

Góp nhặt

Thích Trí Siêu
France, 1997

Phần III

09

Tu thân và tâm

Trong quyển "Đạo Gi", chương 'âm dương nam nữ', phần cuối tôi có nói: Đối với tôi, tu là tu cả hai, tu thân và tu tâm. Tinh thần và thể xác luôn đi đôi, không thể có một tinh thần bạc nhược trong một thể xác tráng kiện hay tinh thần minh mẫn trong một thể xác bệnh hoạn.

Ở các chùa và tu viện, quý thầy cô tu hành thường bị bệnh rất nhiều, không bệnh nặng thì bệnh nhẹ, không bệnh này thì bệnh kia. Sinh, lão, bệnh, tử đâu ai tránh khỏi, nhưng không phải vì thế mà sống một cách cầu thả, bừa bãi, không vệ sinh.

Qua kinh nghiệm bản thân, trước kia tôi cứ nghĩ tu là tìm một chỗ trong chùa, trong am vắng ngồi yên tham thiền nhập định, hoặc ngày ngày tụng kinh niệm Phật là đủ. Nhưng thật không đủ tí nào! Thân thể tôi gây yếu dần và đi đến chỗ bệnh hoạn. Thành Phật đâu chưa thấy mà thấy sắp chết đến nơi. Từ đó tôi nhận ra sự lầm lẫn của mình là chỉ lo tu tâm mà không biết tu thân. Tôi phải bỏ thì giờ ra bù đắp lại sự thiếu sót của mình bằng cách nghiên cứu về Đông-y, thực tập Khí công, Thái cực quyền và Yoga. Nhờ vậy sức khỏe của tôi mới trở lại bình thường.

Sau đây tôi xin nói về năm điều mà bất cứ người tu nào hoặc theo đạo nào cũng có thể thực hành được, đó là:

- 1) Buông thả, thư giãn.
- 2) Vận động thể dục.
- 3) Điều hòa hơi thở.
- 4) Ăn uống đúng cách.
- 5) Thiền quán.

Tu là sửa đổi cho tốt đẹp hơn. Con người gồm có thân và tâm, nếu chỉ sửa tâm thôi thì sự tu đó còn thiếu sót. Năm điều trên sẽ giúp ta tu sửa cả thân và tâm.

1) Buông thả, thư giãn

Thân và tâm tuy hai mà một, nói cách khác thể xác và tinh thần liên quan rất mật thiết với nhau. Đau răng, đau bụng mà ngồi thiền thì tâm khó được an, và ngược lại nếu tâm buồn bực, lo âu thì các bắp thịt, gân cốt cũng nhức mỏi, khó chịu. Trong xã hội hiện nay con người sống rất vội vã, hấp tấp, căng thẳng, từ tâm hồn đến thể xác. Nếu ta để ý nhìn vào những người văn minh, trí thức một chút thì sẽ thấy nào trán nhăn, mày chau, vai co, cổ rút, lưng còng, v.v... Nhiều người đi làm mệt mỏi, về nhà nhảy vào giường ngủ, nhưng họ ngủ trong lo âu, trằn trọc. Tuy gọi là ngủ nhưng cơ thể và tinh thần không thực sự được nghỉ ngơi, nhiều lúc sáng dậy họ cảm thấy còn mệt mỏi hơn nữa.

Người tu cần tập buông thả, thư giãn. Buông thả những lo âu, phiền muộn trong tâm ý, và thư giãn những căng thẳng co rút của gân cốt, bắp thịt. Ta có thể tập buông thả trong tư thế ngồi hoặc nằm. Trong yoga có một tư thế gọi là tư thế xác chết (savasana) dùng để buông thả. Hành giả nằm ngửa trên sàn nhà, không nằm trên nệm, hai tay và hai chân hơi dang ra một chút. Mắt nhắm, hít thở thật sâu và đều. Trong lúc hít thở thì chú tâm vào sự phồng lên xẹp xuống của bụng. Sau đó ta chú ý đến từng phần trên cơ thể và ra lệnh cho nó buông thả, từ đầu xuống đến chân, hoặc từ chân lên đầu. Ta sẽ có cảm giác toàn thân ta như chảy ra, hoặc nặng như đá. Đó là dấu hiệu thành công của sự buông thả. Ta chỉ cần tập năm, mười phút là đủ mỗi khi trong người cảm thấy căng thẳng, bực dọc.

Danh từ xác chết rất hay. Chúng ta nhiều phiền não, lo âu chỉ vì bám víu quá nhiều vào cuộc đời. Giả sử nếu nằm xuống chết thì sao? Chết thì mọi sự đều phải buông, dù muốn dù không. Chúng ta không buông xả được vì cứ nghĩ là mình sẽ sống đến trăm tuổi mới chết. Bởi vậy lâu tập làm xác chết một chút sẽ giúp ta nhớ lại vô thường và tập buông xả.

2) Vận động thể dục

Tu hành không phải chỉ ngồi yên một chỗ, tụng kinh, tham thiền nhập định là đủ. Thời đức Phật còn tại thế, đi khát thực từ làng này sang làng kia, từ trên núi xuống làng mạc, đó là một hình thức vận động cơ thể. Tô Bách Trọng chép ra nội quy: 'một ngày không làm là một ngày không ăn' (nhất nhật bất tác, nhất nhật bất thực), tăng chúng phải vác củoc ra đồng làm việc. Nhờ làm việc vận động tay chân như thế, khí huyết mới điều hòa lưu thông, tránh được nhiều bệnh tật. Trong truyện kiểm hiệp của Kim Dung, ta thấy các vị cao tăng của chùa Thiếu Lâm đều có võ công và nội lực thâm hậu. Không biết sự thật có đúng như thế không, nhưng tôi thấy điều đó có lý. Người tu thời nay rất thiếu vận động thể dục, nhất là những vị xuất gia. Ở xứ Âu Mỹ người xuất gia đâu có đi làm nên không có bảo hiểm an sinh xã hội, mỗi lần bị bệnh phải vào nhà thương thì thật là cả một vấn đề khổ! Phòng bệnh hơn chữa bệnh. Tôi đề nghị quý vị nên tập Yoga, Khí công hay Thái cực quyền, đó là những môn thể dục có tính cách dưỡng sinh và trị bệnh. Đừng chờ lâm bệnh rồi mới đi cầu an, sám hối. Mình phải chịu trách nhiệm về thân tâm mình.

3) Điều hòa hơi thở

Sinh vật nào cũng phải thở mới sống được. Hết thở là chết! Hơi thở là cây cầu nối giữa thân và tâm. Mỗi khi ta sợ hãi, hồi hộp thì tim đập mạnh và hơi thở trở nên dồn dập, đứt quãng. Ngồi thiền thân tâm an lạc thì hơi thở cũng theo đó mà trở nên nhẹ nhàng vi tế. Người tu yoga rất chú trọng đến cách làm chủ hơi thở, gọi là pranayama. Bình thường chúng ta chỉ hít thở với một phần ba dung tích của phổi, và mỗi khi tâm hồn bất an lo lắng, ta thở ít hơn nữa và nhiều lúc quên thở hoặc nín thở luôn. Hơi thở là sự sống, hơi thở đem dưỡng khí (oxygène) vào phổi, đi vào máu nuôi các tế bào của thể xác. Trên phương diện nguyên lực vi tế (énergie subtile), hít thở đúng cách sẽ tác động vào các luân xa (chakra), nuôi dưỡng các thể vi tế (corps subtils), khai triển những khả năng huyền bí của con người mà ta quen gọi là thần thông.

Phật giáo cũng nói đến hơi thở trong việc thiền quán, như kinh quán niệm hơi thở (anapanasatisutta). Lục diệu pháp môn của tông Thiên Thai cũng nói đến việc đếm hơi thở (số tức) và theo dõi hơi thở (tùy tức). Những người học thiền với thầy Nhất Hạnh chắc không lạ gì việc thở vào thở ra phối hợp với chánh niệm và sinh hoạt hằng ngày.

Hơi thở có ý thức, có chánh niệm là việc tốt nhưng ta cũng cần tập hít thở cho đầy đủ, khai triển tận lực khả năng của buồng phổi.

Người tu theo thiền Minh Sát cũng chú ý đến hơi thở ra vào và sự phồng xẹp của bụng. Khi công cũng nói 'ý dẫn khí', nếu ta chú ý đến bụng thì dần dần hơi thở sẽ đi sâu xuống bụng. Cách hít thở đầy đủ nhất là theo yoga, khi hít vào đẩy hơi xuống tận đáy phổi nên bụng phồng

lên trước, sau đó ta hít thêm nữa lấp đầy phần trên nên lồng ngực phồng lên sau. Khi thở ra bụng xẹp xuống trước và ngực xẹp xuống sau, như vậy thân khí được tổng ra ngoài tối đa.

