao động với hơi thở. Trong khi đó phương pháp của Bụt dạy là chỉ cần tiếp xúc với hơi thở thôi. Chúng ta chỉ cần xúc chạm với hơi thở và do đó chúng ta tiếp xúc được với hơi thở. Hơi thở đang ở một mình như vậy thì chúng ta tới: chúng ta xúc chạm vào nó và xúc chạm bằng chánh niệm của chúng ta. Tự nhiên giữa hơi thở và chánh niệm có một sự tiếp xúc. Ban đầu thì có sự xúc chạm giữa hai cái là hơi thở và chánh niệm, và hai cái đó là hai nguồn năng lượng khác nhau.

### 03. Năng lượng chuyển hóa

Hơi thở có sức mạnh. Hơi thở có công dụng của nó. Đó là một nguồn năng lượng (energy). Chánh niệm của chúng ta cũng vậy. Chánh niệm của chúng ta là một nguồn năng lượng khác. Có thể nói hơi thở là một cái hiện tượng về thân và chánh niệm là một hiện tượng về tâm. Hai hiện tượng đều là năng lượng. Và khi năng lượng này xúc chạm với năng lượng khác thì sẽ có một sự chuyển biến. Ví dụ trong phòng chúng ta có không khí lạnh. Khi đốt lò sưởi lên, chúng ta phát ra những đợt không khí nóng. Và khi hai thứ không khí lạnh và nóng đó xúc tiếp với nhau thì có một hiện tượng mới: phòng chúng ta trở nên ấm áp và dễ chịu. Sự tiếp xúc giữa hai nguồn năng lượng bao giờ cũng đưa tới một hiện tượng mới. Hiện tượng mới ấy có thể là tích cực hay tiêu cực, có thể đem lại sự an lạc hay sự không an lạc. Hơi thở của chúng ta (*hơi thở đang sống một mình, hơi thở không có chánh niệm*) là một nguồn năng lượng. Khi phát khởi chánh niệm, chúng ta tạo ra một nguồn năng lượng khác; nguồn năng lượng này tới, xúc chạm vào nguồn năng lượng thứ nhất và tạo ra một sự biến chuyển: hơi thở của chúng ta tự nhiên trở thành *hơi thở có ý thức*. Và khi có ý thức từ từ trở nên êm dịu hơn, sâu sắc hơn, và thanh thản hơn. Và đó là những cống hiến của năng lượng chánh niệm cho năng lượng hơi thở. Trong sự xúc chạm và xúc tiếp ấy ta không thấy có sự vật lộn không

có công tác lao động mệt nhọc, không có sự hì hục. Còn nếu chúng ta ngồi kiệt già xuống mà làm như một anh hùng sắp ra trận thì chúng ta đã không làm đúng như lời Bụt dạy. *Phải để cho hơi thở là hơi thở.* Chúng ta tới với hơi thở bằng chánh niệm, chúng ta chỉ xúc chạm hơi thở bằng chánh niệm của chúng ta mà thôi. Chúng ta không nên làm một động tác nào có tính cách ép buộc, có tính cách điều khiển, có tính cách khống chế hơi thở hết. Trong khi thực tập hơi thở, dù ở tư thế ngồi, đi hay nằm thì quý vị thấy mệt nhọc, đó là tại vì quý vị đã hì hục, đã cưỡng bức, đã ép buộc, đã bức ép hơi thở của quý vị. Có những người thực tập mười năm mà vẫn chưa biết điều căn bản đó. Họ tưởng rằng tập thở là *làm việc với hơi thở* như một công tác lao động, và trong công tác này mình có thể bức ép, mình có thể đối xử bạo động đối với hơi thở của mình. Một em bé đang ngồi buồn, đang đau khổ, đang khóc. Chúng ta có thể có ý hướng đi tới với em bé và xúc chạm với em bé. Chúng ta có thể xúc chạm với em bé bằng nhiều cách. Thường thường nói đến xúc chạm thì chúng ta nghĩ rằng chúng ta phải xúc chạm bằng bàn tay. Nhưng bàn tay không phải là dụng cụ duy nhất để làm công việc xúc chạm. Chúng ta có thể xúc chạm bằng con mắt. Chúng ta có thể xúc chạm bằng sự chú ý. Tức là bằng chánh niệm.

#### **04. Chánh niệm là sự có mặt**

Chúng ta có thể xúc chạm bằng lời nói, và nhất là chúng ta có thể xúc chạm bằng sự có mặt đích thực của chúng ta. Sự xúc chạm sâu sắc nhất là sự xúc chạm bằng năng lực chánh niệm. Có những người sống với nhau ba năm, năm năm, mười năm nhưng họ không thực sự xúc chạm với nhau, họ không tiếp xúc với nhau một cách sâu sắc. Đó là vì họ không thực sự có mặt bên nhau, họ không thực sự chấp nhận sự có mặt của nhau. Hai vợ chồng kia đang ngồi trên một chiếc xe hơi. Người chồng lái xe và người vợ ngồi bên tay phải. Họ ngồi *bên nhau* như vậy nhưng không có nghĩa là họ ngồi *với nhau*. Có thể là hai người đang ngồi trong hai thế giới khác nhau. Ngồi bên nhau như vậy mà ngồi đối diện nhau cũng có thể như vậy. Ngồi đối diện nhau chưa hẳn đã là tiếp xúc với nhau. Đối diện nhau nhưng vẫn có thể ngồi

trong một thế giới khác người ta nói: “Vô duyên đối diện bất tương phùng” là thế. Vô duyên có nghĩa là không có connection, không có sự tiếp xúc. Lái xe, lấy những ngón tay vỗ trên vô lăng, hát lẩm nhẩm một câu hát, ông nghĩ tới mọi chuyện, trừ chuyện bà đang ngồi bên ông. Bà có cảm tưởng là mình đã bị loại ra khỏi vòng chiến. Mình là một hiện tượng không đáng kể, sự có mặt của mình đã trở nên vô nghĩa. Mình là một sự thừa thãi trong đời của ông. Nên một người đàn bà sống như vậy trong nhiều tháng nhiều năm thì người đàn bà đó sẽ chết. Người đàn ông cũng vậy: nếu người đàn ông đó sống trong cái không khí đó nhiều tháng nhiều năm thì người đàn ông đó cũng chết. Lý do là người kia không có mặt cho mình và mình không có mặt cho người kia. *You are not there for me, I am not there for you.* Không có sự xúc tiếp. Trong liên hệ cha con, huynh đệ và bằng hữu cũng có thể có sự thực đó. Khi em bé đang ngồi một mình và bơ vơ khóc ta có thể thực tập hành động xúc chạm xúc tiếp.

Mình biết rằng ở nơi em bé đó nó có một nguồn năng lượng khổ đau. Ta biết nếu ta đem nguồn năng lượng nơi ta để xúc chạm vào nguồn năng lượng của em bé thì ta có thể tạo nên một cái gì tích cực và làm cho em bé bớt khổ. Vì vậy ta muốn thực tập xúc tiếp. Có khi đang ngồi với con, người cha biết rằng người con đang đau khổ nhưng người cha vẫn không biết làm cách nào để xúc chạm vào cái niềm đau khổ đó và làm cho nó chuyển hóa. Người con cũng vậy. Người con cũng biết rằng người cha đang đau khổ, nhưng người con cũng vô minh, cũng không biết làm thế nào để đem một nguồn năng lượng trong con người mình mà xúc chạm tới cái nguồn năng lượng khổ đau của người cha để cho người cha bớt đau khổ. Những điều này cần phải học tập ta mới có thể làm được. Chúng ta hãy trở về với ví dụ em bé. Điều mà mọi người thường làm là đưa bàn tay ra đặt trên vai em bé. Hành động đặt tay trên vai em bé có một ý nghĩa. Nhưng mà ý nghĩa đó nó hiệu lực hay không là do năng lượng trong cái lòng bàn tay đó có hay không. Nếu bàn tay ta đặt lên vai em bé mà tâm của chúng ta lại đang đặt ở chỗ khác thì em bé sẽ biết liền lập tức, và sự xúc chạm đó không đem lại một kết quả nào cả. Có những người chào nhau trong đời sống hằng ngày. Họ hỏi: "Anh mạnh giỏi không?"

(*How do you do?*). Câu hỏi có thể rất là ơ thờ, rất là hình thức vì không có chánh niệm. Những câu hỏi xã giao đó rất rỗng. Dầu cho hai người có đang ôm nhau, nhưng nếu mỗi người vẫn mang cái đau khổ riêng, cái lo lắng riêng của mình thì cả hai đều không thực sự có mặt cho người kia lúc đó. Nghi lễ thì có mà bản chất thì không. Đôi khi để giả bộ là mình có mặt, người này có thể đưa tay vỗ sau lưng người kia để chứng tỏ rằng "tôi đang ở đây"; kỳ thực nó chỉ là một nguy trang, không có thực. Khi mình ngồi với một người nào hay đi với một người nào mình phải thực sự có mặt với người đó. Mình phải làm cho sự có mặt của mình trở nên một sự thực thì sự xúc chạm mới có hiệu quả.

## **05. Làm thế nào để có mặt đích thực?**

Trong công trình tu học, làm cho mình có mặt trong giờ phút hiện tại là công tác căn bản. Điều này có thể thực hiện bằng: cách thở, cách đi, cách ngồi, cách đứng, cách uống trà, cách ăn cơm và cách xúc chạm. Khi chúng ta đưa bàn tay để trên vai em bé, nếu chúng ta có mặt thực sự với em bé, nếu chúng ta có thể cắt đứt được những lo lắng, ưu phiền giận dữ lo toan mà có mặt tại đây thì lúc đó trong bàn tay chúng ta có năng lượng. Năng lượng đó trước hết là năng lượng của sự có mặt. *The energy of being present*. Chính đó là nguồn an ủi lớn nhất cho em bé. Người nào nói rằng mình có tình thương người đó phải có mặt. Bởi vì tình thương trước hết là sự có mặt. Nếu mình không có mặt thì không có tình thương. *I am there for you, you are there for me*. Trong lúc người cha không có mặt lúc đứa con cần đến cha thì đứa con đó thiếu tình thương. Một người cha cũng vậy. Khi người cha cần con mà con không có mặt thì người cha cũng thiếu tình thương. Một người bạn cũng vậy. Vì vậy cho nên thương yêu có nghĩa là hiến tặng sự có mặt của mình. Hình tượng của Bồ Tát Quan Thế Âm là hình tượng của thương yêu đích thực. Lời nguyện của Đức Quan Thế Âm vô sát bất hiện thân (không có chỗ nào là tôi không có mặt). Sát là cũi, không có cũi nào là không có mặt của vị Bồ Tát. Khi ta đưa bàn tay xúc chạm vào em bé thì bàn tay đó phải chứa đựng một

năng lượng. Năng lượng của sự có mặt, mà nói theo từ ngữ Phật giáo đó là năng lượng chánh niệm.

## 06. Làm lắng dịu khổ đau

Có chánh niệm là bắt đầu có sự an ủi. Nếu có năng lượng của chánh niệm thì khi chạm vào em bé bàn tay sẽ tiếp nhận được những luồng khổ đau run rẩy phát ra từ con người của em bé. Em bé đang phát ra những luồng điện của sự bất an, của sự khổ đau. Một con mèo hay một con chó bị thương cũng vậy. Khi ta đưa bàn tay chánh niệm của ta sờ vào nó, ta tiếp nhận những làn sóng đau khổ và bất an của nó. Tiếp nhận như thế gọi là tiếp xúc. Trong khi năng lượng của sự bất an kia phát ra ta đưa luồng điện của cái chánh niệm tiếp xúc trở lại, ta cảm thấy và tiếp nhận được sự khổ đau của con mèo hoặc con chó bị thương hoặc của em bé đó đau khổ. Con mèo, con chó hay em bé bị thương cũng bắt đầu tiếp nhận nguồn năng lượng chánh niệm từ ta đưa ra, nguồn năng lượng đó là nguồn năng lượng của sự có mặt của tình yêu, của sự chăm sóc. Tôi có mặt ở đây, tôi đang ngồi với em. Tôi biết rằng em đang đau khổ. Trong bàn tay của ta có thứ năng lượng ấy. Và bàn tay ta có khả năng trị liệu.

## 07. Khả năng trị liệu

Thỉnh thoảng chúng ta nghe có những người có khả năng trị liệu và chúng ta không biết có nên tin hay không. Ông đạo này ông đạo kia đưa tay sờ vào mình một cái là mình lành bệnh. Điều đó không hẳn là một điều mê tín. Bàn tay mình có tính cách trị liệu hay không, cái đó tùy thuộc ở chỗ bàn tay mình có phát ra những luồng điện của chánh niệm, của sự có mặt, của sự ưu ái, của sự từ bi hay không. Nếu có thì bàn tay đó chắc chắn ít nhiều có khả năng trị liệu. Khi một em bé nhức đầu, lên cơn sốt, khô cổ đắng miệng, bà mẹ tới đưa bàn tay của mình để lên trên trán em bé. Bàn tay của bà mẹ tiếp nhận được sự có mặt của cơn sốt, của sự đau khổ nơi em bé. Trong con người của bà mẹ có năng lượng của sự thương yêu, của sự chăm sóc, của sự đùm bọc và nhất là năng lượng của sự có mặt. Vì vậy cho nên khi: bà để bàn tay trên cái trán nóng hổi của mình, tự nhiên mình cảm thấy như

có một cái gì mát như một dòng suối chạm vào con người mình. Tất cả những em bé trai hay gái đều đã có kinh nghiệm đó. Trong cuốn *Bông Hồng Cài Áo*, tôi nói. "Bàn tay hay là tơ trời Đâu La Miên?" Tại sao một bàn mà có thể êm dịu đến như vậy, có thể làm mát cả tâm hồn và thân thể của mình như vậy? Tại vì trong bàn tay đó có năng lượng của chánh niệm, có năng lượng của sự có mặt, có năng lượng của sự thương yêu. Xúc chạm như vậy không phải là một sự xúc chạm khô khan; đó là một sự xúc chạm giàu có. Trong sự xúc chạm đó có yếu tố hiểu và có yếu tố thương. Hiểu là tiếp xúc được với đau khổ. Cái năng lượng của đau khổ phát ra như những luồng sóng điện từ con mèo hay con chó bị thương kia từ em bé đang bị sốt kia. Và từ bàn tay mình cũng tiết ra năng lượng của sự có mặt, của sự an ủi, của sự vỗ về. Và sự tiếp xúc giữa hai nguồn năng lượng đó đưa lại một cái gì mới.

