

# Góp nhặt

*Thích Trí Siêu*  
France, 1997

## Phần II

### 05 Thiền

Thiền hiện nay là một phong trào, người Âu Mỹ rất thích thiền, vì thiền là một cái gì mới lạ hấp dẫn đối với họ. Thiền có đủ loại và sách nói về thiền có rất nhiều. Trong Phật giáo Việt Nam có hai thiền sư nổi tiếng đó là thầy Thanh Từ và thầy Nhất Hạnh. Những ai thích tu thiền thì nên theo theo học với hai vị trên. Nếu đã theo học lâu năm mà muốn thay đổi thì có một vị thiền sư khác nữa, đó là thầy Duy Lực. Tu thiền biết vọng, thiền chánh niệm hay thiền công án mà vẫn chưa hài lòng thì quý vị có thể chuyển sang thiền minh sát của Nam tông, nhưng ở đây các vị thiền sư uy tín thường là người Miến Điện hay Thái Lan.

Đối với tôi quý vị tu thiền nào cũng được, điều này không quan trọng. Quan trọng ở chỗ quý vị tu thiền để làm gì? Hãy xét lại mục đích tu thiền của mình.

Ở đây tôi xin giới thiệu với quý vị một môn thiền, gọi là '**thiền chạy trốn**'.

Ở nhà, ông chồng khó tính, khó chịu, khó thương, con cái sống riêng tư ích kỷ lơ là với cha mẹ, ở sở thì đồng nghiệp cạnh tranh, ganh tỵ, thù đoạn làm ta căng thẳng, bực bội mỗi một nên ta tìm đến thiền đường tu thiền, tọa thiền, ngồi yên lặng rũ bỏ phiền não, quên việc thế gian. Nhưng nếu là sơ cơ mới tu, đầu đề gì tâm được yên lặng ngay. Càng ngồi yên, ý tưởng càng nổi lên ào ào. Ban đầu tu thiền cũng chặt vật lắm chứ! Sau một thời gian nhờ bạn đồng hành, đồng tu sách tấn nên công phu thiền tập cũng bắt đầu gặt hái kết quả. Tâm ta dịu dần, vọng tưởng không còn khởi lên dồn dập nữa. Từ từ ta cảm thấy một niềm an lạc thanh thoát và ta muốn ngồi hoài như vậy. Khi xả thiền trở về nhà, với cuộc sống hằng ngày ta lại bị động, thấy sao chồng con mình phạm phu quá và từ đó khoảng cách giữa ta (người tu) và những người không tu càng lớn rộng. Ta không còn muốn dính líu đến người đời nữa, dù đó là chồng con hay bè bạn. Ta chỉ muốn tìm chỗ vắng vẻ ngồi thiền, trầm mình trong yên lặng. Danh từ Phật giáo gọi đó là trầm không thú tịch. Đây chính là lúc vô tình ta chứng được 'thiền chạy trốn'. Dần dần ta cắt đứt sự thông cảm với cuộc đời, với người đời. Mỗi lần ngồi thiền là mỗi lần ta chạy trốn, đi vào một cõi yên lặng, trống rỗng. Đạt đến đây cũng là khá vì phải tốn nhiều công phu và coi như đạt được một chút định.

Nhiều người tu thiền vô tình hay cố ý rơi vào 'thiền chạy trốn', vì mỗi lần như vậy thân tâm ta được thư giãn, bớt căng thẳng, ta sạc lại bình điện (recharger la batterie) để đối phó với đời sống hằng ngày.

Song song với 'thiền chạy trốn' có '**thiền gõ đá**'. Từ xưa đến nay hoặc do ích kỷ hoặc không thích tiếp xúc với người đời, hoặc đã bị người đời làm đau khổ nên ta tu thiền để chấm dứt với đời, tập cho tâm chai đá vắng lặng, không còn biết cảm xúc, tro tro như gỗ đá.

Tâm chữ Hán còn có nghĩa là tìm. Nếu tu thiền mà tâm như gỗ đá thì tìm cũng trở thành đả gỗ. Tu thiền như vậy để làm gì? Để từ một hữu tình trở thành vô tình chăng? Để từ hữu tâm trở thành vô tâm chăng? Nhiều người tu thiền chủ trương vô tâm, không cho tâm suy nghĩ gì hết, vì suy nghĩ là móng niệm, là vọng động. Họ đâu biết bỏ tất là người vẫn nhỏ giọt lệ từ bi, biết vui lây với niềm vui của kẻ khác.

Người khác cho tu thiền là phải ngồi thiền suốt ngày, suốt đêm, ngồi càng lâu càng tốt để mau thấy tánh thành phật. Xưa kia Mã tổ (thiền sư Đạo Nhất) hằng ngày mài mê ngồi thiền. Thấy thế, thiền sư Hoài Nhượng bèn lấy một cục gạch đến trước cửa am của Đạo Nhất ngồi mài. Đạo Nhất thấy lạ hỏi:- Thấy mài gạch để làm gì?

Tổ Hoài Nhượng đáp:- Mài để làm gương.

- Mài gạch làm sao thành gương được?

- Ngồi thiền làm sao thành phật được?

- Vây làm thế nào mới phải?

- Như trâu kéo xe, nếu xe không đi thì đánh xe hay đánh trâu là phải?

Đạo Nhất lặng thinh không đáp được, thiền sư Hoài Nhượng nói tiếp: Người học ngồi thiền hay học ngồi Phật? Nếu học ngồi thiền, thiền không phải ở nằm hay ngồi. Nếu học ngồi Phật, Phật không có tướng nhất định, đối pháp không trụ, chẳng nên thủ xả. Người nếu ngồi Phật tức là giết phật, nếu chấp vào tướng ngồi tức chẳng đạt được ý kia. [Trích "Trung Hoa Chư Thiên Đức Hành Trang", Thích Thanh Từ].

Vì thế tu thiền hay ngồi thiền để làm gì? Lý do nào, động lực nào đã thúc đẩy ta tu thiền? Trong kinh Pháp Hoa đức Phật nói không có ba thừa mà chỉ có một thừa, đó là Phật thừa. Tất cả pháp môn chỉ là phương tiện, nói tu thiền, tu tịnh độ, tu mật, đó chỉ là một lối nói. Nếu nói cho đúng thì phải nói: tôi tu theo pháp môn tịnh độ, pháp môn thiền hay pháp môn mật. Nhưng mà tu theo những pháp môn đó để làm gì chứ? Hay nói gọn hơn một chút, tu để làm gì? Và tại sao lại phải tu?

Nhiều người tu 10 năm, 20 năm, hỏi họ tu để làm gì thì họ nói tu để giải thoát, hay tu để thành phật. Nghe qua thấy rất xuôi tai, nhưng nhiều khi chính họ, họ cũng không biết là họ có những tật xấu nào. Một người ích kỷ mà không biết mình ích kỷ, nên sau 10 năm tu hành ngồi thiền vẫn ích kỷ như thường, bởi vì họ ngồi thiền để thành Phật chứ đâu phải để dẹp cái tánh ích kỷ!

Một người tham, sân, si, ngã mạn mà không biết mình tham, sân, si, ngã mạn thì dù có bẻ môn tòa cang, nhập thất tu thiền 10 năm, 20 năm đi nữa cũng vẫn tham, sân, si, ngã mạn như thường. Vì họ tu thiền để tìm một cái gì đó, một trạng thái tâm linh đặc biệt nào đó chứ đâu phải để trừ tham, sân, si, v.v...

Nhiều người đọc sách nghe băng rồi ở nhà đóng cửa tu thiền, nghĩ rằng sau một thời gian mình sẽ hiểu thiền, đắc thiền. Thiền là cái gì? Đối với tôi thiền bây giờ là một danh từ, một khái niệm làm mê hoặc người tu. Thay vì lo tu, lo sửa mình, người ta lại lo 'tu thiền'. Quý vị thử tìm lại trong các kinh Phật xem có chỗ nào đức Phật bảo phải 'tu thiền' không? Có hai kinh mà thiền sư Nhất Hạnh nhấn mạnh, coi đó là hai kinh căn bản của thiền tập: kinh Bốn Lĩnh Vực Quán Niệm (hay Tứ niệm Xứ) và kinh Quán Niệm Hơi Thở, trong hai kinh này cũng đâu có nói gì đến chữ 'Thiền'.

Nói như vậy không có nghĩa là đả kích hay phủ nhận Thiền. Thiền có chứ sao không! Trong lịch sử đã có biết bao thiền sư. Ở đây tôi không dám quả quyết Thiền là gì vì tôi không phải thiền sư, nhưng tôi vẫn có thể đưa ra ý kiến cá nhân. Trước hết Thiền hay Thiền Na (Dhyana)

là một phương tiện tu hành, sau nữa thiền là một lối sống, lối sống tinh thức, hay phong thái sống của những người tinh thức. Giác ngộ rồi có gì khác lạ không? Các thiền sư giác ngộ rồi vẫn sống như bao nhiêu người, ăn uống, ngủ nghỉ, gánh nước, bừa cùi, lật rau, thậm chí có vị còn phải chần trâu nữa (như thiền sư Ngưỡng Sơn).