Mỗi ngày ta nên bỏ ra năm, mười phút tập lại cách hít thở. Sau đây là một cách tập đơn giản của pranayama. Khi hít vào ta đếm thầm từ một đến bốn. Sau đó giữ hơi trong phổi, cũng đếm tới bốn. Rồi thở ra đếm bốn. Nín hơi đếm bốn. Rồi lại hít vào đếm bốn. Như vậy sự hít thở được chia làm bốn giai đoạn bằng nhau: hít vào, giữ hơi, thở ra, nín hơi.

Pranayama còn nhiều cách tập phức tạp hơn nữa, trên đây chỉ là một cách tập đơn giản giúp ta giữ gìn sức khỏe và sửa đổi lại thói quen hít thở. Mỗi khi thân tâm bất an, ta có thể thực tập hít thở như trên để điều hòa lại tự thân. Tập quen lâu ngày, ta tăng dần thời gian, thay vì đếm tới bốn, ta đếm tới sáu hoặc tám, v.v... Hơi thở càng sâu, càng dài, càng nhẹ càng tốt.

4) Ăn uống

Thân người được làm bằng tứ đại nói theo nhà Phật, nhưng nói theo cách khác thì thân người được làm bằng những thức ăn mà ta nuốt vào.

Nhiều người tu cho việc ăn uống không quan trọng nên ăn uống tạp nhạp, bữa bãi, như chỉ ăn mì gói, rau luộc chấm nước tương, nghiện cà phê, nước trà, thuốc lá, v.v... cho đến khi bị bệnh thì đổ tại nghiệp.

Nếu bảo thức ăn không quan trọng, vậy tại sao Phật cấm uống rượu? Vì rượu uống vào sẽ làm tâm trí hôn ám dần dần. Thức ăn là những chất đi vào máu để nuôi cơ thể, tế bào. Như tôi đã nhấn mạnh thân và tâm liên quan ảnh hưởng mật thiết với nhau nên những thức ăn mà ta ăn vào cũng ảnh hưởng đến tinh thần và tâm trí của ta.

Trong Phật giáo Đại thừa, chúng ta có truyền thống ăn chay. Ăn chay là điều rất tốt, nhưng nên ăn chay một cách thông minh. Ở đây tôi xin trích lại một phần mà tôi đã nói trong quyển Đạo Gì.

Những hành giả yogi Ấn Độ ăn uống rất kỹ lưỡng, vì ăn uống đúng phép cũng là tu. Họ chia thức ăn theo ba loại: tamasique, rajasique và sattvique.

Thức ăn tamasique là những loại có tính chất làm hại cơ thể tiêu hao nguyên lực và làm tâm trí dần dần. Đó là thức ăn thiu chua hoặc quá chín, thịt cá, hành tỏi, rượu, thuốc lá, thuốc phiện, đồ hộp, đồ đông lạnh, v.v... Ăn quá no cũng được xem là tamasique. Ăn no ngồi thiền dễ buồn ngủ vì tâm trí hôn ám.

Rajasique là những loại kích thích cơ thể, tâm trí và cảm xúc. Nó kích thích luôn cả đam mê và làm mất tự chủ. Hành giả yogi cố tránh những thứ này càng nhiều càng tốt. Đó là trứng, cà phê, trà, đồ gia vị mạnh, quá chua, quá đắng, đường trắng, bột ngọt, đồ hóa học, v.v... Ăn quá nhanh hoặc ăn nhiều thứ trộn lẫn cũng được xem là rajasique. Người tu thiền ăn những thứ này dễ bị loạn tưởng chi phối.

Sattvique là loại thức ăn bổ dưỡng cho cơ thể, đầy đủ sinh tố, dễ tiêu giúp cho tâm trí bén nhạy, sáng suốt và vắng lặng. Đây là thức ăn chính của hành giả yogi, gồm ngũ cốc, hoa quả, rau cải tươi, bơ, sữa, fromage, đậu hạt, mật ong, nước trái cây, nước suối, v.v...

Người ăn chay nên chọn những thức ăn sattvique, nhưng cũng phải biết ăn theo thời tiết bốn mùa, theo phong thổ và luật âm dương.

Ở chùa và tự-viện, tăng chúng đông, các vị lãnh chúng như tri sự, chúng trưởng cần phải để ý đến vấn đề ăn uống của đại chúng, nên đề cử người biết cách nấu ăn theo dinh dưỡng, đủ chất bổ để tăng ni có sức khỏe tu hành. Tăng ni không cần ăn ngon mà cần đủ chất bổ. Ở đây tôi

không nói các chùa nghèo ở làng quê hẻo lánh mà nói các chùa, tu-viện hay Phật học viện đông tăng chúng, có nhiều Phật tử cúng dường.

5) Thiên quán

Trong phần này tôi không cần nói nhiều, vì đây là phần tu chính của mọi hành giả. Về thiên thì đã có quá nhiều kinh sách của quý thầy giảng dạy rồi. Ai muốn tu theo thầy nào hay thiên sư nào cũng được.

Phần thiên quán này cũng có thể gọi là phần tu niệm, có nghĩa là người nào tu Tịnh Độ hay Mật tông thì cứ niệm Phật hay trì chú, không nhất thiết phải thiên.

Từ trước đến nay đa số người tu chỉ chú trọng đến điều thứ năm và bỏ quên bốn điều trước, chỉ chú trọng đến tâm mà bỏ quên thân. Tôi xin thành tâm nhắc nhở bạn nên tu cả thân và tâm.

-ooOoo-

10 Đời

Hôm nay chúng ta sẽ nói chuyện đời, vì đời và đạo là hai mặt của một đồng tiền. Nếu không có đời thì sẽ không có đạo, đời và đạo nương nhau mà có. Phật pháp bất ly thế gian pháp. Không phải chỉ nói thiên, tịnh, vô ngã, tánh không, v.v... mới là Phật pháp mà ngay cả những chuyện ăn uống, ngủ nghỉ, gánh nước, bữa củi, lật rau, rửa chén, quét nhà cũng là Phật pháp. Phật pháp không hẳn chỉ dạy cầu niết bàn, vì căn cơ chúng sinh khác nhau, đâu phải ai cũng muốn thành A La Hán, Bồ Tát, hay thành Phật hết. Vì thế mới có ngũ thừa Phật giáo: nhân thừa, thiên thừa, thanh văn thừa, duyên giác thừa và bồ tát thừa. Có một kinh điển hình nói về nhân thừa, đó là kinh Thi Ca La Việt (Sigalo-vadasutta), trong đó Phật giảng cho một thanh niên dòng Bà la môn, con nhà giàu ở thành Vương Xá. Ngoài ra lúc còn tại thế đức Phật vẫn thường giảng cho các cư sĩ tại gia sống làm sao cho an vui hạnh phúc, giảng cho vua chúa cách an dân trị nước, những kinh này bằng bạc trong các bộ A-Hàm.

Qua những dịp tiếp xúc với Phật tử, tôi thấy có nhiều người khổ vì tình. Tình ở đây gồm đủ loại: tình vợ chồng, tình cha con, tình anh em, tình yêu, tình bạn, tình đời, v.v... Nhờ có khổ như vậy mới đến chùa học hỏi mong sao hết khổ. Nhưng phần đông lại rơi vào một trường hợp, đó là lấy cảnh chùa làm nơi trốn tránh cuộc đời, trốn tránh bốn phận gia đình, chồng con, vì chồng con nhiều lúc đã làm mình đau khổ. Hãy nhìn hoàn cảnh của người phụ nữ Việt Nam. Theo truyền thống phong tục tập quán, người đàn bà chỉ biết suốt đời hy sinh cho chồng con, nhưng rồi ít có chồng con nào vâng được sự hy sinh đó. Nho giáo đã xem nhẹ vai trò của người phụ nữ. Cái gọi là tình vợ chồng thật ra là nghĩa vợ chồng. Thời xưa người ta cưới gả nhau ít vì tình mà vì môn đăng hộ đối, hoặc tìm chỗ nương thân, sống chung cho đỡ hiu quạnh. Khi ký một hiệp ước sống chung thì mỗi người phải có bốn phận. Bốn phận làm vợ phải thế này, bốn phận làm chồng phải thế kia. Người phụ nữ phải tam tòng tứ đức. Nhiều cặp vợ chồng bề ngoài có vẻ hạnh phúc, mỗi người làm đúng bốn phận của mình, nhưng bên trong nhụt nhèo vô tình, không có sự thương hiểu lẫn nhau. Tuy sống chung một mái nhà nhưng trong lòng cách xa nhau cả ngàn cây số, mỗi người sống riêng trong thế giới của mình. Sống như vậy đâu có vui thú gì, đúng là oán tắng hội khổ. Nay mình biết chùa muốn tu, muốn dứt bỏ chồng con, nhưng ai cho phép? Nhiều bà, nhiều cô muốn vào chùa thọ bát quan trai một ngày một đêm nhưng chồng không cho phép. Những ông chồng này nói rằng: muốn tu thì cứ việc tu, đâu ai cấm, nhưng phải làm tròn bốn phận người vợ trước đã. Ở đây tôi không thể bênh vực bên nào cả, vì mỗi khi có sự bất hòa thì cả hai bên đều có phần trong đó. Không có ai phải, ai trái mà chỉ có một sự thiếu hiểu biết, không thông cảm, không thực sự thương yêu và thay vào đó là một sự đòi hỏi kẻ khác phải chiều theo ý mình.

