



*Con đường có  
đường đi*

**THÍCH NHẤT HẠNH**

**NHÀ XUẤT BẢN PHƯƠNG ĐÔNG**

# Mục lục

<b>Lời mở đầu sách</b> .....	6
<b>Con đường của Bụt</b> .....	9
Khổ để dưới cái nhìn mới.....	11
Tập để.....	13
<b>Giành lại chủ quyền</b> .....	14
Chủ quyền của một vị quốc vương.....	14
Có hay không có tự do ý chí?.....	14
Thi vị hóa sự thực tập.....	15
Thực tập cho những người thương.....	17
Tịnh độ là đây.....	19
Hiểu Khổ để như những khổ đau có thực của bản thân và thời đại.....	20
Bạo hành trong gia đình.....	22
Nhận diện và chuyển hóa khổ đau.....	23
Bát tà đạo, con đường đưa tới khổ đau.....	23
Chánh niệm là dây cương.....	26
<b>Biết ơn là điều kiện của hạnh phúc</b> .....	28
Người trao truyền, vật trao truyền và người tiếp nhận.....	29
Khổ đau có mặt nhưng hạnh phúc cũng có mặt.....	31
<b>Để có hạnh phúc</b> .....	35
Thư giãn là hạnh phúc có mặt.....	35
Dừng lại và buông thư.....	38
Chánh niệm là phép tu căn bản.....	41
<b>Cánh cửa đi tới giải thoát</b> .....	42
Cánh cửa đi tới giải thoát.....	42
Tuệ giác là cái thấy sâu sắc.....	43
Làm sao để có tuệ giác?.....	44
<b>Nơi nương tựa vững chãi</b> .....	50
Nơi nương tựa vững chãi.....	50
Chăm sóc hải đảo tự thân.....	52
Tập thở.....	53
Ngồi thiền.....	53
Thiền hành.....	55
Ôm ấp niềm đau.....	55

Chánh niệm khơi nguồn giác tính .....	57
Tăng thân trong trái tim .....	59
<b>Tuệ giác chân thực</b> .....	63
Đâu là chánh, đâu là tà? .....	63
Tứ Diệu Đế là linh dược trị khổ đau.....	68
Tìm sen tươi nơi bùn nhơ .....	69
Phương tiện không phải là cứu cánh.....	70
Cái thấy của khoa học đang gần đến sự thật.....	73
<b>Chữ nghiệp trong đạo Bụt</b> .....	77
<b>Thế nào là khổ thế nào là vui?</b> .....	82
Nhìn sâu vào lòng thực tại.....	82
Tiêu chuẩn về đạo đức .....	84
Khổ và lạc .....	86
Lợi và hại .....	89
Mê và ngộ .....	91
Khai và giá .....	92
Trì và phạm .....	97
Tiêu chuẩn tuyệt đối.....	99
Khủng bố là vấn đề hiện thực của thế giới bây giờ .....	100
Nối tiếp sự nghiệp của Bụt .....	102
Giới rộng lớn như biển cả, quý giá như châu báu .....	104
Vượt thoát khỏi cuồng tín, cố chấp .....	106
Hiếu và thương – Nền tảng của hạnh phúc .....	110
Thân thể là đền thờ tâm linh.....	113
Lắng nghe và ái ngữ.....	118
Chánh niệm trong tiêu thụ .....	124
<b>Bốn phương pháp nghiên cứu, sưu tầm quán chiếu</b> .....	128
Bụt và chúng sinh không phải là hai .....	128
1. Danh tầm tư .....	129
2. Nghĩa tầm tư .....	136
3. Tự tánh tầm tư.....	136
4. Sai biệt giả lập tầm tư.....	138
<b>Sinh diệt nương nhau</b> .....	143
Năm cũ đi đâu mất rồi?.....	143
Ai cho ta sự sống?.....	145
Ăn mừng sự sống.....	150

<b>Vượt qua chướng ngại</b> .....	154
Hợp nhất năm uẩn .....	154
Nghệ thuật dẫn dụ.....	156
Can đảm ly khai tập khí xấu.....	158
Nương vào Tăng thân .....	159
<b>Hạnh phúc không đâu xa</b> .....	161
Nó đây rồi.....	167
Tỉnh cả hai giấc mộng .....	169
Tin mừng.....	171
Đừng đánh mất những cơ hội.....	171
<b>Hành trình tìm lại bản thân</b> .....	174
Dự án làm phim “Mười sáu hơi thở cứu độ nhân gian” .....	175
Thực chứng Vô ngã.....	178
Cánh cửa tiếp xúc với Vô ngã .....	179
Vượt thoát sinh tử .....	180
<b>Đừng đánh mất cơ hội giác ngộ</b> .....	182
Thiền chỉ.....	182
Chỉ quán nương nhau .....	183
Phút giây giác ngộ.....	185
Phá vỡ ngục tù .....	187
Lạy thứ nhất .....	187
Lạy thứ hai.....	189
Lạy thứ ba .....	191
<b>Siêu đạo đức học</b> .....	194
<b>Chủ thuyết Công ích luận</b> .....	200
<b>Một số khuynh hướng đạo đức khác</b> .....	207
Thuyết báo ứng.....	207
Thuyết vị kỷ.....	208
Thuyết vị tha .....	210
Khuynh hướng Đạo nghĩa luận.....	211
Khuynh hướng Hậu quả luận .....	213
Khuynh hướng Đức hạnh luận .....	214
Thuyết mệnh lệnh của Thượng đế.....	216
Thuyết Luật tự nhiên .....	217
Đạo đức học thuyết minh .....	219
Đạo đức học quy định .....	219
Biệt nghiệp và cộng nghiệp.....	220

<b>Năm giới tân tu .....</b>	<b>222</b>
Giới thứ nhất: Bảo vệ sự sống .....	222
Giới thứ hai: Hạnh phúc chân thực .....	222
Giới thứ ba: Tình thương đích thực .....	223
Giới thứ tư: Lắng nghe và ái ngữ .....	223
Giới thứ năm: Nuôi dưỡng và trị liệu .....	224



## Lời mở đầu sách

Mọi sinh hoạt của xã hội con người đang đi về hướng toàn cầu hóa. Những giá trị tâm linh và đạo đức nào trong gia sản văn hóa của nhân loại cần được xét nghiệm và nhận diện để chúng ta có thể sử dụng mà hình thành nên một nền đạo đức và tâm linh chung cho cả hành tinh chúng ta? Mỗi truyền thống đạo đức tâm linh đều có những viên ngọc quý có thể đem ra để đóng góp cho một nền tâm linh và đạo đức toàn cầu. Đạo Bụt là một nguồn tuệ giác đã có mặt trên 2500 năm có thể đóng góp được gì? Đó là chủ đề của cuốn sách này.

Bất cứ một nền đạo đức luân lý nào cũng luôn luôn dựa trên nền tảng của một cái thấy sâu sắc về thực tại, thực tại nội tâm cũng như thực tại thế giới. Siêu hình học là nền tảng của đạo đức học. Đạo đức học của đạo Bụt phát sinh từ một suối nguồn tuệ giác mà Bụt Thích Ca và các hành giả kế tiếp đã đạt tới được nhờ kinh nghiệm thiền quán sâu sắc. Nguồn suối tuệ giác ấy được gọi là Chánh kiến (Right View), là sự chứng ngộ. Tuệ giác ấy có khi được gọi là Duyên Sinh, là Tương Tác, là Không, là Vô Tướng, là Bát Nhã, là Bất Nhị, là Trung Đạo, là Vô Ngã... Tuệ giác ấy không phải là những ý niệm, những lý thuyết hình thành bởi tư duy, bởi lý luận mà là những kinh nghiệm trực tiếp về thực tại mà người hành giả đạt tới. Chỉ có người ăn xoài mới thực sự chứng nghiệm được hương vị của trái xoài, và kinh nghiệm này không thể trao truyền được cho kẻ khác, những người chưa bao giờ được ăn xoài, bằng ngôn ngữ và ý niệm. Siêu hình học, nếu chỉ là sản phẩm của trí năng, lý luận và kiến thức khái niệm, thì không đủ để làm nền tảng cho một nền luân lý đạo đức có giá trị thực tiễn.

Sách này trình bày và giới thiệu nền tuệ giác ấy cũng như những hình thái đẹp đẽ của nền đạo đức luân lý được phát nguồn từ nền tuệ giác ấy. Nếu biết cách tu tập và quán chiếu thì bạn đọc cũng có thể nương vào đó để đạt tới kinh nghiệm tâm linh và nguồn suối tuệ giác ấy một cách trực tiếp, như người không mẫn ý với những ý niệm về hương vị của trái xoài mà muốn trực tiếp ăn xoài.

Trong ba tháng An Cư Kiết Đông vừa qua tại Đạo Tràng Mai Thôn, ba trăm hành giả đã cùng thiền tọa, thiền hành, chiêm nghiệm và pháp đàm về đề tài “Con Đường Của Bụt, những đóng góp của đạo Bụt cho một nền đạo đức toàn cầu.” Cuốn sách này ghi chép lại những bài pháp thoại đã được nói trong ba tháng an cư ấy. Đây là một tư liệu mà bạn đọc có thể sử dụng để quán chiếu và đi tới một cái thấy thấu triệt về thực tại bản thân và thế giới, cái thấy ấy có thể giúp cho chúng ta thấy được con đường mà nhân loại phải đi để có thể đưa xã hội và hành tinh ra khỏi tình trạng bạo động và hiểm nguy hiện tại. Nếu không có chánh kiến, cái thấy thấu triệt ấy, thì ta sẽ không có khả năng thực tập chánh tư duy, chánh ngữ và chánh nghiệp để có thể vượt thắng những khó khăn của bản thân và thế giới. Chánh kiến có khả năng hướng dẫn được cho khoa học và kỹ thuật để khoa học và kỹ thuật có thể giúp chúng ta chuyển ngược lại tình trạng hiện thời.

Siêu hình học mà làm nền tảng được cho đạo đức học thì cũng có thể được gọi là siêu hình học ứng dụng. Tuệ giác Bát nhã, tuệ giác Trung đạo, tuệ giác Tương tức, tuệ giác Bất nhị và Vô tướng của đạo Bụt nếu được đem ra áp dụng trong nếp sống hàng ngày dưới hình thức Bát chánh đạo sẽ có công năng phá bỏ được cuồng tín, cố chấp, kỳ thị, cực đoan, chia rẽ và hận thù. Trong tuệ giác Tương tức, ta với thế giới không phải là hai thực tại tách biệt: ta có trong thế giới, và thế giới có trong ta, ta là thế giới, thế giới là ta. Không có chủ thể nhận thức thì không có đối tượng nhận thức, không có đối tượng nhận thức thì không có chủ thể nhận thức. Cái nhìn bất nhị ấy khoa học hiện đại đã bắt đầu hé thấy. Vì vậy cho nên nói tới đạo đức học Phật giáo, ta không thể nào không tham cứu về tuệ giác Vô ngã và Bất nhị.

Năm giới tân tu mà bạn đọc tìm thấy trong sách này là hoa trái của thiền tập, được dâng hiến như văn bản của cái thấy đạo Bụt về một nền đạo đức toàn cầu. Chúng ta, người Phật tử, muốn cống hiến và đề nghị những gì đẹp đẽ nhất của truyền thống đạo Bụt cho nền đạo đức toàn cầu ấy. Chúng ta cũng thỉnh mời các truyền thống khác trên thế giới đề nghị và cống hiến những gì quý nhất và đẹp nhất của họ. Ước mong rằng các bạn độc giả sau khi đọc xong sách này có cơ duyên

tiếp tục quán chiếu và trao đổi để chúng ta có thể đóng góp được phần tối đa của chúng ta với tư cách là những người con Bụt.

*Thiền sư Nhất Hạnh*



## Con đường của Bụt

*Con Đường Của Bụt* là chủ đề của khoá tu An Cư Kiết Đông năm 2008 - 2009. Đây là con đường Bụt đã đi, và chúng ta đang đi theo sự hướng dẫn của Ngài. Con đường ấy sẽ giúp chúng ta chuyển hóa những khổ đau, đem lại hạnh phúc cho mình và cho người. Có thể nhiều người sẽ thắc mắc: tại sao chúng ta cần học lại về con đường của Bụt trong khi nó đã được đề cập rất rõ ràng trong kinh luật luận? Lý do thật đơn giản: vì thế giới đang đi tới một trật tự mới – trật tự toàn cầu hóa. Toàn cầu hóa trên các lĩnh vực kinh tế, văn hóa, chính trị, giáo dục... Và tất yếu, nền luân lý đạo đức cũng không thể nào tách ra khỏi quỹ đạo này. Một trật tự toàn cầu cần có một nền đạo đức được chấp nhận của toàn thể nhân loại. Bởi vì, mỗi châu, mỗi quốc gia, mỗi vùng, mỗi nhóm dân đều có nền văn hóa, nền đạo đức với những giá trị và tiêu chuẩn riêng. Trong xu thế toàn cầu hóa, chúng ta cần đi tới sự công nhận những giá trị chung. Và những người tu tập theo đạo Bụt cần phải nói lên tiếng nói từ trái tim của mình để cống hiến cho nền đạo đức toàn cầu hóa này. Cụ thể, chúng ta sẽ đóng góp những gì?

Năm 1993 tại Chicago, đã diễn ra một hội nghị thượng đỉnh về vấn đề đạo đức toàn cầu. Trong hội nghị này, một nhà thần học người Đức đã đưa ra một văn bản chuyên môn về đạo đức toàn cầu. Khi đọc những tài liệu này, có thể tuệ giác của chúng ta sẽ được xúc chạm phát sinh ra những cái thấy. Và những cái thấy đó sẽ được đem đóng góp cho nền đạo đức toàn cầu.

Trong tiếng Việt có chữ *đạo đức, luân lý*. Chữ *luân lý* dùng để dịch cho chữ *morality*, và chữ *đạo đức* cũng có thể dịch là *morality* hay *ethic*. *Luân lý* là một từ Hán - Việt. *Luân* là cách hành xử giữa người với người sao cho trọn vẹn, sao cho có hạnh phúc, và sao cho vắng mặt của sự khổ đau. Có một từ liên quan đến chữ *luân* mà chúng ta cũng rất hay dùng là *nhân luân*. Nó có nghĩa là đạo đức của con người. Chữ *lý* là những nguyên tắc, luật lệ căn bản cho những hành động. *Luân lý* có thể là cách nói tắt của *luân thường đạo lý*. Chữ *thường* có nghĩa là chung,

những nguyên tắc hành xử giữa con người với con người được áp dụng chung cho tất cả mọi người, và được mọi người chấp nhận. *Đạo* là con đường. Và *lý* ở đây ngoài nghĩa trên còn có thêm một nghĩa nữa là *lý luận*. Như vậy, luân thường đạo lý có thể hiểu là những nguyên tắc luân lý đưa tới một con đường bằng những lối hành xử giữa con người và con người, và được chấp nhận bởi tất cả mọi người. Đây là quan điểm của người Á Đông. Người Á Đông còn quan niệm về đạo đức như sau: *Đạo* là con đường, *đức* là những tính tốt như: sự thành thật, lòng nhân từ... Do vậy, đạo đức có thể hiểu là con đường đức hạnh. Những đức hạnh mang lại cho ta những con đường. Con đường giúp ta tránh những đau khổ, và không làm cho người khác đau khổ. Con đường làm cho ta có hạnh phúc, và giúp cho người khác có hạnh phúc.

Khi đức Thế Tôn thành đạo, Ngài cũng đã nghĩ đến con đường. Thành đạo có nghĩa là sự giác ngộ hoàn toàn, là sự giải thoát. Chữ thành đạo này không chỉ có nghĩa là con đường mà còn có nghĩa là thấy chân lý, thấy được sự thật; là sự thực hiện thành công sự thật; là một tuệ giác lớn. Đạo là tuệ giác và cũng là con đường để đi đến tuệ giác đó.

Tôn giáo cũng có thể dịch là tông giáo. Tông là truyền thống, tông phái. Chữ tôn giáo theo cách hiểu của Tây phương có dính líu tới Thượng Đế và niềm tin nơi đấng Thượng Đế. Nhưng tôn giáo không hẳn cần phải có niềm tin nơi một đấng hay một truyền thống nào đó. Chữ giáo có nghĩa là dạy. Có khi tôn giáo cũng được dịch là đạo – đạo ở đây chỉ có nghĩa là con đường. Nếu dùng chữ đạo để dịch cho chữ religion thì chưa chính xác. Vì chữ religion có hàm chứa yếu tố đấng tạo hoá, mà chữ đạo không hàm chứa ý nghĩa về một đấng tạo hoá.

Trong đạo Phật, ý niệm về con đường rất rõ. Bài giảng đầu tiên của đức Thế Tôn hướng về năm người bạn đã từng tu khổ hạnh với Người, năm anh em ông Kiều Trần Như, đã đặt nền tảng cho cả một nền đạo đức. Bài giảng đó còn được gọi là Chuyển Pháp Luân Kinh. Trong bài giảng này, Ngài đề cập đến Bốn sự thật màu nhiệm (Tứ diệu đế) và con đường của Tám sự hành trì chân chính (Bát chánh

đạo). Cụ thể, Ngài nói về khổ đau của con người và cách chuyển hoá khổ đau đó. Chuyển pháp luân kinh có thể gọi là căn bản cho một nền đạo đức Phật giáo. Kinh đó rất thực tế, không là triết học mà là đạo đức học.

## **Khổ đế dưới cái nhìn mới**

Tứ diệu đế là bốn sự thật cao quý màu nhiệm, còn được gọi là Tứ thánh đế - “Bốn sự thật thánh thiện”, hay Tứ chân đế, bốn sự thật không giả dối. Sự thật thú nhất (khổ đế) công nhận có những khổ đau hiện thực trong cuộc đời. Ngay trong lời dạy đầu tiên của Ngài, chúng ta đã có thể nhận thấy đức Thế Tôn rất thực tế. Ngài không dùng thời gian để nói về những vấn đề siêu hình không ích lợi cho đời sống của con người như vấn đề vũ trụ vạn hữu, ai đã tạo ra thế giới này v.v... Ngài đưa chúng ta về với hiện trạng của bản thân chúng ta và hiện trạng của xã hội. Điều này rất cần thiết với mỗi chúng ta. Bởi muốn giải quyết những bức xúc, những khó khăn của chính mình, ta cần phải biết nhìn lại bản thân, nhận diện những khổ đau đang có mặt và những nguyên nhân đã dẫn đến những khổ đau đó. Nhiều người khi nghe Ngài giảng khổ đau là một sự thật, đã tìm đủ mọi cách để chứng minh rằng: tất cả đều là khổ. Họ dùng hết thời giờ của mình để chứng minh tất cả là khổ: sinh khổ, già khổ, bệnh khổ và chết cũng khổ. Từ cách hiểu như vậy họ đã dẫn đến sự phân chia khổ đau thành ba loại: khổ khổ, hành khổ, hoại khổ.

- 1. Khổ khổ:** Là tự thân của cái khổ, ví dụ: đau răng là khổ, mất người thương là khổ.
- 2. Hành khổ:** Hành là hiện tượng, tất cả các hiện tượng do nhân duyên tập hợp lại đều gọi là hành, thí dụ: bông hoa là một hành, vì bông hoa được tạo nên từ rất nhiều nguyên nhân. Trong kinh nói “chư hành vô thường”, đây là một sự thật. Không có cái hành hay sự vật nào mà không vô thường. Không những cái đau răng của ta vô thường mà cái răng của ta cũng vô thường. Họ nói đau răng đã khổ mà không đau răng cũng khổ, hễ có răng là có khổ. Răng đau cũng khổ rồi mà răng chưa đau cũng

khô vì trước sau gì thì nó cũng đau. Ý tưởng này hơi cưỡng ép. Nếu các hành là khô thì có cái gì là không khô nữa?

**3. Hoại khô:** Cái gì cũng sẽ tàn hoại, khi tàn hoại nó là khô mà chưa tàn hoại nó cũng là khô như thường.

Người giảng những điều này chỉ muốn chứng tỏ lời Bụt là đúng, rằng tất cả đều là khô. Nhưng Bụt không hề nói như vậy. Bụt chỉ nói là cái khô đang có mặt và chúng ta phải tìm cách giải quyết những cái khô. Đừng nên hiểu lời Bụt dạy một cách quá giáo điều. Hiểu như thế thì rất tội cho Bụt. Do đó, khi giảng dạy về sự thật thứ nhất, chúng ta nên tránh cách hiểu: tất cả là khô, mà nên hiểu: tất cả là vô thường hay vô ngã thì đúng hơn.