Quý vị muốn tu Như Lai Thiền, Tổ Sư Thiền, Tối Thượng Thừa Thiền, hay Minh Sát Thiền, hay ngoại đạo Thiền, thiền nào cũng được. Nhưng nhớ trước đó phải phát **Bồ đề tâm** (Bodhicitta), phát tâm cầu giác ngộ để cứu độ tất cả chúng sinh (thượng cầu Phật đạo, hạ hóa chúng sinh). Nói cách khác là ý thức thương mình và người đang lặn hụp trong biển mê, phát tâm tu hành để cứu mình, cứu người, giống như câu trong bài sám Tịnh Độ: chúng con khổ nguyên xin cứu khổ, chúng con khổ nguyên xin tự độ. Nếu tu thiền mà thiếu Bồ đề tâm thì sau một thời gian ta dễ rơi vào 'Thiền chạy trốn' hay 'Thiền gỗ đá'. Bồ đề tâm là một động lực gắn liền ta với hai điều: giác ngộ và chúng sinh. Có lẽ vì thế mà quyển Tỳ Ni Nhật Dụng Thiệt Yếu của thiền sư Độc Thể đã được chọn làm gối đầu giường cho các thiền sinh mới nhập môn. Trong đó gồm hơn 50 bài kệ, cấu trúc của mỗi bài kệ được chia làm hai hoặc ba phần. Phần đầu nhắc nhở ta ý thức công việc đang làm (còn gọi là chánh niệm), phần hai là nhớ đến chúng sinh (đương nguyên chúng sinh), phần ba là một câu chú ngắn kèm theo. Nhờ có Bồ đề tâm nên sau khi giác ngộ, thiền sư lại thông tay vào chợ, đi vào cuộc đời để cứu nhân độ thế.

Sau khi phát và nuôi dưỡng thường xuyên Bồ đề tâm, người tu thiền cần nhớ điều thứ hai là tu thiền không phải để chạy trốn. Chạy trốn ở đây là chạy trốn mình, chạy trốn người, chạy trốn đời và chạy trốn sự sống.

Chạy trốn mình là sao? Là từ chối, phủ nhận những cảm thọ, cảm xúc và tư tưởng của mình. Thí dụ trong một buổi họp mặt đàm luận, anh A nói trái ý tôi và còn nặng lời chỉ trích tôi. Mặt tôi đỏ bừng lên, trong lòng muốn mắng cho anh ta một trận. Chị B ngồi bên cạnh nhanh ý nhận ra điều này nên hỏi tôi: bộ anh nói giận hả? Tu thiền mà còn sân sao? Tôi vội vàng chối: đâu có, tôi đâu có sân. Tôi nhờ tu thiền nên đâu còn sân. Ở đây, một là tôi giận mà không biết mình giận (tức là bất giác không tinh thức), hai là biết mình giận nhưng từ chối không nhận (tức là không biết nhìn sự vật đúng như thật).

Thiền trước hết là phải tinh thức, biết được những gì đang xảy ra nơi mình (cả thân và tâm) và sự vật xung quanh mình. Nhức đầu thì biết là mình nhức đầu, đang buồn đang giận thì biết là mình đang buồn đang giận. Không từ chối phủ nhận hay làm ngơ chạy trốn. Những sự vật sờ sờ trước mắt mà không thấy không biết thì làm sao thấy được biết được những thứ vô hình vô tướng, trừu tượng như Phật tánh, bổn tánh, bản lai diện mục, v.v...

Tinh thức rồi phải tập nhìn thẳng, nhìn sâu vào lòng thực tại, danh từ đạo Phật gọi là quán chiếu thâm sâu. Nhìn thẳng và nhìn sâu chưa đủ, phải ý thức xem lúc nhìn mình có đeo cặp mắt kính nào không? Nhìn với cặp mắt vọng tưởng, vọng tình hay mắt kính phân xét chủ quan. Nhìn để hiểu để thông cảm để thương yêu hay nhìn để tăng thêm phiền não oán ghét.

Bên trên đã giới thiệu quý vị 'thiền chạy trốn' và 'thiền gỗ đá', tiếp theo chắc quý vị cũng đã nhận ra hai thiền khác, đó là '**thiền nhìn thẳng**' và '**thiền con người**'. Dù tu bất cứ thiền nào, càng tu ta càng biết nhìn thẳng vào thực tại, biết nhìn thẳng vào chính mình, đó là vô tình ta đang đi vào 'thiền nhìn thẳng'. Nhờ nhìn thẳng, nhìn sâu nên ta hiểu được mình và người, hiểu sự vật, tìm (tâm) ta biết rung động, biết thương mình và thương người hơn, biết thông cảm sự vật, biết thương yêu sự sống hơn, đó là vô tình ta đang rơi vào 'thiền con người'.

Thiền đã có nhiều loại khác nhau, chưa đủ sao mà còn giới thiệu thêm mấy thứ nữa? Rừng thiền có thêm nhiều cây mới thì cảnh lá sum sê và rừng càng đẹp chứ sao!

*Hỏi: Tu thiền có cần tụng kinh không?*

Đáp: Kinh là lời Phật dạy. Thuở xưa lúc Phật còn tại thế không có tụng kinh vì các đệ tử áp dụng ngay những lời dạy của đức Phật. Sau khi Phật nhập niết bàn mới có các kỳ kết tập kinh điển. Vì không có Phật trước mặt giảng dạy trực tiếp nên ta phải nương vào kinh điển để biết Phật dạy những gì. Kinh là để đọc, để hiểu và để hành, tức là đem ra áp dụng vào đời sống hằng ngày. Kinh là phương tiện hướng dẫn ta đến cứu cánh tức sự giải thoát. Nhiều người không hiểu như vậy mà cho kinh là chân lý, nên từ đó mới có pháp môn 'tu tụng kinh', tụng càng nhiều càng tốt, nhiều khi không hiểu cũng cứ tụng. Tụng nhiều để yên chí rằng mình tu nhiều, mau đắc quả.

Trở lại câu hỏi, đối với tôi người tu thiền cần học kinh để biết đường lối tu hành. Ta có thể nghe bằng kinh của quý thầy giảng để hiểu ý kinh. Một khi nắm được đại ý của kinh rồi, lâu lâu ta đọc hay tụng lại để nhớ và hiểu thêm.

*Hỏi: Tu thiền có cần tu thêm phước huệ không?*

Đáp: Phước và huệ là hành trang của tất cả người tu, dù tu Tịnh Độ hay tu Thiền. Tu hành thiếu phước thì hay gặp chướng ngại, gian nan, bệnh tật. Tụng kinh niệm Phật thì lao phổi ho hen. Ngồi thiền thì nhức lưng, mỏi gối, hôn trầm, tán loạn, v.v...

*Hỏi: Người tu thiền thời nay hay bị chướng ngại gì?*

Đáp: Chướng ngại đa số thường vấp phải là bệnh ngã mạn, cho mình hiểu thiền rồi coi thường kẻ khác, không giữ giới luật, oai nghi. Chính vì thế mà trong Sa Di luật giải có nói: 'Ngũ hạ dĩ tiền chuyên tinh giới luật, ngũ hạ dĩ hậu phương nãi thính giáo tham thiền', năm năm đầu phải học giới luật, giữ gìn oai nghi tế hạnh cho thuần thực, trừ bỏ cái tánh kiêu căng ngã mạn ngoài đời, năm năm sau mới được nghe kinh và học tham thiền. Ngày nay giới trí thức như bác sĩ, kỹ sư, giáo sư, tiến sĩ, thạc sĩ, v.v... nghiên cứu thiền, học thiền, tu thiền, giảng thiền, nhưng họ không có duyên được sống trong chùa vài năm để tập làm chú tiểu, làm sa di hầu thầy, hầu bề trên nên khi học thiền, tu thiền họ vẫn là thiền sư bác sĩ, thiền sư tiến sĩ, thiền sư kỹ sư, v.v... Một thiền sư bác sĩ làm sao cúi lạy được một vị sư thường không có bằng cấp, không biết tiếng Anh, tiếng Pháp! Nếu tìm thầy học thiền thì người ta đi tìm thiền sư bác sĩ, tiến sĩ chứ ai dại gì đi tìm thiền sư ăn mặc vô danh!