Tu học không phải để chạy trốn chồng con. Tu học để tỉnh thức, nhận ra những điều mà trước đây mình không hề hay biết. Nhiều người phàn nàn, chán ngán chồng con, nhưng trước kia ai bắt mình lấy người đó, ai bắt mình đẻ con? Nếu không thương mà lỡ lấy vì bất cứ lý do gì đi nữa thì mình cũng có 50% trách nhiệm. Nếu thương mà lấy thì 100% trách nhiệm. Sinh con ra để làm gì? Ai bắt? Vì thương yêu hay vì bổn phận? Những quan niệm như con trai lớn lên **phải** có vợ, con gái lớn lên **phải** có chồng, rồi **phải** sinh con đẻ cái, v.v... đã gây đau khổ cho nhiều thế hệ.

Con người là loài hữu tình, tiếng Phạn là sattva, có nghĩa là có tình cảm. Ai cũng muốn thương và được thương. Khi thương ai mà được người kia thương lại thì chúng ta sung sướng. Khi cưới được người mình thương thì đúng lý ra ta phải sung sướng chứ? Việc hôn nhân cần phải đặt trên nền tảng của tình yêu. Thương yêu nhau mới cưới và muốn sống chung với nhau. Ở đây tôi không bàn đến những cuộc hôn nhân miễn cưỡng, bắt buộc đi, vì đương nhiên những cuộc hôn nhân như vậy vô nghĩa, vô tình, làm sao đưa đến hạnh phúc được! Nhưng ngay cả những cuộc hôn nhân do tình yêu đi nữa, sau một thời gian cũng đưa đến sự nhàm chán. Như vậy là sao? Trước kia ở Việt Nam, vấn đề ly dị là điều tối kỵ, dù vợ chồng bất hòa đánh nhau đến đổ máu cũng phải cắn răng sống chung cho tới chết. Ngày nay vợ chồng ly dị là chuyện thường. Sống chung mà không biết thương yêu nhau, chỉ làm khổ nhau thì tốt hơn nên ly dị. Nhưng nhiều khi ly dị xong ta lại cảm thấy cô đơn, muốn đi tìm một người tình khác để yêu, để cưới và để rồi lại ly dị.

Vấn đề tôi muốn nêu lên ở đây là ly dị cho chúng ta bài học gì? Chúng ta hiểu được gì? Hay cứ nhắm mắt theo đà, tái diễn lại cảnh khổ. Nhiều lúc khổ quá muốn đi tu, nhưng tu làm sao yên khi tình cảm hãy còn ướt át? Tôi xin nhấn mạnh một điều là tu không phải dứt tình mà là chuyển tình. Quan niệm chung thường cho rằng tu là dứt hết tình như câu kệ xuất gia:

*Hủy hình thù chỉ tiết
Cắt ái từ sở thân
Xuất gia hoằng thánh đạo
Thệ độ nhất thế nhân.*

Dứt hết tình cảm thì đâu còn là người nữa, tu như vậy để thành gỗ đá chăng? Cây cỏ, núi sông còn có tình huống chi con người.

Chúng ta đau khổ vì tình, vì tình của chúng ta là thứ tình ích kỷ, tình thương chiếm hữu mang nhiều tính chất ái luyến của ngã và vô minh. Thương mà không biết cách thương nên làm cho kẻ khác bực bội, khó chịu đau khổ.

Tu là sửa, là chuyển. Từ đau khổ chuyển thành an vui, từ tình thương ích kỷ, chiếm hữu thành tình thương ban bố vị tha. Vào chùa học đạo mà chỉ biết thương Phật, thương thầy của mình thôi, không biết thương yêu kẻ khác thì đó đâu phải là tu. Phật là người đại từ, đại bi thương chúng sinh. Phật đâu phải là người vô tình. Mặt trời tỏa ánh sáng cho khắp mọi loài, cho cả thế giới, cho khắp vũ trụ, không tỏa riêng cho người giàu, cho nước Mỹ, Canada, hoặc cho riêng trái đất.

Ở Việt Nam trong thời chiến, khi nghe tin người yêu tử trận, nhiều cô nữ sinh ngất xỉu, thấy bầu trời sụp đổ, không còn lẽ sống, có cô quyên sinh tự tử. Đó là vì dồn hết tình yêu vào một cá nhân, một đối tượng. Một bà mẹ có đứa con cưng độc nhất, chẳng may nó bị bệnh qua đời, bà ta có thể đau khổ phát điên lên được. Nhưng nếu bà ta có mười đứa con và bà thương yêu mười đứa như nhau thì chắc chắn bà sẽ chỉ đau khổ một phần mười mà thôi.

Ở Làng Hồng, vào mùa hè mỗi năm, có rất nhiều gia đình gồm vợ chồng con cái về làng tu học. Thầy Nhật Hạnh giảng dạy những cách thức sống làm sao cho gia đình được hạnh phúc. Có nhiều người 'chuyên tu' phàn nàn rằng thầy không chịu dạy tu mà chỉ dạy hạnh phúc gia đình, thầy chú trọng về đời nhiều! Có lẽ những người này cho tu chỉ là tụng kinh, ngồi thiền,

niệm Phật thôi. Quan niệm tu như vậy thật là giới hạn. Từ đây họ suy ra một ông thầy tu chi biết gõ mõ tụng kinh thôi, ngoài ra không biết gì về việc đời. Đương nhiên cũng có những thầy tu như thế chứ không phải không, nhưng theo Đại Thừa Phật giáo, một thầy tu là người phát nguyện tự lợi, lợi tha, đi vào cuộc đời để cứu nhân độ thế. Ngay cả người cư sĩ sống trong đời cũng chưa chắc hiểu được cuộc đời. Một thầy tu có thể nghiên cứu tâm lý học, phân tâm học, xã hội học, nhân chủng học, v.v... để hiểu rõ những căn bệnh của con người và để dễ dàng độ sinh hơn.

Người cư sĩ tại gia hãy còn sống với gia đình, nay học cách thức làm sao cho gia đình hạnh phúc, đó không phải là tu hay sao? Đây cũng là nhân thừa Phật giáo, hay nói cách khác là nhân đạo (con đường làm người). Nhiều lúc nhân đạo chưa xong mà đòi ngay Phật đạo.

Tóm lại sống làm sao cho cuộc đời trở nên đáng sống, có ý nghĩa, có lý tưởng, có thương yêu, hiểu biết thì đó là Đời Đạo. Còn chạy theo Đạo mà quan niệm hẹp hòi, bảo thủ cố chấp, không khoan dung độ lượng thì đó là Đạo Đời. Có người sống cả đời chỉ để làm một việc lợi ích thôi, như Lão tử, đến và đi không tung tích, để lại độc nhất một quyển Đạo Đức Kinh giá trị vô cùng. Há không phải là một đại thiên sư hay sao?

Đi tìm ý nghĩa

Có bao giờ trong cuộc sống bon chen vội vã hằng ngày, ta dừng lại vài phút tự hỏi mình sinh ra đời để làm gì? Phải chăng để chạy theo sau đồng tiền, danh lợi, địa vị, tình yêu, sắc đẹp, của cải, v.v...? Để lập gia đình, sinh con đẻ cái nối dõi tông đường? Để gây dựng một sự nghiệp? Để tranh đấu cho một lý tưởng chính trị, kinh tế, xã hội, v.v...? Hay để đơn giản đi làm kiếm ăn sống qua ngày như bao nhiêu người khác? Để rồi một ngày kia nằm xuống ra đi với hai bàn tay trắng?

Dừng lại vài phút để tự hỏi hay tự kiểm lại xem cuộc đời mình đang sống đây có ý nghĩa gì không? Mình có hài lòng với những gì đang có và đang sống không? Những cái đó có đem lại cho mình hạnh phúc hay không? Hay mình chỉ làm một kẻ nô lệ, một người máy rô bô mặc cho xã hội vật chất lôi kéo điều khiển.