## **08. Phẩm chất của hơi thở**

Có người nói rằng thầy Nhất Hạnh không dạy gì nhiều: chỉ dạy thở ra và thở vào thôi. Những người đó chưa hiểu được rằng thở vào và thở ra là một phép thực tập rất sâu sắc. Nếu họ không học hỏi, và thực hành thì họ không làm được. Họ tưởng thở vào và thở ra là chuyện rất dễ. Hơi thở của mình có khi hỗn hển, có khi cấp bức, có khi nó rung động bởi những cơn buồn, cơn lo, cơn giận. Hơi thở của ta có những luồng năng lượng chuyên chở những run rẩy, những yếu đuối những sợ sệt, những lo lắng của ta. Hơi thở của ta như một dây đàn, biểu lộ được tình trạng của con người trong chiều sâu. Con người của ta có thể bất an và đau khổ. Con người của ta có nhiều thương tích thì hơi thở của ta cũng biểu lộ được những cái đó. Con người của ta có sự đắm thám, có sự bình an hơi thở của ta cũng biểu lộ được những cái đó. Khi mình giận hay khi mình sợ, hơi thở của mình biến đổi hẳn. Và vì vậy cho nên trở về làm quen với hơi thở, xúc chạm với hơi thở tức là hành động thương yêu đầu tiên mà chúng ta có thể thực tập để chứng minh rằng ta có lòng ưu ái đối với cái thân và cái tâm của chính chúng ta. Khi mà mình không thương yêu và chăm sóc cho mình được thì mình không thể nói rằng mình thương yêu và chăm



sóc được cho một loài khác hay một người khác. Khi mình để ý tới hơi thở của mình, đem chánh niệm của mình xúc chạm với hơi thở của mình, tức là mình đang làm một chuyến du hành để trở về nhà.

## 09. Chấm dứt sự đi hoang

Hơi thở là cửa ngõ nhà mình. Nếu không tu tập thì chúng ta là những người con hoang bỏ nhà ra đi. Vì trong nhà không có an lạc, không có sự đầm ấm, không có bếp lửa, vì trong nhà có một cái khoảng trống lạnh lẽo, cho nên chúng ta đã không ưa ở nhà. Ta chỉ muốn đi hoang thôi, và chúng ta lâm vào tình trạng phóng thể. "*Hỡi Thượng Đế, tôi cúi đầu trả lại linh hồn tôi đã một kiếp đi hoang*", đó là thơ của Huy Cận. Đó chỉ là mới đi hoang có một kiếp thôi. Có nhiều người trong chúng ta đã đi hoang trong rất nhiều kiếp. Chúng ta trở về bằng cửa ngõ của hơi thở. Chúng ta không đường đột, chúng ta không xông xáo, chúng ta không đột nhập vào nhà như một tên ăn cướp. Hơi thở ta, ta phải tôn trọng nó: nó là hơi thở dài thì ta để cho nó dài, đó là hơi thở ngắn thì ta để cho nó ngắn. Chúng ta đừng hì hục. Chúng ta đừng áp bức. Chúng ta đừng vật lộn với hơi thở. Vì vậy nếu quý vị đã hì hục, đã vật lộn, đã ép bức hơi thở thì nên kịp thời dừng lại. Trong kinh Quán Niệm Hơi Thở, Bụt dạy: Tôi đang thở vào một hơi ngắn và tôi biết rằng tôi đang thở vào một hơi ngắn. Tôi đang thở vào một hơi dài và tôi biết rằng tôi đang thở vào một hơi dài. Tôi đang thở vào và tôi biết rằng tôi đang thở vào. Tôi đang thở ra và tôi biết rằng tôi đang thở ra. Trong bốn câu ấy chúng ta thấy rằng Bụt không có ý định muốn chúng ta can thiệp vào hơi thở một cách bạo động: "Này hơi thở, mà phải thế này, mà phải thế kia, mà phải dài, mà phải ngắn. Mà phải sâu, mà phải chậm". Chúng ta hãy nhớ lại cái bài tập của chúng ta: "*thở vào biết thở vào, thở ra biết thở ra*". Thở vào biết thở vào có nghĩa là lấy chánh niệm mình xúc chạm vào hơi thở vào mà thôi. Mình để hơi thở vào là hơi thở vào, mình không muốn hất hơi thở vào thành hơi thở ra. Cũng như em bé, ta đưa bàn tay đặt lên vai em bé. Ta không bắt em bé phải thế này: phải thế kia: "Mày phải ngồi chỗ đó, mày không được khóc, mày phải vui lên. Cười đi coi!" Ta không can thiệp một cách bạo động, ta không áp bức em bé, ta không hì hục. Ta

có để bàn tay của ta trên em bé. Nhiều khi ta cũng không cần để bàn tay nữa. Tại vì nếu chưa quen em bé lắm thì để bàn tay lên em bé có thể là hơi đường đột. Ta có thể tiếp xúc em bé bằng cái nhìn của ta, ta ngồi xa và nhìn. Nhưng trong cái nhìn đó ta chứng tỏ rằng ta thực sự có mặt "Em bé, tôi biết em đau khổ. Tôi có mặt, tôi ngồi với em ở đây".

## 10. Nghệ thuật tiếp xúc

Ngày xưa, tôi có viết một bài thơ về em bé mồ côi. Đó là bài "Tôi Thấy Em Nơi Sân Nghèo Cô Nhi Viện"

*hai mắt của em buồn  
chứa đầy tủi hận*

Nhờ có chánh niệm mình mới biết em bé đó có hai con mắt buồn chứa đầy tủi hận, và em đang ngồi trong góc sân cô nhi viện.

*hai mắt của em buồn  
chứa đầy tủi hận  
khi thấy tôi  
em quay mặt nhìn nơi khác  
bàn tay em vẽ những vòng tròn loanh quanh trên mặt đất.*

Mình thấy được sự đơn côi của em bé. Thấy mình em bé nhìn đi chỗ khác. Em bé đã quen với sự cô đơn rồi, không có sự tiếp xúc, không có tình thương.

Trong chúng ta có nhiều người suốt đời chỉ vẽ những vòng tròn loanh quanh trên mặt đất mà thôi, và chúng ta đã tự giam mình trong những cái vòng tròn mà chúng ta vẽ ra. Chúng ta không bao giờ vượt ra khỏi được những cái vòng tròn mà chúng ta đã vẽ.

*tôi nào hỏi ba má em đâu  
tôi nào dám khơi động nguồn mạch thương đau*

Mình cẩn thận tại vì mình có chánh niệm. Hỏi ba má em đâu, chết rồi hay là lạc mất, cũng có thể là bạo động. Hỏi cũng là tiếp xúc, nhưng chưa chắc đó là cái tiếp xúc bất bạo động mà mình muốn.

*tôi nào hỏi ba má em đâu  
tôi nào dám khơi động nguồn mạch thương đau  
tôi chỉ muốn chuyện trò chốc lát  
cười nói đôi câu ngời với em một phút cho em vui chút ư sâu.*

Ngời với em một phút, tức là hiến cho người kia một phút cái sự có mặt của mình.

Sự có mặt của tôi là tặng phẩm duy nhất mà tôi biết rằng tôi có thể tặng em.

*tôi có đất nước đau cùng số phận  
em hãy mỉm miệng cười  
để cho nhau hy vọng  
Thế hệ các em  
chưa đầy năm tuổi trên đầu  
đã thấy tan tành hoa mộng*

Nếu em bé chịu để mình ngời với em một hai phút, để thấy được những đau khổ của em thì lúc đó mình có thể đưa năng lượng của chánh niệm, của sự xót thương của mình tới để làm dịu bớt những khổ đau của em bé. Và em bé sau đó một hai phút có thể nhìn mình nhoén miệng cười, và nụ cười của em bé sẽ là một nguồn suối hy vọng cho chính mình. Đất nước đau cùng số phận. Em hãy mỉm miệng cười được thì tôi sẽ có thêm nhiều năng lượng. Tôi sẽ tiếp tục đi con đường của tôi và tôi sẽ được nâng đỡ bởi nụ cười của em. Và như vậy là sự tiếp xúc sẽ có hai chiều. Ta đem sự có mặt của ta tới và ta nói: "Em, tôi biết em đang đau khổ và tôi muốn ngời với em một vài phút. Tôi muốn hiến tặng em sự có mặt của tôi, sự thông cảm và hiểu biết của tôi". Em bé có thể hiến tặng lại một nụ cười vô giá để làm hành trang cho ta trên con đường tiếp tục phụng sự. Đó là sự tiếp xúc. Sự tiếp xúc này không hẳn phải được thực hiện bằng tay: nó có thể được thực hiện bằng cái nhìn, bằng sự có mặt của mình, nhất là bằng chánh niệm. Khi ta đã phát triển năng lượng của chánh niệm và đem năng lượng chánh niệm ấy để xúc chạm tới hơi thở, thì hơi thở ta bắt đầu chịu ảnh hưởng sự có mặt của chánh niệm ta.

## 11. Trái tim là một sinh vật

Đừng nói rằng hơi thở ta là một vật vô tri. Nó không phải vô tri. Tất cả những bộ phận của cơ thể đều có linh hồn cả. Trái tim của chúng ta cũng có linh hồn. Lá gan ta đang “phập phồng” cũng có linh hồn. Những lá phổi của chúng ta cũng có linh hồn. Chúng là những sinh vật, chúng có những khổ đau và những khó khăn. Chúng có đời sống riêng của chúng. Có thể chúng ta bận rộn cho đến nỗi chúng ta không cho chúng được một phút hoặc hai phút cái sự có mặt của chúng ta. Khi mà tôi đặt bàn tay lên trái tim tôi và nói rằng tôi đang thở vào và tôi đang xúc chạm trái tim của tôi, thì tự nhiên chánh niệm bùng nổ. Chánh niệm tôi như một vùng năng lượng ôm ấp lấy trái tim tôi. Có thể đây là lần đầu tiên mà trái tim của tôi được ấp ủ trong sự có mặt của tôi, trong chánh niệm của tôi. Trái tim của tôi làm việc ngày đêm không ngừng. Trái tim của tôi nó bơm hàng ngàn lít máu mỗi ngày để nuôi dưỡng các tế bào trong cơ thể tôi. Nhưng mà tôi bận rộn quá. Tôi không có thì giờ để lưu tâm tới trái tim tôi, và để có chánh niệm về nó. Thành ra trái tim của tôi bơ vơ, lạc lõng, không cảm thấy được thương yêu. Vì vậy cho đến khi tôi đặt bàn tay tôi lên trái tim thở trong ý thức chánh niệm, và ôm lấy trái tim của tôi trong cái vùng chánh niệm thì trái tim tôi cảm nhận được sự có mặt của tôi bên nó và bắt đầu cảm thấy rất được an ủi. Nó nói : *“Dữ không, mấy chục năm rồi bây giờ mới được để ý tới”*. Trái tim là một sinh vật nó cũng như một con mèo, con chó, nó cũng như một em bé hay một người tình. Nó cần sự thương yêu, nó cần sự chăm sóc. Và khi mà trái tim của chúng ta có những tổn thương những đau khổ, những mệt nhọc thì nó phát ra liên tiếp những luồng sóng điện mà không bao giờ đài chánh niệm của chúng ta bắt được hết. Vì chúng ta đang sống kiếp đi hoang, thành ra nếu trái tim hay là lá gan của ta có kêu cứu, chúng ta cũng mặc kệ. Lá gan kêu cứu suốt ngày, lá gan đánh tín hiệu S.O.S suốt ngày, nhưng người uống rượu cứ uống.

## 12. Rượu và mối sầu vạn cổ

Người uống rượu nghĩ rằng mình có nhiều đau khổ quá và cần phải có rượu để giúp mình quên đi đau khổ của mười ngàn kiếp. Thơ Lý

Thái Bạch có câu "*Dữ ngã đông tiêu vạn cổ sầu*", (cùng ta làm tan đi sầu vạn cổ). Có bao nhiêu tiền đem ra hết đây, chúng ta hãy đi mua rượu ngon và chúng ta ngồi uống với nhau để ta làm tiêu tan mỗi sầu vạn cổ. Nhưng mỗi sầu đâu có tiêu tan được? Uống xong tính ra ta còn sầu hơn nữa. Áo cừu đã bán, ngựa tốt đã bán, bây giờ bán cái gì để mua rượu tiếp. Uống rượu để tiêu tan mỗi sầu vạn cổ, đó chỉ là một câu thơ thôi mà không phải là một sự thật. Có những người không muốn làm tiêu tan mỗi sầu vạn cổ của mình bằng rượu bèn đi tìm phương pháp khác. Ví dụ như xem phim chương chảnh hạn. Chúng ta trốn chạy chính chúng ta, trốn chạy cơ thể của chúng ta, và tâm hồn của chúng ta, trốn chạy trái tim và lá gan của chúng ta. Khi tôi trở về, tôi xúc chạm được với trái tim tôi và tôi tiếp nhận được những thông điệp mà trái tim tôi muốn gửi cho tôi từ lâu. Khi bàn tay tôi cũng như chánh niệm tôi xúc chạm được với trái tim tôi, thì nó cảm nhận được những ưu tư những khổ đau của trái tim, đồng thời nó cũng cố gắng hiển được cho trái tim một niềm an ủi: "Thôi đừng khóc nữa tim ơi! Ta đã trở về với ngươi". Và trái tim tiếp nhận được nguồn năng lượng có chức năng an ủi và trị liệu. Khi mình có một bộ phận cơ thể đau nhức, khi mình có một vết thương nào đó, mình hãy dùng bàn tay của mình và chánh niệm của mình xúc tiếp vết thương đó thì nó sẽ mau lành. *Chánh niệm có tính cách trị liệu*. Chánh niệm là sự có mặt. Chánh niệm có *công năng nhận diện*. Tôi đang thở vào và có ý thức về sự có mặt của trái tim tôi. Nhận diện sự có mặt của đối tượng mình. Khi ta xúc chạm vào con mèo bị thương với chánh niệm của ta, ta chấp nhận sự có mặt của con mèo với những khổ đau của nó. Khi chúng ta có chánh niệm về một người bạn đang khổ đau, thì chánh niệm của chúng ta đã bắt đầu có khả năng trị liệu. Khi mình khổ đau mà có người biết rằng mình đang khổ đau thì mình đã đỡ khổ. Có khi ta không cần nói, ta chỉ cần nhìn thôi và ta làm cho ta có mặt thực sự. Ngồi bên người đó bằng sự có mặt đích thực của mình: thông điệp có thể rất là trầm lặng nhưng người kia vẫn tiếp nhận được. Tôi biết anh đang khổ, tôi đang ngồi đây với anh.