Trong xã hội, khi sinh ra một đứa con thì đó là một niềm vui. Tới ngày sinh nhật thì ta ăn mừng sinh nhật và hát bài Happy Birthday. Nếu nói sanh ra là khô thì sao ta lại hát bài Happy Birthday, hay ăn mừng sinh nhật? Nói già là khô. Nhưng đối với tôi, tôi thấy già cũng rất vui. Tôi già rồi nên tôi biết. Khi già thì trong người không có những năng lượng quá bùng bột, không có những bức xúc của tuổi trẻ. Già thì rất đầm, có thể sống sâu sắc được. Già hay lắm đấy.

Khi còn trẻ, ta như một dòng suối nhảy múa trên núi, thao thức muốn đi ra biển càng sớm càng tốt. Nhưng khi dòng suối chảy đến đồng bằng và hòa vào dòng sông thì tự nhiên nó sẽ chảy chậm lại. Khi đi chậm lại, ta cũng sẽ thấy mây trời hiện ra trong lòng mình. Đâu phải làm dòng suối mới vui, làm dòng sông cũng vui vậy. Và tuổi già cũng có rất nhiều điều kiện để ta sống vui phải không? Trong cuộc đời, ai mà không một lần bệnh? Nếu nói tôi không biết đến bệnh là gì thì hơi xa rời thực tế. Còn nhỏ mà ta không bị bệnh thì lớn lên hệ thống miễn dịch sẽ rất yếu, và ta có thể sẽ chết bất cứ lúc nào. Nhờ ta có những cảm sốt vặt vãnh khi còn nhỏ nên hệ thống miễn dịch của ta mới được rèn luyện để trở nên mạnh mẽ mà chống đỡ được với những con vi khuẩn từ bên ngoài xâm nhập vào. Cho nên, có bệnh không hẳn là điều tiêu cực. Vì không bệnh, tham dục sẽ nổi lên. Bệnh có thể là trợ duyên cho sự tu tập của ta.

Còn vấn đề chết thì sao? Nếu không có chết thì làm sao có sống được? Nếu già không chết, lấy chỗ đâu cho con cháu sống? Thử tưởng tượng nếu trên trái đất toàn những ông bà già năm trăm, sáu trăm tuổi chống gậy lom khom vừa đi vừa ho sù sụ thì chán chết. Trong cơ thể, nếu không có tế bào chết đi thì những tế bào mới không thể sinh ra được. Cho nên cái chết rất cần thiết cho ta. Nếu ta chết với tuệ giác là chết mà không chết thì sự chết của ta không phải là khổ.

Những người thực tập theo lời Bụt dạy cần phải uyển chuyển, khéo léo để có thể hiểu và áp dụng giáo lý của Ngài phù hợp với hoàn cảnh sống. Ngày xưa không có hiện tượng hâm nóng địa cầu, không có nhiều căng thẳng, không có nhiều người bị bệnh tâm thần như ngày nay. Ngày xưa cũng không có nhiều bạo động và khủng bố cũng không có những cuộc khủng hoảng kinh tế trầm trọng. Lối sống của người xưa không gây tàn hại môi trường khốc liệt như ngày nay và cũng không có nhiều cuộc chiến tranh giữa các tôn giáo. Đây là những nỗi khổ có thật của thời đại, những khổ để mà ta phải nhận diện. Vấn đề ở đây không phải là đi tìm kiếm cái khổ mà là gọi đúng tên cái khổ đó. Ta biết khổ là có thật để tìm đường chuyển hoá chúng.

## **Tập đế**

Sự thật thứ hai là Tập đế. Tập đế là nguyên nhân dẫn tới khổ đau. Muốn thấy được con đường thoát khổ thì phải thấy được những gốc rễ của khổ đau. Muốn chuyển hoá tình trạng hâm nóng địa cầu thì ta phải thấy được những nguyên nhân dẫn tới chuyện hâm nóng địa cầu: Đó là do cách ta tiêu thụ hàng ngày, sử dụng xe hơi, nuôi súc vật để ăn thịt, phá hủy rừng cây... Tất cả những cái đó đều góp phần làm nóng địa cầu. Và chỉ khi nào biết rõ những nguyên nhân dẫn đến cái khổ thì ta mới có thể chuyển hóa cái khổ hiệu quả được. Cái thấy này là một sự đóng góp rất thực tế cho nền văn hóa toàn cầu.

Rõ ràng, chủ trương của đạo Bụt không đòi hỏi phải có đức tin nơi một vị thần linh mà chỉ cần biết dựa vào tuệ giác của chính mình để chấp nhận sự có mặt của khổ đau, tìm ra nguyên nhân của khổ đau và chuyển hóa khổ đau nơi mình và cuộc đời.

# Giành lại chủ quyền

## Chủ quyền của một vị quốc vương

Hơi thở và bước chân chánh niệm sẽ đem tâm về với thân. Khi thân tâm hợp nhất thì chúng ta mới thật sự có mặt trong giây phút hiện tại và có chủ quyền về thân và tâm của mình. Nếu đánh mất chánh niệm thì chúng ta sẽ bị đời sống hằng ngày kéo đi, ta sẽ bị chìm đắm, trôi lăn theo những lo lắng sâu khổ, theo tập khí và thói quen. Một khi đã bị chìm đắm và trôi lăn thì ta mất hết tự do, ta không còn chủ quyền đối với thân tâm mình nữa. Ta có chủ quyền nhưng không biết sử dụng chủ quyền đó thì chẳng khác gì một vị vua bị tước mất quyền làm vua, cứ để mặc cho người khác muốn làm gì thì làm và vương quốc lâm vào tình trạng bê bối.

Tâm ta là một vương quốc với lãnh thổ khá rộng. Nó bao gồm sắc, thọ, tưởng, hành và thức. Nếu ta để cho những cảm xúc và tri giác bị kéo đi bởi những thói quen và tập khí thì ta đánh mất chủ quyền trên lãnh thổ của mình. Khi dùng hơi thở và bước chân để trở về với giây phút hiện tại, để hợp nhất thân tâm là ta bắt đầu có chủ quyền. Ta đi là tại ta muốn đi chứ không phải bị kéo đi; ta nói là vì ta muốn nói chứ không phải bị ma xúi bẩy. Thực tập chánh niệm giúp ta khôi phục chủ quyền và làm lớn mạnh chủ quyền.

## Có hay không có tự do ý chí?

Trong lĩnh vực triết học, người ta đang đặt vấn đề rằng có hay không có tự do ý chí. Có những trường phái triết học khẳng định có tự do ý chí, nhưng cũng có những trường phái thì phản bác lại quan điểm trên. Vấn đề này vẫn chưa ngã ngũ. Tuy nhiên, Bụt xác nhận rằng nếu biết thực tập chánh niệm, ta sẽ có nhiều chủ quyền và đạt đến tự do lớn. Khi ấy, ta có tự do nói những điều ta muốn nói, và làm những điều ta muốn làm. Tuy nhiên sự tự do này còn bị giới hạn vì trong ta vẫn còn bị những thói quen và tập khí kéo đi. Một người mới tu thì những tự do đó còn hạn hẹp. Nhưng nếu chánh niệm và chánh định



lớn lên thì tự do cũng sẽ lớn lên theo, càng thực tập thì giới hạn đó càng mở rộng ra. Tự do để không bị chìm đắm và trôi lặn. Chìm là chìm xuống, lặn là trôi đi.

## Thi vị hóa sự thực tập

Tôi đã có rất nhiều tự do và hạnh phúc nhờ công phu thực tập thiền thở và thiền đi. Trong khi thực tập, tôi đã kết hợp với việc áp dụng các bài thi kệ. Và lâu lâu, tôi cũng thay đổi các bài kệ để sự thực tập mới mẻ hơn, hiệu quả hơn. Bài thi kệ đã được tôi sử dụng trong một thời gian dài là bài “Nương Tựa A Di Đà” (xem bài Phát nguyện – Công phu chiều thứ sáu, Nhật tụng thiền môn năm 2010). Trong khóa tu tổ chức tại nước Anh vừa rồi, tôi đã sử dụng bài này rất nhiều. Đôi khi tôi cũng sử dụng bài “Đây Là Tịnh Độ”. Nhưng bài kệ được tôi sử dụng nhiều nhất (nhiều hơn cả bài Nương Tựa A Di Đà) là bài “Quay Về Nương Tựa”. Tôi đã sử dụng bài này suốt mấy chục năm qua:

*Quay về nương tựa  
Hải đảo tự thân  
Chánh niệm là Bụt  
Soi sáng xa gần  
Hơi thở là Pháp  
Bảo hộ thân tâm  
Năm uẩn là Tăng  
Phối hợp tinh cần  
Thở vào, thở ra  
Là hoa tươi mát  
Là núi vững vàng  
Nước tĩnh lặng chiếu  
Không gian thanh thang.*

Trong thiền đi, nếu ta phối hợp được giữa ba yếu tố: hơi thở, bước chân và thi kệ thì sự thực tập của ta sẽ trở nên rất thi vị. Ta cần sắp đặt việc ngắt nhịp câu chữ của bài thi kệ như thế nào cho khớp với bước chân và hơi thở của chính mình. Khi thở vào ta bước hai bước và đọc thầm “quay về”, thở ra ta bước hai bước và đọc thầm “nương tựa”,

thở vào: “hải đảo”, thở ra: “tự thân”. Ta cũng có thể bước ba bước khi thở vào, ba bước khi thở ra. Thở vào: "con quay về", thở ra "và nương tựa". Tôi có thêm một bản ba chữ cho bài kệ này:

*Con quay về  
Và nương tựa  
Nơi hải đảo  
Của tự thân  
Chánh niệm ấy  
Chính là Bụt  
Đang soi sáng  
Khấp xa gần  
Hơi thở này  
Là Chánh Pháp  
Đang bảo hộ  
Thân và tâm  
Năm uẩn đó  
Là Tăng Thân  
Đang phối hợp  
Rất tinh cần  
Con thở vào,  
Con thở ra  
Là bông hoa  
Con tươi mát  
Lá đỉnh núi  
Con vững vàng  
Là nước tĩnh  
Con lặng chiếu  
Là không gian  
Con thanh thang.*

Bài bốn chữ hay sáu chữ là do ta đặt ra, tùy theo ta phối hợp. Bài nào ta cũng có thể biến chế cho phù hợp với sự thực tập của mình. Khi thực tập thiền chạy ta cũng có thể thực tập hơi thở. Thở vào ta chạy bốn bước kết hợp với niệm bốn chữ “quay về nương tựa”, thở ra “hải đảo tự thân”. Ta cần luôn nhớ phối hợp hơi thở, bước chân với bài kệ.

Các bài kệ sẽ giúp ta duy trì được tâm định. Và điều quan trọng là ta cần làm như thế nào để gây được hứng thú, để chế tác được niềm vui trong mọi thực tập, dù là trong lúc thiền hành, chạy bộ hay tập khí công,...

## **Thực tập cho những người thương**

Tôi rất thích bài “Để Bụt thờ để Bụt đi”:

*Bụt đang tản bộ  
Bụt đang rong chơi  
Bụt đang hạnh phúc  
Bụt đang thành thoi.*

Bụt là ta. Ta thấy được Bụt đang tản bộ, đang rong chơi, đang hạnh phúc, đang thành thoi, và ta cũng có thể làm được tất cả những điều này:

*Con đang tản bộ  
Con đang rong chơi  
Con đang hạnh phúc  
Con đang thành thoi.*

Con cũng không thua gì Bụt. Ta có thể đi cho mẹ, cho ba. Khi đi, ta thấy hai chân này là của mẹ, của ba.

*Mẹ đang tản bộ  
Mẹ đang rong chơi  
Mẹ đang hạnh phúc  
Mẹ đang thành thoi.*

Hay là:

*Ba đang tản bộ  
Ba đang rong chơi  
Ba đang hạnh phúc  
Ba đang thành thoi.*

Ta cũng có thể đi cho Thầy:

*Thầy đang tản bộ  
Thầy đang rong chơi  
Thầy đang hạnh phúc  
Thầy đang thành thoi.*

Tất cả những người đó đều là ta, đang có trong ta và họ cũng đang thực tập. Để cho sự thực tập của đời sống hằng ngày thêm phong phú, ta có thể chế tác bài kệ theo những sinh hoạt hàng ngày cho phù hợp, ví dụ:

*Bụt đang quét nhà  
Bụt đang rong chơi  
Bụt đang hạnh phúc  
Bụt đang thành thoi.*

Hay:

*Con đang quét nhà  
Con đang rong chơi  
Con đang hạnh phúc  
Con đang thành thoi.*

Khi thực tập như vậy ta phải đem hết tâm trở về với thân trong giây phút hiện tại, ta sẽ thấy sự sống thật màu nhiệm, sẽ thấy Tịnh độ có mặt ngay trong giây phút hiện tại. Một khi đã nếm được hạnh phúc trong giây phút hiện tại rồi, ta không còn đi tìm hạnh phúc hay Tịnh độ trong tương lai nữa.

Nếu có cơ hội pháp đàm, chúng ta cần tạo điều kiện để cho mọi người nói ra cách thực tập của chính bản thân. Người đó thực tập thiền đi như thế nào? Thiền thở ra làm sao? Qua sự chia sẻ đó, ta sẽ có cơ hội nhìn lại sự thực tập của chính mình: Ta đã thực tập hết lòng chưa? Đã giỏi chưa? Đã có đủ hạnh phúc chưa? Tu tập chung với tăng thân là cơ hội lớn cho ta tập làm những chuyện này, năng lượng của tăng thân sẽ giúp sự thực tập của ta trở nên tự nhiên và dễ dàng hơn. Bởi ai cũng đang thực tập, đang an trú trong hiện tại, lẽ nào ta lại đơn độc

trong sự rong ruổi và trôi lăn? Chính điều này giúp ta có thêm ý chí và quyết tâm trong sự thực tập. Ta có thể tự thách thức mình rằng: "Hiện nay, đang có thầy, có bạn cùng thực tập chung, nếu tôi không tìm ra được hạnh phúc thì chẳng bao giờ tôi tìm ra hạnh phúc".

## **Tịnh độ là đây**

Sự thực tập của Làng Mai chú trọng ở giây phút hiện tại. Nếu muốn tìm Thiên chúa, Niết bàn hay Tịnh độ thì phải tìm ngay trong giây phút hiện tại. Nếu muốn tìm an lạc, hạnh phúc cũng phải tìm trong giây phút hiện tại. Nếu muốn tìm sức khoẻ cũng tìm nó trong hiện tại, dù rằng ta đang có bệnh. Trong giây phút ấy, nếu biết thở, biết đi, bệnh sẽ bắt đầu được thuyên giảm. Còn làm ngược lại thì bệnh trạng sẽ càng tệ hơn mà thôi. Hãy trở về với giây phút hiện tại, thân và tâm của ta sẽ được tận hưởng rất nhiều nguồn năng lượng tươi mát, lành mạnh của tăng thân và những nhiệm mầu của cuộc sống. Nếu ta không tìm được hạnh phúc ở hiện tại thì sức mảy mà ta tìm được hạnh phúc ở tương lai? Hiện tại ta mà không tìm được hạnh phúc, liệu ta có tìm được hạnh phúc ở Tịnh độ? Giả sử hiện giờ bạn đang bất an, nếu đặt chân lên Tịnh độ thì ngựa cũng sẽ quen đường cũ, bạn cũng vẫn cảm thấy không dễ chịu, không thể ở yên được, và bạn cũng sẽ bỏ đức A Di Đà mà ra đi thôi.

Hạnh phúc chỉ có thể là bây giờ, hoặc không bao giờ! Ta cần phải biết lựa chọn: An trú trong hiện tại, hạnh phúc trong hiện tại hay là trầm luân? Hơi thở và bước chân là những chiếc phao giúp ta nổi lên trên dòng chảy của quá khứ, của tương lai mà không bị nó nhấn chìm. Hơi thở và bước chân cũng là những chiếc neo giúp thuyền của ta không trôi đi theo những dòng chảy. Thực tập hơi thở và bước chân có nội dung là ta bắt đầu xác lập được chủ quyền với chính mình.

Sự thực tập hơi thở và bước chân là thực tập căn bản của Làng Mai. Và thực tập phải có phẩm chất, đừng để rơi vào hình thức. Khi đi, phải biết là ta đang đi chứ không phải bị kéo đi; khi thở, biết là ta đang được thở chứ không phải bị thở. Khi phát ra một tư tưởng buồn giận thì ta biết đây là một tư tưởng buồn giận và ý thức rằng tư tưởng

buồn giận sẽ không có lợi cho sức khoẻ của mình, không đem lại hạnh phúc cho mình. Như vậy là ta có chủ quyền về thân tâm của ta rồi. Đừng hiểu lầm rằng không có tư tưởng buồn giận mới là có chủ quyền. Có tư tưởng buồn giận mà biết đây là tư tưởng buồn giận tức là ta có chủ quyền tại vì lúc ấy ta có chánh niệm. Có chủ quyền với hơi thở và bước chân thì ta có thể làm nơi nương tựa cho mọi người. Đó là phẩm vật quý giá nhất dâng lên Tam Bảo, trong đó có Tăng Thân. Ta đâu cần phải làm gì to tát? Đơn giản chỉ cần biết uống trà, chải răng, đi toilet, quét nhà, rửa rau... trong hạnh phúc và thanh thoi. Điều đó tưởng chừng như đơn giản nhưng nó lại là một thách thức. Có được gọi là người tu chính hiệu hay không đều tùy thuộc vào việc ta có vượt qua những thách thức kia được hay không.

## **Hãy hiểu Khổ đế như những nỗi khổ đau có thực của chính bản thân và thời đại**

Chúng ta thường được học và hiểu về khổ đế như là cái khổ của sinh, già, bệnh và chết; như là sự ham muốn nhưng không được thỏa mãn yêu thương nhau mà phải xa lìa; ghét nhau mà phải gần nhau; như là khổ đau khi năm uẩn chống báng nhau... Đây là cách diễn tả về khổ đế của người xưa. Nó mang tính biểu trưng, tính hình thức. Nếu nói nguyên nhân xuất gia của thái tử Tất Đạt Đa chỉ vì thấy cảnh sanh, lão, bệnh, tử trong một chuyến du ngoạn qua bốn cổng thành thì quá sơ sài. Chúng ta được biết lúc đi xuất gia, thái tử đã 26, 27 tuổi rồi, lại là người rất thông minh, tinh thông triết học, lẽ nào lại không biết sanh, lão, bệnh, tử là gì? Trong "Đường Xưa Mây Trắng" tôi nói thái tử đi xuất gia là vì thấy trong dân chúng khổ và trong triều đình cũng khổ, vua cha khổ mà các quan đại thần cũng khổ. Tuy họ có quyền hành và địa vị nhưng họ vẫn khổ vì sự chia rẽ, tranh giành quyền lực, đấu đá lẫn nhau; vì chính họ cũng có những khó khăn không giải quyết được nên họ không thể nào giúp được cho người dân, để cho dân chúng lâm vào cảnh nghèo đói, bệnh tật. Từ thực tế ấy, Ngài thấy được rằng chính trị, quyền hành và địa vị không thể mang lại niềm an vui cho chính mình và cho đất nước. Do đó, Ngài



muốn đi tìm hạnh phúc, an vui cho mình, cho những người xung quanh theo một hướng khác.

Ở thời đại này, khi đề cập đến khổ ải, ta cần phải trình bày sao cho khế hợp. Trong khóa tu với nội dung: "Đạo Phật Dẫn Thân" được tổ chức tại Hà Nội nhân dịp lễ Phật đản năm 2008, tôi có nói rằng khi nhắc đến khổ, trước tiên ta cần đề cập đến những nỗi khổ có thật trong thân và tâm của chính ta như: lo lắng, sợ hãi, căng thẳng, bạo động, giận hờn, trừng phạt... Đó là những căn bệnh kinh niên. Không biết lo cái gì, sợ cái gì, nhưng cứ lo hoài, sợ hoài. Khi năng lượng của sự giận dữ xâm chiếm thì ta muốn đập phá, muốn trừng phạt và muốn làm cho người kia đau khổ, tại vì người đó đã dám làm cho ta đau khổ. Trong ta sẵn có năng lượng bạo động, bực tức, muốn phản ứng và muốn phá đổ.