Ở đây không bàn đến những người vô thần vô đạo, chủ trương duy vật, sống chỉ để hưởng thụ, chết là hết. Ngay trong Phật giáo, đa số cho rằng sinh ra ở đời để tạo nghiệp và trả nghiệp, vay trả trả vay mãi mãi không ngừng. Quan niệm này đúng chứ không sai, đứng trên luật nhân quả mỗi khi ta cử động, nói năng, suy nghĩ một chút dù chỉ vài giây cũng là tạo nghiệp và như vậy đương nhiên sẽ gặp quả báo tránh sao cho khỏi. Nhưng quan niệm này nếu không khéo có thể khiến cho người ta trở nên thụ động, gặp việc gì cũng đổ tại nghiệp rồi ngồi yên chịu trận.

Cuộc đời đã lắm khổ đau, sao ta không tìm những quan niệm khác giúp ta lạc quan hơn trong cuộc sống? Đối với tôi, con người sinh ra ở đời để học hỏi những kinh nghiệm để tiến hóa. Mỗi kiếp sinh ra là một lớp học. Ta có thể chọn học một hoặc nhiều môn, nhưng bài học phải được hiểu và học cho xong mới được lên lớp.

Ta lấy vợ lấy chồng không phải để thỏa mãn tình cảm nhục dục hay lấp vá cô đơn mà để học thương yêu và sống chung hòa hợp.

Ta sinh con đẻ cái không phải để tiếp nối giống dõi hay để nhờ vả khi về già mà là để chính ta tập học làm cha làm mẹ, tập thương yêu dạy dỗ giúp đỡ con cái.

Ta làm vua hay tổng thống một nước không phải để ăn trên ngồi trốc, bóc lột của dân mà để học thương dân trị nước.

Ta làm bác sĩ, nha sĩ, dược sĩ không phải để có nhiều tiền hay danh vọng mà để học cách giúp đỡ thương yêu bệnh nhân.

Ta làm bác học, kỹ sư không phải để chế ra những vũ khí máy móc sát nhân hay nô lệ hóa con người mà để đóng góp xây dựng cho cuộc đời bớt khổ về vật chất.

Ta có thể tiếp tục nói về từng nghề nhưng tóm lại tất cả nghề nghiệp trong đời từ cùng đỉnh hạ tiện cho đến quý phái sang trọng, không có nghề nào thực sự hơn nghề nào vì nghề nào cũng có giá trị và cùng đóng góp cho sự tiến hóa của nhân loại nếu ta đứng trên quan niệm đời là một trường học tiến hóa.

Trong kinh Pháp Hoa và Niết Bàn, đức Phật nói tất cả chúng sinh đều có Phật tánh và đều sẽ thành Phật. Vậy nếu nói theo tinh thần Pháp Hoa thì mỗi kiếp sinh ra đời là mỗi kiếp cho ta cơ hội học hỏi để tiến dần đến Phật quả.

Còn một quan niệm nữa, đó là không phải ai sinh ra đời cũng để tạo nghiệp vay trả trả vay, hoặc để học hỏi tiến hóa. Có những người đã học xong hoặc đã tiến hóa rất xa so với người thường, họ trở lại thế gian hay cõi Ta Bà với một sứ mạng cứu nhân độ thế, hay nói cách khác là giúp nhân loại tiến hóa. Những người này không hẳn phải là những giáo chủ nổi tiếng như Phật, Chúa, Mahomet, Khổng tử, Lão tử, v.v... hoặc các vị lama Trulku Tây Tạng mà là những người thường sống ngay bên cạnh chúng ta.

Điều quan trọng cần nhấn mạnh là chúng ta có muốn tinh thức để học hỏi tiến hóa hay không? Hay là tiếp tục sống đời vay trả trả vay, sống như những đàn cừu, như những người máy!

-ooOoo-

11 Tinh dục

Hỏi: Trong quyển Đạo Gì thầy nói về năng lượng tinh dục (énergie sexuelle), nhiều người cho rằng thầy chủ trương tình dục.

Đáp: Không nên lẫn lộn năng lượng tinh dục (énergie sexuelle) với tình dục (sexe). Khi tôi nói về năng lượng tinh dục không có nghĩa là khuyến quý vị làm tình! Người mà phán xét tôi như vậy có vẻ hơi hấp tấp và cùng lúc cho thấy người này có nhiều mặc cảm đối với tình dục. Tôi xin nhấn mạnh là tôi không chủ trương tình dục, nhưng tôi không sợ nói về tình dục. Ai cũng biết ái dục, tình dục hay dục vọng (những ham muốn sai lầm) đều là nguyên nhân đưa đến đau khổ. Nhưng không phải vì thế mà ta không dám nói đến. Tôi lấy thí dụ về thuốc lá. Một người nghiện thuốc lá hay một nhà buôn thuốc lá, khi nói về thuốc lá họ sẽ ca tụng quảng cáo thuốc lá và dụ dỗ người khác hút thuốc lá. Nhưng một ông bác sĩ phổi, khi nói về thuốc lá, sẽ nói về sự nguy hiểm, tai hại của thuốc lá đối với sức khỏe. Hai bên đều nói về thuốc lá nhưng với mục đích hoàn toàn khác nhau. Những tiểu thuyết tình cảm, báo chí khiêu dâm, khi nói về tình dục, sẽ khêu gợi và kích thích lòng dục của con người. Trong khi đó trong quyển Đạo Gì tôi chưa hề nói về tình dục mà chỉ mới nói về năng lượng tinh dục. Không nên lẫn lộn tình dục và tinh dục. Chữ tình hay tánh là một nguyên lý (principe), tinh dục là nguyên lý của sự ham muốn. Còn tình dục là sự khao khát về nhục dục.

Từ lâu trong các tôn giáo, vấn đề tình dục (sexe) là một điều cấm kỵ (tabou) không được đã động đến, không được hé miệng nói đến. Vì đó là một điều 'bậy bạ'! Nhưng có phải không nói đến điều 'bậy bạ' đó là chúng ta trở thành thánh thiện và không còn ham dục nữa chăng?

Tam độc: tham, sân, si là ba thứ độc nguyên nhân của khổ đau, có phải không được nói đến ba thứ 'độc' đó là chúng ta hết tham, sân, si chăng?

Khi trong người bị bệnh ung thư (cancer), ung thư có nghĩa là thịt thối, đi khám bác sĩ, ta bảo bác sĩ đừng nói đến chữ ung thư vì chữ đó nghe 'ghê' quá, như vậy ta có hết ung thư chăng?

Chúng ta bị ảnh hưởng rất nhiều về quan niệm tu là phải diệt dục, diệt trừ tham, sân, si, tiêu diệt giặc phiền não. Toàn là tiêu trừ, tiêu diệt, đoạn diệt, v.v... Qua những danh từ như thế là thấy có chiến tranh rồi. Tôi vẫn biết có nhiều kinh bằng bạc những quan niệm như thế, đó là những kinh thuộc tư tưởng Nam tông. Nếu quý vị thích tu theo kiểu diệt dục thì cứ theo các kinh đó mà tu. Theo tư tưởng Bắc tông, nhất là hệ bát nhã thì không có gì sinh và cũng không có gì diệt. Các pháp bất sinh bất diệt. Từ đó không có quan niệm diệt phiền não mà là chuyển phiền não. Phiền não không bị tiêu diệt như kẻ thù mà được chuyển thành bạn, thành bồ đề. Tình yêu nam nữ ích kỷ, chiếm hữu không bị tiêu diệt mà được chuyển hóa thành tình bác ái, tình thương nhân loại (amour universel), thành lòng từ bi (amour et compassion).

Dù muốn diệt dục hay chuyển dục đi nữa cũng cần phải quán chiếu để sự tu tập được dễ dàng. Về dục (ham muốn), đạo Phật thường đề cập đến năm loại (ngũ dục): tiền của, sắc đẹp, danh vọng, ăn uống và ngủ nghỉ.

Nếu ta ham tiền thì ta phải quán chiếu xem tiền bạc là gì? Động cơ nào thúc đẩy ta tham tiền, thích vợ vét tích trữ tiền của?

Nếu ta ham sắc thì phải quán chiếu sắc đẹp là gì? Động lực nào thúc đẩy ta cứ nghĩ tới sắc đẹp, đứng ngồi không yên?

Về sự diệt dục, kinh sách có dạy quán chiếu về sự bất tịnh của thân thể (bất tịnh quán), xem người đẹp yêu dấu là một túi da hôi thúi (xú bì nang), hoặc vào nghĩa địa nhìn thấy ma tan rữa (cửu trường quán), v.v... Nhưng đó mới chỉ giúp ta phân nửa trả lời sắc đẹp là gì, tức là quán chiếu đối tượng của dục. Ta chưa hiểu động lực nào đã thúc đẩy ta tham dục. Có thể vì thấy đàn bà con gái là túi da hôi thúi nên ta không ham sắc nữa, nhưng lòng dục vẫn còn và ta đi tìm đối tượng khác, như ham tiền hay ham danh chẳng hạn. Cũng có người không mê sắc đẹp mà họ yêu cái tánh nết thùy mị đoan trang của tình nhân, trong trường hợp này bất tịnh quán sẽ hoàn toàn thất bại!