*Hỏi: Như thầy nói thì 'thiền chạy trốn' và 'thiền gõ đá' có ích lợi gì không?*

Đáp: Nhiều khi khổ quá, khổ vì hoàn cảnh gia đình, xã hội, tình cảm, v.v... Đầu óc bối rối cùng quẫn, không tìm ra được lối thoát, người ta có thể tu theo 'thiền chạy trốn' hay 'thiền gõ đá' một thời gian cho tạm nguôi ngoai quên đi niềm đau nỗi khổ. Đây cũng giống như một thứ thuốc bôi ngoài da để làm dịu cơn đau trong chốc lát.

*Hỏi: Ngồi thiền có chữa bệnh được không?*

Đáp: Mục đích của sự ngồi thiền không phải để chữa bệnh. Nếu muốn chữa bệnh thì tốt hơn nên luyện nội công hay khí công. Tuy nhiên nếu ngồi thiền ngay ngắn, sống lưng thẳng, hít thở điều hòa và nhất là biết hít sâu đưa hơi xuống tận đan điền thì lâu ngày vô tình ta sẽ đã thông được một số huyết nằm trên hai mạch nhâm đốc, nhờ đó khí huyết lưu thông và bệnh tật nếu có thì cũng thuyên giảm. Ngược lại, nếu ngồi thiền mà lưng không thẳng thì lâu ngày sẽ sinh bệnh tật.

*Hỏi: Thiền có chữa được bệnh mất ngủ không?*

Đáp: Thiền không phải là một thứ thuốc trị bá bệnh. Chính vì thế mà tôi đã nhắc và hỏi quý vị tu thiền để làm gì? Nếu muốn chữa bệnh mất ngủ, quý vị có thể tu 'thiền thư giãn' (relaxation), tập chú ý vào từng bộ phận trong cơ thể rồi buông thả chúng dần dần, hoặc chú ý theo dõi hơi thở, từ từ tâm được trụ, theo khoa học điện sóng não thì lúc đó tâm đi vào trạng thái alpha nên

để rơi vào giấc ngủ. Loại thiền này cũng tương tự như một thuốc an thần. Điều trước nhất quý vị phải tỉnh thức, hỏi lại mình tại sao mất ngủ? Nguyên nhân nào đã làm mình mất ngủ. Có tìm ra nguồn gốc căn bệnh thì mới mong chữa hết bệnh. Nếu không thì thiền nào cũng chỉ là thuốc an thần mà thôi.

-ooOoo-

## 06

### Mật tông

*Hỏi: Thưa thầy ý nghĩa của những buổi lễ quán đảnh (initiation) Tây Tạng là sao?*

*[Những câu hỏi sau đây do một nhóm Phật tử đã theo học với các vị Lạt Ma Tây Tạng nên có nhiều danh từ chuyên môn mà tôi miễn giải thích.]*

Đáp: Lễ quán đảnh, tiếng Phạn là abhisheka, Tạng ngữ là dbang (đọc là wang), nói đúng hơn là truyền pháp hay điếm đạo, đó là những buổi lễ thuộc Tantra, vị lama hướng dẫn người đệ tử đi vào mandala (mạn đà la) của vị Yidam (thần linh, déité) Phật hay Bồ Tát, truyền câu thần chú của vị Yidam và cho phép người đệ tử tự quán tưởng mình là Yidam đó.

Thọ lễ quán đảnh xong, về nhà không thực hành thì cũng giống như gieo duyên được phước vậy thôi. Dân Tây Tạng và ngay cả người Âu Mỹ mới biết đến Kim Cang Thừa (Vajrayana) rất thích đi dự lễ quán đảnh để có phước nhiều.

Nếu thực sự muốn tu tập Tantra thì sau buổi lễ quán đảnh phải được vị lama truyền thêm hai thứ nữa, đó là Lung (transmission orale) có nghĩa là sự cho phép đọc saddhana và Tri (commentaire) tức là luận giảng về saddhana.

Sau khi nhận lãnh Lung và Tri rồi thì hằng ngày phải tu tập theo quyển saddhana, một loại kinh của người tu theo Tantra, gọi là tantrika, trong đó gồm những cách thức quán tưởng, trì chú, bắt ấn và cúng dường vị Yidam.

*Hỏi: Con đã thọ nhiều lễ quán đảnh với các lama Tây Tạng, mỗi ngày phải tụng nhiều câu chú khác nhau, cuối cùng con cũng không biết là mình tu theo Yidam nào?*

Đáp: Mỗi Yidam (Bồ Tát hay Phật) tượng trưng hay biểu hiệu cho một đức tánh. Ban đầu chưa biết gì thì mình có thể thọ nhiều lễ quán đảnh của các Yidam khác nhau, cũng giống như ném mỗi thứ một chút. Sau đó về kiểm lại xem mình có cảm tình với Yidam nào nhiều nhất thì thực hành Yidam đó. Thí dụ người nào thích tri huệ, hoặc nhìn hình Văn Thù Bồ Tát thấy đẹp thì lựa Văn Thù làm Yidam chính và bỏ những Yidam khác. Người nào giàu tình thương, ưa thương người thì lựa Yidam Quán Thế Âm. Người nào thấy mình nhiều tội lỗi, muốn tẩy trừ nghiệp chướng thì lựa Yidam Kim Cang Tát Đỏa (Vajrasattva), v.v... Một khi lựa vị Yidam thích hợp rồi thì phải bỏ những Yidam khác đi, nếu không thì thành tạp tu, tu mỗi thứ một chút cuối cùng không đi tới kết quả.

*Hỏi: Khi dự những buổi lễ quán đảnh lớn như Vajrayogini hoặc Yamantaka thì thầy khuyên Phật tử phải làm sao?*

Đáp: Những buổi lễ quán đảnh lớn như Vajrayogini, Yamantaka hoặc Kalachakra, tiếng Tây Tạng là Wang Chen, các lama phái Gélugpa thường cho Samaya, Tạng ngữ là Damtsig, tiếng Anh là commitment, tiếng Pháp là engagement, đó là những điều mà mình phải hứa là sẽ làm, nếu không làm thì phạm tội. Những người chưa biết gì về Mật tông hay Tantra thì tôi khuyên không nên thọ lãnh Samaya. Mình vẫn có thể tham dự buổi lễ quán đảnh như mọi người nhưng đến phần truyền Samaya thì mình không nhận, không lặp lại sau lời của vị lama truyền

giới. Như thế mình vẫn thọ được phước lực của vị lama và gieo duyên với vị Yidam mà mình đang dự.

Ngoài những lễ quán đảnh lớn, còn có những lễ quán đảnh nhỏ gọi là Wang hoặc Chénang như Amitabha, Amitayus, Avalokitesvara, Manjusri, Sangyé menla, v.v... thường không có Samaya nên ai dự cũng được. Dự nhiều thì được phước nhiều.

*Hỏi: Vajrayogini hay Yamantaka có lợi lạc cho Phật tử Việt Nam không hay là những lễ quán đảnh thường thì có lợi ích hơn?*

Đáp: Những lễ quán đảnh lớn kéo dài hai ba ngày và cách tu rất phức tạp, tôi thấy tốt hơn là nên thỉnh các lama truyền cho mình những lễ quán đảnh thường.

*Hỏi: Tu cái gì cũng phải có sự và lý. Về Thiên và Tịnh Độ thì đã có nhiều sách, nhưng về Mật Tông Tây Tạng thì lý chúng con chưa hiểu, về sự thì chỉ thấy có lễ quán đảnh rồi về trì chú, như vậy cũng không khác gì niệm Phật. Thầy có thể giảng nói về lý của Mật Tông Tây Tạng?*

Đáp: Mật Tông đứng về sự thì rất phiền phức, rườm rà. Pháp môn nào cũng có nhiều tầng lớp, cho người bình dân, cho kẻ trí thức, người tu phước, kẻ tu huệ. Khi nói đến Phật Giáo Tây Tạng, người ta liên tưởng đến đức Dalai Lama, một vị nguyên thủ quốc gia và cũng là vị lãnh đạo tôn giáo. Ngài là một người trí thức, được mời đàm luận về chính trị, tôn giáo, xã hội tại các hội nghị, và hội trường lớn như Havard, Yale, UCLA, v.v... và thỉnh chúng là những người trí thức. Nhưng nếu chúng ta đi vào một tu viện Tây Tạng thì sẽ thấy đủ loại sự. Tự chúng có thể chia ra hai loại sự: một loại chuyên về học thức và một loại chuyên về nghi lễ cúng kiến. Và nghi lễ cúng kiến thường ảnh hưởng nhiều đến đa số quần chúng hơn.

Ở các tu viện mỗi khi có một buổi lễ lớn thì người ta đi dự rất đông, giống như đi xem đại hội. Họ đến để xem các sư làm lễ, tụng kinh, thổi kèn, đánh trống, v.v... tâm lý của những người này là hiếu kỳ hoặc thích được phước. Nếu nhìn vào sự kiện này thì ta thấy Phật giáo Tây Tạng chả có gì đặc biệt, cũng chỉ là tín ngưỡng với hình thức khác mà thôi.