### 13. Công năng của chánh niệm

*Công năng thứ nhất* của chánh niệm là đem mình tới để mình có mặt. *Công năng thứ hai* của chánh niệm là công nhận sự có mặt của kẻ kia. Sự có mặt của mình không được công nhận là một đau khổ lớn. Trong trường hợp một vợ chồng, cha con, mẹ con, bạn hữu..., nếu người này không công nhận sự có mặt của người kia, người kia sẽ chết dần, chết mòn. Vì vậy hành động công nhận sự có mặt, của anh bằng sự có mặt của anh bằng sự có mặt của tôi là rất quan trọng. *I am there for you. I recognize your presence.* Đó là sự thương yêu rồi. Vì vậy nếu công năng thứ nhất của chánh niệm là *hiển tặng sự có mặt của mình* thì công năng thứ hai là *công nhận sự có mặt của đối tượng*. Làm được hai chuyện đó thôi thì cũng đã nhiều lắm rồi. Người chồng đang ngồi lái xe như thế nào để người vợ ngồi bên thấy rằng mình đang có mặt và người kia đang có mặt với mình. Đó đã là thương yêu rồi. Khi ta công nhận sự có mặt của đối tượng và tiếp xúc với đối tượng thì *cố nhiên sẽ có hiện tượng thoa dịu và làm lắng xuống khổ đau*. Nếu đã học qua kinh Quán Niệm Hơi Thở, quý vị sẽ thấy điều này. Thở vào một hơi dài, tôi biết rằng đang thở vào một hơi dài. Thở ra một hơi dài, tôi biết rằng đang thở ra một hơi dài. Đó là chấp nhận sự có mặt của hơi thở. Hơi thở của ta bắt đầu được an ủi rồi. Và nếu ta tiếp tục xúc chạm với hơi thở của ta như vậy thì phẩm chất của hơi thở sẽ thay đổi. Cũng như khi ta ôm lấy một em bé đang khổ đau, em bé đó sẽ cảm thấy được an ủi. Tôi đang thở vào và làm cho hơi thở của tôi êm dịu. Tôi đang thở ra và làm cho sự vận hành của cơ thể tôi trở nên êm dịu. Sự vận hành của cơ thể trước đó có thể là không được bình an, khỏe khoắn và nhẹ nhàng. Cơ thể của chúng ta nhiều lúc như vậy. Và khi đem nguồn năng lượng của chánh niệm mà xúc chạm với cơ thể, chúng ta chấp nhận cơ thể trong tình trạng đó. Nó không bình an thì mình biết nó không bình an. Nó hỗn hển thì mình biết nó hỗn hển. Nhưng vì đã có sự xúc chạm giữa chánh niệm và cơ thể, cho nên năng lượng của chánh niệm từ từ thấm dần vào cơ thể, và đem tới cho cơ thể sự bình an. Hơi thở thuộc về lãnh vực quán niệm *thứ nhất*, là lãnh vực thân thể trong thân thể. Chạm vào hơi thở thì hơi thở lắng dịu, chạm vào thân hành thì thân hành lắng dịu. Thân hành tức là sự vận hành của

cơ thể. Trong giờ ngồi thiền trà, ta lấy chánh niệm để xúc chạm cơ thể thì cơ thể của ta sẽ lắng dịu lại. Nó sẽ hết hỗn hển, hết thao thức, hết dao động. Khi dùng chánh niệm, ngồi với một người khác, ôm một em bé hay một con thú bị thương thì cơ thể của người đó, của em bé đó hay của con thú bị thương đó sẽ lắng dịu lại.

#### 14. Sự gặp gỡ của hai nguồn năng lượng

Trường hợp bà mẹ ôm con là một ví dụ rất rõ ràng. Chánh niệm có công năng xoa dịu và chuyển hóa khổ đau. Đây không phải là một điều khó hiểu. Đối tượng khổ đau kia phát ra nguồn năng lượng của khổ đau. Còn chánh niệm phát ra nguồn năng lượng của sự có mặt và sự công nhận. Nguồn năng lượng của chánh niệm đi vào cái nguồn năng lượng của khổ đau và tạo nên tình trạng lắng dịu. Nhà bếp của chúng ta vào bốn giờ khuya thì thế nào cũng lạnh. Một sư chú bắt đầu đốt củi trong lò. Không khí lạnh đó được tôn trọng. Sư chú không cần phải mắng nhiếc, xua đuổi không khí lạnh ấy. Sư chú chỉ cần đốt lò sưởi lên thôi. Lò sưởi bắt đầu phát ra những luồng không khí ấm. Những luồng không khí ấm đó tới nó xúc chạm, ôm ấp lấy không khí lạnh, giống như bà mẹ ôm con. Không có cái sự đánh nhau. Và một hồi sau không khí trong nhà bếp ấm hẳn. Trái tim của ta hỗn hển, thao thức và phập phồng. Lá gan của ta rên siết, vì sự ăn uống không chánh niệm hằng ngày của ta. Chúng luôn luôn phát ra những tín hiệu, để kêu cứu nhưng tại ta không có chánh niệm, tại ta không có mặt thành ra “tình có cũng như không”. Sự kêu cứu không được đáp ứng. Bây giờ đây ta trở về, trở về với trái tim ta, trở về với hơi thở ta, trở về với cơ thể ta bằng chánh niệm, bằng sự có mặt ta. Tự nhiên hai nguồn năng lượng sẽ gặp nhau và có sự chuyển hóa. Tu học không phải là một cái gì trừu tượng. Nếu trong một giờ đồng hồ ta thực tập cho chính xác, thì đã có kết quả rồi. Khi ta rửa ruột chẳng hạn, có thể là nước ở trong ống đi vào hơi mạnh, làm mệt ruột già của ta. Lúc đó ta không nên nằm đó mà chịu trận, hy vọng rằng cái giờ rửa ruột sẽ chấm dứt sớm tại vì việc rửa ruột có thể kéo dài thêm nửa giờ nữa. Ta có thể dùng bàn tay đẩy chánh niệm của ta đặt lên trên đại trường của ta và nói “*Ta biết, ta biết em hơi mệt*”. Chỉ cần độ chừng nửa phút hay

một phút là ta thấy có sự đổi khác. Bàn tay của ta mang năng lượng của chánh niệm, của vô về, của sự an ủi sẽ đưa tới một sự chuyển hóa rất khá mau chóng. Khi trái tim của quý vị phập phồng hoặc khi có một bộ phận cơ thể nào không an lạc, quý vị cứ dùng bàn tay của quý vị, phát khởi chánh niệm và đưa bàn tay ấy đặt lên bộ phận kia và thở cho sâu sắc. Xúc chạm vào cơ thể ta sẽ đem một sự cải biến rất là mau chóng. Bàn tay người nào cũng có khả năng trị liệu hết, nếu bàn tay đó chứa đựng một ít năng lượng của chánh niệm. Nhưng chánh niệm không phải chỉ làm có từng đó việc. Dù rằng từng đó việc cũng đã là nhiều lắm rồi. Khi ôm đứa con trong hai tay, người mẹ ôm với tất cả chánh niệm của mình. Một bà mẹ không chánh niệm thì không phải là bà mẹ giỏi. Một bà mẹ đích thực làm bằng chất liệu của sự dịu dàng, của sự chú ý, của sự thương yêu. Ban đêm tuy ngủ, nhưng bà còn để dành nửa lỗ tai để nghe ngóng: con khóc một cái là bà tỉnh liền. Không biết tại sao lại hay như vậy? Cho nên chánh niệm là một phần năng lượng quan trọng của một bà mẹ. Đang làm việc trong nhà bếp, nghe em bé khóc bà mẹ bỏ công việc, đi vào phòng con và ôm lấy em bé vào hai tay. Trong động tác đó bà mẹ đã chứng tỏ sự có mặt của mình: *"Mẹ đây Mẹ đây! Mẹ biết con của mẹ đang đau khổ"*.. Bà ôm đứa con. Ôm với chánh niệm, ôm bằng sự dịu ngọt, bằng chánh niệm, bằng sự dịu dàng của bà mẹ. Tiếp nhận cái năng lượng dịu dàng, chánh niệm và sự có mặt của bà mẹ, em bé dịu xuống. Có thể niềm đau vẫn còn đó nhưng niềm đau đó đã giảm bớt. Ví dụ như nó đang bị sốt hay đau bụng, hoặc là nó đói. Có thể có nhiều nguyên do khiến cho em bé đau khổ. Nhờ tiếp tục tiếp xúc với đứa con bằng chánh niệm nên bà mẹ tìm ra rất mau cái nguyên do làm cho em bé đang khóc. Nhưng đó phải là bà mẹ mới được; nếu có một ông kẹ nào ẵm em bé lên thì em bé sẽ không hết khóc, vì trong ông kẹ do không có năng lượng của sự thương yêu. Ông kẹ sẽ làm em bé khóc. Chúng ta biết rằng ở Tây phương có nhiều em bé bị cưỡng hiếp, bị lợi dụng về sinh lý. Khi một người đưa tay chạm vào em bé với tình thương, với chánh niệm và với sự kính trọng thì em bé cảm nhận được cái năng lượng tích cực của sự thương yêu đó. Nhưng nếu có người muốn lợi dụng em bé mà đưa tay sờ vào em bé, em bé sẽ biết liền lập tức. Năng



lượng trong bàn tay người này là năng lượng của sự tàn phá, của sự lợi dụng, của sự cưỡng bức.

## 15. Chánh niệm và tuệ giác

Vì vậy cho nên chánh niệm đưa tới công năng thứ tư là *thấy được sự thật, thấy được nỗi khổ*. Sự có mặt liên tiếp của chánh niệm đưa tới khả năng thấy và hiểu. Bà mẹ biết rằng bé khóc vì bé đói hay vì đầu bé nóng hay đau bụng. Cái đó là cái thấy, là tuệ giác (insight) là kết quả của sự tu học. Khi thấy được thì ta biết ta phải làm cái gì và không nên làm gì. Cái thấy đó làm cho người kia bớt khổ và giúp ta biết nên làm gì và để cho nỗi khổ đó nó được vui đi được chuyển hóa. Đây là công năng thứ tư của chánh niệm. Đây là một phần quan trọng của thiền quán. Thấy được nỗi khổ, thấy được niềm vui, thấy được tất cả những gì thuộc về đối tượng. Nếu muốn có thương yêu đích thực, ta phải đi qua những quá trình này của chánh niệm. Trước hết là mình phải làm cho mình có mặt đối với người mình thương. Thứ hai là mình phải công nhận cái sự có mặt của người mình thương. Thứ ba là xúc chạm bằng chánh niệm để người mình thương cảm thấy được vỗ về được an ủi và để những nỗi khổ của người ấy được giảm bớt. Và nếu mình tiếp tục duy trì chánh niệm đối với người mình thương thì bắt đầu mình hiểu được người mình thương. Mình hiểu được những khổ đau, những khó khăn, những lo sợ, những vết thương sâu sắc của người ấy. Mình thấy được những ước vọng sâu sắc chưa được thực hiện của người ấy. Mình thấy được những hạt giống hạnh phúc chưa bao giờ được xúc chạm và tưới tắm trong người đó. Và khi thấy được rồi, mình có thể làm cho người đó có hạnh phúc một cách dễ dàng. vậy thì công năng thứ tư là *thấy được nỗi khổ, thấy được tự tánh, thấy được trong chiều sâu bản chất của người đó*.

## 16. Chỉ và quán

Nói đến thiền quán, chúng ta nói tới hai phần thực tập. Phần thực tập đầu là *chỉ*. Phần thực tập hai là *quán*. Quán có nghĩa là nhìn sâu, nhìn kỹ, bằng mắt, nhìn bằng tay, bằng xúc chạm. Và chất liệu của sự thực tập là chánh niệm, phải có năng lượng của chánh niệm, nhìn mới

thấy, nghe mới hiểu và xúc chạm mới có hiệu quả. Ta thường nói : "thương người như thể thương thân", nhưng lắm khi ta chẳng có thương thân gì hết, ta chỉ muốn thương người thôi. Nhưng khi không biết tự thương mà chỉ muốn thương người thì nguy lắm. Thấy được tự tánh của bản thân mình, thấy được phòng khách của tâm thức mình và thấy luôn được cả cái phòng chứa của tâm thức mình, thấy được tất cả những cái hạt giống tích cực và tiêu cực trong con người của mình thương hay trong người mình ghét, cái thấy đó là kết quả của thiền quán. Quán tức là nhìn sâu nhìn kỹ, nhìn bằng mắt và nghe bằng tai. Mắt tức là Văn Thù Sư Lợi, tai là Quan Thế Âm. Có nhiều con đường thiền quán. Nhưng muốn nhìn cho sâu, nhìn cho kỹ thì mình phải có một năng lượng tập trung vào đó. Nếu tâm ta tán loạn thì năng lượng chánh niệm không có bao nhiêu. Năng lượng của chánh niệm mà bạc nhược thì nhìn không sâu, nghe không kỹ. Nhìn sâu tức là *deep looking*. Nghe sâu tức là *deep listening*. Nếu năng lượng chánh niệm mà bạc nhược thì mình không thể nhìn sâu và nghe sâu được, do đó quán không thành công. Muốn cho năng lượng chánh niệm không bạc nhược, ta phải thực tập theo những điều đã được chỉ dạy là phải ăn cơm theo cách nào đó, phải uống trà theo cách nào đó, phải ngồi theo cách nào đó, phải đi theo cách nào đó, phải rửa mặt theo cách nào đó, phải thở theo cách nào đó. Đó là để đối trị tình trạng ốm yếu của chánh niệm. Tình trạng ốm yếu của chánh niệm đưa tới tình trạng ốm yếu của tuệ giác. Tuệ giác là cái thấy. Trong đời sống hàng ngày nếu ta không thực tập chánh niệm trong khi làm việc, trong khi tiếp xúc trong khi đi, đứng thì ta không làm được công việc căn bản là làm giàu vốn liếng tuệ giác của ta. Người khác nhìn thì thấy, ta nhìn thì không thấy. Người khác nghe "thấy", ta thì nghe là không "thấy". Tại vì tuệ giác ta ốm yếu. Và muốn chánh niệm không có ốm yếu thì phải tu *chỉ*. Chỉ tức là ngăn lại, ngăn lại sự tán loạn của tâm ý, sự suy nghĩ, sự đánh mất bản thân, sự đi hoang của tâm hồn. Phải luôn luôn trở về như một con chim muốn làm tổ, đi chỗ này tha một cọng rác về đi chỗ khác tha một cọng rác để cuối cùng xây thành một cái tổ. Chánh niệm cũng vậy. Mình đạt tới năng lượng chánh niệm bằng đời sống hàng ngày của mình. Ở thiền viện ta cùng gánh nước, giã gạo, bở củi, nấu ăn, đi cầu, tắm rửa... giống hệt như ngoài

đòi. Cái khác là ta làm những cái đó trong chánh niệm. Một người thiền sinh giỏi là một người cũng làm giống hệt như ngoài đời nhưng với chánh niệm. Ngoài đời, người ta làm rất nhiều nhưng giống như đếm bạc cho người khác. Còn trong thiền viện mình làm có chánh niệm, mỗi tờ bạc mình đếm là để cho mình, để làm giàu cho *chỉ* và *quán* của mình. Đời sống hàng ngày phải được hướng dẫn bằng nguyên tắc *chỉ*. Chỉ là sự chấm dứt sự loạn tưởng, chấm dứt sự đi hoang. Chỉ làm giàu cho chánh niệm. Khi năng lượng của chánh niệm trở nên giàu có thì ta nghe, tiếp xúc thì ta tạo ra được năng lượng chuyển hóa được thân tâm của *ta* và của người khác. Xúc chạm tới thân thì ta chuyển hóa thân. Xúc chạm tới tâm thì ta chuyển hóa tâm. Tôi đang thở vào và làm cho những vận hành của tâm tư tôi lắng đọng. *Breathing in, I calm the activities of my mind*. Đó là tiếp xúc với một cảm thọ. Ví dụ như có một cảm thọ khổ đau do sự lo sợ hay sự giận hờn gây ra. Ta dùng năng lượng của chánh niệm để tiếp xúc cảm thọ và công nhận cảm thọ đó, nhờ thế ta xoa dịu được niềm đau của chính ta và ta bắt đầu nhìn sâu vào bản chất của niềm đau đó để chữa trị. Tôi đang thở vào và làm cho tâm hành của tôi lắng dịu lại. Tâm hành ở đây là cảm thọ. Cảm thọ của cái sợ, của cái buồn của cái thất vọng hoặc của cái lo âu có thể làm cho ta điêu đứng khổ não. Ta không nên ngồi đó mà chịu trận, nằm cong queo lại như một con tôm bị người ta rang trên chảo. Ta phải phát khởi chánh niệm và dùng chánh niệm đó mà ôm lấy niềm đau của ta. Cứ tiếp tục thực tập như thế thì sẽ có sự chuyển đổi trong lòng của niềm đau kia. Ta chỉ có một đường lối mà thôi, đó là đường lối xúc chạm. Xúc chạm đích thực với chánh niệm để đem tới một sự xúc tiếp. Xúc tiếp thực sự đem lại sự chuyển hóa.