Hiện nay trong xã hội có rất nhiều năng lượng bạo động. Việc khủng bố vốn là bạo động nhưng chống khủng bố cũng bạo động không kém gì. Tôi còn nhớ, trong chuyến hoàng pháp tại Nam Hàn, tôi có tham dự một buổi diễn đàn hoà bình của tổ chức Liên Tôn. Lúc ấy, tình hình Iraq rất căng thẳng. Dù Mỹ chưa chiếm đóng Iraq nhưng mọi thứ chuẩn bị cho việc đánh chiếm Iraq đã sẵn sàng. Iraq có thể bị bỏ bom, có thể bị bao vây bất cứ lúc nào. Trong buổi thuyết trình ấy, tôi có nói là nếu là một người dân đang sống tại thành phố sắp bị chiếm đóng thì sẽ rất lo sợ, không biết bom sẽ dội xuống thành phố lúc nào. Những người dân phải sống trong tình trạng sợ hãi như vậy trong suốt một ngày thì sức khỏe sẽ bị ảnh hưởng rất xấu. Huống hồ gì phải sống trong tình trạng ấy liên tục nhiều ngày nhiều tháng? Thành phố có thể chưa bị bao vây, chưa bị chiếm đóng, nhưng người dân đã lo lắng và sợ hãi rồi. Cái đó là bạo động, là khủng bố. Khủng bố và bạo động với chính mình. Như vậy, bạo động và khủng bố đến từ hai phía chứ không đến từ một phía như thông thường ta hay nghĩ. Bạo động có trong tất cả chúng ta. Người có nhiều bạo động thì khổ nhiều, người có ít bạo động thì khổ ít.

## Bạo hành trong gia đình

Một trong những vấn đề được quan tâm nhất hiện nay của xã hội là hiện tượng bạo hành trong gia đình. Khi cha mẹ chổng báng nhau, gia đình đổ nát thì những đứa con phải lãnh chịu rất nhiều bất hạnh và khổ đau. Chúng khó có thể phát triển toàn diện và bình thường về nhân cách được. Khi trưởng thành, đại đa số những người con ấy mất niềm tin vào cuộc sống lứa đôi. Trên thế giới, tỉ lệ ly dị của các cặp vợ chồng rất lớn. Ở Hòa Lan tỉ lệ ly dị lên tới hơn 50%.

Những rạn nứt trong đời sống gia đình, lứa đôi và sức ép của xã hội đã dẫn đến những hậu quả khá nghiêm trọng và rất thương tâm. Đặc biệt là tình trạng tự tử. Theo thống kê, ở Việt Nam, khoảng vài giờ đồng hồ là có một người tự tử. Ở Pháp, mỗi năm, có trên mười hai ngàn (12.000) người trẻ tự tử. Nghĩa là mỗi ngày, có khoảng ba mươi ba (33) thanh niên chết vì tự tử. Bên cạnh đó còn có chiến tranh, khủng bố, sự phá hoại của môi trường và sự hâm nóng của địa cầu. Đây là những cái khổ đang có thực trong đời sống và ta phải gọi đúng tên chúng. Ta phải hiểu rằng Khổ đế là những nỗi khổ đang đích thực có mặt. Đừng hiểu lầm ý Bụt mà khẳng định rằng cái gì cũng chỉ toàn là khổ đau. Ta cần phải phân biệt được rõ ràng hai vấn đề sau: Chấp nhận khổ đau đang có mặt, và xử lý khổ đau. Rõ ràng, hai vấn đề này hoàn toàn khác nhau. Chúng ta cần điều chỉnh lại cách nhận thức của mình về giáo lý khổ đế mà Bụt đã dạy. Ví dụ, chúng ta có thể nói cái bàn vô thường hoặc vô ngã thì được, chứ còn nói cái bàn khổ thì hơi khó nghe. Mình khổ chỉ khi nào mọi vật vô thường mà mình cho là thường, mọi vật vô ngã mà cho là ngã. Khổ là một thái độ, một sự phản ứng của ta với các hiện tượng chứ không phải là bản chất của sự vật. Ta đừng nên bị nhồi sọ bởi thái độ giáo dục: Đi tìm khổ như bản chất của vạn hữu. Nếu làm vậy, ta đang nghĩ oan cho Bụt. Bụt chỉ nói rằng, có khổ đau, đừng chạy trốn khổ đau, và phải nhận diện những khổ đau đó để tìm cách giải quyết.

## Nhận diện và chuyển hóa khổ đau

Nếu bị kẹt vào ý niệm mọi thứ đều là khổ, ta sẽ trốn chạy, sẽ đè nén, sẽ không dám đối diện với những khổ đau. Trong khi đó muốn chuyển hóa được khổ đau, ta phải nhìn sâu vào khổ đau để tìm ra cội rễ của những khổ đau này. Ví dụ, ta đang có sự căng thẳng trong thân, nếu không biết tại sao có những căng thẳng ấy thì làm sao ta có thể tự chữa trị cho chính mình? Nếu biết được căng thẳng là do ta quá bận rộn, do ta không an trú được trong giây phút hiện tại, do ta chưa có cơ hội để buông thư, thì ta sẽ có được giải pháp rất thích hợp cho chế độ nghỉ ngơi của chính mình. Còn ngược lại nếu mỗi ngày một ít, ta tự chất chứa, dồn nén những căng thẳng thì sau nhiều ngày, những căng thẳng bị dồn chứa ấy sẽ mang đến cho ta nhiều bệnh tật. Do vậy, khi có căng thẳng, ta cần phải cho phép mình được buông thư, hoặc dành thời gian để ngồi thiền, đi thiền thì những căng thẳng sẽ được thư giãn, không bị dồn nén nữa. Xã hội bây giờ ai cũng có căng thẳng, đó là sự thật thứ nhất. Sự thật thứ hai là cách ta tổ chức đời sống làm cho ta càng ngày càng bị căng thẳng. Đó là những sự thật về đạo đức mà không phải là những giả thuyết. Đó là thực tế.

Ta đã cùng nhau nhận diện và gọi tên những khổ đau của xã hội ngày nay. Những khổ đau này không có mặt riêng biệt. Chúng tương tức với nhau. Phần lớn các vấn đề xảy ra đều có liên quan đến sự căng thẳng. Nếu không căng thẳng, ta có thể giải quyết vấn đề một cách nhẹ nhàng, bình tĩnh, không nóng nảy. Tất cả những cái khổ đều tương tức với nhau. Do đó, khi tìm ra được nguyên do của một cái, ta sẽ tìm ra được nguyên do của những cái khác. Ta cũng nên biết, mỗi khổ đau xảy đến từ nhiều nguyên nhân.

## Bát tà đạo, con đường đưa tới khổ đau

Có thể là từ trước đến nay chưa có ai nói khổ tập (nguyên nhân của nỗi khổ) là lẽ lối sống. Khổ đau là do lối sống của ta dựa trên những tà kiến. Ví dụ, nếu thấy ta và con ta là hai thực thể khác nhau mà không thấy được con ta là sự tiếp nối của ta, thì cái thấy này là tà kiến. Vì không thấy được sự thật tương tức nên ta còn có cái nhìn Nhị

nguyên, kỳ thị cho rằng hạnh phúc của con không phải là hạnh phúc của mình, rằng khổ đau của con không phải là khổ đau của mình. Nhưng sự thật thì khi con ta khổ đau thì ta khó mà có hạnh phúc được. Tà kiến là không thấy được tính duyên sinh của vạn vật, không thấy được tính vô thường, vô ngã và tính tương tức của vạn vật. Trong con đường Bát chánh, con đường đưa tới sự diệt khổ, có chánh kiến. Còn tập đế là con đường đưa tới tà kiến. Người Palestin phải thấy nỗi khổ niềm đau của người Do Thái là nỗi khổ niềm đau của mình, và người Do Thái cũng phải thấy như vậy. Nếu có chánh kiến đó, hai bên sẽ cộng tác với nhau được, và hai bên đều có hạnh phúc. Trường hợp giữa cha và con, giữa người Mỹ và người Iraq, người Hồi giáo và người Ấn Độ giáo cũng vậy. Nếu có tà kiến, chắc hẳn sẽ có tà tư duy. Vấn đề này liên quan đến đạo đức. Bởi đạo đức là khả năng phân biệt được giữa cái chánh và cái tà. Người Việt diễn tả chánh là thẳng, còn tà là nghiêng. Muốn có đạo đức thì phải có cái thấy rõ ràng về chánh và tà. Tà kiến là cái thấy sai lạc. Tổ Lâm Tế nói: "Người tu phải có chánh kiến" (cái thấy chân chánh). Nếu cái thấy sai lạc, tư duy của ta cũng sẽ sai lạc, tà tư duy, và tà tư duy sẽ đưa tới sự sợ hãi và bạo động. Ví dụ, nếu nghĩ rằng ta không giết kẻ kia trước thì chắc chắn kẻ kia sẽ giết mình, và vì vậy ta phải tìm cách giết kẻ đó trước. Cái này gọi là tà tư duy vì sự thật không phải như vậy. Đây chỉ là cái thấy lầm lạc do nghi ngờ và sợ hãi đem đến mà thôi. Khi có tà tư duy, sẽ dẫn tới:

- **Tà ngữ:** Lời nói sai trái.
- **Tà nghiệp:** Thói quen xấu.
- **Tà mạng:** Làm ăn không chân chánh, phá hoại môi trường, cướp đoạt cơ hội sinh sống của những người khác, nói dối để người khác tiêu dùng những sản phẩm có hại cho sức khỏe của họ.
- **Tà tinh tấn:** Siêng năng không đúng chỗ, cứ mê mải làm việc suốt ngày đêm, đến nỗi quên cả gia đình và bản thân mình nên bị dồn chứa căng thẳng, lo lắng..

- **Tà niệm:** Lúc nào cũng nghĩ tới chuyện làm giàu, làm sao để có nhiều quyền hành, danh vọng và sắc dục, không bao giờ có mặt trong giây phút hiện tại; chỉ chạy theo, trôi lăn theo đối tượng của dục.
- **Tà định:** Chỉ chăm chú vào những chuyện trái với cái thấy tương tức, mình và đối tượng của mình không liên quan gì đến nhau, đối tượng của mình rất nguy hiểm, mình phải tiêu diệt nó.
- **Tà kiến:** Cái thấy sai lầm. Khi niệm hùng hậu thì sẽ đưa tới định. Nhưng nếu đối tượng của niệm là dục thì đối tượng của định cũng chính là dục. Có những người lúc nào cũng nghĩ tới chuyện làm sao để có nhiều quyền hành, với người ấy đối tượng niệm của họ là quyền hành. Khi đối tượng của niệm là giàu sang, danh vọng hay sắc dục thì cái niệm đó cũng đưa tới một thứ định nhưng là tà định. Khi có tà niệm và tà định sẽ đưa tới tà kiến. Chính vì có tà kiến mới có tà niệm và tà định. Chúng tương tức với nhau. Tà kiến nuôi tà niệm và tà định, rồi tà niệm và tà định lại nuôi tà kiến, cứ vòng vòng như vậy. Đây không phải là con đường bát chánh mà là con đường bát tà. Sở dĩ chúng ta có khổ đau là bởi vì chúng ta đi trên con đường tà đạo: con đường của tà kiến, tà tư duy, tà ngữ, tà nghiệp, tà mạng, tà định, tà niệm và tà tinh tấn. Phần tà nhiều hơn phần chính.

Bát chánh đạo đưa tới hạnh phúc và bát tà đạo đưa tới khổ đau. Khi đi tìm nguyên nhân của khổ đau thì ta có thể đi tìm ngay trong nếp sống hiện tại của ta, những nguyên nhân này đến từ con đường bát tà.

Khổ là sự thật thứ nhất, khổ tập là sự thật thứ hai, khổ tập diệt là sự thật thứ ba. Diệt ở đây là sự chuyển hoá, sự tiêu diệt những nguyên nhân đưa tới khổ, sự vắng mặt của nếp sống tà đạo. Sự vắng mặt của tập cũng đồng thời là sự vắng mặt của khổ. Đây là sự tiêu diệt tận gốc rễ. Sự thật thứ ba, diệt, xác nhận rằng ta có thể chuyển hoá được nếp sống này. Điều đó chứng tỏ rằng chúng ta có tự do ý chí. Với chánh niệm ta sẽ đi tới chánh định và với chánh niệm và chánh định ta sẽ đạt tới chánh kiến. Theo đạo Phật thì rõ ràng là con người có tự do ý

chí. Chánh niệm trong bước chân và hơi thở là một sự thực tập rất cụ thể để chấm dứt sự trôi lăn, để nuôi lớn tự do. Sự thật thứ ba (khổ tập diệt) được cụ thể hoá bằng sự thật thứ tư: khổ tập diệt đạo. Có sự thật thứ tư thì ta thấy sự thật thứ ba có chân đứng. Sự thật thứ tư là khổ tập diệt đạo. Khổ tập diệt đạo là con đường đưa tới sự chuyển hoá, đưa tới sự tiêu diệt nguyên nhân của khổ đau. Thực tập con đường Bát chánh, ta sẽ đạt tới tự do và nhổ được gốc rễ của khổ đau.

## **Chánh niệm là dây cương**

Có một người hay nổi giận khi nghe người khác nói những điều không vừa tai. Những lúc ấy anh không làm chủ được mình, để rồi sau đó thì hối hận, tự buồn, tự trách mình là tại sao biết rằng nói như vậy, làm như vậy sẽ không đẹp mà vẫn nói, vẫn làm. Đó là bởi vì không cưỡng lại được thói quen, ngựa theo lối cũ. Thấy vậy, một người bạn muốn giúp anh ta. Người bạn nói: "Hôm nay đi họp mình sẽ ngồi cạnh bạn, mình sẽ cầm tay bạn trong suốt buổi họp. Và nếu khi người ta nói những câu tưới hạt giống giận trong bạn, mình sẽ xiết chặt lấy bàn tay bạn, khi ấy bạn phải trở về với hơi thở và mỉm cười, mặc cho họ có nói gì". Hôm ấy anh ta đã không bùng nổ như mọi lần. Đó là do sự can thiệp của chánh niệm. Người bạn phải xiết tay anh bởi vì chánh niệm trong anh còn yếu. Nhưng sau vài lần có mặt của người bạn thì chánh niệm trong anh được nuôi lớn và từ đó anh không cần người bạn ngồi bên cạnh mình trong mỗi buổi họp nữa. Điều đó chứng tỏ rằng không gian trong anh đang lớn dần lên, anh bắt đầu có tự do trong các buổi họp. Điều này có được là do đâu vậy? Do chánh niệm. Đây là đầu dây mối nhợ. Nếu ta nắm được cái đó, ta sẽ có tự do. Bốn sự thật hay Tám con đường là sự đúc kết từ kinh nghiệm thực tập, chúng không đến từ một đấng Thượng đế, và cũng không phải do một tự viện đề ra. Bốn sự thật là một sự kiện đạo đức có thể được chấp nhận bởi bất cứ ai. Dù là Phật tử hay không phải là Phật tử thì đó cũng vẫn là sự thật. Dù ta có tin vào Bụt hay không tin vào Bụt thì đó cũng là sự thật. Ngay trong bài thuyết pháp đầu tiên của mình, đức Thích Ca đã đề ra một nền đạo đức, một con đường. Nó rất thiết thực và không có tính siêu hình. Nó đưa chúng ta



trở về với thực trạng của chính bản thân để mà hiểu, để mà thấy được con đường giúp ta chuyển hóa. Con đường này không dùng để suy nghĩ mà phải đem ra áp dụng. Mà hễ áp dụng thì sẽ có kết quả.

## Biết ơn là điều kiện của hạnh phúc

“Thanksgiving Day” là ngày lễ Tạ Ôn theo truyền thống của người Mỹ (27/11). Tại Làng Mai, hàng năm chúng tôi đều tổ chức lễ Tạ Ôn, nhưng với một tinh thần khác: Tinh thần của sự thực tập làm lớn lên lòng biết ơn để nuôi dưỡng niềm hạnh phúc trong đời sống của mỗi người. Bởi vì khi nào còn có lòng biết ơn thì khi ấy hạnh phúc vẫn còn có mặt. Người nào đã cạn kiệt lòng biết ơn, thì hạnh phúc không thể còn có nơi người ấy được.

Theo truyền thống Cơ đốc giáo, biết ơn được hiểu là biết ơn Thượng đế, biết ơn Chúa. Bởi theo Cơ đốc giáo thì Thượng đế đã sinh ra ta, sinh ra vạn vật và tất cả những gì cần thiết cho cuộc sống. Còn trong truyền thống đạo Phật, sự biết ơn được hiểu như Tứ ân: ta mang ơn cha mẹ, mang ơn thầy tổ, mang ơn bạn bè và mang ơn tất cả mọi loài chúng sinh. Vì cha mẹ cho ta hình hài này, thầy tổ cho ta đời sống tâm linh, bạn bè là những người đồng hành, nâng đỡ ta trong những lúc khó khăn, các loài hữu tình và vô tình khác mang lại cho ta những điều kiện cần thiết cho cuộc sống. Ta biết rằng, tổ tiên của ta không chỉ là loài người. Chúng ta có chung nguồn gốc với các loài động vật, thực vật và cả những loài khoáng vật. Bởi con người xuất hiện rất muộn trong lịch sử hình thành sự sống. Do vậy, lòng biết ơn không chỉ hướng đến loài người mà tất cả mọi loài. Đối tượng của lòng biết ơn trong đạo Phật rất lớn.

Người phương Đông có quan niệm *phú tài chi ân*, ân che chở, trời che đất chở. Bầu trời ôm lấy ta, che chở ta. Còn mặt đất chuyên chở ta, là nơi cư trú của ta. Trên thì che, dưới thì chở. Đó là ý niệm về lòng biết ơn của người phương Đông. Nếu có tuệ giác, ta thấy được mọi thứ hiện hữu xung quanh đều có ơn đối với ta. Khi nhìn nước chảy từ vòi ra, ta ý thức rõ: “*Nước từ nguồn suối cao. Nước từ lòng đất sâu. Nước màu nhiệm tuôn chảy. Ôn nước luôn tràn đầy.*” Trong ta sẽ dâng lên niềm biết ơn nếu ta biết quán chiếu như vậy. Rồi ta nhìn sâu để biết ơn không khí, lửa,... Niềm biết ơn của ta sẽ bao trùm vạn hữu vũ trụ.

Trong ngày Tạ Ôn, người Mỹ thường có truyền thống trang hoàng bằng những trái bí rợ (bí đỏ) rất lớn, những trái dưa, những trái bắp. Đó là những quà tặng của đất trời. Quà tặng ấy ta được tiếp nhận mỗi ngày. Ta cần thể hiện lòng biết ơn 24 giờ mỗi ngày. Ngày Tạ Ôn chỉ là biểu trưng cho lòng biết ơn ấy. Ta cần thực tập để lòng biết ơn trải rộng trên khắp mọi loài. Lòng biết ơn mà còn bị giới hạn thì chưa phải là lòng biết ơn đích thực. Chúng ta thường nghĩ rằng cha mẹ là người nuôi dưỡng ta nên vóc nên hình. Nhưng nhìn sâu hơn, ta có thể thấy góp công vào sự dưỡng dục ấy còn có rất nhiều yếu tố như đất, trời,... Nếu không có đất, có mặt trời sao có được lúa gạo, sao có được bông để dệt vải,... Do vậy, ta cũng có thể gọi mặt trời là cha chung của muôn loài, trái đất là mẹ chung của muôn loài.

## **Người trao truyền, vật trao truyền và người tiếp nhận**

Trong triết lý của đạo Bụt, chuyện cho và nhận được nhận thức rất sâu sắc. Khi quán chiếu sâu sắc, ta thấy rằng trong quan hệ cho - nhận, người cho với người nhận không phải là hai thực tại riêng biệt mà người cho cũng là người nhận và người nhận cũng là người cho. Thực tế là vậy, nhưng ít khi ta thấy được điều này. Ví dụ, tuy ta biết cha mẹ là người trao truyền cho ta hình hài này nhưng ta vẫn có khuynh hướng nghĩ rằng ta và cha mẹ là hai thực thể riêng biệt. Cha mẹ là một thực thể khác, con là một thực thể khác. Thấy như thế thì chưa đúng với tinh thần đạo Bụt. Nhìn kỹ, hình hài này chứa đựng cả cha mẹ. Cha mẹ có mặt trong từng tế bào cơ thể của con. "*Con có cha có mẹ. Cha mẹ có trong con*". Con mang đầy đủ những hạt giống và nhiễm sắc thể của cha mẹ. Người trao truyền và vật trao truyền là một. Đây gọi là cái nhìn Bất nhị, một giáo lý rất thâm sâu trong đạo Bụt.