Ngay trong Phật giáo Việt Nam cũng vậy, đọc sách về đạo thì thấy lời Phật dạy cao siêu làm sao, nhưng nếu đi vào chùa, nơi đại diện cho đạo Phật thì ta sẽ thấy gì? Cầu an, cầu siêu, cúng kiến, lễ lạy, v.v... Không còn thấy đạo lý cao siêu ở đâu nữa mà chỉ thấy một sự tín ngưỡng.

Mật tông Tây Tạng cũng vậy, những buổi lễ lớn (puja) người ta tham dự đông đảo, vô tình hay cố ý là để cầu một cái gì đó, dù là cầu phước, cầu pháp, cầu tiêu tai nghiệp chướng, v.v... Việt Nam mình có cầu an, cầu siêu, mâm sơn thí thực, chẩn tế cô hồn,... đó cũng là những hình thức ảnh hưởng của mật tông.

Về lý của Mật tông đương nhiên có nhiều trình độ cho những căn cơ khác nhau, nhưng tôi thích nhất là lý 'chuyển hóa nhận thức'. Chúng ta sung sướng hay khổ đau đều do sự nhận thức của mình. Ta khổ vì thấy cái thế giới mình đang sống đây là Ta Bà ngũ trược ác thế, thấy cái thân này bất tịnh, người này dễ thương, người kia dễ ghét, thấy cuộc đời ô uế nên phải tu Tịnh Độ để cầu về một thế giới khác thanh tịnh, sung sướng hơn.

Người tu Mật tông chuyển ngay sự nhận thức của mình. Họ hiểu được cõi này ô uế hay trong sạch là tùy sự nhận thức của mình. Bình thường ta thấy người kia dễ ghét quá, hay chê bai chỉ trích, nói xấu mình, nhưng người tu mật tông thì không nhìn thấy như vậy, vì họ đã đeo một cặp mắt kính khác. Thí dụ người tu về Yidam Vajrayogini thì thấy tất cả người nữ đều là dakini (tiên nữ), tất cả người nam là daka (tiên nam), tất cả những âm thanh đều là thần chú và thấy cõi này (nơi mình đang ở) là cõi tịnh độ Katcheu của Vajrayogini.

Một người khác tu về Yidam Văn Thù (Manjusri) thì luôn quán tưởng để thấy mình là Văn Thù và tất cả chúng sinh cũng là Văn Thù. Khi ai nói gì mình, dù đó là khen hay chê cũng

thấy đó là âm thanh của câu thần chú. Như vậy thì đâu còn đối đãi hơn thua nữa!

Người tu Tịnh độ cầu về Cực lạc vì ở đó mỗi khi gió thổi cây reo phát ra tiếng nhạc nhắc mình tu hành, thì ở đây cũng vậy, mỗi khi gió thổi cây reo, mình cũng lắng lòng nghe, nhớ lại giáo pháp mình tu.

Người nặng tánh chấp nhị biên (hai bên) tu Tịnh độ rất hợp. Thấy cõi này khổ, cõi kia sướng, người ở đây xấu ác, người ở kia tốt lành, ở đây ô uế, đàng kia thanh tịnh.

Người tu thiên hay theo Bát nhã thì vượt qua nhị biên, còn gọi là bất nhị (không hai), thấy các pháp bất sinh bất diệt, bất cấu bất tịnh. Thấy Ta Bà không như cũng không sạch, thấy người không thiện không ác, không xấu cũng không đẹp.

Người tu Mật tông thì thấy toàn một bên. Thấy tất cả đều đẹp, đều thiện, đều thanh tịnh. Thấy Ta Bà là Tịnh độ, phiền não tức Bồ đề.

Người tu Tịnh độ thấy có bên này, có bên kia, bên kia hơn bên này.

Người tu thiên không thấy có bên này, bên kia. Không bên nào hơn bên nào.

Người tu Mật tông chỉ thấy một bên, thấy tất cả đều tốt. Thấy thế giới là pháp giới, thân người là hóa thân Phật, tiếng nói là pháp âm (thần chú).

Chữ 'thầy' mà tôi nói ở đây mang hai nghĩa: có người thấy thật và có người đang tập thấy.

Những gì tôi vừa nói có thể làm người tu Tịnh độ không bằng lòng, nên tôi lấy thí dụ khác.

Người còn chấp nhị biên thì nói thầy tu phải ăn mặc rách rưới, nghèo khổ, không được mặc quần áo đẹp. Người không còn nhị biên thì nói ăn mặc làm sao cũng được. Khi cần mặc áo rách thì mặc áo rách, khi cần mặc áo đẹp thì mặc áo đẹp. Vô ngại!

Người chấp một bên của Mật tông thì thấy áo rách cũng đẹp, áo lụa cũng đẹp, mặc áo nào cũng đẹp hết. Họ tập nhìn thấy ngay ở đây tất cả sự vật gì có ở Tịnh độ. Đây là lý chính yếu của Mật tông khi làm những buổi lễ (puja) hay saddhana (nghỉ thức quán tưởng tri chú).

Thí dụ về saddhana Chenrézi (Quan Thế Âm). Ta ngồi nhiếp tâm quán tưởng mình từ từ biến thành Chenrézi. Người ngoài nhìn vào đâu thấy gì khác thường, nhưng trong tâm mình, mình không còn thấy mình là cái xác phàm phu nữa mà là Quan Thế Âm. Rồi từ đó mình tập thể hiện những đức tính Quan Âm. Thí dụ mình giận ai rồi muốn chửi người đó, sực nhớ lại Quan Âm đầu có chửi, nói ra lời nào cũng là thần chú (mantra) nên mình liền niệm om mani padme hum. Đó là quán về mình, tiếp theo là quán về người khác. Khi nhìn họ, mình không còn thấy họ dưới hình tướng bình thường nữa mà dưới hình tướng Quan Âm, thấy ai cũng là Quan Âm hết. Như vậy làm sao ưa người này ghét người kia được.

Nói về địa thế, nơi ở. Nơi ở của Quan Âm là Potala, Hán Việt phiên âm là Phổ Đà Lạc Giả. Đức Dalai Lama là hóa thân của Chenrézi (Quan Âm) nên cung điện của ngài ở được đặt tên là Potala. Mình ở đây là Montréal, đàng kia là Ottawa nên mình thích ở Montréal hơn. Nhưng nay nếu mình là Chenrézi (Quan Âm) thì Montréal cũng là Potala, Ottawa cũng là Potala, đi đâu, đến đâu cũng là Potala hết. Như vậy đâu còn vấn đề ưa đây, ghét kia.

Ở Cực lạc gió thổi, cây reo, chim hát đều nhắc mình niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng. Ở đây nếu có người nào suốt ngày cứ theo sau mình nói niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng, niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng, thì mình có nhưc đầu không? Ý kinh muốn nói là tất cả những âm thanh nào phát ra cũng mình nhớ tu hành, thì nay ở đây cũng vậy, gặp người khen

mình ghi nhận: người này nhắc mình tu hành; gặp người chê, mình cũng ghi nhận: người này nhắc mình tu hành. Như vậy gặp người khen kẻ chê đều nhắc mình tu hành cả.

Trở lại cách tu mật tông, qua các siddhanta, hành giả tập làm như mình đã thành Phật rồi. Tập quán tưởng, suy nghĩ, hành động theo những đức tính của Phật hoặc các Yidams. Cứ tập như vậy cho thuần thục, 10 năm, 20 năm, 30 năm, đến một ngày nào đó thì tự nhiên sự nhận thức của mình hoàn toàn thay đổi. Và ngày đó Phật với mình là một, mình với Yidam của mình là một, năng và sở nhập một, gọi là Yoga (hợp nhất). Bởi thế trong danh từ Mật tông mới có Yoga-tantra và Anuttarayoga-tantra.

*Hỏi: Nếu vậy thì người tu Tịnh Độ cũng có thể quán tưởng cảnh Cực lạc ngay ở đây?*

Đáp: Đúng, quán tưởng như vậy rất tốt. Chính đức Phật đã có giảng trong kinh Quán Vô Lượng Thọ, dạy hoàng hậu Vi Đề Hy cách quán tưởng cảnh Cực lạc. Sau này căn cơ chúng sinh lười biếng, không chịu quán tưởng nên chư tổ Tịnh Độ mới dạy niệm danh hiệu Phật, lục tự Di Đà.