## **Câu chuyện dòng sông**

Kinh có ghi chép lại một số chi tiết về buổi sáng thành đạo của Bụt. Đêm thành đạo có lẽ Bụt đã thức suốt đêm. Chiều hôm trước Bụt đã có cảm tưởng rằng nội trong đêm nay. Bụt có thể chọc thủng được cái màn vô minh. Và vì vậy đêm ấy là một đêm thiền quán rất tinh chuyên. Sáng hôm sau khi nhìn thấy ngôi sao mai mới mọc thì người

thành đạo. Cố nhiên đây không phải là đầu tiên Bụt thấy ngôi sao mai. Khi trông thấy ngôi sao mai Bụt mở miệng nói ra một câu. Câu nói chứa đựng một chút ngạc nhiên, cái ngạc nhiên của một người vừa tìm thấy một điều vừa rất đơn giản vừa rất quan trọng. Bụt nói: *“Lạ quá, cái tuệ giác mà mình vừa tìm thấy nó có sẵn trong tất cả mọi loài chúng sanh, vậy mà ít ai biết được, ít ai thấy được cho nên đã không sử dụng được nó và do đó cứ bị trầm luân từ kiếp này sang kiếp khác trong khổ đau thật đáng thương”*. Tôi đã từng chiêm nghiệm câu nói này của Bụt nhiều lần. Tôi thấy rằng khi học giáo lý từ Bụt hay từ các vị tổ sư, ta thấy những điều Bụt và tổ nói phải được coi như những phương thức giúp cho chúng ta trở về và xúc chạm được cái nguồn tuệ giác có sẵn ở trong mỗi chúng ta. Giáo pháp của Bụt không phải là tuệ giác, chưa phải là tuệ giác. Giáo pháp của các vị tổ sư và các bậc thầy trao truyền cho chúng ta cũng chưa phải là tuệ giác. Đó là những công cụ mà chúng ta có thể sử dụng để mà phát kiến ra cái tuệ giác nằm sẵn ở trong tâm chúng ta. Trí tuệ, tuệ giác hay giác ngộ ấy không phải từ ở ngoài đi vào, không phải là tặng phẩm của người khác, đầu người đó là một bậc đạo sư. Tuệ giác ấy có sẵn ở trong tâm của tất cả mọi loài, của tất cả chúng ta. Những điều Bụt nói và những điều của các bậc đạo sư nói là để giúp chúng ta trở về, để xúc chạm, để tiếp xúc được với nguồn tuệ giác đó. Câu nói của Bụt còn biểu lộ một niềm tin không bờ bến ở kho tàng trí tuệ, giác ngộ, an lạc và hạnh phúc có sẵn ở trong mọi người và mọi loài. Chúng ta thường đi tìm chúng ta đã lang thang đi tìm: đi tìm sự an tâm, đi tìm hạnh phúc, đi tìm tuệ giác.

Và chúng ta nghĩ rằng sẽ có một thầy nào, một vị đạo sư nào, một thiện hữu tri thức nào có thể trao truyền cho chúng ta cái pháp an tâm đó, cái hạnh phúc đó, cái sự vững chãi đó. Nhưng căn cứ vào câu nói của Bụt vào giờ thành đạo, chúng ta biết rằng cái mà chúng ta đang tìm đã có sẵn ở trong lòng chúng ta. Người thiện hữu tri thức kia, các bậc đạo sư kia, các bậc toàn giác kia không trao cho mình cái đó mà chỉ giúp mình trở về tiếp xúc với cái đó ở trong tự tâm của mình mà thôi. Điều này rất quan trọng. Điều này cho chúng ta một niềm tin, một niềm tin lớn. Chúng ta không còn sợ đi mua lầm hàng giả, tại vì chúng ta có hàng thật rồi. Chúng ta chỉ đi kiếm những người bạn có

thể chỉ cho chúng ta trở về khơi mở cái kho tàng ở trong lòng chúng ta thôi. Điều này quan trọng lắm. Có rất nhiều người trong chúng ta thiếu đức tin, thiếu đức tin nơi tự thân mình, thấy mình loay hoay mãi, chìm đắm mãi, lang thang mãi mà không tìm ra được gì và tự nhiên mình có mặc cảm tự ti là con người mình không đáng giá gì cả, con người mình chỉ chứa chấp có đau khổ thôi, giận hờn, si mê thôi và lầm lạc mà thôi. Con người mình không đáng giá một đồng xu. Vì thế mình cần phải quay về với một bậc đạo sư nào đó để xin một chút giá trị làm người. Nghĩ như vậy chúng ta đi lạc vào thế giới của mặc cảm trái ngược lại với tinh thần của giáo lý Phật dạy. Con người chúng ta, thân thể này, tâm hồn này, sắc, thọ, tưởng, hành, thức này đang chứa đựng tuệ giác tuyệt vời, thứ tuệ giác mà Phật vừa nói tới. Dầu chúng ta không ở vào cái tuổi thanh xuân nữa, dầu chúng ta già cả rồi, dầu tim, dầu phổi, dầu gan, dầu thận của chúng ta đã yếu đi rồi, dầu ta chỉ còn hai ba năm nữa để sống thì cái kho tàng đó, cái tuệ giác đó, cái nguồn năng lực đó vẫn còn đầy đủ trong ta, không suy mòn mảy may nào cả. Chúng ta hãy thử nhìn vào một hiện tượng trong vũ trụ. Hãy nhìn vào một đám mây đang bay trên trời. Đám mây có thể là một đám mây rất lớn, mà cũng có thể là một đám mây nhỏ xíu. Đám mây có thể ở trên trời vài ba tháng nữa và còn sẽ chu du đây đó, hay đám mây có thể trở thành một cơn mưa rào trong chốc lát thì cũng là một đám mây. Và khi đám mây bay ngang qua đại dương, thấy đại dương mênh mông với màu xanh rất là màu nhiệm và những đợt sóng rất là hùng vĩ, đám mây có thể có mặc cảm khi so sánh mình với đại dương. Đám mây có thể nghĩ rằng mình không là gì cả, mình thật là mong manh trong khi đại dương thật là hùng vĩ. Nhìn lên đám mây thấy trời xanh, nhìn xuống đám mây thấy biển. Nó thấy thân phận nó không ra gì, nhất là khi nó nghĩ rằng nó sắp sửa biến thành một trận mưa, nghĩ rằng nó sẽ tiêu tan trong chốc lát. Đám mây tự nói: thôi hết rồi còn gì nữa đâu, mình chỉ là một con số không trong vũ trụ, mình là hạt cát trong sa mạc, mình là chiếc bọt trong đại dương, mình không là gì cả. Bao nhiêu người trong số chúng ta đã từng bị đắm chìm trong mặc cảm tự ti đó. Tất cả những cố gắng trong đạo Phật đại thừa là để đánh tan mặc cảm đó để đem lại cho chúng ta một thông điệp quan trọng, chúng ta đã có sẵn ở trong chiều sâu của con người

chúng ta tất cả những giá trị của một bậc toàn giác. Tất cả chúng sanh đều có Phật tánh, đều có khả năng giác ngộ, đều có chất liệu của chánh niệm. Nếu chúng ta biết khai thác, chúng ta biết tiếp xúc thì chất liệu chánh niệm và tuệ giác đó sẽ trở thành những nguồn năng lượng vô biên, dù chúng ta còn trẻ hay chúng ta đã già rồi, dù chúng ta còn bốn năm chục ngày để sống. Nếu nhìn vào tự thân của nó và nhìn một cách sâu sắc theo kiểu thiền quán, đám mây có thể thấy được những điều rất màu nhiệm. Khi bay qua núi tuyết, đám mây có thể thấy rằng tuy núi tuyết hùng vĩ và tuyết trên đỉnh núi trong sáng, lấp lánh, màu nhiệm, đám mây cũng sẽ thấy tuyết ở trong tự thân của mình. Những tảng tuyết lớn như vậy cũng nằm sẵn trong đám mây, không có mây làm gì có tuyết. Nhìn xuống đại dương mênh mông thấy màu xanh hùng vĩ và những đợt sóng vĩ đại, đám mây cũng không có mặc cảm, đám mây thấy ở trong tự thân của mình sự có mặt của đại dương mênh mông, vì mây chính là nước, nếu không có mây thì làm gì có nước.

Dù đám mây đó là một đám mây rất lớn hay chỉ là một cái dải hơi nước nhỏ bé, nó cũng có trong nó chất liệu của tuyết, chất liệu của đại dương, và nó tuyệt đối không còn chút mặc cảm nào cả. Dù cho hơi lạnh có tới bây giờ và đây đám mây trong giây lát sẽ không còn là đám mây nữa những đám mây biết rằng trong sự chuyển hóa đó, mình sẽ trở lại thành nước và mình sẽ là một với đại dương mênh mông, và một ngày mai kia mình sẽ có thể trở thành tuyết sáng trên đỉnh núi. Cho nên, dù ta chỉ còn có ba bốn ngày để sống, ta vẫn có thể mỉm cười như thường. Ta mỉm cười được vì trong ta đã có sự giác ngộ. Ta đã có nguồn tuệ giác. Ta biết rằng những cái gọi là sinh, diệt, còn, mất... không chạm được tới ta. Con biển chuyển do hơi lạnh tạo ra để làm cho đám mây trở thành mưa, đã không động được đến đám mây. Đám mây thấy được rằng làm mây cũng hay mà làm nước cũng hay, làm tuyết đỉnh núi rất đẹp, cho dù làm nước ở trong một chén trà cũng rất màu nhiệm, vì vậy nên đám mây không còn sợ hãi, không còn bất cứ một mặc cảm nào.

Chúng ta đã từng nghe câu chuyện của dòng sông. Dòng sông được phát sinh từ đỉnh núi như một lạch nước nhỏ róc rách chảy. Và vì là

một lạch nước nhỏ chảy từ đỉnh núi cao cho nên dòng suối kia có cảm giác đơn độc. Nó muốn đi mau. Nó không muốn đi thiên hành, nó chỉ muốn bay, muốn nhảy, muốn chạy thôi. Đó là bản tính của những dòng suối nhỏ. Khi xuống tới đồng bằng dòng suối đã lớn lên và trở thành một dòng sông. Cố nhiên nó phải đi chậm lại. Và phải đi chậm lại thì nó bực mình: *“Tại sao mình không có thể đi mau được như hồi mình còn bé? Mục đích của mình là ra tới đại dương. Đi chậm như kiểu này bao giờ mình mới có thể đi tới đại dương?”* Hồi còn là dòng suối nhỏ trên núi nó đã không có hạnh phúc thì khi xuống tới đồng bằng vì sự nôn nóng nó không có hạnh phúc. Và trong khi chảy chậm lại thì dòng suối bắt đầu thấy được sự có mặt của những đám mây trên trời. Mỗi ngày thì dòng sông phản chiếu trong lòng mình những đám mây bay trên trời và dòng sông cũng ước muốn mình là đám mây tự do. Ít khi mình biết chấp nhận mình. Bao giờ mình cũng muốn thành một cái khác hay một kẻ khác, tôi không có giá trị, tôi không có hạnh phúc, tôi cần phải chuyển đổi tôi thành một cái gì khác thì tôi mới có hạnh phúc. Đó là khuynh hướng tự phủ nhận mình, phủ nhận giá trị của mình: *“mình không có giá trị, tôi không có giá trị, khi nào tôi trở thành như anh, tôi mới có tư cách nói chuyện với anh được, tôi mới có một chỗ đứng trong cái xã hội này. Chừng nào tôi còn là tôi thì đời chưa đáng sống”*. Đó là ý niệm và là khuynh hướng của rất nhiều người trong chúng ta. Trong khi đó, theo tinh thần của đạo Bụt dạy, thì dù mình là đám mây, dòng sông hay lọn tuyết mình cũng đã chứa sẵn trong mình những cái giá trị mà mình muốn hướng tới.

Mình không cần chạy nữa. mình phải dừng đi để thấy được tất cả những gì màu nhiệm trong tự thân mình ngay trong giờ phút hiện tại.