Nếu đem cái nhìn bất nhị này áp dụng vào trường hợp của những người bạn Cơ đốc giáo và Do Thái giáo ta sẽ có được những cái thấy rất hữu ích. Các bạn Cơ đốc giáo và Do Thái giáo nếu quán chiếu thật kỹ sẽ thấy được mình và Thượng đế không phải là hai thực thể riêng biệt. Ta ở trong Thượng đế và Thượng đế ở trong ta. Đối với vấn đề tạo hóa và tạo vật cũng vậy. Ta hay quan niệm rằng tạo hóa và tạo vật

là khác nhau. Nhưng nếu nhìn kỹ vào tạo hóa sẽ thấy được tạo vật ở trong, và ngược lại. Nếu không có liên hệ với nhau thì làm sao tạo hoá làm ra tạo vật được? Nếu không có liên hệ, làm sao có sự trao truyền? Trong truyền thống Cơ đốc, nhiều vị tu sĩ đã thấy được điều này là nhờ có cái nhìn Bất nhị. Họ không đi tìm Thượng đế và Chúa bên ngoài họ bởi họ đã thấy Thượng đế và Chúa ngay bên trong họ. Kinh Phúc âm có dạy rằng: "*Chúa, Thượng đế nằm ở trong trái tim của mình chứ không phải là một thực thể bên ngoài mình*". Do vậy, người trao truyền chính là vật trao truyền vì người trao truyền đã trao truyền chính mình cho người tiếp nhận. Đứng về phía người tiếp nhận vật trao truyền, họ cũng chính là vật trao truyền. Tuy nói rằng sự trao truyền có ba yếu tố: người trao truyền, người tiếp nhận, và vật trao truyền nhưng kỳ thực, ba yếu tố đó chỉ là một. Cái này được gọi là *Tam luân không tịch*, tức là ba cái không có sự riêng biệt. Người trao truyền, vật trao truyền và người tiếp nhận nương nhau mà có. Một trong ba yếu tố vắng mặt thì hai yếu tố còn lại không thể được hình thành.

Ngày Tạ Ôn là cơ hội để thể hiện lòng biết ơn. Nhưng lòng biết ơn ấy có sâu sắc hay không còn tùy thuộc vào cái thấy về lòng biết ơn có sâu sắc hay không. Cái thấy sâu sắc nhất chính là cái thấy Bất nhị, người mình mang ơn và mình là một. Trong ngày biết ơn, không phải chỉ ý thức đến sự may mắn của mình mà còn phải quán chiếu cho sâu sắc vấn đề này để đạt đến tuệ giác Bất nhị.

Trong truyền thống đạo Bụt có dùng danh từ pháp để chỉ sự vật là những đối tượng của tâm thức. Pháp đây không có nghĩa là giáo pháp. Ví dụ: cây bút được gọi là một pháp, con mắt là một pháp, trái bí ngô là một pháp. Cơ thể ta có sáu căn: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý. Và đối tượng của sáu căn là sáu trần: sắc, thanh, hương, vị, xúc và pháp. Sắc là đối tượng của mắt, thanh là đối tượng của tai, hương là đối tượng của mũi, vị là đối tượng của lưỡi, xúc là đối tượng của thân, và pháp là đối tượng của ý. Do vậy, chữ pháp có nghĩa là những cái ta nhận thức được.

Khi ta có tri giác, cái tri giác đó có hai phần: chủ thể và đối tượng. Chủ thể và đối tượng phát hiện cùng một lúc. Khi nói thấy, luôn luôn phải có đối tượng của cái thấy ấy. Thấy cái gì? Tương tự với nghe, ngửi, nếm, xúc và ý. Đây là vấn đề rất khó trong đạo Bụt nhưng lại hết sức căn bản. Vì khi hiểu được điều này mới có thể hiểu được các giáo lý của Bụt. Ví dụ, khi nhìn trái bí ta cần tập nhận biết trái bí là đối tượng của ý và không tách rời khỏi tâm. Đây cũng là vấn đề Bất nhị, chủ thể nhận thức và đối tượng nhận thức không độc lập mà gắn liền với nhau. Thực tập điều này hơi khó, nhưng ta có thể đạt được. Ngành khoa học lượng tử đã bắt đầu hé mở được vấn đề này. Các nhà khoa học đã thấy được rằng đối tượng nghiên cứu của ta ở đâu thì tâm mình ở đó. Tuy nhiên, họ vẫn còn bị kẹt vào ý niệm chủ thể nhận thức và đối tượng nhận thức độc lập nhau. Đó là cái thấy nhị nguyên, một cái thấy rất thông thường của con người.

Phá vỡ được cái thấy nhị nguyên chỉ có thể nhờ vào công phu quán chiếu. Hiện nay, các nhà khoa học đang chật vật để vượt qua điều này. Và khả năng giải thoát sanh tử của các hành giả cũng đều tùy thuộc vào việc có vượt qua được hàng rào của kiến chấp nhị thủ hay không. Trong kinh Bốn Lĩnh Vực Quán Niệm có đề cập đến bốn đối tượng để quán chiếu: thân, thọ, tâm và pháp. Quán thân nơi thân, quán cảm thọ nơi cảm thọ, quán tâm nơi tâm, quán đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức. Lĩnh vực quán chiếu thứ tư là pháp. Pháp là đối tượng của tâm, không tách rời khỏi tâm, không ở ngoài tâm.

## **Khổ đau có mặt nhưng hạnh phúc cũng có mặt**

Chúng ta có nói căng thẳng là yếu tố luôn góp mặt trong những nguyên nhân gây ra những khổ đau như lo lắng, sợ hãi, bạo động, gia đình tan vỡ, ly dị, tự tử, chiến tranh, xung đột, khủng bố, ô nhiễm môi trường, địa cầu bị hâm nóng... Còn rất nhiều nỗi khổ đau trong lòng mỗi người, mà chúng ta không thể kể hết ở đây.

Theo nhận thức của những nhà chính trị, những nhà kinh tế, những nhà cách mạng thì khổ là nghèo đói, bệnh tật, thất nghiệp, bất công xã

hội, nô lệ, kỳ thị,... Nhưng nếu quán chiếu cho sâu, họ cũng thấy được rằng những cái mà họ cho là khổ không nằm ngoài mối quan hệ với những nỗi khổ trong tự thân. Giả sử không có nghèo đói, không có bệnh tật, không có thất nghiệp, không có bất công xã hội thì vẫn có những căng thẳng, lo lắng, sợ hãi, bạo động, chiến tranh như thường. Khổ vẫn có như thường. Nếu chúng ta không bị căng thẳng, không lo lắng, không sợ hãi, không bạo động thì tự nhiên nghèo đói, bệnh tật, thất nghiệp sẽ được giảm bớt. Chúng ta cần phải nhìn nhận một cách sâu sắc để biết được cái nào đích thực là khổ. Ví dụ, một người tranh đấu chống nạn thất nghiệp để có cơm ăn, áo mặc, nhà ở, để có tự do. Vì theo họ thì bị thất nghiệp, không có cơm ăn, áo mặc, nhà ở,... là khổ. Nhưng có thể trong họ vẫn có sự lo lắng, căng thẳng, sợ hãi, giận hờn, và họ vẫn khổ, cho dù họ có đấu tranh thành công để có được việc làm, để có được tự do.

Cho nên, cái khổ có nhiều mặt. Và khi đề cập đến tập đế, chúng ta có thể nói nó là con đường bát tà – tức là con đường không có mặt của chánh kiến, chánh tư duy. Nó là nguyên nhân đưa đến khổ đau. Nhờ biết được nguyên nhân khổ đau, ta chuyển hóa được khổ đau. Diệt đế là sự vắng mặt của khổ đau, sự vắng mặt của bóng tối. Khổ đau vắng mặt thì hạnh phúc có mặt. Bóng tối vắng mặt thì ánh sáng có mặt. Hạnh phúc là ngược lại với căng thẳng. Hạnh phúc là ngược lại với lo lắng. Hạnh phúc là ngược lại với sợ hãi. Trong hạnh phúc không thể có mặt yếu tố bạo động, yếu tố tan vỡ. Diệt đế là hạnh phúc, nhưng trong hạnh phúc thì khổ đau cũng có thể đang có mặt một phần nào đó. Công nhận khổ đế không có nghĩa là không có hạnh phúc. Công nhận có bùn không có nghĩa là không có sen. Trong giây phút hiện tại, trong ta vừa có bùn, vừa có sen; vừa có rác, vừa có hoa. Nếu nói khổ đế là một sự thật thì diệt đế cũng là một sự thật. Cuộc đời có những khổ đau, nhưng cuộc đời cũng đang có những hạnh phúc.

Sáng nay ngồi thiền, tôi cảm thấy rất hạnh phúc và hạnh phúc là một chuyện thật. Khi nói đến Tứ diệu đế, nếu nghĩ rằng Tứ diệu đế chỉ có nói tới khổ đau thôi thì không đúng. Tứ diệu đế nói rằng có khổ đau nhưng đồng thời hạnh phúc cũng đang có mặt. Nhìn cho kỹ thì khổ đau cũng đóng một vai trò nào đó để tạo dựng hạnh phúc. Vấn đề là



làm thế nào để làm voi bớt khổ đau và làm tăng trưởng hạnh phúc. Luân lý đạo đức là những nguyên tắc, những phương pháp hành động để giảm thiểu khổ đau và nuôi lớn đạo đức. Cho nên không hẳn là tiêu diệt khổ đau mới có hạnh phúc.

Vào khoảng 6 giờ sáng trên bầu trời có cả mảng sáng và mảng tối, sáng tối đan xen vào nhau. Khổ đau và hạnh phúc cũng vậy, chúng nương vào nhau. Trong tuệ giác tương tức thì cái này được làm bằng cái kia và cái kia được làm bằng cái này, "*thử hữu tức bỉ hữu, thử vô tức bỉ vô*" (cái này có vì cái kia có, cái này không vì cái kia không). Giống như sen với bùn, nếu không bùn thì không có sen. Cho rằng tất cả đều là khổ là một ý niệm sai lầm. Bụt nói rằng: "Con ơi, có những khổ đau và con phải quán chiếu để chặt đứt khổ đau". Chứ Bụt không hề nói: "Tất cả đều là khổ hết con ạ". Nếu một nhà thần học vì thương Bụt mà tìm đủ mọi cách để chứng minh đời là khổ để cho Bụt đúng thì ông ta hại Bụt rồi. Bởi vì làm như vậy là ông ta không hiểu được lời dạy của Bụt.

Công nhận khổ đau đang có mặt và cho rằng tất cả đều là khổ là hai chuyện hoàn toàn khác nhau. Sai lầm đầu tiên là cho rằng mọi thứ là khổ. Sai lầm thứ hai là tưởng rằng chỉ khi nào khổ đau vắng mặt hoàn toàn thì khi ấy mới thực sự có hạnh phúc.

Tuy cuộc đời có khổ đau nhưng nhờ tu tập ta tìm được những giây phút rất hạnh phúc. Cho dù đang trong hoàn cảnh khốn khó tới mấy thì vẫn luôn còn đó những điều kiện hạnh phúc, tuy ít ỏi nhưng nó có đó. Ngược lại, nếu cho rằng đời toàn niềm vui cũng không đúng. Đời có khổ có vui, cái khổ đang đóng một vai trò nào đó để làm ra cái vui. Nếu không đói thì ta ăn sẽ không ngon. Nhờ có cái đói ta mới cảm thấy hạnh phúc khi được ăn.

Trong kinh có nói năm uẩn là khổ. Người xưa diễn tả khổ là: Sinh, già, bệnh, chết. Sinh ra là khổ, già là khổ, bệnh tật là khổ, chết là khổ. Ham muốn mà không được là khổ, ghét bỏ mà phải gần gũi là khổ, thương nhau mà phải xa lìa và năm thủ uẩn là khổ. Thủ có nghĩa là bị kẹt, bị vướng mắc vào. Uẩn là năm yếu tố tạo nên con người gồm có: Sắc,

thọ, tướng, hành, thức (hình hài, cảm thọ, tri giác, tâm hành và nhận thức). Nếu bị kẹt vào năm uẩn, bị dính mắc vào và cho chúng là của mình thì lúc đó mới khổ. Năm uẩn không khổ nhưng năm thú uẩn mới khổ. Đức Thế Tôn nhờ có năm uẩn mà ngày hôm nay chúng ta mới có giáo pháp để hành trì. Ngài cũng có năm uẩn nhưng Ngài không khổ bởi vì Ngài không bị kẹt, không cho rằng năm uẩn là vật sở hữu của mình, nhờ đó nên ngài được tự do. Uẩn của ngài không phải là thú uẩn. Các pháp không phải là khổ.

# Để có hạnh phúc

## Thư giãn là hạnh phúc có mặt

Trong đời sống, rất nhiều người không có sự thư giãn. Chúng ta cần phải học cho được cách thư giãn. Ví dụ, tập đi thiền hành là cơ hội để tập thư giãn. Sự căng thẳng và thư giãn đi đôi với nhau, chúng có mặt cùng một lúc. Vấn đề là cái nào nhiều, cái nào ít mà thôi. Trong chúng ta có sự căng thẳng, nhưng cũng có sự thư giãn. Tùy cách sống của mình mà ta có nhiều sự căng thẳng hay nhiều sự thư giãn.

Phát triển sự thư giãn, buông bỏ những lo lắng, sợ hãi và bạo động là hạnh phúc đang có mặt. Mỗi người đều có khả năng chế tác ra sự thư giãn với tư cách cá nhân và năng lượng đó sẽ ảnh hưởng tới tập thể. Thí dụ một người giáo viên nếu có ý thức nuôi dưỡng sự thư giãn trong mình và chế tác sự thư giãn đó cho học sinh thì việc dạy và học sẽ thành công hơn. Giữa giáo viên và học sinh có sự nhẹ nhàng mà không phải căng thẳng mệt mỏi.

Đạo để là con đường mà trong đó có những phương pháp đưa tới sự thư giãn. Yếu tố đầu tiên của hạnh phúc là biết thư giãn để chấm dứt lo lắng, sợ hãi. Đứng về phương diện sinh học thì chính sự căng thẳng tạo ra lo lắng, sợ hãi, bạo động và bệnh tật. Trong mình ta có tuyến yên. Khi cảm thấy có tình trạng nguy hiểm thì tự nhiên tuyến yên sẽ tiết ra một chất hoá học trong máu. Nội trong mấy giây sau chất hoá học đó đọng tới tuyến thượng thận và nhả ra chất adrenalin, chất này vào trong máu thì sẽ khiến trái tim đập mạnh hơn để dồn máu tới hai chân, hai tay và đôi mắt để sẵn sàng đối phó với tình trạng nguy hiểm. Đó là phản ứng hoặc chống cự, hoặc là bỏ chạy. Muốn chống cự hay bỏ chạy đều cần dùng tới rất nhiều năng lượng và vì vậy các cơ năng khác phải dừng lại hết. Chất đó cũng khóa bộ máy tiêu hoá lại và không cho làm việc nữa. Lúc này cơ thể tạo ra sự căng thẳng. Nếu sự căng thẳng kéo dài thì nó sẽ làm hỏng bao tử và bộ phận tiêu hóa. Cho nên những người nào hay lo sợ rất có hại cho bao tử. Một thí dụ khác là trong lúc chạy đua thi đấu, trước khi người phát lệnh thổi còi

cho bắt đầu cuộc thi chính là giây phút trong cơ thể các vận động viên tiết ra chất adrenalin. Nếu giây phút đó kéo dài quá lâu thì đương sự có thể sẽ chết.

Đôi khi trong đời sống hàng ngày khi nghe tiếng điện thoại reo ta cũng lo. Có khi nhìn những tờ báo ta cũng thấy lo vì không biết cổ phần đang lên hay đang xuống. Tuy không có những lo lắng lớn hay nguy hiểm lớn xảy ra nhưng những lo lắng nhỏ trong đời sống hàng ngày cũng làm cho chất adrenalin tiếp tục được tiết ra và nó cũng khoá bộ máy tiêu hoá lại khiến ta bị căng thẳng. Những căng thẳng ấy dồn chứa mỗi ngày sẽ sinh ra đủ thứ bệnh. Mỗi khi căng thẳng thì hành động trở nên thô tháo và lời nói cộc cằn sẽ làm đổ vỡ hạnh phúc gia đình, làm hư hoại tổ chức, bè bạn của ta. Do đó phải nắm cho được phương pháp thư giãn để giải tỏa những căng thẳng.

Những lúc ngồi thiền, thiền hành hay buông thư thì chất adrenalin không tiết ra. Buông thư toàn thân và nương vào hơi thở có ý thức thì trong ta bắt đầu có sự thư giãn. Thở vào tôi ý thức đây là hơi thở vào, thở vào tôi sung sướng được thở vào. Thở ra tôi ý thức về thân thể tôi, thở ra tôi làm cho thân thể tôi thư giãn. Là một người thực tập, chúng ta phải biết nuôi dưỡng sự thư giãn trong mỗi giây phút.

Khi làm việc với máy vi tính cũng có thư giãn mà đọc sách cũng thư giãn, lúc nào cũng thư giãn hết. Khi đi, phải đi sao cho có bình an mà không vội vàng như bị ma đuổi; khi ngồi thì phải ngồi như đang ngồi trên một đóa sen. Trong lúc thư giãn thì nhịp đập của trái tim sẽ chậm lại và hệ miễn dịch được tăng cường. Thư giãn không phải chỉ là vấn đề thể chất và hình hài. Nếu trong tâm đang có điều bất an thì sự thư giãn rất khó thực hiện được. Do đó phải tổ chức lại đời sống hàng ngày để đừng bị áp lực quá nhiều đừng để lo lắng, buồn khổ. Muốn vậy thì phải quán chiếu cho sâu sắc.

Khi có bạo động tức là trong thân thể không có sự buông thư. Khi ấy phải tập thở, tập đi để nhận diện và ôm ấp những bạo động, giận hờn, bực bội trong mình. Nếu những tâm hành đó được ôm ấp thì tự nhiên nó sẽ lắng dịu. Nền văn minh mới của chúng ta tạo ra rất nhiều căng

thẳng, cho nên sự thực tập của mình là làm lắng dịu thân tâm. Mà muốn thư giãn thì phải thực hành những pháp môn cụ thể như buông thư, thiền hành, ngồi thiền,... Cho nên nền đạo đức học hiện đại phải là đạo đức ứng dụng chứ không phải là đạo đức lý thuyết. Phải biết rõ rằng muốn có thư giãn thì ta không nên làm gì và nên làm gì. Đạo để được diễn đạt qua con đường Bát chánh, trong đó có chánh kiến. Các vị tổ sư giải thích chánh kiến là một cái thấy sâu sắc về Bốn sự thật. Nhưng trí óc con người thường hay đi kiếm tìm sự thật của chân lý vạn hữu. Ta thường có ý muốn đi vào siêu hình học, thực thể học. Khuynh hướng hay phóng tâm ra vũ trụ và đặt những câu hỏi như: Vũ trụ này từ đâu mà có? Những nguyên lý cai quản vũ trụ là những nguyên lý nào? Bởi có những câu hỏi này mà ta có siêu hình học và bản thể luận.

Đức Thế Tôn rất thực tế, Ngài nói đừng phóng tâm ra vũ trụ bên ngoài mà hãy đưa tâm về với tình trạng đích thực trong đó ta đang sống. Phải nhận diện nỗi khổ đang có mặt, tìm ra nguồn gốc của khổ và phải tìm ra con đường thoát khổ. Rất là thực tế. Hai chân chấm đất. Chánh kiến đức Thế Tôn nói ở đây không phải là kiến thức về vũ trụ vạn hữu mà là về Bốn sự thật. Mình phải có cái thấy khá vững chãi về Bốn sự thật. Khi mới học về Tứ diệu đế, mới nghe nói về Bốn sự thật, ta nói nó quá dễ, nhưng thật sự thì ta chưa hiểu rõ về nó. Cách đây một năm có người hỏi tôi: *“Thầy có hiểu hết về Tứ diệu đế chưa?”* Tôi trả lời: *“Chưa, tôi chưa hiểu hết, tôi vẫn đang trên con đường tìm hiểu”*.

Muốn có được cái thấy sâu sắc đòi hỏi chúng ta phải bỏ ra rất nhiều công phu tu tập. Phần lớn chúng ta chỉ nắm được ý niệm về Bốn sự thật chứ chưa nắm được Bốn sự thật. Chúng ta không nắm được bản chất của Bốn sự thật. Bốn sự thật tương tức với nhau, Sự thật này nằm trong Sự thật kia. Không hiểu được khổ đế thì không hiểu được diệt đế, ngược lại nếu không thấy được diệt đế thì không hiểu được khổ đế. Chánh kiến trước hết là cái thấy sâu sắc về Bốn sự thật. Bốn sự thật tương tức với nhau, chúng không thể có mặt độc lập, chúng liên hệ với nhau chặt chẽ cho đến nỗi không thấy được cái này thì không thấy được cái kia.