Dục là một chướng ngại rất lớn cho người tu hành, dù đó là tu sĩ hay cư sĩ. Ấy vậy mà ít ai chịu tìm hiểu sâu xa để giải tỏa. Chỉ toàn là những điều cảm đoán hoặc làm ngơ. Giống như con đà điểu (autruche) gặp thợ săn, bỏ chạy chúi đầu vào bụi cây để lộ thân ra ngoài rồi cho đó là an toàn.

Trên thế giới hiện nay có một bệnh hiểm nghèo, đó là bệnh Sida (Aids). Nhiều bậc cha mẹ không dám nói tới, bàn tới vì cho đó là điều 'bậy bạ'. Một ngày kia con mình lén lút mang bệnh, xấu hổ bỏ nhà ra đi. Những bậc cha mẹ này tự mình không hiểu biết, không học hỏi, lại còn gây thêm mặc cảm tội lỗi cho con cái!

Trở về vấn đề tình dục, người nào cảm thấy mình tu hành khá, không còn ham dục ham sắc nữa thì hoan hỷ bỏ qua đừng để ý đến phần này. Ở đây chỉ bàn cho những ai còn dính mắc vào tình dục và muốn tìm phương giải tỏa.

Có nhiều cách giải tỏa, hoặc tập thể dục thể thao, hoặc chuyển hóa và thăng hoa theo giáo lý luân xa hoặc qua nghệ thuật sáng tác như thiên cầm hoa, thiên thủ bút (calligraphic), điêu khắc, hội họa, âm nhạc, v.v...

Tóm lại như tôi đã nói trong quyển Đạo Gì, năng lượng tính dục hay bất cứ năng lượng nào khác cũng cần được hiểu để xử dụng và chuyển hóa trong việc tu hành. Tuy nhiên có nhiều người, khi nghe tới hai chữ 'tình dục', họ cảm thấy khó chịu, bất an, và 'bậy bạ'. Vậy thì đây là một cơ hội để họ nhìn lại, quán chiếu vì sao họ có mặc cảm với danh từ 'tình dục', dù đó chỉ là hai chữ. Chắc chắn nó đã gợi cho họ những kỷ niệm khổ đau, hoặc những cảm tưởng xấu xa, hay nói cách khác là những cái **tuồng** không tốt đẹp gì. Họ đã tuồng gì về tình dục, tuồng gì về năng lượng tính dục?

12

Tình yêu và ái luyện

Nhiều lần tôi nói về tình thương, đối với tôi tu không phải là dứt tình (đoạn tình) mà là chuyển tình. Nhưng một thầy tu mà nói về tình thương hay tình yêu không khéo sẽ có Phật tử hiểu lầm ngay. Ở cõi Ta Bà này là cõi nhiều chuyện nên Phật Thích Ca đã phải nói suốt 45 năm, ấy vậy mà vẫn còn nhiều người hiểu lầm. Sau cùng Phật phải tuyên bố: từ lúc thành đạo cho đến nhập niết bàn, ta chưa hề nói một lời nào.

Trước hết ta cần phân biệt giữa tình thương và ái luyện. Trong tiếng Việt, hai chữ thương và yêu hình như được dùng lẫn lộn, thương với yêu đồng nghĩa, có người nói thương là tiếng bắc, còn yêu là tiếng nam, hoặc ngược lại. Song le trong sự bày tỏ tình cảm, chữ thương có vẻ nhẹ hơn chữ yêu. Nhiều khi rắc rối quá người ta nói luôn hai chữ cho rồi.

Trong vòng giây xích 12 nhân duyên, vòng thứ 8 là ái (tanha), tiếng Việt dịch là yêu hay thương. Tôi nghĩ nếu chỉ có ái không thôi thì chắc không có vấn đề gì, nhưng vì yêu (ái) rồi muốn nắm giữ (thù) làm của mình (hữu) nên mới sinh ra **ái luyện**. Chữ **luyện** có nghĩa là yêu mến không rời bỏ ra được. Do đó tình yêu trai gái thường được gọi là ái luyện, cô cậu một khi yêu nhau thì không thể rời xa nhau được, tiếng Pháp là amour-attachement. Có lẽ vì chữ yêu (ái) còn mang nhiều tính chất của vô minh nên trong đạo Phật người ta không thích dùng hoặc không dám dùng nó mà thay thế bằng chữ từ bi. Từ bi tiếng Pali là metta-karuna, tiếng Pháp dịch là amour (từ)-compassion (bi). Theo Hán-Việt thì từ là tình thương hay sự hiền lành, bi là thương xót, thương hại. Sau này khi nói đến từ bi, quý thầy dịch cho gọn là ban vui cứu khổ. Nhưng ban vui cứu khổ chỉ là kết quả hay sự thể hiện của cái tình bên trong. Có thương và xót thì mới ban vui cứu khổ được chứ!

Từ từ hai chữ từ bi có vẻ đi gần và hợp với tình thương hơn là tình yêu. Một thầy tu mà nói yêu Phật tử thì thật loạn luân, không thể chấp nhận được, nhưng nếu ông ta đổi đi một chút, nói thương Phật tử thì người ta sẽ bảo là ông từ bi. Cũng cùng là một thứ tình nhưng nếu phát ngôn không đúng với tâm lý xã hội thì sẽ có chuyện ngay.

Con người là loài hữu tình, có quả tim nên ai cũng biết thương, biết yêu, nhưng hầu như mọi sự thương yêu đều dẫn đến thù hữu, bám víu và ái luyện. Vì ái luyện nên mới đau khổ. Nếu ái mà không luyện, không thù hữu thì ái (yêu) trở thành từ bi. Vì thế công việc tu hành không phải là cắt ái mà là chuyển ái thành từ, nói cách khác là ái mà không luyện.

Đối với tôi tình yêu hay tình thương đều được, miễn sao biết yêu thương đúng mức, đúng nghĩa, yêu mà không dính mắc, bám víu, không chiếm làm của mình, yêu một cách sáng suốt tinh thức, không ích kỷ và nhất là không được xem đối tượng yêu như một món vật mà là một con người.

Sau đây tôi sẽ dùng chữ yêu, nói về tình yêu để thay đổi không khí, mong quý vị đừng hoảng sợ, nhất là quý vị Phật tử thuần thành ngoan đạo.

Nếu ta thực sự yêu một người nào, ta sẽ không tìm cách thay đổi hay biến người đó theo ý mình, ngược lại ta sẽ giúp người đó tìm lại tư cách của họ, trở thành chính họ và không còn lệ thuộc vào ta nữa.

Thông thường khi yêu nhau, người ta hay có khuynh hướng xâm lấn vào thế giới của người yêu và vô tình tước đoạt dần tự do của người kia. Từ từ tình yêu đẹp đẽ ban đầu bị biến thái, trở thành chiếm hữu, ghen tuông, tranh dành quyền lợi, muốn điều khiển kẻ kia, v.v...

Nếu biết yêu thực sự, không vô minh ái luyến thì tình yêu trở thành một sự tự do vô bờ bến. Và tình yêu này bắt đầu ngay nơi bản thân mình, cá nhân mình, tức là ta phải biết yêu thương mình trước hết. Ta đừng làm kẻ ăn mày đi xin xỏ tình yêu. Ta có dư đủ tình yêu để ban cho mình kia mà! Vì không biết hoặc quên đi điều đó nên ta phải tìm mọi cách, mọi thủ đoạn để khiến người khác yêu ta, ban cho ta những gì ta muốn. Và chẳng nếu người kia có yêu ta đi nữa thì động lực vô minh ban đầu đã khiến cho tình yêu này bị ô nhiễm, trở thành một thứ tình yêu lợi dụng, đôi chác.

Trí tuệ hiểu biết rất cần thiết để chuyển hóa tình yêu say mê thành tình yêu chân thật tự tại. Yêu say mê hay si tình là một thứ ái luyến, bám víu và ràng buộc. Tình yêu chân thật có tinh chất cõi mờ và thông cảm.

Trên đời, người ta yêu nhau, cưới nhau đều đều, nhưng chắc ít có ai biết yêu thực sự. Chỉ có những người trưởng thành tâm linh mới biết yêu đúng với ý nghĩa của tình yêu. Một cặp vợ chồng yêu nhau, quyến luyến nhau, không rời nhau được, đó chỉ là một loại tình yêu ái luyến mờ ảo, tức là có vẻ giống như tình yêu nhưng không phải tình yêu.