Dòng sông phản chiếu những đám mây và tạo ra những trò chơi hấp dẫn là đuổi chạy theo những đám mây. Những đám mây có đủ màu sắc: mây hồng, mây tím, mây trắng... Những đám mây thường không ở yên, chúng lơ lửng, chúng phản chiếu vào lòng sông nhưng một lát sau thì chúng lại bỏ đi nơi khác. Và dòng sông của chúng ta, trong cuộc chơi đuổi bắt những đám mây, đã trở thành mệt mỏi một thời gian sau đó, không có đám mây nào – đây là theo ý kiến của một dòng sông – có tình có nghĩa, không có đám mây nào có thủy có

chung. Đám mây nào rớt cuộc cũng bỏ mình đi hết. Mà sự thật là như vậy. Một đám mây làm sao có thể ở hoài một nơi được? Là một đám mây thì phải thay đổi hình dạng. Là một đám mây thì phải thay đổi phương sở. Và vì vậy dòng sông đau khổ. Nó đuổi theo đám mây này, thất vọng nào nề rồi bắt đầu đuổi theo đám mây khác. Đó là tình trạng rất đông trong số chúng ta. Chúng ta đuổi theo cái này rồi đuổi theo cái khác. Và không có đối tượng nào của sự đuổi bắt thỏa mãn được ước vọng và thèm khác của ta. Sự chạy theo để đuổi bắt những đám mây trở thành một cuộc chơi, và trong cuộc chơi đó, vui thì ít mà khổ thì nhiều, khổ nhất là cái chúng ta gọi là sự phụ bạc, sự thất vọng.

Có một buổi chiều giông bão nổi dậy, và giông bão cuốn sạch đi tất cả đám mây trên trời. Trời xanh trở thành ra trống vắng một cách hãi hùng không còn đám mây nào nữa để cho dòng sông có thể đuổi theo. Đòi không còn có ý nghĩa nữa, không còn gì để cho mình đuổi theo nữa cả, không còn mây nào để dòng sông chạy theo nữa cả thì sống làm gì. Và vì vậy dòng sông có ý hướng muốn “tự tử”. Đòi không còn em nữa thì sống làm chi? Đòi không còn anh nữa thì còn gì mà bám víu? Nhưng ta hãy tưởng tượng cách thức dòng sông tự tử. Dòng sông làm sao uống thuốc ngủ được? Cho nên đêm đó dòng sông khóc. Tiếng khóc của dòng sông là tiếng nước đập vào bờ. Và suốt cả một đêm, dòng sông trở về để nghe tiếng khóc của mình. Đây là lần đầu tiên trong cuộc đời, dòng sông chịu trở về nội tâm để nhìn. Lâu nay dòng sông chỉ biết đuổi Theo một cái khác, chưa bao giờ chịu trở về nội tâm của mình để lắng nghe, để tiếp xúc. Dòng sông cũng có tâm gọi là “giang tâm” (lòng sông). Trong đêm, trở về để nghe tiếng vỗ của nước ở trên hai bờ, dòng sông tìm ra được một sự thật mà lâu nay dòng sông chưa bao giờ tìm thấy: đó là dòng sông đã chứa đựng sẵn trong nó những đám mây. Nước trong dòng sông cũng chỉ là mây thôi; lâu nay mình đuổi theo mây mà không biết rằng mây có sẵn ở trong của chính mình. Nước sông là gì nếu không phải là mây? Và đó là phát kiến của dòng sông trong cái đêm đau khổ đó. Và khi thấy được rằng cái đối tượng theo đuổi, rượt bắt, tìm cầu của mình đã nằm sẵn trong lòng của mình. Thì dòng sông đạt tới sự bình an. Dòng sông thực hiện được cái mà chúng ta gọi là chi. Chi tức là stopping, ngưng



lại sự đuổi bắt một đối tượng. Mình biết rằng đối tượng đang đuổi bắt đó là chính mình, nó có mặt trong lòng mình và mình chỉ cần tiếp xúc với nó. Giờ phút dòng sông thực hiện được sự dừng lại thì dòng sông đạt được một niềm tịnh an lạc nào đó mà chưa bao giờ dòng sông nếm được. "Lạ thay, tất cả mọi chúng sanh đều có tuệ giác và hạnh phúc ở trong con người của mình vậy mà không biết cứ mãi đi tìm, cứ mãi trôi lặn từ kiếp này sang kiếp khác, thực là đáng tội nghiệp", đó là câu nói đầu của Bụt khi Bụt thành đạo.

Buổi sáng hôm đó, khi thức dậy dòng sông khám phá ra được một điều thứ hai là chưa bao giờ dòng sông tiếp xúc được: đó là màu xanh của bầu trời cao lồng lộng. Lâu nay đối tượng của sự tìm bắt là những đám mây mà những đám mây thì luôn luôn thay đổi, luôn luôn vô thường. Tuy nhiên có một cái không bao giờ thay đổi, không bao giờ phản bội, không bao giờ vô thường đó là trời xanh. Trời xanh muôn đời còn đó. Và tuy đã từng bao phen phản chiếu màu xanh của bầu trời, nhưng dòng sông chưa bao giờ tiếp xúc được với màu xanh ấy. Nó phản chiếu màu xanh ấy mỗi ngày, nhưng mà nó không tiếp xúc được với màu xanh ấy, lý do là nó chỉ để ý đến những đám mây thôi. Nó đi tìm nương tựa vào những cái luôn luôn biến dịch. Nó không chịu đi tìm về nương tựa vào những cái vững chãi, bền bỉ như bầu trời và màu xanh bất diệt của da trời. Vì chỉ biết nương tựa vào những cái di động cho nên nó đã đau khổ. Đây là lần đầu tiên dòng sông tìm về nương tựa vào một cái gì không có biến dịch, một cái gì có sự ổn định. Bầu trời là nhà của tất cả những đám mây, dù có đi đâu thì các đám mây cũng trở về với bầu trời cả. Dòng sông sau khi đã tiếp xúc được với bản chất của mây trong dòng nước của mình, cũng đã tiếp xúc được và tìm về nương tựa nơi màu xanh trường cửu bất biến và tươi mát của bầu trời thì nó đạt được tới sự bình an. Dòng sông đã thực hiện được chỉ, tức là sự dừng lại. Và khi dừng lại được rồi thì nó an tĩnh, bắt đầu có sự an tĩnh.

Chiều hôm đó, trời yên, gió lặng và những đám mây "lục đục" trở về. Bây giờ đây dòng sông đã khôn ngoan. Dòng sông đón tiếp những đám mây trở về, những đám mây đủ màu, những đám mây đủ hình thái, nhưng những đám mây không còn ràng buộc được dòng sông

nữa. Dòng sông đón chào, mỉm cười với những đám mây kia nhưng dòng sông không còn bị vướng mắc vào một đám mây nào nữa cả. Dòng sông biết rằng chính mình cũng đã là mây và đang là mây. Chất liệu của mây tức là chất liệu của nước đang nằm trong lòng của nó. Mỗi khi có một đám mây trở về, dòng sông mỉm cười chào đón: "*sen búp xin tặng người, một dòng sông tương lai*". Và khi đám mây bỏ đi thì dòng sông không tiếc nuối, dòng sông vẫy tay chào: "have a good day". Đó là một ngày hạnh phúc của dòng sông. Buổi tối hôm đó, trong khi dòng sông mở rộng lòng của mình ra để tiếp đón trời mây thì dòng sông thấy xuất hiện trong lòng mình một hình ảnh màu nhiệm mà chưa bao giờ mình thực sự tiếp nhận: đó là hình ảnh một mặt trăng tròn lần đầu tiên được tiếp nhận với ý thức, phản chiếu trong lòng sông.

*Bụt là vầng trăng mát  
đi ngang trời thái không  
hồ tâm chúng sánh lặng  
trăng hiện bóng trong ngần.*

Bụt là một người tự do, tươi mát như là một vầng trăng. Trăng đi trên trời không vướng mắc, có rất nhiều tự do. Và bây giờ dòng sông trong sự tĩnh lặng của tâm mình đã có thể đón chào được hình ảnh của mặt trăng tròn lần đầu.

Nếu chúng ta ưa thơ, nếu chúng ta là thi sĩ, chúng ta có thể nói rằng đêm đó là đêm đại hội của trời, mây, trăng, nước. Chúng ta thấy khung trời rất tươi mát, rất rộng rãi, trong đó trăng, mây, nước nắm tay nhau đi thiền hành. Đi thiền hành tức là đi mà không cần tới. Mình đâu cần phải đi ra biển mới có hạnh phúc. Ra biển thì mình cũng chỉ là nước mà thôi, trong khi trên con đường ra biển cũng là nước rồi, chúng ta đã là mây rồi, chúng ta đã là tuyết rồi. Tại sao chúng ta lại phải chạy? Chúng ta có cơ hội để dừng trở lại, để khám phá nội tâm mình để tiếp xúc với nguồn tuệ giác và hạnh phúc có sẵn trong lòng mình. Đó là sự thực tập của chỉ. Và khi đã trở về, chúng ta có thể bắt đầu tiếp xúc với tuệ giác đó với hạnh phúc đó, với sự bình an đó. Công tác tiếp xúc, nhìn sâu, nhìn kỹ để chứng nghiệm, gọi là

công tác của quán. Quán tức là looking deeply mà chỉ tức là stopping. Thiền tập tức là chỉ và quán, hai khía cạnh của sự thực tập. Cả hai đều được làm với năng lượng của chánh niệm.

Nếu không có chất liệu của chánh niệm thì chúng ta không làm được hai điều đó, có chánh niệm chúng ta mới trở về được. Cũng như tôi vừa nói trong buổi pháp thoại tuần trước, năng lượng đầu tiên của chánh niệm là năng lượng của sự có mặt. Mình phải trở về. “Lắng lòng nghe, lắng lòng nghe, tiếng chuông huyền diệu đưa về nhất tâm.” Đưa về nhất tâm để mình tiếp xúc được với nguồn tuệ giác trong tự tâm. Trong nhiều tôn giáo, chúng ta nghe nói về mục đích của sự sống. Chúng ta đặt vấn đề: Thế giới này được tạo ra với mục đích nào? Sự có mặt của chúng ta trên trái đất có nhắm tới mục đích nào hay không? Có công tác nào mà đấng tạo hóa muốn giao phó cho chúng ta hay không? Chúng ta phải thực hiện công tác đó trong thời gian bao nhiêu lâu? Chúng ta muốn tìm hiểu để chúng ta có thể sống một đời sống có ý nghĩa. Hầu hết các tôn giáo đều đặt vấn đề như vậy. Đời sống có một ý nghĩa hay không? Có mục đích hay không?

Một là chúng ta nói: có; hai là chúng ta nói: không. Có người nói nếu đời mà không có ý nghĩa thì chúng ta phải làm thế nào để gán cho nó có ý nghĩa. Tại vì nếu đời không có ý nghĩa chắc là chúng ta tự tử liền lập tức. Sống một cuộc sống không có ý nghĩa thì sống không nổi. Trong khi ấy, giáo lý đạo Bụt đưa ra một ý niệm rất đặc biệt, rất lạ lùng, có thể gọi là độc nhất vô nhị. Trong giới triết học và tôn giáo, đạo Bụt nói: chúng ta không cần làm gì cả, không có một chương trình nào cả, không có một mục đích nào cả. Đó là giáo lý vô tác. Vô tác là một giáo lý rất mâu nhiệm trong đạo Bụt. Vô tác là một trong ba cánh cửa gọi là tam giải thoát môn. Thứ nhất là *không*, thứ hai là *vô tướng* và thứ ba là *vô tác*. Vô tác từ tiếng Phạn là Apranihita mà ra nghĩa là không đặt một đối tượng của sự tìm cầu trước mặt mình và chạy theo cái đối tượng đó. Tiếng Anh là Aimlessness. Chúng ta không cần chạy theo cái gì cả. Chúng ta không cần phải thực hiện một cái gì cả. Chúng ta không thiếu thốn gì cả, dù là Phật tánh, dù là tuệ giác, dù là hạnh phúc. Tất cả những cái đó đều có sẵn trong ta rồi. Chúng ta không cần phải chạy nữa. Chỉ cần dừng lại là tự nhiên

chúng ta tiếp xúc được với những cái đó ngay trong giờ phút hiện tại ngay trong chúng ta. Chắc quý vị cũng đã từng nghe về ý niệm vô đắc. Vô đắc tức là vô sở đắc: có gì cần phải đạt tới đâu? Đám mây muốn đạt tới cái gì? Nó muốn đạt tới tuyết hay đạt tới nước? Chính nó đã là tuyết rồi, chính nó đã là nước rồi. Tại sao nó phải chạy đi tìm? Chúng ta cũng vậy.

Chúng ta có bản chất của tuệ giác, của hạnh phúc, của tự do. Chúng ta cần gì phải chạy, giờ phút mà chúng ta ngưng lại được là bắt đầu chúng ta có cơ hội. Vô tác có khi được dịch là vô nguyện. Vô nguyện tức là tôi đâu có muốn gì? Tôi đâu muốn gì đâu? Anh làm cái đó có mục đích gì? “Đâu có mục đích gì đâu.” Nói một cách rõ ràng hơn là “Anh như vậy, chị như vậy là hay rồi, đừng có tìm cách biến mình thành một người khác hay một vật khác. You are wonderful like that. You do not have to become someone else. You are already. What you want to be. Mình đã là cái mình muốn trở thành.” Đó là giáo lý vô đắc thâm sâu của đạo Phật. Nếu chúng ta đang đi tìm một nét mặt đẹp hơn thì chúng ta đã không biết rằng là chúng ta chưa thực tập được sự dừng lại. Nếu chúng ta đi tìm những mỹ phẩm để thoa, để cạo, để sửa, để làm cho cái mặt này nó đẹp hơn, cái đó có nghĩa là chúng ta chối bỏ cái nét mặt hiện thời của chúng ta.

Có một mẫu mực nào đó mà chúng ta cho là đẹp. Và những gì không phù hợp với mẫu mực ấy thì chúng ta cho là xấu. Có người nghĩ rằng trắng là đẹp, có người nghĩ rằng đen là đẹp, có người nghĩ rằng nâu là đẹp. Is black beautiful or yellow beautiful? Chúng ta có khuynh hướng chối bỏ thực tại của chúng ta. Chúng ta muốn trở thành một cái khác. Chúng ta nghĩ rằng có như vậy chúng ta mới có hạnh phúc. Thật ra chúng ta có dư giả hạnh phúc. Vô tác, Apranihita, nghĩa là có gì mà tôi phải làm đâu.” Công trình xây dựng ngàn đời, nhưng công trình em ơi đã được ngàn đời hoàn tất, đó là hai câu thơ trong bài Bướm Bay Vườn Cải Hoa Vàng. Xin được đọc thêm hai câu: Bánh xe nhiệm màu muôn đời đưa chúng ta đi tới, nắm lấy tay tôi em sẽ thấy tất cả chúng ta đều có mặt tự ngàn xưa trong hiện hữu nhiệm màu. Không cần phải đi tìm kiếm cái gì nữa hết. Nếu sắc của mình như vậy, nếu thọ, tướng, hành và thức của mình như vậy, mình chấp nhận

chúng như vậy, chúng đã là màu nhiệm. Sở dĩ mình đau khổ vì mình phủ nhận chúng, mình trốn chạy chúng, mình nghĩ chúng không có giá trị. Một người hai mươi tuổi hay ba mươi tuổi đang còn sung sức nghĩ rằng mình còn bốn năm chục năm nữa để tu học. Không có nghĩa là người đó có cơ hội nhiều hơn những người bảy tám chục tuổi đâu. Dù người kia có bệnh ung thư, có bệnh Aids và chỉ còn vài ba tháng để sống đi nữa mà nếu người đó biết nhìn, như đám mây đã nhìn, như dòng sông đang nhìn, thì người đó vẫn mỉm cười được và vẫn có thể an lạc và vô úy. Trong năm uẩn của ta đã có chứa đủ tất cả những tuệ giác, hạnh phúc, tự do và vô úy đó khiến cho ta có thể mỉm cười được, khi ta trở giác biến thành một đám mây hay biến thành một trận mưa.