Trong lĩnh vực trao truyền, khi không thấy được ta thì sẽ không thấy được cha ta. Chưa thấy được cha ta là ai thì sẽ không thấy được ta là ai. Khi thấy được sự tương tức của bốn sự thật thì tự nhiên ta cũng sẽ thấy được sự tương tức của các pháp. Tương tức nghĩa là cái này chính là cái kia, cái này nằm trong cái kia, không có cái này thì không có cái kia. Không có sự thật nào có mặt riêng rẽ. Cái này cũng gọi là không. Thí dụ như bông hoa: bông hoa do mặt trời, ánh nắng, đám mây, đất, phân bón, người làm vườn... tạo nên. Cho nên bông hoa không có mặt riêng biệt, bông hoa đầy hết tất cả vũ trụ. Bông hoa là vũ trụ, nó không thể có mặt riêng biệt được. Bốn sự thật không thể có mặt một mình được. Nếu không có bùn thì sẽ không có sen. Nếu như nhận Bốn sự thật là riêng biệt thì ta rất sai lầm.

Trong Kinh Bát Nhã nói *“không khô, không tập, không diệt, không đạo”*, Bốn sự thật là không. Bản chất của sự thật này là bản chất của sự thật kia. Sự thật thứ nhất được làm bằng sự thật thứ hai, thứ ba, và thứ tư. Lấy sự thật thứ hai, thứ ba, thứ tư ra thì không có sự thật thứ nhất. Đó là tính tương tức của sự thật thứ nhất. Nếu thấy được Bốn sự thật có liên hệ với nhau thì chúng mới đích thực là Bốn sự thật.

## **Dừng lại và buông thư**

Pháp môn căn bản của Làng Mai là phương pháp thở chánh niệm và phương pháp đi chánh niệm. Các vị giáo thọ của Làng có nhiệm vụ nắm vững tình trạng tu tập của xóm mình và phải trao truyền những thực tập căn bản này đến mọi thành viên trong xóm từ người xuất gia cho tới tại gia. Nếu họ chưa biết thở, chưa biết đi trong chánh niệm, đồng nghĩa với việc họ còn bị đói. Ai bỏ đói họ? Các vị giáo thọ dự phần lớn vào việc bỏ đói các sư em và các thiện sinh tới với mình. Do vậy, các vị giáo thọ cần nắm thật vững phương pháp thở, phương pháp đi. Ta không cần nói những bài pháp hùng hồn. Sự thực tập vững chãi của ta chính là bài pháp sống động nhất. Nếu ta có khả năng buông thư được, hạnh phúc được trong mỗi bước chân, mỗi hơi thở thì ta sẽ là người đầu tiên được trị liệu và nuôi dưỡng.

Thiền, Dhyana, nghĩa là dừng lại và làm cho buông thư. Sự dừng lại và buông thư được gọi là thiền chỉ. Trong sự thực tập, nếu chưa có khả năng dừng lại và buông thư thì hành giả sẽ không thể đi xa hơn được. Bởi vì nếu không thành công được trong thiền chỉ thì khó có thể nhìn sâu (thiền quán) để thấy rõ bản chất của các hiện tượng.

Mỗi người đều sẵn có hạt giống rong ruổi, tìm kiếm. Chúng ta không thể ở yên lâu được. Hạt giống này chúng ta được tiếp nhận từ tổ tiên. Sở dĩ ta không dừng lại được bởi vì ta thiếu khả năng buông thư. Những căng thẳng trong cơ thể bị dồn nén khiến cho yếu tố trầm tĩnh của đời sống mất đi. Nếu thực tập vững vàng phương pháp thở và đi trong chánh niệm thì ta sẽ dừng được sự chạy đua. Lúc ấy, sự buông thư và niềm an lạc sẽ lập tức có mặt.

Ngồi thiền là cơ hội để thực tập dừng lại hoàn toàn. Trong khi ngồi, chúng ta sử dụng hơi thở có ý thức để hỗ trợ cho việc dừng lại ấy. Dừng lại được là bắt đầu có chủ quyền đối với thân và tâm của chính mình. Ngồi thiền trước hết là dừng lại và buông thư. Nếu trong khi ngồi mà phải đấu tranh, phải gồng mình và xem việc ngồi thiền như một lao tác mệt nhọc thì đó chưa phải là cách ngồi thiền đúng. Khi ngồi, tư thế phải thật thoải mái, lưng thẳng nhưng buông thư. Và sau đó mới bắt đầu theo dõi hơi thở. Thở vào, tôi ý thức về toàn thân của tôi; thở ra, tôi buông thư toàn thân. Ta phải đem cái tâm đi vào cái thân. Cái tâm của ta chỗ nào cũng có cái thân hết, tức là tâm đầy trong thân. Giống như việc ta ngâm đậu xanh với nước ấm vậy, đậu xanh được ngâm trong nước ấm một hồi, nước sẽ thấm vào trong hạt đậu, hạt đậu sẽ nở ra gấp hai lần ban đầu. Sở dĩ cái thân khô héo là bởi vì cái tâm không thấm được vào trong thân. Nếu muốn cái thân được tươi mát, được thấm nhuần thì cần phải để cho tâm đi vào trong thân. Lúc ấy, thân của ta sẽ trở thành một thực thể linh động chứ không còn là một xác chết nữa vì tâm đã được thấm vào trong từng tế bào. Tức là cái thân đầy cả cái tâm. Trong khi ngồi thiền, thiền hành, phải làm như thế nào để thân của ta đầy tâm mà tâm cũng đầy thân. Khi thân và tâm hợp nhất, là khi ta có được những giây phút sống sâu sắc.



Thiền là một phương pháp thực tập, và nếu thực tập đúng thì hạnh phúc sẽ có liền tức khắc. Hạnh phúc này bắt đầu từ sự dừng lại và buông thư. Không có sự dừng lại và buông thư, thì không thể nào có hạnh phúc được. Hạnh phúc này được gọi là thiền duyệt. Thiền duyệt tức là niềm vui do sự thực tập thiền đem lại. Và người tu phải lấy niềm an lạc mà thiền tập đem lại làm thực phẩm hàng ngày (Thiền duyệt vi thực). Trong nghi thức cúng nọ có câu: *“Nhược phạn thực thời, đương nguyện chúng sanh, thiền duyệt vi thực, pháp hỷ sung mãn”*. (Khi ăn cơm, con nguyện cho chúng sinh nếm được niềm vui mà thiền tập đem lại, hạnh phúc luôn tràn đầy). Mỗi lần ăn cơm, cúng nọ, lúc nào ta cũng nguyện cho tất cả chúng sanh đều hưởng được niềm vui của thiền tập nhưng chính ta đã làm được chưa? Có khi ta đã để cho chính ta bị đói và để cho những người bạn đến với ta cũng bị đói. Những người bạn tin tưởng vào ta, trông cậy vào ta, nhất là khi ta là một vị giáo thọ, nhưng ta quên mất vai trò của chính mình. Đôi khi ta bỏ đói đại chúng, bỏ đói các bạn đến với ta. Nếu ta bắt đầu dừng lại và buông thư được, tức khắc ta sẽ có được hỷ lạc. Khi có được hỷ lạc, ta mới bắt đầu quán chiếu vào lòng sự vật để thấy được bản chất của sự vật.

Chúng ta có thể thực tập theo những hướng dẫn của đức Thế Tôn để dừng lại. Thở vào, con ý thức về hình hài của con. Thở ra, con ý thức về toàn thể hình hài con. Lúc đó, cái tâm đi vào cái thân và cái thân đi vào cái tâm. Tiếp tục thực tập như vậy, ta để cho tâm thấm dần vào trong thân. Ta có thân đầy trong tâm và tâm cũng đầy trong thân. Kế tiếp, nương vào hơi thở chánh niệm ta buông thư cả thân và tâm. Thở vào, con buông thư thân thể con, tâm hồn con. Thở ra, con tiếp tục để cho tâm hồn con, thân thể con được buông thư. Hãy cho ra ngoài hết tất cả những dồn nén, những căng thẳng. Sự buông thư này sẽ mang lại sự trị liệu. Do vậy, khi đề cập đến khổ hay gọi tên những nỗi khổ, ta đừng quên đề cập đến những căng thẳng trong thân thể và tâm hồn. Bởi nó đích thực là một nỗi khổ và rất cần được chúng ta quan tâm đến.

## Chánh niệm là phép tu căn bản

Khi thực tập thiền hành, phải thực tập như thế nào để dừng lại được trong khi đi. Đi như là đi chơi trong Tịnh Độ mà không đi như bị ma đuổi. Buông thư được trên từng bước chân. *Đường dài, em bước như dạo chơi.* Đường càng dài càng hay, vì ta có thể dạo chơi càng nhiều. Mặc dù chưa là giáo thọ nhưng ta cũng không được bỏ đói các bạn thiền sinh đến với ta, ta có bốn phận phải giúp họ. Vì mỗi ngày ta được hưởng thức ăn của thiền tập nên khi có ai đến, phải hỏi: Các anh, các chị có đói không? Thực phẩm đây! Tức là phương pháp giúp họ biết thở, biết đi, biết cười. Do vậy, khi ngồi thiền, cho dù nửa giờ hay bốn mươi lăm phút, cũng phải biết tận dụng khoảng thời gian ấy để nắm lấy chủ quyền, phải để cho thân tâm được buông thư, nghỉ ngơi. Nếu không làm được như vậy thì ta đã phung phí một cách oan uổng nguồn thời gian quý báu của chính mình.

Ở ngoài đời có thể bạn có rất nhiều tiền, nhiều bạc, nhưng thời gian được ngồi yên thì rất hiếm. Được ngồi yên là một cơ hội để nuôi dưỡng và trị liệu thân tâm. Nếu thực tập thiền chỉ giỏi, tất nhiên ta sẽ có niệm và định. Niệm tức là sự chú tâm, biết rõ cái gì đang xảy ra. Ví dụ, khi theo dõi hơi thở, thở vào ta biết rõ đây là hơi thở vào, thở ra ta biết rõ đây là hơi thở ra. Đó gọi là chánh niệm về hơi thở. Khi đang đi, ta biết ta đang đi mà không để cho đầu óc trôi dạt ở một phương nào. Đó gọi là niệm bước chân. Còn khi uống trà mà biết là ta uống trà thì gọi là niệm uống trà. Khi chải răng, ta biết là ta đang chải răng, chải cho có hạnh phúc, chải cho buông thư thì gọi là niệm chải răng. Khi đi tiểu, đi cầu cũng vậy. Mọi lúc mọi nơi đều là cơ hội cho ta thực tập chánh niệm. Chánh niệm là phép tu căn bản, và nó cũng là nền tảng đạo đức của Phật giáo.

# Cánh cửa đi tới giải thoát

## Cánh cửa đi tới giải thoát

Trong đạo Bụt có đề cập tới ba phép thực tập để đưa tới giải thoát: Giới, Định, Tuệ, đó là Tam vô lậu học. Thực tập giới đưa tới định lực. Khi giới và định hùng hậu, ta có khả năng chọc thủng được bức màn vô minh và tiếp xúc được với thực tại, đạt tới tuệ giác. Mà có tuệ giác là có sự giải thoát. Thông thường, giới được hiểu như là đạo đức, nhưng tại Làng Mai giới được hiểu như là sự thực tập chánh niệm. Do vậy, theo truyền thống Làng Mai, Giới, Định, Tuệ còn được gọi là Niệm, Định, Tuệ. Cách đây bốn chục năm, tôi đã khám phá ra điều này: giới tức là niệm. Tại vì niệm có nghĩa là ý thức được những gì đang xảy ra trong mình và xung quanh mình. Ví dụ, khi có sự căng thẳng và ta biết rằng ta đang có sự căng thẳng. Thở vào, tôi ý thức được sự căng thẳng trong thân tâm tôi. Thở ra, tôi buông bỏ sự căng thẳng trong thân tâm tôi. Trước hết, phải nhận diện được sự căng thẳng đang có mặt, và sự căng thẳng là một nỗi khổ. Nếu có niệm lực hùng hậu, thì định sẽ xuất hiện. Khi để hết tâm ý vào sự căng thẳng tức là khổ đế thì ta sẽ tìm ra được nguyên nhân dẫn đến sự căng thẳng (tập đế), đó là cách sống hấp tấp, vụt chạc, dồn nén, mà không chịu buông thư trong đời sống hằng ngày. Rõ ràng, niệm giúp ta nhận diện ra cái khổ, và giúp ta thấy được gốc rễ của cái khổ. Niệm đi cùng định tìm đến với tuệ. Tuệ tức là thấy được cái nguyên nhân dẫn đến sự căng thẳng. Khi biết được nguyên nhân của sự căng thẳng, ta sẽ thực tập và lấy những căng thẳng ra khỏi thân tâm, đó là diệt đế. Phương pháp buông thư, phương pháp thực tập để chuyển hóa tận gốc những căng thẳng chính là đạo đế. Vì vậy, niệm là đầu dây mối nhợ. Nhờ có niệm mà có định, nhờ có định mà có tuệ. Nhờ niệm định tuệ, ta thấy được chân tướng của Bốn sự thật.

Trong văn học đạo Bụt, chữ học có nghĩa là thực tập, Tam học là ba sự thực tập. Khi người hầy còn phải thực tập thì gọi là *hữu học*. Người đã thực tập thành công rồi, không còn phải học nữa thì gọi là *vô học*. Vô học không có nghĩa là vô giáo dục. Vô học trong đạo Bụt là một địa vị

rất cao. Các bậc vô học cao hơn các bậc hữu học nhiều. Khi nói tôi là một người hữu học có nghĩa tôi là người đang còn thực tập. Bạn là một người vô học có nghĩa bạn đã thực tập thành công rồi. Ta thực tập niệm tức là ta thực tập giới. Vì vậy, ta cần biết rằng nền tảng của đạo đức đạo Bụt là chánh niệm. Đầu dây mối nhợ bắt đầu từ chánh niệm. Có chánh niệm, ta biết mình cần làm gì và không nên làm gì. Giới cũng có nghĩa là đạo đức. Đạo đức là những quy tắc, những tuệ giác giúp ta biết được nên làm gì và không nên làm gì để tránh khổ đau và mang lại hạnh phúc cho mình và cho người.

## **Tuệ giác là cái thấy sâu sắc**

Trong quá khứ, có thể nhiều vị thầy đã thấy được giới tức là niệm. Nhưng có lẽ tôi là người đầu tiên nói ra điều đó. Chúng ta biết, nếu niệm hùng hậu sẽ mang tới định. Nếu niệm, định hùng hậu ắt sinh tuệ. Trong phạm vi Đạo đức học, tuệ tức là cái thấy. Như ví dụ về sự căng thẳng vừa xét trên, mình thấy được sự căng thẳng đang diễn ra trong thân tâm mình, mình cũng biết rằng mình có thể buông thư và có những phương pháp cụ thể để đạt tới sự buông thư, chấm dứt căng thẳng. Cái thấy này gọi là tuệ. Tuệ rất quan trọng, bởi không có tuệ, ta chẳng biết đường đâu mà thực tập. Tuệ tức là chánh kiến. Khi có chánh kiến, ta sẽ có chánh tư duy, và hẳn nhiên là sẽ nói năng đúng phép, tức là chánh ngữ. Khi có chánh kiến, ta sẽ hành động đúng, tức là chánh nghiệp. Và khi có chánh kiến, ta sẽ biết tìm nghề nghiệp mà không gây khổ đau, không tàn hại sinh môi, không gây tác hại cho những sự sống khác đó là chánh mạng. Tư duy, ngôn ngữ, hành động và nghề nghiệp đúng, không gây khổ đau cho ta và cho người khác là nhờ có tuệ hay chánh kiến. Sự siêng năng trong các hoạt động để phục vụ cho hạnh phúc của người và của mình gọi là chánh tinh tấn. Tinh tấn có khi còn được gọi là cần. Bát Chánh Đạo là con đường của tám sự hành trì chân chính có thể được coi như nền tảng của nền đạo đức Phật giáo.

Nhìn tổng quát, ta thấy rằng trong nền đạo đức Phật giáo, giáo lý Bát chánh đạo không phải chỉ dành riêng cho những vị tu sĩ. Giáo lý Bát

chánh đạo dành cho tất cả mọi người trong xã hội. Bởi khi sống trong xã hội, ta phải tiếp xúc với mọi người và mọi loài. Do vậy, hành động, ngôn ngữ của ta đừng để gây đổ vỡ, gây khó khăn cho người khác, cho các loài khác. Bát chánh đạo là căn bản của một nền đạo đức được áp dụng trong xã hội chứ không chỉ áp dụng riêng trong chùa hay trong các tu viện. Rõ ràng, đạo Phật có tính cách nhập thế. Cho nên chúng ta xác định rằng Bát chánh đạo là nền tảng của nền đạo đức cho toàn xã hội. Đạo Phật nhập thế, đạo Phật đi vào cuộc đời có cơ sở ngay từ giáo lý Bát chánh đạo.

## **Làm sao để có tuệ giác?**

Sự quán chiếu trong đạo Phật phải dùng đến năng lượng niệm và định. Đối tượng của niệm và định trước hết là những đau khổ, những khó khăn trong đời sống. Đạo Phật không chủ trương về những vấn đề siêu hình như sự quán sát trăng sao, vũ trụ, nguồn gốc của thế giới này... Đạo Phật đưa con người trở về với vấn đề của hiện tại, vấn đề của những khổ đau, những khó khăn đang tồn tại trong cuộc sống, và giúp đưa ra phương pháp chuyển hóa những khổ đau và khó khăn ấy để mọi loài có thể sống hạnh phúc.

Vậy nên nền đạo đức đạo Phật có tính cách thực dụng. Nếu quay trở về quán chiếu sự thật về khổ, ta sẽ khám phá ra được khổ đau và hạnh phúc đều có gốc rễ. Tập là gốc rễ của khổ và đạo là gốc rễ của hạnh phúc. Qua đó ta có thể thấy được Bốn sự thật nương vào nhau mà có, Bốn sự thật tương tức không thể tách rời nhau. Do vậy, tuệ giác là nền tảng của đạo đức đạo Phật. Nhưng làm sao để có tuệ? Muốn có tuệ cần phải có niệm và định. Có tuệ thì tư duy đúng, nói năng đúng, hành động đúng, phương thức sống đúng, tinh tấn đúng. Một khi đã có tuệ thì không còn khổ đau nữa. Do đó, Bát chánh đạo bắt đầu bằng chánh kiến (cái thấy đúng). Cái thấy đúng tức là cái thấy tương tức. Nếu đạt được cái thấy tương tức thì sự thực tập bảy chi phần còn lại của Bát chánh đạo mới sâu sắc được. Ví dụ khi nhìn cây bắp, ta thấy được hạt bắp, cây bắp và hạt bắp không ở ngoài nhau, chúng ở trong nhau.

Trong khoá tu tổ chức đầu năm 2008 tại Ý, tôi có phát cho mỗi thiền sinh một hạt bắp. Tôi yêu cầu họ đem hạt bắp đó về trồng trong chậu, chăm sóc cho đàng hoàng. Khi cây bắp nảy mầm, ra lá thì đến nói chuyện với nó, hỏi nó như thế này: "*Cây bắp ơi, em có nhớ rằng, ngày xưa em đã từng là hạt bắp không?*" Hỏi xong, hãy lắng nghe cây bắp trả lời. Cũng có thể cây bắp quên mất, nó lúng túng hỏi lại: "*Tôi hả? Tôi đã từng làm hạt bắp hả? Lạ quá, tôi không nhớ chuyện đó*". Nếu nó quên, ta cần nhắc cho nó nhớ. Ta là người đã trồng ra nó, ta đã mang nó từ khoá tu về, ta đã chăm sóc nó, quan sát nó từ khi nó nảy mầm, ra lá thứ nhất, lá thứ hai, lá thứ ba v.v...

Đôi khi, ta cũng giống như cây bắp. Khi giận cha, giận mẹ, ta quên mất rằng ta được sinh ra và lớn lên như thế nào. Ta nghĩ cha mẹ là những thực thể ngoài ta. Ta không còn nhớ cha mẹ là người đã từng sinh ra ta và ta đang mang cha mẹ trong người. Ta đâu biết, ta bước được một bước, nở được nụ cười là cha mẹ ta cũng được hưởng những điều ấy. Nếu thấy được như vậy thì ta không thể nào giận cha mẹ được. Đối với người Hồi giáo và Ấn Độ giáo hay giữa người Palestine và người Do Thái, nếu họ thấy được tính tương tức trong nhau thì họ sẽ không còn chống đối nhau, kỳ thị nhau nữa. Tất cả chúng ta cùng chung một tổ tiên cho dù chúng ta mang màu da khác nhau. Nếu thấy được rằng chúng ta có mối quan hệ chặt chẽ với nhau thì chúng ta sẽ không còn làm khổ nhau nữa. Tương tức là cái thấy căn bản do đức Thế Tôn khám phá ra.