*Hỏi: Như thầy vừa nói là chuyển nhận thức. Chuyển như thế tức còn niệm trong tâm, đâu có trống rỗng. Mà Phật tánh trong thiền là trống rỗng, như vậy là sao?*

Đáp: Trong kinh Duy Ma Cát, phẩm Phật quốc, ngài Xá Lợi Phất hỏi tại sao cõi Ta Bà của Phật Thích Ca không thanh tịnh. Lúc ấy đức Phật mới lấy ngón chân cái nhón xuống mặt đất, tức thì tam thiên đại thiên thế giới liền hiện ra trăm ngàn thứ châu báu trang nghiêm rực rỡ như cõi Vô Lượng Công Đức của Phật Bảo Trang Nghiêm, tất cả đại chúng đều khen ngợi và thấy mình ngồi trên tòa sen báu.

Ở Cực lạc tất cả mọi người đều thấy cảnh vật thanh tịnh vì họ cùng chung một cộng nghiệp, cùng có sự nhận thức giống nhau.

Ở cõi Ta Bà này, vì cùng tạo nghiệp tương ưng nên chúng ta có những nhận thức giống nhau, ngó thấy đất đá, bùn lầy như bần. Nhưng thật ra cảnh vật tự nó không như không sạch. Ở cảnh địa ngục cũng vậy, người ở đó chỉ thấy chung quanh toàn là lửa. Thật ra đâu có lửa, vì nghiệp sân hận của họ quá nặng khiến họ nhìn thấy lửa. Ngay ở đây, khi ta giận dữ, mặt mày cũng đỏ bừng lên, đó là lửa trong tâm đang thiêu đốt ta.

Ta có thể lo cho Địa Tạng Bồ Tát, không biết ngài ở địa ngục có chịu nổi lửa nóng không, nhưng ngài đâu có thấy lửa, trong tâm ngài đâu còn sân hận, chỉ toàn là từ bi. Nhờ từ bi nên nhìn đâu cũng thấy thanh lương (trong mát), thấy hóa diệm là hồng liên.

Tu thiền là tập làm hiển lộ Phật tánh của mình. Một khi nhận ra ông chủ rồi thì phải làm sao? Phật tánh là tánh không, là trống rỗng sao? Nhận ra ông chủ rồi thì phải ngồi yên một chỗ, không dám nhúc nhích, cục cựa, nói năng, hành động gì hết sao?

Tánh không chỉ là một khía cạnh của Pháp thân, của Phật tánh. Tánh không là thể của các pháp. Các pháp đều có ba phần: thể, tướng, dụng. Thí dụ về nước, thể của nước là tánh ướt, tướng của nước là chất lỏng, dụng của nước là làm lưu nhuận, trôi chảy, tươi mát, v.v...

Lục tổ Huệ Năng có nói trong kinh Pháp Bảo Đàn: tự tánh hay bản tánh vốn bất sinh bất diệt, tự thanh tịnh, vô điều động, tự cụ túc và năng sinh vạn pháp.

Điều cần chú ý và nhấn mạnh là vô điều động mà năng sinh vạn pháp. Nó tương đương với câu 'chân không diệu hữu' của kinh Lăng Nghiêm.

Nếu tu thiền mà dẹp hết vọng tưởng, ngồi im ru, giữ tâm yên lặng, không dám suy nghĩ gì hết, chờ đó để thành Phật thì quan niệm này cần phải xét lại.



Nếu không nghĩ gì hết thì rơi vào cái gọi là 'trần không thú tịch' hoặc khá hơn thì vào Không Định rồi tái sinh vào cõi trời Vô Tướng Thiên hoặc Không Vô Biên Xứ.

Trời trong đầu ngai gì mây gió. Chính vì tánh của hư không là trống rỗng nên mây mưa, gió bão mới hiện ra được. Tuy hiện ra đó nhưng chúng không làm giảm hay mất đi tánh không của bầu trời. Chính vì bầu trời trống rỗng nên mây đen cũng có, mây trắng cũng có. Chính vì tự tánh của tâm trống rỗng nên thiện cũng có mà ác cũng có. Khi cả mây đen và mây trắng đều tan hết thì bầu trời tự nó hiển lộ. Hiển lộ ra sao? Tối thui hay trắng xóa? Ban ngày mặt trời chiếu sáng bầu trời xanh trong, ban đêm muôn vàn ánh sao lấp lánh. Không phải màu nhiệm hay sao?

Khi tánh không hoàn toàn hiển lộ thì các đức tính khác của Phật tánh cũng hiển lộ. Từ xưa đến nay ta quen sống dưới một bầu trời u ám, phủ đầy mây đen rồi cứ ngỡ bầu trời là như thế. Rồi một ngày nào đó, ánh sáng mặt trời soi thủng làn mây, một chút trời xanh hiển lộ trước mắt, ta bừng tỉnh hiểu được tự tánh xưa nay của bầu trời. Tự tánh xưa nay tức là bốn tánh. Khi nói đến chữ tánh thì phải nói rõ tánh gì, hay tánh của cái gì! Tánh của nước là tánh ướt, tánh của lửa là tánh nóng, tánh của tôi là tánh hay giận hay ghen, v.v...

Trong kinh Lăng Nghiêm hay Đại Phật Đảnh Thủ Lăng Nghiêm, từ trên đánh đầu (nhục kế) của Phật Thích Ca phóng ra hào quang, trong hào quang đó lại biến hiện ra các đức Phật. Chính những Phật hóa quang Như Lai này tuyên nói thân chủ Lăng Nghiêm.

Đâu ai cảm ta làm giống như vậy. Trong các saddhana của Tây Tạng, hành giả biến mình vào tánh không qua câu mantra 'om sobhava shuddha sarvadharmā...', rồi từ hư không lại biến hiện ra dưới hình tướng một vị Phật hay Yidam, và sau đó cũng phóng hào quang v.v... Đường nhiên khi quán tưởng như thế mới chỉ là tập làm trong tư tưởng, chưa hóa hiện được thực sự, nhưng ít ra cũng biết được là mình có khả năng làm dù chỉ là ý tưởng.

Nếu thành tựu, chứng đắc saddhana thì có thể biểu hiện được những đức tính, phép tắc thần thông. Còn chưa thành tựu được thì sau khi chết, vào cõi Trung Âm, gặp cảnh dữ, ma quỷ thú dữ rượt thì nhớ lại mình là Yidam, tức khắc thân mình biến thành Yidam. Vì ở trong Trung âm thân, còn gọi là Ý sanh thân, tức cái thân được làm bằng ý tưởng, mình nghĩ cái gì thì liền hiện ra ngay cái đó, nghĩ đến Phật Di Đà thì Phật Di Đà hiện ra tiếp dẫn mình về Cực lạc.

*Hỏi: Tập chuyên nhận thức (perception) là phương tiện độc nhất của mật tông Tây Tạng hay còn có phương tiện nào khác?*

Đáp: Cách chuyên nhận thức là tu theo saddhana của các Yidam như Chenrézi (Quan Âm), Manjusri (VănThù), Yamantaka, Vajrayogini, Guhyasamaja, Vajrapani, Kalachakra, Amitayus, v.v... [*Yidam là những vị Phật hay Bồ Tát đối tượng của sự quán tưởng trong một saddhana*]

Ngoài ra còn có một cách khác đó là tu theo sáu phép yoga của Naropa, trong đó hành giả phải học điều khiển hơi thở và các luồng khí vi tế để khai thông huyết đạo, luân xa, v.v... nói chung là về tsa, lung, ti glé, tiếng Phạn là nadi, prana, bindu.

Trên đây là hai cách thức tu tập mà tôi đã học, nó thuộc loại Anuttarayoga-tantra, ngoài ra còn ba loại tantra khác nữa mà tôi không được học.

*Hỏi: Thưa thầy có các buổi lễ Tây Tạng, con thấy họ ăn thịt và uống rượu, cái đó có ý nghĩa gì?*

Đáp: Những buổi lễ (puja) mà có ăn thịt uống rượu, tiếng Tây Tạng gọi là Tsok, tiếng Phạn là ganacakra, có nghĩa là tích tụ công đức. Những buổi lễ này cũng là cơ hội để tập chuyên sự nhận thức của mình. Bình thường ta cho rượu thịt là thứ bất tịnh, qua buổi lễ với những thân chú (mantra) và sự quán tưởng thì những thứ bất tịnh kia trở thành thanh tịnh. Nói như vậy

không có nghĩa là miếng thịt kia trở thành miếng bánh mà miếng thịt vẫn là miếng thịt, nhưng nhân quang của ta không còn thấy nó bất tịnh nữa mà là một thứ thanh tịnh, tiếng Phạn gọi là amrita, tức như nước cam lồ. Trong những buổi lễ như vậy thường có vấn đề xảy ra, đó là sự lam dụng. Đối với các vị sư Tây Tạng, khi làm lễ họ đọc, hiểu và quán tưởng đúng theo nghi thức nên không có vấn đề gì, nhưng đối với những người tham dự buổi lễ mà không hiểu một chút gì về giáo lý tantra, lại thêm tánh ưa nhậu nhẹt, thích ăn thịt uống rượu thì thật là tai hại. Thông thường, giữa buổi lễ, sau khi làm phép thanh tịnh hóa các thức cúng dường xong thì vị tcheupeun (người lãnh trách nhiệm phân phối đồ lễ) đem dâng thức ăn lên các vị lama trước rồi đến Phật tử. Các vị lama chỉ lấy tượng trưng một miếng thịt rất nhỏ và nếm một chút rượu trên đầu ngón tay thôi, còn các cư sĩ thì ham hồ lấy những miếng thịt to và húp thật nhiều rượu, nhiều lúc họ còn lấy cho cố để dành sau buổi lễ ăn tiếp hay nhậu tiếp.