Một người đã tìm lại được chính mình, biết sống thực với mình, biết thương yêu chính mình thì tự thân người này tỏa ra hào quang của tình yêu. Một người vô ý thức, không biết chính mình, không biết thương yêu mình thì làm sao có tình yêu dư thừa để toát ra ngoài được! Chính vì thế mà anh ta cần phải đi tìm tình yêu từ bên ngoài, giống như một kẻ ăn xin đi gặp một người ăn xin khác và tưởng rằng người kia sẽ có tình yêu cho mình. Nhưng cuối cùng cả hai đều thất vọng và cảm thấy như bị lường gạt. Làm sao ta có thể ban cho người khác những gì mà chính ta không có? Làm sao thương yêu kẻ khác khi chính ta không biết yêu thương mình? Tệ hơn nữa là sau khi thất vọng, thất tình, vì không hiểu biết nên người ta lại đổ lỗi cho nhau, người này bảo lỗi tại người kia...

Khi tình yêu biết cho, biết ban ra, đó là tình yêu thực sự. Khi tình yêu chỉ biết lấy vào, ôm vào, đó là tình yêu giả mạo, một sự khát ái, cần tình.

Tình yêu có ba trình độ:

* Trình độ thứ nhất thuộc thú tánh, mang nặng tính chất sinh lý, nó phát hiện một cách tự nhiên và vô ý thức. Thí dụ một người đàn ông gặp một người đàn bà đẹp, có hình dáng hấp dẫn, thì tự nhiên anh ta như bị thu hút, khởi tâm ưa thích và yêu người đàn bà kia.

* Trình độ thứ hai bớt thô tục hơn, nó không còn là sự hấp dẫn giữa hai thể xác mà là giữa hai tâm hồn. Nó mang nặng tình cảm hơn là sinh lý. Nhưng nó cũng chịu chung một quy luật, luật vô thường: thành, trụ, hoại, diệt, nói cách khác nó phát sinh rồi sẽ đi đến tàn lụi, chìm dần vào vô thức.

* Trình độ thứ ba thuộc tâm linh. Đến trình độ này ta không còn yêu ai nữa, không yêu một người hay một đối tượng nào nữa, vì ta với yêu là một, ta là tình yêu, tình yêu là ta. Tình yêu này không hướng vào một đối tượng cá nhân, nếu cần đối tượng thì đối tượng sẽ là cả vũ trụ pháp giới. Tình yêu này tự nó tỏa ra yêu thương như mặt trời tỏa ánh sáng, như bông hoa tỏa mùi thơm dù có hay không có ai ở đó thưởng thức. Loại tình yêu thanh tao và cao thượng này thường là do kết quả của thiền quán hay sự chín mùi của tâm linh. Nó phát sinh khi ta tinh thức nhận ra mình là ai và biết sống thật với chính mình. Người mà ý thức được mình với sự sống là một thì biết được tình yêu này. Nó là căn bản mà cũng là cứu cánh của tất cả tôn giáo, đạo giáo. Chúa Giê-Su có nói: 'thương người như mình ta vậy'. Đức Phật nói bồ tát thương yêu chúng sinh như con một.

Đa số người đời khi nói về tình yêu, họ chỉ biết đến hai trình độ hay hai loại tình yêu đầu. Hai loại tình yêu này thường được người tu xem là giây oan nên họ tìm cách dứt tình. Nhưng làm sao dứt tình được, họ chỉ chuyển tình của họ đến Chúa, đến Phật. Nhưng nếu chỉ biết yêu Chúa, thương Phật thôi, không biết thương yêu kẻ khác thì vẫn chưa đạt đến loại tình yêu thứ ba này. Tu là tập chuyển tình, chuyển hai loại tình yêu nhục dục và ái luyến thành loại tình yêu cao thượng.

Ái luyến

Ái luyến là muốn người, vật và hoàn cảnh luôn luôn như ý mình và không bao giờ thay đổi. Không muốn thân xác mình già yếu, không muốn tình cảm thay đổi, không muốn tình yêu phai nhạt. Mỗi khi bắt đầu yêu một người nào thì liền có ái luyến theo sau, và đương nhiên là dẫn đến phiền phức và khổ đau. Vì ái luyến ta trở nên chiếm hữu, sợ mất người yêu hoặc người yêu của ta sẽ yêu kẻ khác... Từ đó ta phải suy nghĩ tính toán mưu kế để giữ gìn người yêu. Vô tình ta xâm lấn tự do và biến người yêu thành một món đồ, một vật sở hữu. Cuộc tình ban đầu dần dần trở thành một sự giằng co: một bên xâm lấn, một bên dành lại độc lập tự do. Và nếu cứ tiếp tục sống bên nhau thì chả còn tình nghĩa gì nữa mà là hỏa ngục, danh từ trong đạo gọi là oán tăng hội khổ. Vì thế ái luyến là thuốc độc của tình yêu, tàn hoại tình yêu.

Nếu chưa yêu được theo trình độ thứ ba thì ta vẫn cứ yêu, nhưng phải học và tập yêu với sự hiểu biết thông cảm, không chiếm hữu, không ghen tuông. Yêu là một nghệ thuật, muốn yêu cho có hạnh phúc ta cần phải học vì bản chất yêu của người đời là ái luyến chứ không phải là yêu theo nghĩa thứ ba đã nói ở trên, không phải tự nhiên mà ta có thể yêu theo kiểu Chúa hay Phật được.

Chiếm hữu

Chiếm hữu là biểu tượng của sự nghèo nàn và thèm khát. Người nghèo nàn thiếu thốn tình thương bao nhiêu thì thường có khuynh hướng chiếm hữu bấy nhiêu. Tình yêu chiếm hữu cũng giống như tình trạng của một đứa bé khát sữa đòi bú mẹ. Nhưng mẹ nó bận việc không cho bú được nên nó đấm ra tức tối, giận hờn, ganh tỵ.

Một người trưởng thành về tư tưởng thì không thể chiếm hữu được. Làm sao có thể bắt người khác phải thuộc về ta? Phải thương yêu ta? Mỗi khi gặp nạn hay khổ đau mà đổ lỗi cho người khác, đó là thái độ ấu trĩ nhất trên đời. Một người biết ban bố, chia xẻ thương yêu là người đang làm thể hiện Phật tánh bên trong. Cũng thế, mỗi khi ta cảm thấy muốn đòi hỏi, chiếm hữu, lấy về làm của mình thì phải nhận thức rằng ta đang làm hiển lộ cái tánh ấu trĩ, con nít bên trong. Lúc đó ta hãy ghi nhận, quán sát cái ta con nít đó xem nó biến chuyển và lôi kéo ta như thế nào? Không cần trách mắng hay xua đuổi, chỉ cần nhận diện và quán sát nó. Nhờ tình thức nhận diện, quán sát thường xuyên cái ta con nít bên trong (the baby within) ta sẽ giúp nó trưởng thành. Trước khi muốn thành Phật thì phải thành người trước đã.

Hạnh phúc

Hạnh phúc là mục đích sống của con người, là điều mà ai cũng muốn tìm. Nhưng ta không thể xác định hạnh phúc là gì vì nó tùy trình độ tiến hóa của mỗi người.

Nhân loại có thể được xếp thành ba hạng:

- Hạng thứ nhất là những người còn mê ngủ.
- Hạng thứ hai là những người sửa soạn gائن thức giấc.
- Hạng thứ ba là những người đã tỉnh giấc, không còn mê ngủ.

Hạng thứ nhất, hạnh phúc đối với họ là những cảm giác khoái lạc thuộc về thể xác như ăn uống, thỏa mãn nhục dục. Suốt đời họ lo chạy đi tìm hạnh phúc, nhưng loại hạnh phúc này rất mong manh. Mong manh ở đây không có nghĩa là không có, nó có nhưng không kéo dài được, thoáng có để rồi nhường chỗ ngay cho sự thèm khát khổ đau. Loại hạnh phúc này rất nguy hiểm, đạo Phật thường ví nó như kẻ khát uống nước muối, càng uống càng khát, hoặc như liếm mật trên lưỡi dao, thoáng nếm vị ngọt nhưng bị đứt lưỡi ngay sau đó.

Càng đi tìm hạnh phúc lại càng thèm khát và không bao giờ được thỏa mãn. Vì thế hạng người này phải tìm cho nhiều, nhiều tiền, nhiều danh, nhiều sắc, họ sống trong ảo tưởng về số lượng (quantité), nghĩ rằng nếu có nhiều thì mới được thỏa mãn hạnh phúc.