Các nhà khoa học đặt ra câu hỏi: bộ não và tâm thức của ta có dính líu với nhau không? Có phải tâm thức là do não bộ sinh ra không? Bộ óc và tâm thức là hai hay là một? Có cái chủ thể nhận thức nằm ở trong bộ não không? Có một thế giới được nhận thức ở bên ngoài bộ não không? Cái tâm thức chủ quan và cái thế giới khách quan có liên quan với nhau không? Đây là những mối quan tâm nhất hiện nay của các nhà khoa học. Nhưng ba mươi mấy năm nay, phần lớn giới khoa học chủ trương theo đường hướng nhị nguyên. Còn đạo Phật quan niệm rằng, tâm thức và pháp (đối tượng của tâm thức) ở trong nhau. Thân ở trong tâm và tâm ở trong thân. Thân và tâm không thể ở ngoài nhau. Đó là cái nhìn tương tức, bất nhị. Theo cái nhìn bất nhị, não bộ

với tâm ý chứa đựng nhau, trong não bộ có tâm ý, trong tâm ý có não bộ. Trong cây bắp có hạt bắp, trong hạt bắp có cây bắp. *Con có trong cha mẹ, cha mẹ có trong con.*

Một trong những phép tu của đạo Bụt là các phép quán: quán vô thường, quán vô ngã, quán duyên sinh, quán không, quán tương tức. Nhưng chúng ta phải thấy được các phép quán này có tính tương tức. Nếu ta thực tập thành công một phép quán thì ta có thể hiểu được những phép quán khác. Ví dụ, đứng về phương diện thời gian thì cái chuông này vô thường. Nhưng đứng về phương diện không gian, cái chuông này vô ngã. Cái chuông không có một thực thể riêng biệt. Nó được tạo thành từ rất nhiều yếu tố và nó biến chuyển không ngừng theo thời gian. Do vậy, vô thường là vô ngã. Hơn nữa, tất cả các hiện tượng đều do nhân duyên mà thành, mà biểu hiện nên vô ngã cũng chính là duyên sinh. Từ đóa hoa, chiếc bàn cho đến vì sao trên bầu trời... đều do những điều kiện hội tụ mà thành. Mọi hiện tượng do duyên sinh, mọi hiện tượng đều vô ngã, vô thường. Vô thường tức vô ngã, vô ngã tức duyên sinh, duyên sinh tức không. Không tức là không có mặt riêng biệt, độc lập. Hạt bắp làm sao có mặt riêng biệt với cây bắp được? Cây bắp làm sao có mặt riêng biệt với hạt bắp được? Cha làm sao có mặt riêng biệt ngoài con và con cũng làm sao có mặt ngoài cha được? Ta cần thấy được tính tương tức giữa các sự vật, hiện tượng. Về mặt hình thức, đôi lúc ta thấy dường như có những cái chống đối nhau. Nhưng sự thực chúng không chống đối nhau, chúng tương tức với nhau. Nếu ta quán chiếu Tứ Diệu Đế dưới ánh sáng của chánh niệm, ta sẽ thấy được rằng có khổ cho nên mới có vui, có vui cho nên mới có khổ, khổ và vui tương tức. Và cái thấy này cũng đúng với tất cả các hiện tượng hiện hữu trong vũ trụ.

Như đã nói ở trên, mọi sự vật hiện tượng đều có tính vô thường, vô ngã, tương tức và không. Nhưng nếu dùng chữ không, nhiều người sẽ hiểu lầm là đạo Bụt chủ trương đoạn diệt, bi quan. Trong đạo Bụt có nhiều phép quán, ta có thể đem Niệm, đem Định chuyên chú về một phép quán. Nếu ta thành tựu được Định đó thì ta sẽ có Tuệ. Định này có thể là định vô thường, định vô ngã, định không, định duyên sinh hay định tương tức. Khi có Tuệ, ta sẽ có được nền tảng đạo đức



không sai lạc. Lúc này, ta không còn bị kéo theo những cái tà kiến. Tà kiến là những cái thấy đi ngược lại với tính không, vô thường, vô ngã, duyên sinh, tương tức. Nếu lấy tà kiến làm nền tảng thì tư duy sẽ sai lầm, ngôn ngữ sẽ sai lầm, hành động sẽ sai lầm, gây khổ đau cho ta và cho người khác. Ở đây, ta nói chánh kiến là nền tảng của nền đạo đức chân chính. Nhưng chánh kiến này từ đâu đến? Nó đến từ công phu quán chiếu. Nó không đến từ một đấng Thượng Đế. Chúng ta phải dùng Niệm, Định để khảo sát Tứ Đế, và đạt tới cái thấy về không, về tương tức, về vô thường về, vô ngã, và về duyên sinh. Đây là cái thấy Bất nhị. Chư Tổ có dạy, chánh kiến chính là tuệ, trước hết là cái thấy về Bốn sự thật. Nếu thấy được Bốn sự thật trong chân tướng của nó thì sẽ thấy được bản chất của toàn bộ vũ trụ.

Triết gia Aristotle có để lại thuyết Natural Law (luật tự nhiên). Thuyết này ra đời nhiều trăm năm trước Chúa giáng sinh. Và đã được một người đệ tử của Plato Aristotle ghi chép lại. Aristotle nói rằng mình phải đặt câu hỏi về bản chất và công dụng của những sự vật đang hiện hữu trong vũ trụ này. Cần hỏi rằng cái này là cái gì? Cái này làm bằng gì? Nó được làm ra như thế nào? Dùng vào việc gì? Ví dụ như ta cầm con dao lên hỏi cái này là cái gì? Trả lời: Con dao. Hỏi tiếp: Làm bằng gì? Trả lời: Sắt. Cái này do đâu mà có? Trả lời: Do ông thợ rèn. Dùng để làm gì? Trả lời: để cắt, gọt. Aristotle thấy sự xuất hiện của tất cả mọi vật, mọi hiện tượng trong vũ trụ đều có lý do tồn tại và mục đích, chứ không phải là sự tình cờ. Còn khoa học thì tin vào sự tình cờ, vào sự chọn lọc tự nhiên.

Nhưng có một điều rất thú vị là khi Aristotle được hỏi vì trùng vì sao mà có, lý do tồn tại của nó, mục đích của bệnh tật là gì thì ông ta hơi bối ngỡ, hơi lúng túng. Hoặc những trận bão, những trận hỏa hoạn có lợi ích và công dụng gì thì thật là khó hiểu, khó trả lời. Tới đây thì người ta loanh quanh, lẩn quẩn, và tìm cách để giải thích rằng đó là những hình phạt của Thượng Đế đối với những con người sống không đàng hoàng. Rõ ràng thuyết tự nhiên có những khó khăn.

Còn Cơ Đốc giáo và Do Thái giáo nói rằng chính Thượng đế đã tạo ra thế giới này và Thượng đế đã đặt vào trong lòng sự vật những luật lệ,

khi nhìn vào sự vật thì ta thấy được những ý định của Thiên chúa. Do Thái giáo và Cơ Đốc giáo thì dạy rằng vũ trụ đã được một Thượng đế toàn năng và đầy thương yêu tạo ra để làm chỗ ở cho con người. Con người được tạo ra từ Thượng đế. Sự có mặt của vũ trụ này có ý nghĩa và có mục đích. Và vũ trụ này là nơi để thực hiện các chương trình và mục đích của Thượng đế. Đó là cái nhìn theo Do Thái giáo và Cơ Đốc giáo.

Căn cứ trên cái thấy đó, một nền đạo đức mà trong đó có mệnh lệnh của Thượng đế được thành lập. Thượng đế nói rằng cái này là đúng, cái này là sai; không được làm cái này, không được làm cái kia; phải làm cái này, phải làm cái kia. Vì vậy, đạo đức học của Cơ Đốc giáo và Do Thái giáo căn cứ vào mệnh lệnh của đấng Thượng đế. Và mười điều răn của Chúa đã xuất hiện trong đạo Cơ Đốc và Do Thái. Trong khi đó, Năm Giới của đạo Bụt không xuất phát từ phán quyết của Bụt mà xuất phát từ nhận thức của Bụt và tăng đoàn. Nhận thức này do sự thực tập mà có. Ý thức được rằng những khổ đau do sự sát hại gây ra, đó chính là Niệm. Ý thức được chính những tà kiến, chính từ cái nhìn lưỡng nguyên, từ sự kỳ thị, lo lắng, giận hờn, sợ hãi mà đưa tới sự giết hại lẫn nhau, con nguyện thực tập giới thứ nhất là buông bỏ tà kiến. Đi theo chánh kiến, tập nhìn bằng cái nhìn Bất nhị, Tương tức, để con có thể bảo hộ được sự sống của mọi người và mọi loài.

Trong Mười Bốn Giới Tiếp Hiện có những giới liên hệ tới tuệ, tức là chánh kiến. Giới thứ nhất là không lạc vào tà kiến, không nắm giữ tà kiến, không bị kẹt vào cái thấy và phải sẵn sàng buông bỏ cái thấy. Cho nên có những ý trong các giới Tiếp hiện có thể bổ túc cho Năm giới. Khi nói về giới thứ nhất là bảo hộ sinh mạng, không sát sanh, chúng ta nói rằng: Ý thức được những khổ đau do sự sát hại gây ra, đó là niệm. Khổ đau là sự thật thứ nhất, khổ đế. Giết hại sinh mạng là nguồn gốc của khổ đau tức là sự thật thứ hai, tập đế. Nhưng trong ánh sáng của Bát chánh đạo thì nguồn gốc khổ đau không phải chỉ là giết hại; sự giết hại đó là do ta không có chánh kiến. Ta không thấy được người đó là anh chị em của mình, là chính mình. Do vậy, giới thứ nhất của Năm giới cần được tu chỉnh lại để người hành trì thấy rõ rằng, khi người ta giết là vì người ta có tà kiến. Các giới khác cũng cần

được tu chỉnh lại để Năm giới có thể trở thành một đóng góp của đạo Bụt.

Ở Bombay vừa có một loạt thảm sát, gây chết và bị thương hàng mấy trăm người. Đó là khổ đau rất lớn do sự khùng bố và giết hại gây ra. Sự giết hại đó đã tới từ những cái thấy sai lạc. Đôi khi ta tưởng người ta kia sắp giết mình, nhưng thực tế có thể người kia không có ý định giết ta mà chỉ vì ta sợ nên đã ra tay giết người ta trước cho chắc ăn. Sự sợ hãi nằm ở mặt sau của sự giết hại. Mặt sau của giết hại cũng có thể là sự kỳ thị, kỳ thị tôn giáo, kỳ thị chủng tộc. Mặt sau của sự giết hại cũng có thể là tham lam. Nhưng tựu trung lại, nguyên nhân của sự giết hại đến từ tà kiến. Bụt đã dùng chánh niệm để chế giới nhằm mục đích đối trị với những khổ đau đó. Do đó, giới tức là niệm, từ niệm mà sinh ra. Niệm sinh ra một nền đạo đức. Và nhờ có niệm, có định mà sinh ra tuệ, chánh kiến. Chánh kiến làm nền tảng trở lại cho sự hành trì, cho những hành động của chúng ta.

# Nơi nương tựa vững chãi

## Nơi nương tựa vững chãi

Mỗi khi trở về sau một chuyến đi dài mệt nhọc, vừa mở cửa bước vào nhà là chúng ta lập tức thấy khoẻ nhẹ, thoải mái ngay. Cũng như sau một ngày làm việc, phải đối phó với những biến cố, những khó khăn của đời sống hàng ngày, khi được về nhà, được ngồi hoặc nằm nghỉ trong căn phòng của mình ta thấy rất dễ chịu, và căn phòng đó thật quen thuộc, ấm áp. Thực tập trở về hải đảo tự thân cũng giống như vậy. Trong ta có sẵn một vùng rất êm ấm, an ninh. Mỗi khi ta nương theo hơi thở để trở về vùng đất đó thì ta cảm thấy rất bình an, thấy mình được che chở. Cái đó gọi là hải đảo tự thân. Trước khi đức Thế Tôn nhập diệt Ngài cũng có dạy về điều này, nương tựa hải đảo tự thân.

Quê hương bình yên, êm ấm ấy vốn đã có sẵn trong tâm ta. Mỗi khi muốn trở về, ta không cần tốn tiền và mất thời gian đi máy bay hay tàu hỏa mà chỉ cần nương vào hơi thở có ý thức là chúng ta lập tức chạm chân tới miền đất an lành đó. Và quê hương ấy, căn nhà an toàn ấy đi đâu ta cũng mang theo. Tại vì cái hải đảo đó không nằm ở không gian hay ở thời gian ngoài kia mà nó nằm ở trong tâm ta.

Đức Thế Tôn dạy chúng ta phải thường xuyên trở về với hải đảo tự thân của mình. Khi mở những cánh cửa giác quan thì chúng ta tiếp xúc với những cái thấy, cái nghe, cái xúc chạm từ bên ngoài. Những pháp trần này như những luồng gió thổi vào căn nhà của ta. Nó làm xáo trộn tâm ta. Cho nên khi trở về, chúng ta phải đóng bớt những cánh cửa giác quan lại.

Đạo Bụt nói tới hai loại tâm thức: một phần tâm thức lớn gọi là *tàng thức*; một cái thức nhỏ hơn gọi là *ý thức*, đây là cánh cửa mở ra đón nhận thế giới bên ngoài. Trong đời sống hàng ngày, những âm thanh, những hình ảnh, những bận rộn, lo toan, những ồn ào cụ thể ở bên ngoài sẽ đi vào trong ý thức để rồi rơi vào tàng thức. Nếu những ngọn gió đó mang nhiều ô nhiễm mà cứ ò ạt thổi vào những cánh cửa giác

quan của ta thì sẽ làm cho ta mệt mỏi. Những lúc ấy ta nên đóng cửa lại, ở yên trong “ngôi nhà của mình”. Duy trì hơi thở vào ra có ý thức trong khoảng vài phút thì tâm sẽ bình an trở lại. Đối với người biết thực tập thì chỉ cần một, hai phút là lấy lại được trạng thái cân bằng.

Mỗi khi lên giường tắt đèn đi ngủ, ta nằm nghiêng trong tư thế “Sư tử toạ” đó là thế nằm nghiêng về phía bên phải, trở về với ngôi nhà chân thật của mình và thở. Ta không còn nghe gì nữa, không nói gì nữa. Ta hoàn toàn trở về với chính mình và thở thật bình an. Sau vài ba hơi thở, tự nhiên căn phòng đó trở nên êm dịu, ấm áp, rất thoải mái. Nếu đã quen với phương pháp thở có ý thức, thì chỉ nội trong vài phút là tâm ta có sự lắng dịu và bình an. Và sự lắng dịu, bình an ấy sẽ thấm nhuần giúp nuôi dưỡng và trị liệu những khổ đau trong thân tâm ta.

Có những người không bao giờ cưỡng lại được sự rong ruổi. Họ không biết cách trở về hải đảo tự thân để được nuôi dưỡng. Chúng ta là những người có rất nhiều phước đức nên đã may mắn biết tới phương pháp theo dõi hơi thở để trở về nơi hải đảo tự thân. Và phải biết thêm rằng, nếu thực tập cho giỏi thì trong cái hải đảo tự thân đó vốn có sẵn chim muông, cỏ cây, hoa lá; có suối, bướm, hoa, trời xanh, mây trắng ở trong. Ban đầu ta nghĩ, chỉ có thế giới bên ngoài mới có mặt trời, mới có hoa lá cỏ cây. Nhưng kỳ thực, ở trong này cũng có. Và có khi nó còn đẹp hơn cả ở bên ngoài. Chúng ta từng đi qua những giấc mơ, trong đó có những hình ảnh, những âm thanh còn đẹp hơn bên ngoài. Vì vậy, ở trong thế giới này cũng có thể có trời xanh, mây trắng. Và tất cả những cái đó đều là những hạt giống ta đã gieo, nay nó trở về và biểu hiện lên bề mặt ý thức. Mây và nắng không hẳn chỉ ở ngoài, mây và nắng nằm cả ở bên trong. Mỗi người phải biết tự chế ra mây, gây ra nắng, để tới khi bên ngoài không còn mây, không còn nắng thì trong lòng mình vẫn đầy ấp mây trắng nắng vàng. Nhà thơ Mai Thảo đã viết:

*“Hãy chế lấy mây và gây lấy nắng.  
Chế lấy đòng vay mượn đất trời.  
Để khi nhật nguyệt còn xa vắng,  
Đầu hè vẫn có ánh trăng soi.”*

Ánh trắng này là từ trong tâm chiếu ra. Hàng ngày, mỗi khi thực tập thiền hành, thiền tọa; mỗi khi tiếp xúc được với những màu nhiệm như nụ hoa, đám mây, giọt nắng, bầu trời xanh, thì tất cả những cái đó đều đi vào tàng thức của ta và trở thành “của để dành” của ta. Thay vì để dành tiền bạc thì ta để dành nắng, để dành mây, để dành niềm hạnh phúc, để dành sự bình an. Đó chính là tu tập.

## **Chăm sóc hải đảo tự thân**

Có một dạo, cứ vào buổi trưa, sau nửa ngày làm việc tôi hay đi nghỉ một chút. Khi ấy tôi hay mở CD tụng kinh của Thượng tọa Tịnh Quang ra nghe khoảng năm mười phút để cho những bài tụng đó thấm vào trong lòng. Nhưng tới giai đoạn sau, tôi nghĩ rằng không cần phải nghe kinh nữa tại vì kinh đã ngấm sâu vào tàng thức của tôi rồi. Bên trong đã có sẵn nên không cần nhận từ bên ngoài nữa. Lúc đó, tôi chỉ nằm thở và để cho kinh ở trong tôi đi ra. Bấy giờ, sự ấm cúng từ bên trong đi ra còn lớn hơn là sự ấm cúng từ bên ngoài đi vào. Khi theo dõi hơi thở, có sự lắng dịu trong tâm thì ta thấy ở trong mình có đủ hết rồi, và ta không còn cần bất cứ một cái gì từ bên ngoài nữa hết. Rất mong rằng quý vị tập được thói quen này.

Tuỳ theo sự thực tập của ta mà hải đảo tự thân đó có thể trở nên đẹp đẽ tới mức nào. Cũng như khi bước vào một căn phòng sạch sẽ, có treo những bức tranh hay những bức thư pháp thì ta cảm thấy rất thích thú, vì căn phòng gọn gàng và đẹp đẽ quá. Ý thức của ta cũng như vậy. Nếu có tu tập thì trong tâm ta sẽ có hoa, có bướm, có thông reo, có suối chảy. Mỗi khi trở về, ta đều cảm thấy thoải mái, hạnh phúc. Mỗi ngày ta nên trở về nhiều lần. Ban đêm trước khi đi ngủ, nằm trên giường và vui thú với cái vùng an ninh đó. Chỉ có mình với mình thôi. Rất là khỏe.

Khi ta trở về với hải đảo tự thân, ta nuôi dưỡng hơi thở, sống với hơi thở và hơi thở sẽ làm cho thân tâm êm dịu. Bên trong ta có thể hơi có sự xáo trộn, nhưng khi đã trở về rồi thì với hơi thở, ta chăm sóc được thân và tâm, và sự xáo trộn đó sẽ lắng xuống. Chỉ cần trong một hai phút là ta hưởng được sự an tịnh của hải đảo bên trong rồi. Khi có hơi

thở chánh niệm và sự lắng dịu rồi thì Tam bảo cũng nằm ngay ở trong đó. Và nương tựa vào cái vùng an ninh đó tức là đang nương tựa vào Phật, Pháp và Tăng. Giây phút đó là giây phút ta thật sự đang Quy y, đang được che chở bởi Bụt, Pháp và Tăng. Quy y không phải là chấp tay lại và chỉ đọc ba câu con về nương tựa Bụt, Pháp, Tăng. Quy y là trở về với hơi thở chánh niệm, an trú trong giây phút hiện tại bây giờ và ở đây. Khi tâm bình an, thoải mái tức là khi ấy trong ta đang có Tam Bảo che chở. Trong hải đảo tự thân luôn luôn có Bụt, Pháp, Tăng; có đạo hữu, tổ tiên, bạn bè ở trong.