Đứng về phương diện tuệ giác, chúng ta hoàn toàn bình đẳng. Đứng về phương diện hạnh phúc, chúng ta cũng hoàn toàn bình đẳng. Giờ đây giả dụ chúng ta còn một ngày để sống hay còn năm sáu chục năm để sống chúng ta cũng hoàn toàn bình đẳng. Nhưng nói vấn đề tuệ giác không phải là vấn đề năm tháng. Tuệ giác là tiếp xúc được hay là không với cái quý giá nhất ở trong lòng mình.

Nếu chỉ còn hai giây đồng hồ thôi trước khi biến thành cơn mưa mà đám mây thấy được rằng mình chính là mưa thì đám mây đã đạt tới cái vô úy đó rồi, cái hạnh phúc đó rồi và nó không còn sợ hãi nữa. Vô tác tức là không có cái gì mà anh phải làm cả. Đừng có nói tôi bận quá. Vô nguyện tức là không có cái dự án nào để thực hiện cả. Vô tác hay vô nguyện là một trong ba cánh cửa giải thoát. Nếu anh nghĩ, nếu chị nghĩ rằng anh chị sẽ phải làm biết bao nhiêu việc nữa thì anh chị mới có thể ngồi yên được thì anh chị vẫn chưa đi vào cánh cửa vô tác. Bất cứ mình là ai, bất cứ mình đang ngồi ở đâu, bất cứ sắc thân, cảm thọ, tri giác mình như thế nào thì mình không nên có ý chối bỏ bản thân của mình. Mình không nên muốn biến mình thành ra một người khác. Mình như vậy đã là rất màu nhiệm rồi. Một bông hồng rất là màu nhiệm, nó không cần phải chuyển hóa thành một bông sen. Một đám mây nó đã màu nhiệm, nó không cần phải trở thành một dòng sông mới là màu nhiệm. Mình đã là cái mình muốn trở thành. Khi thấy điều đó mình sẽ có hạnh phúc, mình sẽ có an lạc. Học Phật,

chúng ta phải thấy những giáo lý nền tảng như không, vô tướng và vô tác. Nếu trong một ngày, một giờ, một tuần lễ, một tháng mà ta thực tập được sự ngừng lại, không còn chạy như một con voi điên nữa thì lúc đó ta mở được cánh cửa vô tác. Ta sẽ trực tiếp tiếp xúc với cái hạnh phúc và an lạc. Không và vô tướng, hai cánh cửa giải thoát còn lại, ta sẽ nói tới trong một kỳ sau.

## Tam pháp ấn

Hôm nay chúng ta học về Tam pháp ấn. Hôm nay là ngày 26 tháng 11 năm 1992, chúng ta ở xóm Thượng. Để chuẩn bị đi vào năm mươi bài tụng Duy biểu, chúng ta học về Tam pháp ấn. Tam pháp ấn tức là *vô thường, vô ngã và niết bàn*.

Ấn có nghĩa là khuôn dấu. Khuôn dấu chứng thực được rằng đây chính là giáo lý của đạo Bụt chứ không phải tà thuyết, hoặc giáo lý của một truyền thống khác. Trong truyền thống Nam tông, người ta cũng nói tới Tam pháp ấn, nhưng không phải là vô thường, vô ngã và niết bàn mà là vô thường, khổ và vô ngã. Phật giáo Nam truyền không sử dụng ý niệm Tam pháp ấn nhiều như ở truyền thống miền Bắc. Trong một tác phẩm của thầy Long Thọ (Nagarjuna), viết vào thế kỷ thứ hai, tác phẩm Đại Trí Độ Luận, chúng ta đã nghe nói về Tam pháp ấn, và vì vậy danh từ Tam pháp ấn đã có từ lâu và đã được chính thức ghi lại trong tác phẩm của thầy Long Thọ. Đại Trí Độ Luận, cuốn thứ 22, có câu này: pháp ấn của Bụt có ba thứ: thứ nhất là các pháp hữu vi, đều sinh diệt trong từng sát na và tất cả đều vô thường. Thứ hai là các pháp đều vô ngã. Thứ ba là niết bàn thì tịch tĩnh. Tịch tĩnh có nghĩa là vắng lặng và an lạc. Khi người ta hỏi danh từ Tam pháp ấn và nội dung của tam pháp ấn được tìm thấy trong tài liệu nào, ta có thể nói ở trong Đại Trí Độ Luận cuốn thứ 22. Đó là về Luận. Còn về Kinh thì chúng ta thấy trong kinh Tạp A Hàm truyền thống phương Bắc, cuốn thứ 10, bản dịch tiếng Hán. Tạp A Hàm tương đương với Samutta Nikaya. Đây là kinh số 262 của bộ Tạp A Hàm. Trong kinh này chúng ta không thấy danh từ pháp ấn nhưng mà chúng ta thấy ba pháp ấn được lặp đi lặp lại rất nhiều lần liên tiếp

nhau: nhất thiết hạnh vô thường, nhất thiết pháp vô ngã, niết bàn tịch diệt. Ý niệm về pháp ấn cho chúng ta thấy được rằng pháp ấn tức là tinh túy của giáo lý đạo Phật.

Và những giáo lý nào không mang theo ở trong nó dấu hiệu của ba pháp ấn thì giáo lý đó có thể không phải là của đạo Phật. Giáo lý nào có những yếu tố chống lại Tam pháp ấn đều không phải là giáo lý đạo Phật. Khi đi mua hàng chúng ta luôn luôn không mua hàng giả. Về giáo lý cũng vậy. Giáo lý nào mang ấn vô thường, vô ngã và niết bàn thì chúng ta biết rằng đó là giáo lý đích thực của đạo Phật. Nhưng *giáo lý không phải là chân lý*, chúng ta nên phân biệt điều đó. Cũng như một cái thùng để đào giếng, không phải là cái giếng. Nhờ cái thùng đó mà chúng ta đào được giếng và có nước uống. Cái thùng không phải là nước uống nhưng là một dụng cụ rất quan trọng để chúng ta có được nước uống. Khi người ta cho chúng ta cái bản đồ của thành phố Paris, chúng ta có cơ hội khám phá và xúc tiếp với thành phố Paris. Tuy nhiên thành phố Paris không phải là bản đồ Paris. Giáo lý đạo Phật không phải là giải thoát, niết bàn, chân lý. Giải thoát, an lạc, niết bàn, chân lý là những cái mà chúng ta phải xúc chạm xúc tiếp bằng sự sống của mình. *Giáo lý là phương tiện giúp ta đi tới đó*. Điều này rất quan trọng. Và chúng ta phải sử dụng giáo lý một cách khôn khéo thì mới có thể thành công. Nếu chúng ta kẹt vào giáo lý thì chúng ta mất chân lý. Trong kinh có nói ví dụ ngón tay chỉ mặt trăng. Năm lấy ngón tay thật chặt tưởng rằng ngón tay là mặt trăng thì ta mất mặt trăng. Ngón tay của mình trong trường hợp đó không làm được phận sự chỉ đường của nó. Giáo lý cũng vậy, giáo lý đầu là giáo lý vô thường, vô ngã và niết bàn, nhưng không phải là vô thường, vô ngã và niết bàn. Đó là những phương tiện giúp chúng ta chứng thực được chân lý về vô thường, vô ngã và niết bàn. “Nhất thiết tu đa la giáo như tiêu nguyệt chỉ”: tất cả những điều kinh dạy đều như là ngón tay chỉ mặt trăng. Chúng ta đã học kinh Người Bất Rắn năm ngoái. Chúng ta biết rằng bất rắn không phải là chuyện không nguy hiểm. Nếu người bất rắn không biết cách bất rắn thì rắn trở lại cắn chết mình. Người học giáo lý cũng vậy. Nếu học giáo lý không thông minh, nếu chúng ta có quá nhiều sự cố chấp thì giáo lý sẽ trở nên một

cái gì độc hại. Cũng giống như thuốc men có thể chữa lành bệnh nhưng nếu ta không biết cách sử dụng thì thuốc men sẽ có thể giết chết mình. Do đó giáo lý cũng có thể nguy hiểm như rắn độc hay là thuốc độc. Ngay ngón tay của chúng ta đây mà cũng nguy hiểm nữa, hướng hồ gì là thuốc men và con rắn. Nguy hiểm ở chỗ là nếu chúng ta không thông minh, nếu chúng ta cố chấp, thì chúng ta sẽ bị kẹt vào giáo lý. Và kẹt vào giáo lý thì tức không thể thấy được chân lý. Trong kinh Bách Dụ có câu chuyện người ăn chim trĩ. Ông thầy thuốc đó nói: *“Cái bệnh này của anh, anh chỉ cần mua chim trĩ nấu cháo ăn thì lành.”*

Ông thầy thuốc đi rồi, người kia mới ngồi lặp lại hai tiếng *chim trĩ* suốt ngày, “chim trĩ, chim trĩ, chim trĩ”, anh ta lặp lại như thế hàng tháng mà không thấy lành bệnh. Có nhiều người trong chúng ta cũng tu học theo kiểu đó. Nghe nói về anh chàng ăn chim trĩ, ta thấy anh chàng này ra sao mà ngu quá, nhưng kỳ thực ta cũng có thể không khác người đó bao nhiêu. Trong khi tiếp nhận giáo lý, hành trì giáo lý ta cũng có thể làm giống hệt người đó. Ta bám vào cái hình thức, ta niệm Phật, ta đi thiền hành, ta ngồi thiền. Ta cũng làm hơi hơi giống anh chàng kia.

Ta làm trong hình thức. Ta làm mà không đạt tới an lạc, hạnh phúc và thực chứng. Ta không nên cười cái anh chàng ăn chim trĩ. Có người bạn tới thăm, thấy anh chàng cứ lặp đi lặp lại hai chữ chim trĩ mới lấy làm ngạc nhiên hỏi: “Anh lặp lại hai tiếng đó làm chi vậy?” Anh này bảo ông thầy thuốc bảo anh làm như vậy. Người bạn nói: “Tội nghiệp anh quá, ông thầy thuốc đâu có bảo anh lặp lại hai tiếng chim trĩ. Ông nói là anh phải mua chim trĩ để ăn. Anh biết chim trĩ như thế nào không? Rồi người đó lấy giấy bút vẽ con chim trĩ. “Con chim như thế này”. Khi người bạn đi rồi, anh chàng lấy cây kéo cắt hình con chim trĩ bỏ vào miệng nhai. Sau khi nhai hết con chim trĩ bằng giấy, anh thuê thợ vẽ thêm mấy trăm con khác để nhai. Nhai hoài cũng không lành bệnh. Chúng ta không thể tưởng tượng được một người ngu như vậy. Và chúng ta sẵn sàng để cười người đó. Nhưng ta hãy xét lại cách hành trì của chúng ta. Tai nạn rình rập chúng ta trong mỗi giây phút. Dầu ta có học hỏi bao nhiêu đi nữa về tam pháp ấn, dầu ta có thuyết giảng hùng hồn bao nhiêu đi nữa về tam pháp ấn, thì chúng ta cũng



vẫn có thể bị tam pháp ấn trói buộc như thường, vì chúng ta bị kẹt vào tam pháp ấn. Mà điều kiện đầu tiên giúp ta khỏi bị kẹt vào tam pháp ấn là ý thức rằng tam pháp ấn là phương tiện mà không phải là cứu cánh. Tam pháp ấn là những cái chìa khóa giúp ta mở cửa thực tại. Và khi mở được cánh cửa thực tại rồi chúng ta sẽ tiếp xúc được với châu báu của thực tại. Nếu cứ cầm sâu chìa khóa trong tay để mân mê và nói: “Đây là cái đẹp nhất ở trên đời tôi”, thì không bao giờ ta mở được cánh cửa của thực tại. Chìa khóa thứ nhất là vô thường. “Chư hành vô thường”, chữ hành ở đây có nghĩa là những hiện tượng được tập hợp lại mà thành. Tiếng Phạn là Samskara. Hành là những hiện tượng có ra do sự tập hợp. Cây bút này, tờ giấy này và bông hồng này đều là những cái hợp thể do nhân và duyên tạo thành, chúng đều là hành.

Samskara được dịch là formations. All formations are impermanent: tất cả các hành đều vô thường. Có những vật thuộc về sắc, ta gọi là rupa Samskara. Có những cái vật thuộc về tâm, hiện tượng nào cũng do nhân duyên tạo thành cả, gọi là những cái hành. Chư hành vô thường: tất cả mọi hiện tượng đều vô thường. Anitya là vô thường, đây là tiếng Phạn. Chúng ta có thể nghĩ rằng lời tuyên bố này không có gì mới lạ, vì chúng ta đã từng nghe những người khác nói tương tự như thế. Ở Tây phương, Heraclite từng nói: “Người ta không bao giờ tắm hai lần trên một dòng sông”. Ông đã nói tới sự vô thường thay đổi. Mình xuống sông tắm rồi đi lên, rồi trở xuống lại, thì dòng sông đã là một dòng sông khác. Ở Đông phương Đức Khổng Tử đứng ở bờ sông nhìn xuống dòng sông và nói: “Thệ giả như tư phù, bất xả trú dạ”. (Trôi mãi thế này sao, ngày đêm không thôi?) Ngài cũng nói về sự thực vô thường. Vậy thì đặc sắc của giáo lý đạo Bụt trong khi dạy về vô thường là gì? Cái đặc sắc đó là: *vô thường không phải là một câu tuyên bố về thực tại, mà là một phương pháp quán chiếu*. Vô thường không phải là một ý niệm, một sự diễn tả về thực tại mà là một dụng cụ quán chiếu. Chúng ta có thể có ý niệm về vô thường. Chúng ta có thể có cái hiểu biết về vô thường. Tri thức của chúng ta nhận biết được cái sự thật về vô thường, nhưng mà điều đó không ngăn cản chúng ta tiếp tục làm những điều rồ dại và hành xử một cách dại dột như là

chúng ta không hề biết rằng sự vật là vô thường. Tại vì cái biết ở đây về vô thường chỉ là cái biết khái niệm. Một khái niệm về vô thường, một nhận xét của trí năng chưa phải là tuệ giác. Vì vậy cho nên trong khi miệng ta nói vô thường, trong khi đầu óc chúng ta chấp nhận sự thật về vô thường mà đời sống của chúng ta vẫn không phản chiếu được tuệ giác vô thường. Chúng ta vẫn làm như tất cả đều thường. Ta hãy phân biệt ý niệm về vô thường và vô thường như là một tuệ giác. Chỉ khi nào chúng ta có tuệ giác về vô thường thì lúc đó hành xử của chúng ta mới phản chiếu được chân lý. Còn nếu chúng ta chỉ có một ý niệm về vô thường, thì cái đó chưa phải là thực tại chưa phải là bản chất của vô thường. Nói một cách khác hơn, vô thường ở đây là *vô thường quán*. Quán có nghĩa là nhìn sâu, nhìn kỹ để chứng nhập được sự thật, chứ không phải là một lời tuyên bố có tính cách trí thức. Sự thực tập nhìn sâu này không phải chỉ xảy ra trong một giây lát. Trong công phu thiền tập, định đi đôi với tuệ. Định có nghĩa là tâm mình chuyên chú tới một đối tượng. Sự chuyên chú đó kéo dài thì mới gọi là định. Khi nghe chuông, chúng ta thở vào và thở ra ba lần trong khi đọc bài kệ “lắng lòng nghe”, chúng ta có định về tiếng chuông. Trong ba hơi thở, tôi an trú trong định và đối tượng định của tôi là tiếng chuông.