Đối với hạng thứ nhì, hạnh phúc thuộc về phẩm (qualité). Đối tượng hạnh phúc của họ không còn là những thứ thô kệch như vật chất, sắc đẹp thể xác hào nhoáng bên ngoài, họ chú ý về phẩm chất nhiều hơn. Họ vẫn đi tìm khoái lạc cảm giác, nhưng thanh tao hơn, như nghe một bản nhạc hay, ngâm thơ vịnh phú, thưởng thức hương trà, ngắm kiếng cắm hoa, v.v... hoặc đàm luận với bạn bè, hoặc đơn giản được sống bên cạnh người yêu, người thân là họ cảm thấy hạnh phúc rồi. Loại hạnh phúc này thanh tao, sâu sắc và có vẻ lâu bền hơn loại hạnh phúc thứ nhất nhưng nó vẫn còn tùy thuộc vào đối tượng bên ngoài như thơ, nhạc, hoa, trà, cảnh, người, v.v... Và nếu ngày nào đó đối tượng kia mất đi thì hạnh phúc liền biến thành khổ đau.

Đối với hạng thứ ba, hạnh phúc không còn tùy thuộc vào đối tượng bên ngoài nữa. Loại hạnh phúc này có thể được xem là hoàn toàn nhất. Hạnh phúc là sự bình an của tâm hồn, là sự tinh thức không còn ngủ mê trong đêm tối. Họ sống trong ánh sáng, không còn bóng dáng của chấp ngã lo âu, ham muốn bám víu vào một đối tượng bên ngoài. Họ sống trong hiện tại, bây giờ và ở đây, sống hòa nhịp với cuộc đời và sự sống. Loại hạnh phúc này là một loại sung sướng thứ thật (chân lạc), nó ở ngay trong ta và nó cũng chính là bản chất hay bốn tánh của ta.

-ooOoo-

13

Góp nhặt

Ba phải hay chưa chín

Hè năm 85, tôi ghé làng Hồng lần đầu tiên mong gặp thiền sư Nhất Hạnh để hỏi đạo. Trước đó tôi đã quán chiếu nhiều về công án 'Ta là ai?'. Đến khi gặp được thầy, tôi hỏi: 'Thân là một khối thịt, tâm thì vẫn tự tại, vậy con là ai?'. Thầy nhìn tôi chốc lát rồi trả lời: 'Con có thể là thầy mà cũng có thể là con'. Lúc đó tôi chẳng hiểu gì cả! Trong bụng nghĩ thầm: thầy nói gì ỡm ờ quá, không có gì nhất định hết. Thất vọng, tôi rời thầy trở về chùa Linh-Son tu học.

Sau này, trong lúc tu ở Kundreul Ling năm 91, tôi được chị Chân Nguyên gửi cho quyển 'La paix, un art, une pratique' của thầy. Trong đó tôi thấy có bài thơ 'Appelez-moi par mes vrais noms', nhờ bài thơ này tôi mới hiểu và nhớ lại câu trả lời của thầy năm xưa.

Năm 90 tôi có viết quyển Vô Ngã, trong đó giới thiệu hai phương pháp tu tập mà nhờ đó tôi đã hiểu vô ngã. Nhưng cái hiểu vô ngã của tôi lúc đó hãy còn giới hạn, hãy còn bị ảnh hưởng nhiều giáo lý tiểu thừa. Trong toàn bộ Nikaya và A-Hàm, chỗ nào cũng nhắc đi nhắc lại vô thường, khổ, vô ngã nên một số người cho vô ngã là chân lý.

Đức Phật thuyết pháp tùy căn cơ tùy trường hợp. Đồng ý là ngài nói nhiều về vô ngã, nhưng cũng có lúc ngài nói hữu ngã. Đa số thường cho thân là ta, cảm thọ, suy tư là ta, cho nên đối với những người như thế giảng dạy vô ngã rất cần thiết.

Nhưng cũng có người bám víu vào vô ngã cho là chân lý thì phải nói về ngã hay chân ngã, như thiền tông nói ông chủ hay bán lai diện mục.

Hiểu được vô ngã của tiểu thừa cũng đã là quý lắm rồi, không còn bám víu vào ngũ uẩn nữa nhưng chưa thể nhập được pháp giới. Tiến lên một bậc nữa cần phải thấy ta là tất cả, tất cả là ta. Đây thuộc giáo lý của kinh Hoa Nghiêm, nhất tức nhất thiết, nhất thiết tức nhất.

Cái hiểu biết này có thể do suy tư quán chiếu thâm sâu về lý tương duyên tương sinh, tương tức tương nhập, hoặc có thể do kinh nghiệm trực tiếp mà có.

Một lần nọ trong lúc ngồi thiền trong phòng tối, bỗng nhiên tôi cảm thấy mình biến mất, nói đúng hơn là không còn thấy tôi là cái thân xác nhỏ bé này nữa mà hình như tôi (hay tâm thức tôi) ở khắp nơi. Khắp nơi ở đây không có nghĩa là khắp vũ trụ mà là những sự vật chung quanh chỗ tôi đang ngồi. Cảm giác này chỉ thoáng qua tíc tắc, chớp mắt một cái là mất. Một lần khác tôi cũng được cảm giác này trong lúc nằm dài trên bãi cỏ của khu vườn Parc de Sceaux. Trong những lúc như thế, cả không gian và thời gian như dừng lại và ta cảm thấy một sự yên lặng bình an vô tả.

Hè năm 89, tôi về ở Institut Karmapa gần hai tháng để tu tập với lama Khenpo Thubten, người nổi tiếng về môn Powa (chuyên thân thức). Vị lama này rất khiêm tốn, ông không xem tôi như một đệ tử mà là một bạn đồng tu. Khi tôi nhập thất theo lama Guendune Rinpoché thì chính lama Thubten tự tay may cho tôi một cái váy để tập Trulkor (yoga Tây Tạng) và một cái áo choàng bằng ni để đắp mùa đông khi ngồi thiền. Điều tôi nhớ mãi nơi vị lama này là cái gì ông cũng nói tốt cả. Trời mưa cũng tốt mà trời nắng cũng tốt. Khỏe cũng tốt mà bệnh cũng tốt. Lúc đó tôi cho lama thật là ba phải. Một lần nọ, Phật tử đem đến cho chúng tôi xem một cuốn phim video tựa là 'le lama blanc', trong đó có vài cảnh nam nữ âu yếm nhau. Tôi và một vị sư khác tên Sempa nhìn nhau mỉm cười rồi liếc nhìn lama Thubten hỏi: 'lama tu mà sao có vẻ nhìn say sưa vậy'? Lama thân nhiên trả lời: 'cái này có gì đâu, ta nhìn những người nữ trong phim như dakini [*], những người nam như daka và tất cả chỉ là sự hóa hiện của pháp thân'. Lúc đó tôi không tin, nghĩ rằng ông ta nói như vậy để biện hộ. Mãi sau này khi tu học về tantra tôi mới hiểu là ông có lý.

[] Dakini và Daka là những thần nữ và thần nam trong giáo lý tantra. Tạng ngữ là Khandroma và Khandro, nghĩa đen là người đi trên không*

Một lần khác ở Dhagpo Kagyu Ling tôi được tắm piscine chung với lama Thubten và Bérou Khyentsé Rinpoché. Hồ tắm này dùng để chứa nước để phòng khi hỏa hoạn. Mới trước đó vài tiếng, Bérou Rinpoché ngồi oai nghi trên tòa truyền lễ quán đánh Manjusri (Vấn Thủ) cho chúng tôi và tất cả Phật tử, vậy mà bây giờ trong hồ tắm ông ta và Lama Thubten cười giỡn với nhau như hai trẻ nhỏ. Cũng cần nói thêm là chúng tôi tắm riêng giữa chư tăng với nhau, không có Phật tử.

Riêng vị lama chính dạy tôi là Guendune Rinpoché thì ngài ăn mặc thật lôi thôi lếch thếch và hay đùa giỡn chế nhạo chúng tôi. Chế nhạo ở đây không phải ác ý, ngài nói chúng tôi tu dữ quá, nghiêm quá, rồi ngài phá lên cười. Những lúc đó tôi nghĩ các thầy lama thật ba phải, thế nào nói cũng được, oai nghi tề hạnh không đáng hoảng như các thầy Việt Nam. Sau này nghĩ lại mới thấy mình lúc đó còn non dại, chưa chín, mới tu mà cứ tưởng mình ngon lành lắm, dám phán xét các bậc thầy đi trước.

Giờ đây tuy không còn ở gần các lama Tây Tạng nữa nhưng tôi biết mình đã bị nhiễm ít nhiều cái tánh ba phải của các ngài. Thật là nguy hiểm! Không biết có sao không?

Hãy là chính ta

Bạn nên nhớ trên đời này rất khó mà được lòng tất cả mọi người, 'ở rộng người cười, ở hẹp người chế'.

Bạn có thể là một trái táo đẹp nhất trên đời, ngon nhất, thơm ngọt nhất và sẵn sàng cống hiến cho mọi người. Nhưng bạn cần nhớ một điều, đó là có nhiều người không thích ăn táo.