## Tập thở

Có một phương pháp thở rất hay đó là nương vào tiếng tích tắc của đồng hồ. Hơi thở vào của ta có thể là hai giây hay ba giây, hơi thở ra thường là dài hơn, có thể là bốn hay năm giây. Hơi thở của mỗi người khác nhau có thể là dài hơn, nhưng cũng có thể là ngắn hơn. Vì vậy mỗi người có thể kết hợp thở với tiếng tích tắc của đồng hồ phù hợp với nhu yếu lá phổi của mình.

Trong lúc thở và đếm tiếng tích tắc của đồng hồ thì sự chú ý tới hơi thở sẽ dễ dàng hơn và những suy nghĩ trong đầu tự động sẽ ngưng lại. Khi nằm ngủ, ta có thể để đồng hồ gần giường rồi thở theo, điều này sẽ giúp cho giấc ngủ của ta nhẹ nhàng và sâu lắng.

Nếu không muốn đếm số bạn có thể sử dụng những câu như: thở vào ba giây ta có thể nói: “Bụt, Pháp, Tăng”, thở ra năm giây ta có thể nói: “Nương tựa Bụt, Pháp, Tăng” thay vì thầm nói 1 2 3 và 1 2 3 4 5.

## Ngồi thiền

Ngồi là một trong bốn tư thế của con người: đi, đứng, nằm, ngồi; gọi là tứ uy nghi. Ai trong chúng ta cũng muốn mình ngồi thật đẹp, ngồi thật hạnh phúc. Vì vậy, mỗi người cần phải tìm ra cái thế ngồi mà mình cảm thấy vững chãi, hạnh phúc nhất. Khi đã tìm được một thế ngồi thích hợp thì ta mới có thể ngồi lâu được. Ta có thể ngồi được



nửa giờ, bốn mươi lăm phút, một giờ hoặc có thể là một giờ rưỡi. Điều này tùy theo khả năng của mỗi người.

Khi ngồi thiền chúng ta thường hay ngồi trong tư thế kiết già, đó là thế ngồi vững chãi nhất. Nếu không ngồi được kiết già thì ta có thể ngồi bán già, hoặc tìm một thế ngồi nào thích hợp với mình, như ta có thể ngồi trên một chiếc ghế, buông hai chân chạm đất. Tư thế nào cũng được miễn sao ngồi cho thật vững chãi, thật thoải mái, dễ chịu là được.

Tập ngồi thiền, trước hết phải học cách dừng lại. Đầu tiên là dừng lại những hoạt động của thân, kế đến là dừng lại những hoạt động của tâm. Trong khi ngồi thiền, trước hết ta để ý tới hơi thở. Thở vào ta có thể nói: “Con mời Bụt thở bằng phổi của con”. Vừa mời xong thì lập tức Bụt sử dụng phổi của ta để thở liền. Trong khi thở như vậy, cơ thể của ta rất buông thư và ta nếm được pháp lạc. Chỉ khi nào ngồi thiền mà có pháp lạc thì khi ấy ta biết rằng ta đang thở đúng. Còn ngồi thiền mà không có pháp lạc tức là ta đang thở sai rồi đó. Có thể là lúc ấy bạn đang cố gắng quá nhiều, dụng công quá nhiều nên bạn cảm thấy cả thân lẫn tâm mình bị căng thẳng. Thở chứ có làm gì đâu mà phải dụng công?

Tiếp theo, ta mời Bụt ngồi bằng cái lưng của mình. Mời xong thì cái lưng của ta tự động thẳng lên bởi vì một khi Bụt đã ngồi thì Bụt ngồi rất thẳng. Ta ngồi với cái lưng của Bụt chứ nhất định không chịu ngồi với cái lưng của bà ngoại.

Chúng ta bắt đầu ngồi thiền bằng việc điều thân và điều tức. Điều thân là điều chỉnh tư thế ngồi của mình cho ngay ngắn, buông thư. Đầu không cúi xuống quá cũng không ngược lên, thân buông thư thật thoải mái. Điều tức là điều hòa hơi thở. Hơi thở có ý thức làm cho tâm thấm vào trong thân và thân thấm vào trong tâm. Khi thân tâm đã nhất như, đã buông thư rồi thì trong người sẽ khoẻ nhẹ, dễ chịu. Mỗi khi ngồi thiền chúng ta đều phải làm việc này trước hết. Làm sao để mỗi khi ngồi thiền thân tâm phải buông thư, phải cảm thấy dễ chịu, thư thái trong giây phút ấy.

Bạn chỉ ngồi đó và để ý tới hơi thở mà không cần phải làm gì hết vì cuống óc đã phụ trách nhịp thở và nhịp đập của trái tim rồi. Còn nếu muốn thì bạn có thể kéo dài nhịp thở của mình để có thêm pháp lạc. Thành ra, khi mình thở vào, thở ra có ý thức thì hai cánh tay, hai bờ vai rồi toàn thân từ từ được buông thư trọn vẹn. Khi thấy thân của mình đang thư giãn, nhịp đập của trái tim chậm lại, tức là khi ấy hệ thống miễn dịch đang được củng cố. Lúc này cơ thể của mình có khả năng tự trị liệu được những đau đớn trong thân cũng nhưng trong tâm.

## Thiền hành

Khi đi thiền hành bạn cũng có thể đếm bước chân của mình. Nếu thở vào bước ba bước thì bạn thầm đếm 1, 2, 3, thở ra bước năm bước thì bạn thầm nói 1, 2, 3, 4, 5. Theo dõi hơi thở và đếm bước chân khiến cho cái đầu ngưng suy nghĩ. Khi những lao xao trong tâm lắng xuống thì sự chú tâm vào bước chân sẽ sâu sắc hơn, và mình nếm được bình an.

Nếu đi mà như đi chơi, mỗi bước chân đều có thành thoi, an lạc, không bước vội vàng, hối hả thì trong khi đi như vậy sự trị liệu sẽ xảy ra cho thân và tâm. Cho nên, mỗi hơi thở, mỗi bước chân đều là trị liệu hết. Là người hành giả, ta phải biết lợi dụng bước chân, hơi thở để tự trị liệu. Thiền tọa giúp trị lành những căn bệnh, mà thiền hành cũng có khả năng điều trị tương tự.

Đoạn đường từ bãi đậu xe tới siêu thị là một cơ hội cho ta thực tập thiền hành, từ phòng khách tới nhà bếp cũng là một cơ hội,... Hàng ngày chúng ta có rất nhiều cơ hội để đi thiền hành. Mỗi bước chân có ý thức đều là những bước chân thiền hành, đều là công phu tu tập.

## Ôm ấp niềm đau

Trong chúng ta ai cũng có một chút bệnh, không bệnh nhiều thì bệnh ít. Theo dõi hơi thở, ngồi thiền, thiền hành có thể giúp điều trị, làm giảm bớt và chấm dứt những căn bệnh đó. Sự trị liệu này xảy ra trong

từng giây phút. Khi theo dõi hơi thở và buông thư, hơi thở vào có thể là ba hoặc bốn giây, hơi thở ra có thể là năm hoặc bảy giây, thì ba bốn giây, hay năm bảy giây ấy đã là trị liệu rồi. Điều này đúng cho cả thân và tâm. Khi trong tâm có những buồn phiền, lo lắng, bực bội thì hơi thở chánh niệm sẽ ôm lấy tâm hành đó, làm cho tâm hành đó lắng dịu xuống.

Cảm xúc là một năng lượng, cảm thọ là một năng lượng, và năng lượng đó có thể làm cho ta dễ chịu hay khó chịu. Khi có một cảm xúc mạnh thì ta không có bình an, dù đó là cảm xúc vui hay cảm xúc buồn. Có nhiều người nghe tin mình trúng số độc đắc, rồi vì vui mừng quá mà lăn đùng ra ngất xỉu. Vì vậy, biết thực tập hơi thở thường xuyên thì ta sẽ có khả năng nhận diện và ôm lấy cảm xúc, ôm lấy cảm thọ khi gặp những chuyện bất ngờ xảy tới. Lúc ấy ta sẽ không bị những cảm xúc mạnh chi phối vì ta đã buông thư những cảm thọ đó rồi. Cái đó gọi là an tịnh tâm hành. Trong kinh “An Ban Thủ Ý” có một bài thực tập gọi là “an tịnh thân hành”, tức là làm cho thân an tịnh và buông thư. Rồi lại có một bài thực tập khác nữa gọi là “an tịnh tâm hành”, tức là làm cho những cảm giác, cảm xúc của ta lắng dịu lại. Sau khi đã buông thư cái thân rồi thì tiến tới bước thứ hai là buông thư cái tâm.

Nếu đang hờn giận hay buồn phiền, thì ta phải trở về với hơi thở liền lập tức. Biết trở về với hơi thở thì những cảm xúc mạnh ấy sẽ yếu dần đi. Nếu cảm thọ khổ đau lớn quá thì ta quán chiếu thêm một chút nữa về người kia, cái người mà ta nghĩ rằng đã làm cho ta buồn khổ. Nếu nhìn sâu vào họ, ta sẽ thấy rằng chính người kia cũng đang đau khổ. Người ấy có những thói quen không tốt nhưng người ấy lại không có khả năng quản lý, điều phục được nó, cho nên người đó đang tự làm khổ chính mình và làm khổ những người chung quanh. Người đó là nạn nhân của chính người đó. Khi thấy được người ấy đang khổ sở thì ta có thể phát khởi được tâm từ bi tại vì trong ta có sẵn hạt giống của tình thương. Hễ thấy ai khổ thì ta thương. Sở dĩ ta ghét người kia, ta không thể thương được họ là vì ta không thấy được nỗi khổ của họ. Một khi đã thấy thì tự nhiên ta thương được, một khi tình thương đã phát khởi thì lòng ta sẽ trở nên mát mẻ không còn bị

nóng bức nữa. Vì vậy cho nên cái nẻo về của tâm ý vốn có thể được thay đổi.

Chúng ta thường có hai khuynh hướng tư duy, một là đi tới cái giận, hai là đi tới cái thương. Nhưng khổ nỗi tư duy của ta cứ thích chạy về phía giận hờn và trừng phạt. Ta vốn có sẵn cục giận ở trong lòng nên mỗi khi nghe điều gì không vừa tai, thấy cái gì không hợp mắt thì cái giận bị kích thích và chúng ta bị kéo đi theo lối giận hờn. Khi giận, ta muốn trừng phạt người kia - cái người dám làm cho ta khổ. Mình giận người ấy vì không biết rằng người ấy cũng đang đau khổ, không biết rằng vì họ đau khổ nên họ mới nói và làm cho ta đau khổ. Khi quán chiếu và thấy được nỗi khổ của người ấy rồi thì lập tức tâm của ta sẽ tự động rẽ sang một ngã khác, ngã của thương yêu. Lúc đó lòng ta khoẻ nhẹ và tâm hành được an tịnh mau chóng.

Tôi có viết một câu thiền ngữ: “Lắng nghe để hiểu, nhìn lại để thương”. Nhìn lại để thương tức là nhìn lại để thấy cái người đã làm mình khổ, người ấy cũng đang đau khổ lắm. Vì họ đau khổ nên họ mới vung vãi khổ đau của họ lên ta. Và nhìn lại để thấy rằng trong quá khứ ta cũng đã từng chịu ơn người ấy. Thấy được hai điều này rồi thì tự nhiên cơn giận của ta tan biến và tình thương lập tức đơm hoa. Tâm hành giận hờn, cảm giác khổ đau trước đó từng làm cho ta điêu đứng, khốn đốn không sao trấn ngự được. Vậy mà khi có cái thấy kia tự nhiên ta an tịnh được tâm hành.

## **Chánh niệm khởi nguồn giác tính**

Trong bài tụng Ba sự quay về có đoạn “Về nương Bụt trong con, xin nguyện cho mọi người, thể nhận được giác tính sớm mở lòng bồ đề”. Từ *giác tính* trong đoạn này chính là *phật tính*, tức là khả năng giác ngộ nơi mỗi người. “Về nương Bụt trong con” có nghĩa là quay về nương tựa vào giác tính sẵn có nơi mỗi người. Điều này cũng cụ thể như việc ta có lá phổi, trái tim, đôi chân,... và ta quay về nương vào chúng để sinh tồn vậy. Có nhiều người trong chúng ta có cảm giác bấp bênh, không vững chãi, chông chênh giống như là một chiếc thuyền không có neo, thành ra không buông neo được, không đứng yên được. Mỗi

người đều có nhu yếu được nương tựa vào một nơi nào đó để có thể vững chãi hơn trong cuộc sống. Và ta đang kiếm tìm nó. Đạo Bụt không chủ trương nương tựa vào một đấng thần linh ở ngoài mà hướng dẫn ta quay về nương tựa nơi giác tính có sẵn trong ta, giác tính là khả năng tỉnh thức, khả năng nhận biết những gì đang xảy ra trong phút giây hiện tại. Chánh niệm là đầu giây mối nhợ của sự tỉnh thức, chánh niệm giúp ta biết được chuyện gì đang xảy ra.

Khi thở vào mà biết được ta đang thở vào thì ta đang có chánh niệm. Có chánh niệm là có giác tính. Chánh niệm với giác tính là một. Bởi vì nếu mê mờ thì đâu biết cái gì đang xảy ra. Sự ý thức rõ ràng về hơi thở vào ra của chính mình là một năng lượng giác ngộ, và nó đích thực là Bụt. Bụt chính là hơi thở có chánh niệm. Khi thở, Bụt biết mình đang thở. Bụt thở rất khỏe, rất nhẹ nhàng, rất dễ chịu. Nếu hơi thở vào của ta cũng có phẩm chất như Bụt thì lúc ấy ta đang có Bụt. Bụt cũng là một con người nhưng Bụt có ý thức rõ ràng về từng hành động của chính mình, Bụt an trú được trong phút giây hiện tại, có mặt cho sự sống trong phút giây hiện tại và không bị kéo theo những thói quen. Là học trò Bụt ta phải có mong muốn làm được như Bụt: thở như Bụt, đi như Bụt, ngồi như Bụt,... Sở dĩ bước đi của Bụt có phẩm chất là vì Ngài có giác tính. Và cái thở, cái ngồi của Ngài cũng vậy. Ta có thể học cách thở, cách đi, cách ngồi,... như Ngài. Nếu ta đi, thở, ngồi,... được như Bụt thì lúc ấy giác tính của ta đang biểu hiện. Nương tựa vào giác tính nghĩa là nương tựa vào hơi thở chánh niệm, bước chân chánh niệm, thế ngồi chánh niệm,... Những điều này rất cụ thể, rất thực tế, không mơ hồ chút nào. Nếu thực tập giỏi, ta sẽ có được chỗ nương tựa trong hai mươi bốn giờ một ngày. Nhưng nên nhớ, hơi thở, bước chân, thế ngồi,... phải thực sự có phẩm chất, có giác tính thì chúng mới trở thành nơi nương tựa của chúng ta.

Đến Làng Mai, ta thấy xung quanh mình ai cũng hết lòng thực tập. Chính phẩm chất tu tập của tập thể đã tạo cho ta niềm tin rằng chính ta cũng có thể làm được. Nếu người khác ngồi có phẩm chất, có hạnh phúc, không lý nào ta lại không làm được như họ? Thực tập chung với tăng thân rất có lợi, sự thực tập của người này nâng đỡ sự thực tập của người kia. Ta phải tận dụng cơ hội mỗi khi được tu chung với

tăng thân để nâng cao phẩm chất tu tập của mình, để trong mỗi bước chân, mỗi hơi thở, mỗi thế ngồi đều có giác tính. Hai mươi bốn giờ mỗi ngày là một tặng phẩm rất lớn, ta phải biết dùng nó cho đúng đắn, cho thích hợp, đừng để thời gian quý báu phí hoài trôi qua. Ta phải sử dụng thời gian thật khéo léo như một nghệ sĩ thì mới không đánh mất sự sống một cách oan uổng. Như vậy rõ ràng, giác tính không nằm ở ngoài mà nằm trong năm uẩn của ta. Muốn tìm Bụt chỉ cần tìm nơi hơi thở, bước chân, thế ngồi,... có chánh niệm. Nương vào hơi thở có chánh niệm là nương tựa Bụt, là quy y Bụt. Bụt không phải là một đấng thần linh ở bên ngoài. Đến Làng Mai là cơ hội để chúng ta học thở, học đi, học ngồi,... để tiếp xúc được với giác tính làm chỗ nương tựa cho chính mình.

## **Tăng thân trong trái tim**

Chúng ta đã đi lang bạt quá nhiều rồi. Chúng ta mong ước có một nơi để quay về, để nương tựa, để có được sự bình an trong thân tâm. Chúng ta không nên tìm nơi nương tựa đó ở ngoài, hãy tìm nó ngay trong giây phút hiện tại, trong năm uẩn của mình. Các bậc hiền nhân đều biết được điều này: trở về và hiểu biết chính mình. Nhưng phần lớn chúng ta không thấy được như vậy nên đã thường xuyên hướng ngoại. Những người này rất khao khát có một nơi để trở về mỗi khi có sự cô đơn, hờn tủi. Có thể họ đi tìm nơi nương tựa ở những người khác, một người đàn ông hay một người đàn bà khác.

Có rất ít người nghĩ được rằng ta đã có sẵn chỗ nương tựa trong chính ta. Khi tìm được chỗ nương tựa nơi giác tính thì ta sẽ có được bình an, vững chãi thật sự. Khi ấy ta có thể làm nơi nương tựa cho những người khác. Nếu những người đã tìm được chỗ nương tựa nơi giác tính của chính mình mà đến sống cùng nhau thì sẽ tạo nên một nơi nương tựa khá vững chắc cho nhiều người khác. Tập thể những người biết nương tựa vào tự thân và nương tựa vào nhau được gọi là tăng thân. Làng Mai là một tăng thân như vậy. Tăng thân rất vững chãi vì nó được tạo nên từ những người có chất liệu ổn định và vững chãi. Do vậy, Bụt mới dạy ta phải biết nương tựa vào tăng. Nhưng tăng chỉ

thật sự được hình thành khi các thành phần của tầng thân biết thực tập nương tựa vào hải đảo của tự thân, vào giác tính của chính mình. Tầng có ở trong ta và có ở chung quanh ta. “Về nương tựa trong con” có nghĩa là không chỉ quay về nương tựa tầng ở xung quanh ta mà quan trọng là quay về nương tựa tầng ở trong ta. Dù đi bất kỳ nơi đâu, ta cũng mang theo tầng thân trong trái tim. Nếu ta thành công trong việc nương tựa vào tầng thân khi ở Làng Mai thì ta cũng có thể làm được điều này khi trở về trú xứ.

Sau khi thành đạo, đức Thế Tôn nghĩ ngay đến việc xây dựng tầng thân. Mặc dù Ngài đã thành đạo, đã tìm được nơi nương tựa nhưng Ngài vẫn xây dựng một tầng thân để làm nơi cho những người khác đến nương tựa. Ngài biết rằng tầng thân rất cần cho cuộc đời và vì vậy Ngài đã dành nhiều thời gian cho việc xây dựng tầng thân. Ngài là người dựng tầng rất giỏi, rất nhiều kinh nghiệm, rất kiên nhẫn. Việc dựng tầng không dễ bởi tầng thân cũng có những cá nhân còn lên xuống, còn bất ổn. Do đó, người làm công tác dựng tầng phải thật sự kiên nhẫn và từ bi.

Trong tầng thân của đức Thế Tôn đôi khi cũng có những rạn nứt, nhưng đức Thế Tôn không mất hy vọng, không nản chí, và điều quan trọng là không mất đi tình thương. Cuối cùng, những rạn nứt ấy cũng đã được hàn gắn. Đừng bao giờ nghĩ tầng thân phải hoàn hảo, phải không có bất kỳ những khó khăn nào, hạn chế nào. Đức Thế Tôn đã xây dựng tầng thân hết sức thành công, và Tầng thân đã giúp đỡ Ngài rất nhiều. Một vị Bụt không có Tầng thân giống như một nhạc công không có nhạc khí, chẳng làm ăn gì được. Nhạc sĩ phải đi tìm một nhạc khí, và Bụt phải dựng tầng.

Sau khi thành đạo, Ngài đi tìm năm anh em ông Kiều Trần Như để giáo hóa họ. Và đó là tầng thân đầu tiên của Ngài. Tầng thân đầu tiên được hình thành gồm năm người. Tầng thân của đức Thế Tôn đã tiếp tục được phát triển cho đến ngày hôm nay. Ngày xưa, tầng thân của Bụt chỉ trong phạm vi nước Ấn, nhưng hôm nay tầng thân ấy đã lan rộng khắp thế giới. Ngày xưa, đức Ki Tô cũng xây dựng tầng thân. Tầng thân của Ngài ban đầu chỉ mười hai người, phần lớn là những



người đánh cá. Ngài nói với họ: *“Theo tôi đi, mình sẽ đi cứu người. Thay vì mình tung lưới bắt cá thì hãy tung lưới giáo pháp để giúp đỡ người khác”*.