Định có yếu tố thời gian. Và chính nhờ yếu tố thời gian đó cho nên tuệ mới phát triển. Trong thiền quán, nhất là trong thiền quán đại thừa, tam muội rất là quan trọng. Tam muội tức là một trạng thái chú tâm. Trong trạng thái đó, tuệ giác ở lại với mình thật lâu. Nhờ đối tượng của định ở lại với ta lâu dài, nên khám phá của ta mới sâu sắc. Ví dụ nhà khoa học kia đang chiêm nghiệm và tìm tòi một cái đối tượng khoa học.

Tuy ông ta cũng ăn cơm, cũng đánh răng, cũng uống trà, cũng đi tới đi lui nhưng trong ông có định. Nhà khoa học đang bị thu hút bởi một câu hỏi. Ông ta đang tìm tòi một định lý về khoa học. Chính cái định đó của ông, vào một lúc nào đó trong ngày mai, ngày mốt sẽ đưa tới sự vỡ tung của vô minh và giúp ông khám phá ra một định lý mới về khoa học. Có khi là một trái táo rơi xuống trước mặt ông hoặc rơi trên đỉnh đầu ông, làm cho ông sáng ra. Thiền sư Hương Nghiêm

đang cuốc đất thì có một viên sỏi phải luỡi cuốc văng vào bụi tre kêu cái “cốc”. Lúc đó thiền sư Hương Nghiêm chứng ngộ. Mà chứng ngộ được là vì định ở được với mình lâu dài. Có định mới có tuệ. Tuệ ở đây không còn là một cái ý niệm mà giống như nước giếng vọt lên khi mình đào mạch nước. Tuệ giác về vô thường đi đôi với thực tại. Còn cái hiểu của mình về vô thường có thể chỉ thuộc về trí năng, có thể chỉ là một cái ý niệm về vô thường. Ý niệm về vô thường đó không đủ để làm cho mình thành từng trái, để làm cho mình có đạo hạnh, tại vì trong khi ấy mình vẫn nói, vẫn làm hết như là vạn vật không vô thường. Vô thường như một ý niệm khác với vô thường như một tuệ giác. Chính tuệ giác vô thường mới quan trọng, còn vô thường như là một ý niệm chẳng qua chỉ là phương tiện mà thôi. Khi nào cho chúng ta giáo lý vô thường, Bụt đưa cho chúng ta một dụng cụ để chúng ta sử dụng. Chúng ta phải biết sử dụng ý niệm vô thường để thực tập vô thường quán. Vô thường quán cần phải định, cần phải có tuệ. Trong suốt thời gian thực tập đó, chúng ta an trú trong một thứ định, trong thứ tam ma địa gọi là *Vô thường tam ma địa*. Đi, đứng, nằm, ngồi chúng ta an trú trong định đó, nhìn cái gì chúng ta cũng thấy được sâu sắc tính chất vô thường của các sự vật đó.

Vô thường là một chiếc chìa khóa để mở cửa thực tại, không phải là một cái lý thuyết để chúng ta có thể diễn bày, để chúng ta hý luận. Chúng ta có thể nói rằng sự khác biệt giữa Bụt và những nhà triết học khi nói đến vô thường là ở chỗ trong đạo Bụt vô thường không phải chỉ là khái niệm hay là một lý thuyết. Vô thường là một phép quán. Vô thường là một loại tam muội giúp chúng ta mở được cánh cửa thực tại. Nếu chúng ta chỉ có một vài ý niệm về vô thường thì chúng ta sẽ không chức đắc được sự thật vô thường và chúng ta sẽ bị vô thường khống chế. Vô thường chỉ là một ý niệm có thể khống chế ta và chúng ta sẽ có thể bị rấn cản, vì ý niệm vô thường cũng có thể trở nên nguy hiểm. Vô thường cũng như bất cứ một giáo lý nào của Bụt, nếu sử dụng không đúng thì nguy hiểm.

Có người nói tới vô thường như một cái gì rất tiêu cực: “Than ôi! Cái gì cũng vô thường hết. Có cái gì đáng cho mình chú ý đâu. Sắc cũng vô thường, Thọ, Tưởng, Hạnh, Thức cũng vô thường. Đời sống cũng

vô thường, đất nước cũng vô thường, gia đình cũng vô thường. Không có cái gì đáng cho mình chú ý hết thì bây giờ mình chú ý đến cái gì đây?” Có một người Anh hay than thở về vô thường. Cô con gái nói: “Tại sao ba lại than phiền về vô thường? Nếu sự vật không vô thường thì làm sao con gái của Ba lớn lên được?” Đúng như vậy. Vô thường là tính cách thiết yếu của sự sống. Nếu không có vô thường thì không có sự sống. Nếu không có vô thường thì sẽ không có hy vọng. Nếu sự vật không vô thường thì làm thế nào một chính sách này có thể thay đổi thành một chính sách khác? Nhờ sự vật vô thường mà chúng ta có niềm tin, chúng ta có thể chuyển hóa, chúng ta có thể đem lại niềm vui, chúng ta có thể diệt trừ nỗi khổ. Nhờ vô thường cho nên hạt bắp này sẽ biến thành cây bắp trong tương lai và sẽ đem lại cho chúng ta nhiều trái bắp. Người này hôm nay rất dễ ghét nhưng nhờ sự vật vô thường nên tôi có thể chuyển hóa người đó thành một người dễ thương được. Khía cạnh tích cực của vô thường ít ai nói tới. Vô thường rất cần cho sự hành đạo, cho sự sống và vì vậy cho nên vô thường không phải chỉ là cái chấm than. Thầy Long Thọ nói những câu như sấm sét: *nhờ vô thường, nhờ vô ngã, nhờ không* mà tất cả đều có thể thành tựu. Nếu không có trí tuệ, nếu không có thực chứng thì làm sao nói được những câu như thế? Vô thường quán giàu có vô cùng. Nhờ vô thường quán chúng ta khám phá được không biết bao nhiêu là châu báu của thực tại. Càng học Bụt nhiều, chúng ta càng thấy rõ điều đó. Vô thường là khởi điểm. Trước đó nó chỉ là ý niệm.

Sử dụng thiền tập, sử dụng hơi thở, sử dụng tam ma địa, vô thường quán bắt đầu mở cho chúng ta những cánh cửa rất lớn lao. Thực tại về vô ngã, thực tại về tương tức, tương nhập, không, vô tướng, vô tác, tất cả những châu báu ấy là những hoa trái mà chúng ta có thể thừa hưởng được khi chúng ta biết mở cánh cửa vô thường.

*Pháp ấn thứ hai: vô ngã.* Tất cả các pháp đều vô ngã. Chư pháp vô ngã, pháp ở đây có nghĩa là sự vật, chữ pháp cũng tương đương với chữ hành. Atma là ngã. Niratma là vô ngã. All things are without self. Chúng ta đã đọc tâm kinh Bát Nhã, chúng ta đã có một công thức đơn giản để có thể hiểu được vô ngã một cách dễ dàng. Vô ngã nghĩa là không có sự có mặt độc lập. Cái này nương vào cái kia mà có. Cái này

nó có là tại vì cái kia có. Không có cái nào tự mình mà có được. Ngã ở đây nghĩa là một thực thể riêng biệt và không biến chuyển. Không biến chuyển tức là thường. Riêng biệt mà có là ngã. Bông hoa này là vô thường và đồng thời là vô ngã. Vô ngã vì bông hoa không thể nào tự mình mà có mặt được. Bông hoa phải nhờ tới đất, tới nước, tới không khí, tới mặt trời, tới hạt giống và nhiều những thứ nữa mới có. Cho nên bông hoa không có một sự có mặt riêng biệt và độc lập. Đó gọi là vô ngã. Cái này có vì cái kia có, đó là lời kinh dạy. Đứng về phương diện ý niệm mà xét, chúng ta thấy rằng vô ngã chẳng qua cũng chỉ là vô thường thôi. Vô thường đứng về phương diện thời gian mà nói, còn vô ngã đứng về phương diện không gian mà nói. Vô thường cũng có nghĩa là trong mỗi giây có những cái từ bên ngoài sự vật đi vào sự vật và có những cái ở trong sự vật đi ra. Có phải như vậy không? Ví dụ như sư cô Bảo Nghiêm. Sư cô đang thở vào và nghe những âm thanh của pháp thoại. Luôn luôn có những hiện tượng bên ngoài sư cô đang đi vào. Đồng thời có những hiện tượng từ trong sư cô đi ra khỏi sư cô. Ví dụ khi thở ra, sư cô đưa ra những chất thán khí, suy nghĩ, tư tưởng cũng được phóng ra và ảnh hưởng tới kẻ khác. Và vì vậy sư cô Bảo Nghiêm trong giây phút này không còn là một với sư cô Bảo Nghiêm trong giây phút trước. Trong từng sát na, mọi vật biến đổi, không có cái gì thường tại. Trong giây này nó là A. Nhưng trong cái giây phút kế tiếp, nó đã là B rồi. Trong bông hoa, có mặt trời, có đám mây, có hạt giống, có người trông hoa, có đất, có nước. Vì vậy đứng trên phương diện không gian ta nói rằng bông hoa là vô ngã. Đứng về phương diện thời gian, ta nói bông hoa là vô thường. Hai cái chỉ là một. Tuệ giác về vô thường đưa tới tuệ giác về vô ngã. Và khi đạt được tuệ giác về vô ngã rồi, ta có thể tiếp tục có nhiều tuệ giác khác nữa. Tuệ giác có công năng giải phóng ta ra khỏi khổ đau, đem lại cho ta niềm vui. Vô ngã ở đây không phải chỉ là một ý niệm. Ý niệm về vô ngã cũng có thể là nguy hiểm. Vô ngã là chiếc chìa khóa thứ hai để mở cửa thực tại. Vô ngã cũng là một phép quán. Chúng ta sử dụng nó để quán sát. Từ định, ta đi tới tuệ. Giả dụ khi đối diện với vấn đề chết, chúng ta có thể sợ hãi. Nếu ta là người ngu muội, thiếu học hỏi, chưa biết thiền quán thì ý niệm về chết có thể khống chế ta. Chúng ta sợ cái chết. Chúng ta không thực sự biết chết là gì, vì chúng

ta đang bị kẹt vào những ý niệm trong đầu của chúng ta về cái chết. Chúng ta có những ý niệm thế này hay thế nọ về sinh mạng, về cuộc đời, về thân thể, về tâm hồn. Những ý niệm đó gây cho ta sợ hãi. Cái sợ nằm trong ta, làm cho ta bất an. Trong khi đó, sử dụng vô thường quán và vô ngã quán thì chúng ta làm cho tan rã ra những khối u mê của chúng ta và tới một lúc nào đó chúng ta thấy được bản chất của cái chết, bản chất của sự sống và chúng ta không còn sợ hãi nữa. Đó là tuệ giác do vô thường quán và vô ngã quán đem tới. Còn nếu chỉ học và chỉ nói về lý thuyết vô thường và vô ngã thì chúng ta không đạt được tới kết quả đó. Vì những khối u mê của ta vẫn còn y nguyên trong ta nên những sợ hãi, buồn giận và căm thù, v.v.... còn đóng chặt thành từng khối và do đó cái học và nói của chúng ta về vô thường và vô ngã cũng không giúp ích được gì. Cho nên các phép quán về vô thường và vô ngã là quan trọng. Những phép quán đó, chúng ta sử dụng trong đời sống hằng ngày của chúng ta. Trong khi đi, đứng, nằm, ngồi, ăn cơm, uống nước, giặt áo, làm vườn, chúng ta phải đặt chúng ta vào một thứ tam ma địa, một thứ định về vô thường và vô ngã để chúng ta có thể nhìn sâu vào lòng vạn sự vạn vật. Than thân, trách phận, nói rằng sự vật là vô thường, vô ngã, không có gì đáng quý cả, rồi đánh mất đi mọi nguồn năng lượng trong tâm, đó không phải là đạo Bụt.

*Pháp ấn thứ ba: Niết bàn.* Niết bàn có nghĩa là sự vắng lặng, sự yên tĩnh, sự bình yên và sự chấm dứt. Pháp ấn thứ ba là *Niết bàn tịch tĩnh* hay là *Niết bàn tịch diệt*. Chúng ta hỏi: “Chấm dứt cái gì? Cái gì im lặng?” Trước hết là sự chấm dứt những ý niệm. Vô thường là một đặc tính của thực tại. Vô ngã là một đặc tính thứ hai của thực tại. Nhưng những đặc tính này, chúng ta phải sờ mó, phải tiếp xúc, phải chứng nghiệm chứ chúng không phải chỉ là những cái ý niệm. Lấy ví dụ như quý vị nào đã từng ăn sầu riêng rồi thì quý vị đã có cái kinh nghiệm trực tiếp về sầu riêng. Mà sầu riêng không còn là một ý niệm nữa. Còn những vị nào chưa ăn sầu riêng mà đã từng nghe nói đến sầu riêng thì bây giờ đang có một ý niệm về sầu riêng. “Mùi vị sầu riêng như thế nào?” Người đó hỏi. Ta là những người đã thực chứng, ta tìm cách để giảng giải. Sầu riêng mùi vị như thế nào à, khó nói quá.