Nếu bạn là trái táo ngon nhất trên đời, nhưng người bạn thương yêu lại không thích táo mà thích cam. Vậy phải làm sao? Ở đây bạn có thể lựa chọn, hoặc bạn vẫn là táo, hoặc bạn trở thành cam. Nhưng nếu trở thành cam thì bạn sẽ là cam hạng nhì, bởi vì bản chất của bạn không phải là cam mà là táo. Mà dù cho bạn trở thành cam hạng nhì đi nữa, cũng có nhiều người không thích cam mà lại thích ôi. Cứ thế suốt cuộc đời bạn cố gắng biến mình thành cam, thành ôi, rồi thành mặn, thành xoài, v.v... để tất cả mọi người thương yêu mình thì không biết đến bao giờ mới xong.

Sao bạn không nhớ lại bản chất của mình là táo, và hãy là táo hạng nhất để những người nào ưa táo được hưởng mùi vị ngon nhất của táo.

Hãy là chính ta không có nghĩa là chứng nào tật nấy, khư khư giữ lấy những tánh hư tật xấu, ngoan cố không chịu sửa đổi. Phải học hỏi, tu tập, không phải tự nhiên với những tánh tham lam, ích kỷ, ngã mạn mà có thể trở về với chính ta được.

Hãy là chính ta là tập nhìn vào nội tâm mình để hiểu và chuyển hóa mình thành một con người thực, biết thương yêu, hiểu biết thông cảm mình và người.

Đồng Sự

Sau đây là một chuyện ngắn tôi trích dịch từ quyển 'Evidences paradoxales' của Jean Yves Leloup [*Evidences paradoxales, de Jean Yves Leloup, Le Fennec Editeur*].

Một vị vua ở xứ nọ có đứa con trai độc nhất là thái tử. Một hôm thái tử lâm bệnh và mất trí, quên mất mình là con vua mà cứ tưởng mình là một con gà tây. Anh ta cởi hết quần áo chui xuống gầm bàn ngồi chồm hổm, kêu lên những tiếng như gà tây và nhặt ăn những hạt cơm rơi. Sự kiện này khiến nhà vua đau khổ vô cùng khi thấy đương kim thái tử, người sẽ nối ngôi mình sau này, hiện đang điên khùng làm một con gà tây. Vua và hoàng hậu liền triệu tập tất cả các danh sư và danh-y trong nước để tìm cách chữa trị cho thái tử. Hết danh sư, danh-y đến các đạo sư và hiền triết, ai nấy đều cố gắng hết sức nhưng vô hiệu, thái tử vẫn cứ khùng và làm gà tây. Thời giờ thấm thoát qua mau, một ngày kia có một hiền giả (tạm gọi là hiền giả thôi vì bề ngoài ông ta hơi luộm thuộm và bê bối, ăn mặc không đúng kiểu cách của các hiền giả khác) đến gặp vua xin chữa bệnh cho thái tử. Tuy thấy vị hiền giả này hơi bê bối, không oai nghi đạo mạo nhưng ngặt vì cả năm rồi, các danh sư và danh-y đều đã bó tay hết nên nhà vua phải đành chấp thuận.

Thật ngoài sức tưởng tượng, ngay trước mặt vua, vị hiền giả kia cởi hết quần áo, chui xuống gầm bàn ngồi ngay bên cạnh thái tử và làm giống y như thái tử, kêu lên những tiếng như gà tây và nhặt ăn những hạt cơm rơi. Thái tử con vua thấy vậy la lên: 'Ông có khùng không! Ai bảo ông làm giống tôi. Bộ ông không thấy tôi là một con gà tây há!'. Vị hiền giả trả lời: 'Tôi cũng là một con gà tây mà!'.

Từ từ hai con 'gà tây người' làm quen và bắt đầu nói chuyện với nhau, người ngoài nhìn vào chỉ thấy hai gã đàn ông trần truồng ngồi chồm hổm dưới gầm bàn nhặt ăn những hạt cơm rơi. Thấy thế vua và cận thần lắc đầu chán nản bỏ đi.

Hai con 'gà tây người' kia bắt đầu đùa giỡn với nhau, kể chuyện cho nhau nghe và chế nhạo loài người. Thời giờ trôi qua, một ngày kia con gà tây già (tức vị hiền giả) bỗng nhiên đòi ăn vài món ở trên bàn vua. Con gà tây trẻ (tức thái tử) la lên: 'Bộ ông khùng há! Tại sao lại bắt chước ăn giống tui nó?'. Gà tây già trả lời: 'Chú đừng có lo! Đầu phải vì mình ăn giống họ mà mình trở thành con người như họ, mình vẫn là gà tây kia mà!'. Thế là hai con gà tây trước kia chỉ nhặt cơm rơi dưới đất ăn, nay bắt đầu với tay lấy những thức ăn trên bàn. Thời giờ lại trôi

qua, một ngày kia con gà tây già mặc một cái quần đùi và đi vớ vào. Con gà tây trẻ lại la lên: 'Bộ ông điên hả! Tại sao lại ăn mặc giống tui nó?'. Gà tây già ôn tồn trả lời: 'Chú đừng lo, đừng sợ. Mình chỉ đùa giỡn mặc giống họ thôi, chứ mình vẫn là gà tây kia mà!'. Câu chuyện cứ thế tiếp tục, cho đến một ngày kia con gà tây trẻ hoàn toàn trở lại thành một thái tử.

Jean Yves Leloup, tiến sĩ thần học và tâm lý học, khi kể câu chuyện trên ông ta cốt nói về sự giáng trần làm người của Chúa Giê Su. Riêng tôi khi dịch lại câu chuyện, tôi nhìn với nhãn quang của một Phật tử.

Trong đạo Phật có một pháp môn gọi là Tứ Nhiếp Pháp, tức bốn cách thức thân phục và chuyển hóa người khác, đó là bố thí, ái ngữ, lợi hành và đồng sự.

Bố thí và ái ngữ tương đối dễ làm, nhưng lợi hành và đồng sự thì rất khó. Chỉ những người có tâm địa bỏ tất đại thừa, không câu nệ chấp trước vào hình tướng, sẵn sàng hy sinh danh dự quyền lợi cá nhân để cứu giúp kẻ khác, mới dám thực hành lợi hành và đồng sự.

Lợi hành là làm những việc có lợi cho kẻ khác để độ họ. Một người ham danh ham tiền mà bảo họ bỏ hết đi tu thì chắc gì họ đã nghe. Nhưng nếu mình giúp họ đạt được danh lợi rồi từ từ khuyên răn thì họ sẽ dễ nghe theo mình hơn.

Đồng sự là làm những công việc giống như kẻ khác để độ họ. Muốn hóa độ một kẻ ăn trộm thì mình cũng phải làm giống như ăn trộm rồi từ từ khuyên họ bỏ nghề ăn trộm.

Tứ nhiếp pháp là một phương tiện thiện xảo của hàng bồ tát độ sinh, người thường khó mà làm được, nếu đạo lực chưa đủ mà muốn bắt chước làm bồ tát thì sẽ bị chúng sinh độ lại. Trong câu chuyện trên, ta thấy vị hiền giả luộm thuộm bê bối kia chính là một bồ tát, sẵn sàng từ bỏ chức vị hiền giả, tự tại cõi trường làm một con gà tây, nhặt những hạt com rơi mà ăn để độ một kẻ khùng.

Mọi sự vật ở đời đều tương đối, không những có hai mặt mà có muôn mặt. Ta không thể đánh giá sự vật và con người qua hình tướng bề ngoài và qua sự nhận thức chủ quan của ta. Tôi không khuyên bạn làm giống như vị hiền giả gà tây kia mà khuyên bạn hãy dè dặt trong việc đánh giá các thầy tu. Có những vị thầy đắp y, đội mũ, mang hia, đi đứng trang nghiêm để độ đa số quần chúng, vì đa số cần có những vị thầy như thế, những vị thầy đạo đức. Nhưng căn tánh của chúng sinh không đồng đều, có những người rất kỳ và lánh xa các vị thầy đạo đức, vì họ nghĩ rằng các thầy này chỉ biết có Phật, có pháp và chùa của thầy thôi, không biết gì về đời, không hiểu gì về hoàn cảnh khổ đau của họ. Họ không cần một ông thầy đạo đức để tôn sùng mà cần một bạn hữu biết thông cảm chia xẻ niềm đau nỗi khổ của họ. Chính để độ những người này, chúng ta cần có những ông thầy như thầy gà tây trong câu chuyện, hoặc những thiện sư đầu đường xó chợ, ăn xin dưới gầm cầu như trong truyện 'Góp nhặt cát đá'. [*"Góp Nhặt Cát Đá" của thiền sư Mujū do Đỗ Đình Đồng dịch*].

-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