Cũng cùng một buổi lễ mà có hai hạng người khác nhau: một hạng tích tụ công đức qua sự nhận thức thanh tịnh, một hạng tạo nghiệp ham ăn ham nhậu.

Nếu hiểu được ý nghĩa của các buổi lễ như thế thì đó là những cơ hội cho ta vượt qua cái chấp nhị biên tịnh và bất tịnh. Nhiều lúc ta tưởng mình tu hành ăn chay thanh tịnh, nhìn người khác ăn thịt bất tịnh, nhưng đầu gối là mình còn dính mắc hai bên.

Không phải buổi lễ nào cũng có ăn thịt uống rượu, chỉ những buổi lễ lớn có Tsok như Vajrayogini, Yamantaka, Guhyasamaja, Chakrasamvara, Kalachakra mới có. Còn những lễ nhỏ như Chenrézi, Manjusri, Amitayus, v.v... thì không có.

Ngoài những buổi lễ Tsok, không ai được uống rượu cả, vì đó là một trong năm giới căn bản của Phật tử. Riêng về ăn thịt thì Tây Tạng không có giới cấm đó, nhưng vị lama nào có ý thức thì trước khi ăn thịt họ tụng một câu chú để giúp cho con thú vãng sinh và chính họ cũng bớt tội.

*Hỏi: Thầy có thể nói về các vị Lama có vợ không?*

Đáp: Những vị Lama có vợ đa số thuộc phái Nying-mapa (cổ mật). Theo giáo lý về tsa, lung, tiglé thì khi đưa được luồng nguyên khí prana (lung) vào đường kinh trung ương (Shushumna, Uma) chạy lên đỉnh đầu thì hành giả chứng ngộ, đạt được tánh không và sự khoái lạc cùng một lúc. Sự khoái lạc tốt đẹp mà con người có thể có là khi giao hoan, nhưng sự sung sướng đó rất ngắn ngủi và nguy hơn nữa là sau khi nếm mùi khoái lạc rồi, con người trở thành nô lệ thèm khát muốn tái diễn lại cảm giác đó. Muốn thực hiện điều này, người ta phải lệ thuộc vào một tình nhân hay hôn phối và đây chính là nguyên nhân của khổ đau.

Một hành giả tu luyện khá, làm chủ được ít nhiều luồng nguyên khí prana của mình mà chưa giác ngộ, có thể tìm một người nữ để giao hoan. Vì khi giao hoan, anh ta có thể đưa luồng prana vào sạn đạo trung ương dễ dàng hơn. Nếu thành công thì anh ta đạt được giác ngộ và khoái lạc cùng một lúc, và sự khoái lạc này vĩnh viễn không bao giờ mất. Nhưng đâu phải ai cũng thành công hết, có nhiều người không thành công mà lại trở thành nô lệ cho sắc dục, đó là con dao hai lưỡi. Chính vì thế mà Tsongkhapa, sáng tổ của phái Gélugpa (Hoàng mào) đã bắt đệ tử phải giữ giới luật thanh tịnh.

*Hỏi: Một người giác ngộ không sung sướng an lạc hay sao mà phải tìm giao hoan?*

Đáp: Người giác ngộ có hai hạng:

- 1) Tu theo thiên quán, quán chiếu thẳng vào tâm, lấy tâm làm đối tượng tu hành. Ngộ được bản tâm hay bốn lai diện mục, đó là tâm giác ngộ. Vị này tuy giác ngộ nhưng chưa làm chủ được thân, vẫn có thể bệnh hoạn ốm đau, khổ sở về thân xác, và không có thần thông.

2) Tu thiền định trước, chứng được định, có thần thông, sau đó chuyển qua tu quán, chứng ngộ được bản tâm. Vị này giác ngộ có thần thông, và có thể làm chủ được thân xác.

Cả hai hạng này đều có an lạc nhưng không có khoái lạc. An lạc thuộc về tâm, khoái lạc thuộc về thể xác. Khi tâm an, không còn vọng tưởng phiền não thì khổ đau còn, đó là sung sướng (lạc). Sự sung sướng này thuộc về tâm. Có những vị giác ngộ rồi nhưng thân thể bệnh tật hoành hành, đau đớn quá phải nhập định để bớt đau hoặc nhập niết bàn luôn.

Người đời thì ngược lại, không đi tìm an lạc mà tìm khoái lạc, tìm sung sướng qua cảm giác thể xác. Nhưng mọi cảm giác vật chất đều vô thường, không tồn tại lâu bền, sướng một chút rồi lại khổ ngay, giống như người khát uống nước muối.

Người tu nên tìm an lạc, không nên tìm khoái lạc. Nhưng! Nếu tìm được cả hai, vừa an lạc vừa khoái lạc thì có sung sướng (bội lạc) hơn không? Và đây là mục đích mà hành giả tu theo tsa, lung, tiglé nhắm tới. Quý vị nghe qua thấy ham, nhưng con đường này rất nguy hiểm, cực kỳ nguy hiểm! Thành công thì ít mà thất bại rất nhiều. Thất bại ở đây là đau khổ, đọa lạc chứ không phải dậm chân tại chỗ.

*Hỏi: Tu mật tông mà chỉ tụng chú thôi, như vậy có được không?*

Đáp: Được. Nếu tụng chú đúng theo âm tiếng Phạn (Sanskrit) thì tốt hơn. Khi tâm nhìn một đối tượng nào lâu thì nó có khuynh hướng trở thành một với đối tượng đó. Tiếng Phạn hay Phạm âm là những âm thanh có tầng số rung động rất cao. Khi chuyên tâm hay nhất tâm tụng chú, tâm trở thành một với câu chú và nó được nâng lên một bình diện rung động tương ứng với câu chú, lúc đó hành giả tự nhiên chứng đạt một cái gì đó nhiệm mầu, không thể suy nghĩ diễn tả được (bất khả tư nghĩ), vì nó vượt quá bình diện ý thức thông thường.

-ooOoo-

## 07

### **Bồ thí**

*Hỏi: Trong quyển Bồ Thí Ba La Mật thầy nói bồ thí mà có tâm kính trọng thì mới được phước nhiều. Nhưng có những thầy tu lè phè, không ai cúng dường hoặc ít người cúng dường, con thấy tội nghiệp nên cúng dường. Như vậy có được phước không?*

Đáp: Vẫn được phước nhưng phước ít. Vì đó là cúng dường với tâm tội nghiệp chứ không phải tâm kính trọng.

*Hỏi: Có nhiều Phật tử khi cúng dường chỉ thích cúng dường các vị Hòa Thượng hay Thượng Tọa vì biết cúng như vậy sẽ được phước nhiều. Như vậy thì sao?*

Đáp: Cúng dường như vậy là cúng dường mà có ý mưu đồ, vẫn được phước nhưng phước ít vì tâm không trong sạch, ích kỷ.

*Hỏi: Trên đường đến chùa, con gặp một người ăn mày xin tiền. Trong túi chỉ còn một đồng, con phân vân không biết nên cho người ăn mày hay đem lên cúng chùa?*

Đáp: Theo cô thì cô sẽ làm gì?

*Hỏi: Theo con thì con cho người ăn mày. Nhưng có nhiều thầy nói con nên đem cúng chùa rồi hồi hướng công đức cho người ăn mày. Thầy nghĩ sao?*

Đáp: Người ăn mày cần gì? Và chùa cần gì? Người ăn mày cần một đồng của cô để ăn cho đỡ đói, còn chùa cần một đồng của cô để đẹp hơn, to hơn hay phát triển hơn? Nếu cúng chùa rồi hồi hướng cho người ăn mày thì nhiều khi lúc đó họ đã chết đói rồi. Cô không cúng chùa hôm nay thì cúng ngày mai. Cô không cúng chùa hôm nay thì có người khác cúng. Quý thầy đâu có đói. Và nhiều lúc chùa cũng đâu cần một đồng mà cần đến cả trăm ngàn đồng. Một đồng của cô đâu có thấm thía gì!