- Có phải như mít không?
- Không phải.
- Cái mùi như quýt không?
- Không phải.

Ta tìm trăm phương nghìn kế để cho kẻ kia có một ý niệm về sầu riêng. Nhưng ta biết trước là ta sẽ thất bại. Người chưa nếm mùi sầu riêng, khó có thể có một ý niệm chính xác về sầu riêng, dầu ta có cố gắng đến mấy đi nữa. Ta cứ ừ, ề, không phải, không phải, giống như trong kinh vậy đó. Tốt hơn hết là mua một trái sầu riêng, bổ ra, và nhét một múi vào miệng của người hỏi. Sau đó ta không cần nói năng gì cả. Thực tại là vô thường, vô ngã.

Nhưng người ta không chịu quán chiếu. Người ta không chịu trực tiếp với thực tại, Thành ra không đạt tới được tính cách vô thường và vô ngã của thực tại. Người ta chỉ nói và nghĩ về vô thường và vô ngã mà thôi. Cũng như người ta nói về sầu riêng, tưởng tượng về sầu riêng mà không chịu ăn sầu riêng. Cho nên niết bàn trước hết là sự chấm dứt mọi khái niệm, trong đó có những khái niệm về vô thường và vô ngã. Vô thường và vô ngã có thể là những cái bẫy, có thể là những con rắn, có thể là những sự ràng buộc và vì vậy chúng ta không nên bị kẹt vào vô thường và vô ngã. Niết bàn, ở đây, có nghĩa là sự chấm dứt, trước hết là chấm dứt những khái niệm và những vọng tưởng. Trong kinh Bảo Tích, Bụt có nói về không. Không thiền quán về *không* mà chỉ nói về *không* thì nguy hiểm. Ý niệm *không*, có thể hại người mà phương pháp thiền quán về không mới giải phóng người ta. Cho nên Bụt nói như: thà rằng bị kẹt vào ý niệm có, còn hơn bị kẹt vào ý niệm *không*. Khi bị kẹt vào ý niệm có người ta sử dụng phép thiền quán về *không* để giải thoát, nhưng khi bị kẹt vào ý niệm *không* thì không thể nào cứu chữa được nữa. “Thà rằng chất chứa tà kiến về có nhiều như núi, còn hơn chất chứa tà kiến về *không*”. *Không* là giáo lý đạo Bụt nhưng *không* được tiếp nhận như một khái niệm có thể rất là nguy hiểm. *Không* như là một phép thiền quán thì mới có ích lợi.

Nếu niết bàn là sự chấm dứt mọi ý niệm thì không những ý niệm về thường cần được chấm dứt luôn. Vào tới đây thì im lặng hoàn toàn. Chỉ có sự thực chứng thôi. Ý niệm về thường ta phải vượt mà ý niệm về vô thường ta cũng phải vượt. Ý niệm về ngã, ta phải thoát khỏi, mà ý niệm về vô ngã cũng phải thoát khỏi. Đó là ý niệm đầu của niết bàn. Phải thực tập niết bàn bây giờ mà đừng nghĩ rằng niết bàn là chuyện của tương lai. Nếu quý vị không bị kẹt vào một ý niệm, đầu là ý niệm thường hay vô thường, thì quý vị đã xúc chạm tới niết bàn rồi. Nếu quý vị đã trực tiếp ăn sâu riêng, thì đã có niết bàn về sâu riêng. Quý vị không còn bị kẹt bởi những ý niệm này nọ về sâu riêng nữa. Nhưng người chưa ăn, họ đang còn kẹt vì họ chỉ có khái niệm về sâu riêng thôi. Chỉ khi nào họ được ăn thì lúc đó họ mới được giải thoát ra khỏi những ý niệm về sâu riêng. Chừng nào ta chưa thực chứng được vô thường và vô ngã, chừng nào ta vẫn còn nghe, còn nói, còn học về vô thường, vô ngã thì ta chưa xúc tiếp được tới niết bàn. Và xúc tiếp niết bàn, tức là sống chứng nghiệm vô thường, vô ngã như những thực tại mà không phải như những lý thuyết.

Niết bàn cũng là sự vắng lặng của những phiền não, những đau khổ đã được phát sanh từ ý niệm. Chúng ta có những ý niệm về tới, về đi, về sống, về chết, về một, về nhiều, về vui, về khổ. Chính những ý niệm đó làm chúng ta điên đảo. Quý vị có biết rằng là tất cả những nỗi khổ của chúng ta là đều đã phát sinh từ cách nhìn của chúng ta, từ cách suy nghĩ của chúng ta, từ những ý niệm của chúng ta không? Chúng ta lo sợ, chúng ta giận hờn, chúng ta ganh tỵ, chúng ta tuyệt vọng. Tất cả những niềm đau lớn lao đó đều phát xuất từ cách chúng ta nhìn đời, từ những cái ý niệm của chúng ta về cuộc đời. Chúng ta chết vì những ý niệm đó. Ví dụ tôi có một ý niệm về hạnh phúc. Tôi cứ nghĩ: chừng nào tôi chưa nắm được “cái đó” trong tay thì chừng đó tôi vẫn chưa có hạnh phúc. Chừng nào tôi còn chưa có bằng cấp này, chừng nào tôi chưa cưới được cô này, chừng nào tôi chưa mua được xe hơi này v.v... thì chừng đó tôi vẫn còn đau khổ. Đó là một vài ý niệm về hạnh phúc. Chúng ta thấy rõ rằng hạnh phúc của chúng ta hay đau khổ của chúng ta, đều phát xuất và tùy thuộc vào ý niệm đó. Khi chúng ta bị kẹt vào một ý niệm về hạnh phúc rồi là chúng ta



đã đóng lại rất nhiều cánh cửa hạnh phúc. Những cánh cửa này khi mở ra có thể cho chúng ta rất nhiều hạnh phúc nhưng chúng ta đã đóng lại hết. Ta nghĩ rằng chỉ có mở cánh cửa này thì ta mới có hạnh phúc, và cánh cửa đó có thể là không bao giờ sẽ được mở ra hết. Thành thử ý niệm của chúng ta là cái nhà tù của chính chúng ta. Niết bàn là gì? *Niết bàn là phá tung những cái nhà tù của ý niệm.* Phá tung bằng cách quán chiếu. Hai cái chìa khóa kia Bụt đã đưa ra cho chúng ta: chìa khóa vô thường và chìa khóa vô ngã. Nếu chúng ta biết sử dụng chúng như chìa khóa chứ không phải như ý niệm thì chúng ta có thể tháo ra, mở ra, mở toang ra không biết bao nhiêu là cánh cửa, và chúng ta sẽ có không gian thênh thang.

Chúng ta có ý niệm về sinh mạng. Ở trong kinh Kim Cương, ý niệm này về sinh mạng gọi là *thọ giả tướng*. Theo ý niệm này, sinh mạng của chúng ta bắt đầu từ giờ phút này và sẽ chấm dứt từ giờ phút kia. Ta nghĩ rằng trước giờ phút này thì ta chưa có và sau giờ phút này thì ta không còn. Kinh Kim Cương nói tới bốn tướng tức là bốn ý niệm là: tướng ngã, tướng nhân, tướng chúng sanh và tướng thọ giả. Chúng ta đang nói về tướng thọ giả. Vì kẹt vào ý niệm sinh mạng, nên ta sợ hãi và buồn lo. Ta nghĩ tới giây phút ta từ có trở thành không, từ sống trở thành chết và ta mất hết tất cả an lạc của ta. Chìa khóa vô thường và vô ngã là những phương pháp quán chiếu giúp ta đánh tan ý niệm sinh mạng, một trong bốn tướng. Quý vị chưa đọc kinh Kim Cương thì xin đọc, quý vị đọc rồi thì xin đọc lại nữa để thấy rõ ràng rằng những phương pháp quán chiếu của đạo Bụt là để phá tung tất cả mọi khái niệm. Khi ý niệm phá tung, chúng ta sẽ có không gian, chúng ta sẽ có giải thoát. Niết bàn có nghĩa là sự vắng mặt của tất cả mọi ý niệm và tất cả mọi khổ đau được tạo tác ra do những ý niệm đó. Những ý niệm về hạnh phúc, về khổ đau, về sống, về tới, về đi, về v.v... Chúng ta có biết bao nhiêu nhà tù cần phải phá vỡ. Phá địa ngục chon ngón là những phương pháp quán chiếu. Chúng ta phải tự mình phá lấy.

Những dụng cụ cần tới, chúng ta tiếp nhận từ Bụt. Đó là những phép quán mà không phải là những khái niệm.

Khi nhìn vào ba pháp ấn, chúng ta có thể nhìn qua hai bình diện: bình diện hiện tượng và bình diện bản thể. Hiện tượng thuộc về tướng và bản thể thuộc về thể. Khi nhìn mặt đại dương, chúng ta thấy sóng và đồng thời chúng ta thấy nước. Sóng đại diện cho mặt đại dương và nước đại diện cho mặt bản thể. Nhìn sóng, chúng ta thấy có bắt đầu và có chấm dứt, có cao, có thấp. Đứng về phương diện hiện tượng, chúng ta có những ý niệm về bắt đầu, về chấm dứt, về cao, về thấp, về còn, về mất, về đây, về kia, v.v... Nhưng khi tiếp xúc sâu sắc hơn sâu sắc hơn nữa với sóng ta cũng đồng thời tiếp xúc được với nước. Tuy là sóng thật nhưng sóng cũng đồng thời là nước nữa. Là sóng thì tôi có bắt đầu, có chấm dứt, có cao, có thấp, có còn, có mất, có đây, có kia. Nhưng là nước thì tôi không còn là những thứ đó. Những ý niệm này áp dụng cho sóng thì được, nhưng không thể áp dụng cho nước. Nước được ví dụ cho niết bàn. Nước là sự vắng lặng của tất cả, những mô tả về sóng. Chúng ta có thể nói rằng thực tại là thường hay vô thường, có ngã hay là không có ngã, có thi có chung hay là vô thi vô chung, là một hay nhiều, có tới hay có lui. Nhưng khi sang thế giới bản thể, chúng ta đâu còn nói gì được nữa. Tại vì đây là lãnh vực của im lặng. Im lặng của tất cả các hiện tượng. Một bên chúng ta có sanh, diệt, thi và chung, còn một bên chúng ta không có sanh, diệt, thi và chung. Tuy thế hai thế giới đó không phải là hai thế giới riêng biệt.

Thế giới của sinh tử, của hiện tượng không thể tách rời ra khỏi thế giới niết bàn. Thế giới niết bàn chính là thế giới sinh tử. Khi thoát ra khỏi thế giới ý niệm, chúng ta sẽ thênh thang tự do trong thế giới niết bàn. Bị kẹt vào thế giới của sinh tử cho nên tuy rằng chúng ta ở trong niết bàn mà chúng ta lại đang chạy đi tìm nó. Có điều gì buồn cười hơn là những đợt sóng chạy đi tìm nước? Nó đã chứa trong tính cách bất sinh, bất diệt, không tới, không lui, không cao, không thấp. Nhưng tại vì nó không tiếp xúc được với tính cách bất sinh, bất diệt, không tới, không lui, không cao, không thấp đó cho nên nó khổ. Niết bàn không phải là một thế giới độc lập với thế giới sinh tử. Từ thế giới của sinh tử, thường và ngã, thế giới của trầm luân, chúng ta được giới thiệu đi tới một thế giới của vô thường và vô ngã. Nhưng nếu chúng ta có may mắn không bị kẹt vào những ý niệm của vô thường và vô

ngã thì chúng ta có cơ hội đi ngay vào thế giới của sự vắng lặng, của niết bàn. Thế giới trầm luân là ở đây, mà thế giới của giải thoát cũng là ở đây. Kinh Kim Cương Grom Báu Chặt Đứt Phiền Nã giúp chúng ta phá tan bốn ý niệm chính: ý niệm về ngã, ý niệm về con người, ý niệm về chúng sanh, ý niệm về sinh mạng. Bốn cái ý niệm đó tạo ra cho chúng ta biết bao nhiêu là sợ hãi, bao nhiêu là tham vọng, biết bao nhiêu hận thù. Phương pháp quán chiếu là dùng vô thường quán và vô ngã quán để phá tan những ý niệm đó và thực chứng niết bàn. Ví dụ chúng ta có một đồng quan Pháp. Đứng về phương diện hình tướng, chúng ta thấy đồng quan có một mặt trái, một mặt phải. Mặt trái có thể gọi là vô thường, mặt phải có thể gọi là vô ngã. Vô thường tức là đứng về phương diện thời gian mà nhìn. Còn vô ngã thì đứng về phương diện không gian mà nhìn. Và mặt thứ ba là cái chất kim khí của đồng quan này. Đồng quan có một mặt trái, một mặt phải và chất kim khí.

Chất kim khí tượng trưng cho niết bàn. Nếu rút chất kim khí đi thì không còn mặt phải và mặt trái của đồng quan. Nếu rút niết bàn đi thì không có vô thường và vô ngã. Ba mặt là một. Đứng về phương diện hình tướng, chúng ta thấy có mặt phải và mặt trái. Đứng về phương diện bản chất của đồng bạc. Chúng ta chỉ thấy có kim khí thôi. Vô thường là một pháp ấn, vô ngã là một pháp ấn, và niết bàn, tức là bản chất của hai pháp ấn đầu mà vượt ra khỏi hai pháp ấn đầu, là pháp ấn thứ ba. Giáo lý đạo Bụt mà lại không có pháp ấn thứ ba, điều đó chúng ta không thể tưởng tượng được. Nếu không có niết bàn thì làm gì có chỗ quay về của tất cả thế giới hiện tượng? Trong kinh Udana có câu: “Có một cái không sinh, không diệt, không tới, không lui, không nhiều, không ít, không ở đây, cũng không có ở kia. Nếu không có cái đó, thì tất cả những cái sinh, diệt, nhiều, ít, tới, lui, ở đây và ở kia, biết đâu mà trở về?” Tất cả những đợt sóng kia đang đau khổ, đang lên xuống, đang sợ hãi, đang trầm luân. Nhưng nếu chúng biết được chúng là nước, biết rằng dầu có lên, có xuống, có tới, có lui, có ra, có vào, nhưng rốt cuộc chúng vẫn là nước thì tự nhiên tất cả những sợ hãi, tất cả những đau khổ, tất cả những buồn phiền đều tan biến. Chúng sẽ thực chứng được Niết bàn là gì? Nếu có người hỏi quý

vị nói: “Niết bàn không phải là trạng thái mà tôi sẽ đạt được trong tương lai. Niết bàn không có nằm trong thời gian. Niết bàn là cái chúng ta đang có nhưng chúng ta không chịu sống, không chịu trở về.”