'Dù xây chín đợt phù đồ, không bằng làm phước cứu cho một người'. Trong việc cúng dường, bố thí, làm phước cần phải phát xuất từ tâm, tùy tâm tác hành, chứ không nên tính toán hơn thiệt. Trong ngôn ngữ Phật học, tâm, ý và thức được hiểu lẫn lộn như một, nhưng theo ngôn ngữ bình dân thì tâm có nghĩa là quả tim, là tấm lòng chứ không phải ý thức phân biệt tính toán. Đi đường thấy một người nghèo khổ xin ăn, ta động lòng (động tâm) cứu giúp họ, đó là lòng từ bi đang hiển lộ. Không nên dùng ý thức tính toán xem cứu giúp như vậy được bao nhiêu phước.

-ooOoo-

## 08 Tu

*Hỏi: Thưa thầy tu để làm gì?*

Đáp: Để hết khổ, được an lạc, hạnh phúc.

*Hỏi: Có nhiều người không tu mà vẫn có an lạc, và có nhiều người tu mà không được an lạc.*

Đáp: Ở đây cần phải phân biệt giữa an lạc và khoái lạc. An lạc là sự bình an của tâm hồn. Nhờ tâm hồn bình an nên cảm thấy sung sướng (lạc).

Khoái lạc là sự sung sướng khi những đòi hỏi, khao khát của giác quan hay thể xác được thỏa mãn. Thí dụ người nghiện rượu, được uống rượu thì họ sung sướng, đó là khoái lạc. Họ nói đi đâu cần tu để có hạnh phúc, chỉ cần một bầu rượu là tôi sung sướng rồi.

Người nghiện thuốc lá, không có thuốc hút, họ cảm thấy khổ sở khó chịu. Được một điếu thuốc, họ cảm thấy sung sướng. Sự sung sướng này gọi là khoái lạc, không phải an lạc.

Một ngày nào đó người nghiện rượu hay nghiện thuốc ý thức được sự nô lệ của mình, hiểu được nghiện ngập làm mình đau khổ nên quyết tâm từ bỏ rượu, thuốc. Đương nhiên trong thời gian đầu anh sẽ bị bức rức khó chịu khi cơn nghiện nổi lên. Nhưng đến khi thành công, gặp lại những người uống rượu, hút thuốc, tâm anh bình thản, không còn đau khổ vì rượu và thuốc nữa, đó là an lạc.

Những người có nhà lầu xe hơi, vợ đẹp con ngoan, tiền của dư giả, bảo họ đi tu là điều vô lý. Vì có khổ mới có tâm niệm đi tu để hết khổ. Nhưng họ đâu có khổ mà bảo họ đi tu?

Bình thường đi tu phát xuất từ hai động lực:

- 1) Chính mình đã nếm mùi đau khổ nên tìm đường giải thoát.
- 2) Bản thân mình tuy chưa rơi vào cảnh khổ đó nhưng nhờ trí huệ quán sát, hiểu được cảnh khổ nên đi tu. Đó là trường hợp của thái tử Siddharta.

Muốn hết khổ, thoát khổ thì phải biết, phải hiểu thế nào là khổ chứ! Bởi vậy trong Tứ Diệu Đế đức Phật đã dạy về khổ để trước hết.

Bây giờ nói đến người tu mà không được an lạc. Ở đây có rất nhiều lý do, tôi chỉ nêu ra vài lý do thông thường mà tôi được biết:

\* chọn pháp môn không hợp với căn cơ, sở thích của mình.

\* chọn đúng pháp môn nhưng không tự liệu sức mình, muốn tu gấp quá, muốn giác ngộ liền, như đàn lên giây quá căng. Hoặc tu là phê không thấy kết quả như giây quá chùng.

\* môi trường tu tập không thuận lợi, thầy bạn ích kỷ, ganh tỵ. Người mới tu rất cần thầy lành bạn tốt, tăng đoàn hòa hợp, huynh đệ thương yêu đùm bọc lẫn nhau. Khi nào căn cơ vững rồi thì lúc đó nghịch cảnh hay thuận cảnh không thành vấn đề.

\* chưa hiểu rõ pháp môn mình theo, thấy người khác làm thì mình bắt chước làm.

Tóm lại tu là để hết khổ. Tu đúng thì có an lạc. Nếu sau một thời gian tu mà chưa thấy an lạc thì phải xét lại pháp môn tu của mình, phải tham vấn học hỏi với thiện tri thức.

*Hỏi: Vừa rồi thầy nói về an lạc. Còn nhiều người tu lâu năm mà không có hạnh phúc thì sao?*

Đáp: Hạnh phúc không có thật. Nói một cách khác, hạnh phúc tự thân không có thật (le bonheur n'existe pas en soi). Hạnh phúc chỉ có thể được cảm nhận hay không mà thôi. Chính những quan niệm và thói quen của ta, những tư tưởng đóng khung của ta có cho phép ta nếm được, hưởng được hạnh phúc hay không?

Nếu bảo hạnh phúc là có cơm ăn áo mặc. Vậy sao rất nhiều người có cơm ăn áo mặc mà vẫn không thấy hạnh phúc? Nếu bảo hạnh phúc là có thật nhiều tiền. Vậy sao nhiều người tỷ phú, triệu phú vẫn cảm thấy chưa đủ, chưa hạnh phúc?

Một đứa trẻ đang đói, đòi ăn. Người mẹ cho nó ăn thì nó cảm thấy sung sướng hạnh phúc. Nhưng nếu nó không đói mà người mẹ cứ đem đồ ăn đi vào mặt nó, bắt nó ăn thì ăn trở thành một cực hình, không còn là hạnh phúc đối với nó nữa.

Một người ăn xin nhận được một hai đồng là cảm thấy sung sướng. Nhưng với một người triệu phú thì phải được bạc triệu mới thấy sung sướng. Như vậy sung sướng hay hạnh phúc tùy thuộc vào sự biết đủ (tri túc) hay không biết đủ, biết hài lòng với những gì mình có hay là muốn đòi hỏi hơn.

Người tu là người muốn hết khổ. Vậy khi nào mới hết khổ? Về Cực lạc hay thành A La Hán mới hết khổ? Nếu thiếu nhận thức, không biết tri túc thì tu cách mấy đi nữa cũng vẫn khổ như thường. Càng tu càng khổ, vì cái hạnh phúc mà mình muốn đạt, nó đâu phải ở đây và bây giờ, nó ở tận phương trời xa xăm nào đó, và phải sau khi chết may ra mới được nó. Như vậy thì từ đây đến lúc đó mình vẫn phải tiếp tục khổ dài dài.

Thầy Nhất Hạnh là người rất có công trong việc cải cách tư tưởng tu hành. Thầy dạy những phương pháp giúp cho người tu đạt được an lạc và biết thưởng thức hạnh phúc ngay trong hiện tại. Chỉ cần một chút chánh niệm và tinh thức ta có thể biến những xô thọ thành lạc thọ, biến trần cảnh thành thiên cảnh...

*Hỏi: Có người tu chỉ cầu về cõi trời thì sao?*

Đáp: Nếu chỉ bàn về chữ tu thôi thì tu có nghĩa là sửa, đang hư sửa lại cho tốt, đang cong sửa lại cho thẳng, đang khổ sửa lại cho hết khổ.

Cảnh khổ của mỗi người mỗi khác, cường độ khổ cũng khác nhau, nên sự mong muốn hết khổ cũng khác nhau. Do đó mới có ngũ thừa Phật giáo, ta không thể nào bắt hết mọi người phải tu thành Phật.

*Hỏi: Thời nay muốn đi tu thì phải làm sao?*

Đáp: Tu hay là đi tu? Đi tu thì dễ, còn tu mới khó!

Muốn đi tu thì vào chùa xin thầy cao túc, thọ giới đầy đủ là xong. Nhưng có người đi tu mà không tu, hình thức xuất gia mà trong lòng không chịu sửa đổi những tánh hư tật xấu, cứ khư khư giữ lấy tập khí cũ, ganh tỵ, ngã mạn, v.v... Ngược lại có người tu mà không đi tu, không cao túc xuất gia, nhưng hiểu đạo, biết tự sửa mình, thương yêu giúp đỡ kẻ khác, không cầu danh lợi, ích kỷ hại nhân.

Sự xuất gia đi tu là điều thường được kinh luận khuyến khích xưng tán, như kinh Bát Đại Nhân Giác và Đại Trí Độ Luận. Xuất gia thường được giảng qua ba ý nghĩa: xuất hồng trần gia, xuất tam giới gia và xuất phiền não gia.

Ngày nay khi nói đến xuất gia, người ta chỉ nghĩ đến xuất hồng trần gia, tức bỏ nhà đi tu. Nhưng có người vào chùa rồi biến cái chùa của mình thành một cái nhà khác to lớn hơn cái nhà hồng trần cũ. Và như vậy thì đâu có xuất đi đâu!

Đối với tôi, xuất gia nói lên tinh thần xả bỏ không bám víu. Ở đời gia đình, vợ con, của cải, danh vọng, địa vị là điều mà ai cũng bám víu, chấp chặt, cố giữ cho là quý giá nhất. Vậy mà ta dám từ bỏ, buông xả ra đi để tìm chân lý, giải thoát, đó mới thật là xuất gia.

Chúng ta không chịu nhìn cái tinh thần xuất gia mà cứ nhìn vào hình thức xuất gia. Một người cao túc đi tu mà bám víu vào chùa, vào tượng của mình thì người đó tuy mang hình thức xuất gia nhưng thực ra chưa hề xuất gia. Một người cư sĩ tại gia, sống rộng rãi, bố thí, không bám víu vào gia tài, của cải, vợ con, nếu cái gì cần buông bỏ thì sẵn sàng buông bỏ, được vậy thì tuy hình thức tại gia mà đã xuất gia.

Xuất gia là điều tốt, nhưng đối với tôi, tu hay không mới là điều quan trọng.

*Hỏi: Con thấy mình hãy còn tham, còn sân quá nên chưa tu được!*

Đáp: Chính vì còn tham và sân nên mới cần tu, cần sửa. Nếu không còn tham, sân, si nữa thì đâu cần tu làm gì. Những tánh tham, sân đó làm mình đau khổ, trở thành một người khó chịu, khó thương, khiến người khác xa lánh mình. Ý thức được mình còn tham, còn sân là điều đáng quý, nhờ đó mới cầu học hỏi tiến tu.

Phản đồng chúng ta, ai nấy đều còn tham, sân, si nhưng có mấy ai ý thức được điều đó, ngược lại cứ tưởng mình thánh thiện, đạo đức, hiền lành, dễ thương.

*Hỏi: Sau khi quyển 'Đạo Gì' được phổ biến, thầy làm nhiều người hoang mang. Họ nói thầy là tu sĩ mà còn không biết mình có tu đúng với đạo Phật hay không, như vậy làm sao họ dám nương theo thầy để tu học?*

Đáp: Ở đây có hai điều. Thứ nhất, trong quyển Đạo Gì, nếu để ý sẽ thấy rằng tôi vẫn tu theo đạo Phật, hoặc đúng hơn là tôi vẫn theo tinh thần đạo giải thoát. Tôi không còn tu đúng theo đạo Phật Nguyên Thủy (Theravada), đạo Phật Đại Thừa (Mahayana), hay đạo Phật Kim Cang Thừa Tây Tạng (Vajrayana) mặc dù tôi đã trải qua một thời gian tu tập với những truyền thống đó. Truyền thống nào cũng có cái hay và đương nhiên cũng có cái dở. Khi theo học với một truyền thống nào đó, ta có quyền (và nên biết) lựa chọn những điều hay để áp dụng và loại bỏ những điều có chấp bảo thủ.

Điều thứ hai, khi viết quyển Đạo Gì, tôi không có ý làm ai hoang mang cả, tôi chỉ muốn thay đổi, nói lên cảm nghĩ và kinh nghiệm của mình. Những quyển sách tôi viết về trước, Phật tử có thể ưa thích vì nó đi đúng khuôn khổ truyền thống, có nghĩa là ông thầy viết sách chỉ đề lập lại hoặc bình luận, giảng giải lời Phật nói cho Phật tử yên chí theo đó tu hành. Để Phật tử yên tâm, tôi có thể tiếp tục dịch kinh, viết sách theo đà cũ, Phật nói thế này, Phật nói thế kia, v.v... Nhưng thực sự, Phật có nói đúng như thế không, hay là chính tôi nói rồi mượn danh Phật.

Trong mười điều tâm niệm có nói 'học đạo mà không bị khúc mắc thì sở học không thấu đáo'. Như vậy học đạo mà có hoang mang, có nghi ngờ là điều tốt, nhờ vậy mình mới tiến bộ.

Tôi không muốn Phật tử phải tin hay phải nghe theo tôi vì lý do tôi là tu sĩ. Tôi đã nói trong sách là tôi không muốn làm thầy ai cả, tôi chỉ chia xé một kinh nghiệm sống, thế thôi!

Ngày nay trên thế giới có rất nhiều đạo sư (guru) và tà sư, có nhiều giáo phái (secte) kỳ lạ xuất hiện nhất là ở Âu Mỹ. Người học đạo, cầu đạo phải sáng suốt lựa chọn. Riêng trong Phật giáo, đâu phải thầy nào nói gì mình cũng phải tin theo. Mỗi người phải tự ý thức đời mình, phải tự thấp đuốc lên mà đi, Như Lai chỉ là người chỉ đường. Đức Phật đâu có muốn chúng ta tin theo ngài một cách mù quáng, ngài nói: 'tin ta mà không hiểu ta đó là hủy báng ta'. Nếu tin mà không hiểu thì có khác gì tin dị đoan, và như thế vô tình xem Phật như thần thánh ngoại đạo ban phước giáng họa.

*Hỏi: Con đã quy-y với một thầy rồi, nay con muốn quy-y lại làm đệ tử thầy có được không?*

Đáp: Quy-y để làm gì? Quy-y với tôi thì thành đệ tử của tôi há? Quy là quay trở về, y là nương theo. Quy-y nói cho đủ là quy-y tam bảo, tức quay về nương tựa Phật, Pháp, Tăng. Một vị thầy truyền lễ quy-y chỉ là người đại diện làm trung gian đưa ta về với tam bảo. Sau lễ quy-y ta trở thành đệ tử của Phật Thích Ca, đệ tử của tất cả quý thầy chứ không phải đệ tử của riêng cá nhân thầy nào.

Xin cảm ơn cô đã đặt câu hỏi trên, nó có vẻ hợp lý và hơi ngây thơ một chút nhưng đó là một quan niệm sai lầm mà đa số Phật tử thường mắc phải.

Có nhiều Phật tử quy-y với một thầy A, trở thành đệ tử của thầy A. Họ chỉ tôn kính, nghe lời thầy A thôi, còn những thầy khác họ không cần biết. Sau một thời gian, thầy trò xích mích, bất hòa, họ chán ghét thầy A, không còn muốn làm đệ tử thầy A nữa, có nhiều người còn xé luôn cả phái quy-y mà họ đã thọ với thầy A. Sau đó họ đi tìm một thầy khác xin quy-y lại.

Về phía quý thầy, có nhiều thầy truyền lễ quy-y cho Phật tử xong rồi nói: quý vị là đệ tử của tôi.

Đối với tôi, Phật tử quy-y một lần là đủ, không nên quy-y lại nhiều lần với nhiều thầy khác nhau. Phật tử là đệ tử của Tam Bảo chứ không phải đệ tử của riêng thầy A hay thầy B. Nếu ta tu học với thầy A không tiến bộ thì ta có quyền theo học với thầy B, thầy C, v.v...

*Hỏi: Sau quyển Đạo Gì, nhiều người thắc mắc, không biết thầy bây giờ tu theo đạo gì? Tu thiền, tịnh độ hay mật tông?*

Đáp: Tại sao phải đóng khung tôi vào đạo gì? Tôi ráng tập tu thế thôi. Không tu thiền cũng không tu tịnh độ hay mật tông. Bộ đạo Phật chỉ có ba cái đó thôi sao? Nếu quý vị nhất định muốn một danh từ thì tôi tu **SỪA**. Nói vậy hơi thừa vì tu tức là sửa đổi, từ xấu trở thành đẹp, khổ trở thành vui, ích kỷ thành lợi tha. Cái chữ chính và quan trọng là chữ **TU** mà không ai để ý nhấn mạnh, cứ mãi mê chạy theo sau chữ tu, tu đạo nào, tu môn nào, tu theo ai, v.v...

Nói "tu sửa" tuy hơi thừa và ngây ngô nhưng rất nhiều người quên mất mục đích của sự tu và cũng quên luôn tu là sửa. Tuy thừa nhưng đúng chữ đâu có sai. Trong tiếng Việt mình cũng có

nhieu chữ thừa như: khai mở, khám xét, sinh sống, xuất ra, nhập vô, v.v... Đó là những chữ kép mà chữ đầu là tiếng Hán, chữ sau là tiếng Việt và cả hai đều cùng một nghĩa.

Nếu quý vị không thích tu sửa thì tu tập cũng được. Tập sống cho ra sống, sống sao cho hạnh phúc đừng ích kỷ làm khổ mình, khổ người, đó là tu. Đúng như lời Phật nói: 'chư ác mạc tác, chúng thiện phụng hành, tự tịnh kỳ ý, thị chư Phật giáo'.

-ooOoo-

[Đầu trang](#) | [Mục lục](#) | [Phần I](#) | [Phần II](#) | [Phần III](#)

*Chân thành cảm ơn Đại đức Thích Trí Siêu đã gửi tặng phiên bản vi tính  
(Bình Anson, 11-2001)*

**[[Trở về trang Thư Mục](#)]**

*updated: 24-11-2001*