Tăng thân của đức Ki Tô sau này được gọi là tông đồ. Khi tăng thân của Ngài lên đến con số sáu mươi, Ngài căn dặn các đệ tử của Ngài nên đi độ đời. Mục sư Martin Luther King, một nhà vận động nhân quyền người Mỹ, rất ao ước xây dựng một tăng thân. Ngài biết rõ, nếu không có tăng thân thì không có hạnh phúc lớn, không đủ sức mạnh để tranh đấu được cho nhân quyền. Ngài gọi tăng thân ấy là tăng thân yêu quý. Nhưng rất tiếc, ngài đã bị ám sát năm 34 tuổi. Do vậy, công việc xây dựng tăng thân của ngài chưa được hoàn tất. Các bậc vĩ nhân đều thấy rằng xây dựng tăng thân là một việc rất quan trọng, bởi vì chúng ta không những cần nương vào chính mình mà còn phải nương vào nhau. Nếu có thể nương vào giác tính của chính mình thì cũng có thể quay về nương tựa nơi tăng thân. Khi xây dựng tăng thân thành công, ta sẽ có được sự vững chãi, có được sự ổn định, và cùng với tăng thân, ta có thể thực hiện được hoài bão của đời mình. Đánh mất tăng thân là đánh mất đi cái quý báu nhất. Người nào có tăng thân trong trái tim thì người đó có hạnh phúc.

Năm 1966, tôi đã một mình rời quê hương để kêu gọi hoà bình cho Việt Nam. Đi một mình mà không có tăng thân rất là nguy hiểm. Điều này giống như một con ong xa lìa tổ, nó có thể bị tai nạn bất cứ lúc nào. Nhưng tôi đã không chết bởi vì tôi đã đem theo tăng thân trong tim mình. Do vậy, tôi được tăng thân bảo hộ. Tôi làm gì, nói gì cũng là làm cho tăng thân, cũng là nói cho tăng thân. Chúng ta nên thực tập và tìm một tăng thân tu tập nghiêm chỉnh để làm nơi nương tựa cho mình. Nhưng nơi nương tựa vững chãi nhất là ở chính ta. Ta thực tập nương tựa vào người khác trong tăng thân là nhằm mục đích hướng đến việc tìm nơi nương tựa trong chính bản thân mình. Ta thực tập hiến mình cho tăng thân, trở thành một phần tử của tăng thân, và ta sẽ được thừa hưởng những thành phần khác của tăng thân. Khi rời Làng Mai, nếu ta đem theo được tăng thân trong trái tim tức là đã thành công. Tăng thân không phải chỉ có xung quanh ta mà còn có ở trong trái tim ta.

Trong sự thực tập, một mặt ta cần quán sát mỗi thành phần của tăng thân thực tập như thế nào trong cách đi, đứng, nằm, ngồi, thở,... cách tìm nơi nương tựa; mặt khác ta thực tập trở về tìm nơi nương tựa nơi chính mình trong mỗi phút giây của đời sống hằng ngày. Thực tập như thế nào để khi đi, đứng, nằm, ngồi,... ta đều có nơi nương tựa. Ta không đi tìm hạnh phúc trong tương lai nữa mà tìm nó ngay trong phút giây hiện tại.

# Tuệ giác chân thực

## Đâu là chánh, đâu là tà?

Ta hay nói tới chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định. Mà khi đã có chữ *chánh* tức là phải có chữ *tà*. Có chánh kiến là tại vì có tà kiến. Không có *tà* thì không có thể có *chánh* được. Vì vậy cho nên *chánh* và *tà* đối lập nhau, tương tức với nhau, nương nhau mà thành. *Chánh* đi đôi với thiện, còn *tà* đi đôi với ác. Chánh tà, thiện ác. Nhưng làm sao quyết định được cái này là *chánh*, cái này là *tà*? Căn cứ vào tiêu chuẩn nào mà ta nói cái đó là *chánh* hay là *tà*? Căn cứ vào tiêu chuẩn nào mà nói cái đó là đúng hay là sai? Trong bài kệ ngồi thiền buổi tối có câu:

*“Vững thân ngồi dưới cội Bồ Đề  
Ba nghiệp lắng rồi hết thị phi.”*

Thị là đúng và phi là sai. Lúc đó ta vượt khỏi sự phân biệt giữa thị và phi, giữa đúng và sai. Có thể suốt ngày chúng ta đã bận tâm với cái chuyện ai đúng, ai sai, ai phải, ai trái, ai thiện, ai ác? Nhưng lúc ngồi thiền ta có thể vượt thắng được cái nhìn lưỡng nguyên đó. Trong đạo Bụt có tiêu chuẩn thiện - ác, mà cũng có tiêu chuẩn chánh - tà. Nhưng đạo Bụt thấy rất rõ thiện ác, chánh tà nương nhau mà có. Cho nên tiêu chuẩn đó chỉ là tương đối.

Trong đạo Bụt có nói tới tiêu chuẩn tuyệt đối, đó là đạt tới cái thấy không còn chánh, không còn tà. Thiền sư Đạo Nguyên trong tác phẩm của mình, khi nói về Phật tánh Ngài viết: "*Phật tánh không phải thiện mà cũng không phải ác*". Thường thì ta nghĩ, Bụt là phe thiện, còn ma là phe ác. Nhưng không phải vậy. Bụt vượt thoát mọi ý niệm chánh tà, thiện ác. Cũng như Niết bàn. Nếu nói Niết bàn là thiện thì không đúng, mà ác thì cũng không đúng. Niết bàn là sự tắt ngấm của mọi ý niệm. Và pháp thân cũng vậy. Khi chúng ta cúng dường cơm trưa cho Bụt, chúng ta cúng dường thanh tịnh pháp thân, tức là pháp thân thanh tịnh. Khi ấy chúng ta nghĩ rằng pháp thân phải sạch, phải thanh tịnh, phải thiện, phải chánh. Nhưng kỳ thực pháp thân vượt

thoát thiện ác, chánh, tà. Chánh tà hay thiện ác là do ta thiết lập ra để sống trong cõi đời này thôi. Còn trong chân lý tuyệt đối thì nó vượt thoát chánh tà. Ta bị kẹt vào ý niệm pháp thân thì phải thanh tịnh nên mình không biết pháp thân là cái gì.

Chánh kiến cũng tương tự. Nếu có ai nói "vô thường" thì ta cho đó là chánh kiến. Còn hễ người ta nói "thường" thì ta bảo đó là tà kiến. Nếu người ta nói "vô ngã" thì ta cho là chánh kiến, còn nói "ngã" thì ta cho là tà kiến. Nhưng cả *ngã* và *vô ngã*, cả *thường* và *vô thường* đều là "kiến" hết, đều là những quan niệm hết. Khi người ta có quan niệm này thì người ta cũng có quan niệm khác. Quan niệm tức là cái khía cạnh ta nhìn. Ví dụ con xúc xắc có sáu cạnh, khi nhìn vào cạnh này ta cũng thấy nó là con xúc xắc, nhìn vào cạnh kia cũng thấy nó là con xúc xắc. Và nhìn con xúc xắc ấy mình có thể có sáu quan niệm khác nhau. Mỗi mặt là một quan niệm, mỗi mặt là một cái thấy. Nếu ta cho rằng chỉ có mặt đó mới là con xúc xắc còn mặt kia không phải là con xúc xắc thì ta bị mắc kẹt, ta không thấy được chân tướng của con xúc xắc. Chúng ta có thể mượn hình ảnh người mù sờ voi để thấy rõ hơn. Người thì nói con voi giống cái quạt, người thì nói con voi giống cái cột nhà, giống cái chổi v.v... Tất cả những cái đó là những cái thấy. Vì vậy chánh kiến vốn siêu việt, theo cái nghĩa tuyệt đối thì nó vượt lên tất cả các kiến. Nó vượt thoát cái kiến ngã đã đành rồi nhưng nó vượt luôn cái kiến vô ngã. Nó vượt cái kiến thường và cũng vượt luôn cả cái kiến vô thường. Vô thường có thể chỉ là một cái kiến thôi chứ chưa phải là một tuệ giác. Khi ta có tuệ giác về vô thường rồi thì cái kiến về vô thường sẽ bị đốt cháy, vô thường sẽ không còn nữa.

Khi còn ôm lấy một cái kiến, một quan niệm, thì ta vẫn có thể bị kẹt như thường. Kẹt vào một cái thấy gọi là kiến chấp, hoặc kiến thủ. Khi ta níu lấy một cái thấy, ta nghĩ cái thấy đó là tuyệt đối, là chân lý thì ta sẽ cho tất cả những kiến khác là tà, và ta có thể trở nên độc tài. Ta nói chỉ riêng ta có chân lý thôi còn những người khác đều sai hết. Do thái độ độc tài cho nên người ta có thể đánh phá, giết hại người khác: "họ là tà nên phải tiêu diệt hết để cho cái chánh đi lên". Từ kiến thủ ấy mà gây ra bao nhiêu đau thương tang tóc.

Giáo lý của đạo Bụt giúp chúng ta vượt thoát cả chánh kiến lẫn tà kiến. Cái đó gọi là phá kiến chấp. Khi leo thang tới nấc thứ tư mà ta nghĩ rằng đó là nấc cao nhất rồi thì không có hy vọng gì leo lên nấc thứ năm được. Nếu cứ khư khư ôm lấy một mớ kiến thức, dù là kiến thức khoa học thì ta không thể tiến bộ được nữa. Phải sẵn sàng buông bỏ cái thấy mà mình đang nắm giữ để có thể đi tới một cái thấy cao hơn. Vì vậy, nếu nhà khoa học mà biết phá chấp thì nhà khoa học tiến bộ rất mau.

Khi tu tập mà đạt tới những cái thấy, cái hiểu, thì đừng có chắc ăn. Vì cái thấy ấy chỉ cao nhất đối với ta trong thời điểm này thôi, ngày mai ta sẽ phải buông bỏ nó để có cái thấy cao hơn, gần với sự thật hơn nữa. Cho nên nếu học được cái vô ngã mà ta nói cái ngã là sai, rồi đi ôm lấy cái vô ngã là không đúng. Tại vì vô ngã vẫn còn là một cái thấy. Cái gì vô ngã? Tôi vô ngã, bạn vô ngã, cái bàn vô ngã, như vậy thì vẫn còn chấp là có tôi, có bạn, có cái bàn. Và như vậy thì chưa vô ngã lắm. Do đó nghĩa cao nhất của chánh kiến là vượt tất cả các kiến. Đó là phá chấp. Có thể nói đây là một trong những điểm hay nhất của đạo Bụt.

Đứng về phương diện đạo đức học Phật giáo thì đây là một điểm căn bản. Tại vì ta cố chấp vào một lý thuyết cho nên ta mới có can đảm để giết người. Ta nghĩ rằng ta đang đi theo cái chánh, đi theo chân lý, ta phục vụ cho chân lý. Còn những kẻ kia là những kẻ thù của chân lý, nên họ đáng chết. Vì vậy giới thứ nhất của Năm giới phải có yếu tố phá chấp. Bây giờ phần lớn các cuộc chiến tranh, tàn sát, kỳ thị, bạo động đều bắt nguồn từ những kiến chấp. Họ tin rằng ý thức hệ của họ là đúng, đạo của họ là đúng, còn ý thức hệ khác là tà, các đạo khác là tà. Vì vậy cho nên họ sẵn sàng giết người, sẵn sàng chết nhân danh chân lý. Họ tưởng rằng khi giết người khác xong thì lúc chết họ được lên thẳng thiên đàng; họ tưởng rằng vì họ phục vụ cho lẽ phải, phục vụ cho Thượng đế nên công thiên đàng đang mở sẵn để đón họ. Cho nên trong giới thứ nhất phải thấy rằng nguồn gốc sâu xa của bạo động, chiến tranh là do người ta bám chặt vào một cái kiến chấp.

Chánh kiến, ban đầu ta nói là tương tức, tương quan, tương duyên. Tương tức cũng là vô thường, cũng là vô ngã, cũng là duyên sinh. Nhưng nói chánh kiến là không, là vô ngã, là vô thường, là duyên sanh thì vẫn còn *kiến*. Tuy là những cái kiến này giúp ta thoát ra khỏi những tà kiến, nhưng chúng vẫn là *kiến*. Nếu ta ôm lấy nó như những chân lý tuyệt đối thì ta cũng có thể đang còn kẹt, chưa vượt thoát được cái thấy lưỡng nguyên. Sai lầm của nhiều người là cái nhìn nhị nguyên, phân biệt ta là ta, nó là nó. Nó chết chứ không phải ta chết. Nó khổ chứ không phải ta khổ. Cái thấy đó đem lại rất nhiều cay đắng. Vì vậy, trong giới thứ nhất của Năm giới mới có nêu rõ ra rằng: *"Ý thức được những khổ đau do sự giết chóc gây ra, con xin nguyện thực tập nuôi dưỡng tuệ giác Tương tức và lòng từ bi để có thể bảo vệ sinh mạng của con người, của các loài động vật, thực vật và môi trường của sự sống. Con nguyện không sát hại, không để kẻ khác sát hại và không yểm trợ cho bất cứ một hành động sát hại nào trên thế giới, trong tư duy cũng như trong đời sống hằng ngày của con..."*

Gốc rễ của vấn đề là cái nhìn nhị nguyên. Cái nhìn nhị nguyên là nguồn gốc của sai lầm, của kỳ thị của cố chấp và của cuồng tín. Đó là nền tảng cho mọi sợ hãi, hận thù, tham lam, tuyệt vọng. Những cái đó có tác dụng đưa tới bạo động và giết chóc. Trong giới bản mới chúng ta cũng nêu ra gốc rễ sâu xa của bạo động, của giết chóc và cách để vượt thoát được cái nhìn lưỡng nguyên ấy:

*"Thấy được rằng tất cả những bạo động do sự sợ hãi, hận thù, tham vọng và cuồng tín gây ra đều bắt nguồn từ cách tư duy lưỡng nguyên và kỳ thị, con nguyện học hỏi thái độ cởi mở, không kỳ thị và không cố chấp vào bất cứ một quan điểm, một chủ thuyết hay một ý thức hệ nào để có thể chuyển hóa hạt giống cuồng tín, giáo điều và thiếu bao dung trong con và trong thế giới."*

Trong này có chữ cố chấp. Cố chấp tức là kẹt vào một lý thuyết, một chủ nghĩa nào đó. Và chánh kiến là cái nhìn tương tức, không bị kẹt vào một chủ thuyết, một ý niệm, là cái nhìn vượt thoát thế nhị nguyên. Đó chính là tiêu chuẩn căn bản của đạo đức học Phật giáo.

Trong giáo pháp đạo Bụt, nếu đích thực là pháp thì phải khế hợp với tình trạng hiện thời. Chữ “khế” có nghĩa là đi theo, trùng hợp, thích hợp. Khế tức là khế hợp.

Hiện thực khổ đau trong thời đại này là bạo động, khủng bố, căm thù, sự tàn hại môi trường, sự hâm nóng của trái đất... Cho nên giới luật phải trả lời được trực tiếp những đau khổ đó. Nếu chưa trả lời được tức là chưa khế hợp. Một mặt giới phải khế hợp với tình trạng, mặt khác nó phải trung thành với giáo pháp căn bản. Nếu nó chỉ khế hợp với tình trạng mà phản lại những nguyên lý căn bản của Phật Pháp thì vẫn không phải là *khế*. Trong *khế* có hai loại: *khế cơ* và *khế lý*. Khế cơ tức là phù hợp với tâm trạng và hoàn cảnh. Khế lý là phù hợp với những nguyên tắc căn bản của Phật Pháp là vô thường, vô ngã, niết bàn. Vô thường, vô ngã thuộc phạm vi tương đối, thuộc về tích môn. Còn Niết bàn thuộc phạm vi bản môn. Bất cứ giáo lý nào mà không có ba con dấu đó (Vô thường, Vô ngã, Niết bàn) đóng vào thì không phải là Phật pháp. Và nếu nó có khế lý cách mấy mà không phù hợp với hoàn cảnh, với tâm trạng thì cũng vẫn chưa phải là Phật pháp dù nó mang đầy danh từ Phật giáo.

Trong bốn mươi lăm năm hành đạo của đức Thế Tôn, giới luật được thay đổi rất nhiều. Mỗi khi có ai phạm lỗi thì giới bản lại được bổ sung thêm chứ không phải Bụt chế giới ngay trong năm đầu tiên. Và giới nào không phù hợp Bụt cũng đề nghị bỏ bớt đi. Tới năm cuối khi Ngài sắp nhập niết bàn, giới bản cũng được thay đổi rất nhiều, mỗi ngày đều có thay đổi hết. Vào giây phút chót trước khi nhập niết bàn, Ngài cũng muốn thay đổi thêm nữa, Ngài nói rằng “250 giới là hơi nhiều”. Lúc ấy thầy Anan không có thì giờ để hỏi bỏ bớt những giới nào. Cho nên đến khi thầy Ca Diếp hỏi thầy A Nan: “*Theo ý Bụt thì cần bỏ bớt cái gì?*” Thầy A Nan trả lời: “*Con thấy Đức Thế Tôn mệt quá thành ra con không dám hỏi*”. Ngài Ca Diếp nói: “*vậy thì cứ để nguyên*”. Và các ngài đã không làm theo đúng lời dặn dò của đức Thế Tôn. Tóm lại, Phật pháp cũng như là Giới pháp cần phải thay đổi để thích hợp với môi trường mới, hoàn cảnh mới, đáp ứng lại được những đau khổ mới.



## Tứ Diệu Đế là linh dược trị khổ đau

Trong mỗi chúng ta đều có hạt giống của tài năng, của tình thương và của hạnh phúc. Nếu các hạt giống ấy được nuôi dưỡng, được tưới tẩm hằng ngày thì không những ta có được hạnh phúc mà còn mang lại hạnh phúc cho người khác. Tuy vậy, ta nên biết bên cạnh những hạnh phúc ta vẫn còn có những khó khăn, những khổ đau trong thân tâm. Ta cần có thời gian để nhìn lại chúng, để gọi tên chúng và để công nhận sự có mặt của chúng. Ta không được đè nén hay trốn chạy chúng. Nỗi khổ niềm đau ấy có thể là do cha mẹ, tổ tiên của ta trao truyền lại. Nếu gọi được tên của những nỗi khổ niềm đau, chúng ta sẽ cảm thấy rất khỏe. Sở dĩ chúng ta còn khổ bởi chúng ta chưa chịu công nhận những nỗi khổ niềm đau của mình. Có công nhận chúng thì mới có cơ hội tính đến chuyện chuyển hóa chúng.

Đối với những người thương của ta, những người sống xung quanh ta, ta cũng cần quán chiếu để thấy được những khó khăn, những yếu kém và những khổ đau của họ. Bởi vì khó khăn của họ có ảnh hưởng đến hạnh phúc của chính chúng ta. Thật vậy, nhiều người đã không biết cách xử lý những khổ đau của chính họ nên không những họ tự gây khổ đau cho mình mà còn làm khổ người khác. Chúng ta phải thấy được những người ấy rất đáng thương vì họ cũng chỉ là nạn nhân của những tập khí xấu được trao truyền từ ông bà tổ tiên qua nhiều thế hệ. Nếu thấy được nguyên nhân và gốc rễ của những khó khăn nơi người kia thì ta sẽ chấp nhận được họ mà không gây áp lực, không đòi hỏi sự thay đổi nơi họ. Ngược lại ta còn có thể giúp họ chuyển hóa những yếu kém ấy. Sự chấp nhận này được thể hiện bằng chất liệu từ bi qua cách nói, cách nhìn của ta đối với người ấy. Chính sự chấp nhận đó mới có khả năng mang lại sự thay đổi nơi chính ta và nơi người khác.

Tuy nhiên, muốn giúp được người thì trước tiên ta cần làm hòa, cần chấp nhận những khổ đau và yếu kém của chính bản thân mình. Ta có thể viết một lá thư chia sẻ những nỗi khổ niềm đau của ta với người kia. Trong thư cần nêu được nguyên nhân nào đã đưa đến

những khổ đau nơi ta. Rồi ta giúp người kia quán chiếu những khổ đau của chính họ.

Những bác sĩ tâm lý trị liệu có nhiệm vụ giúp đỡ các bệnh nhân thấy được nguyên nhân dẫn đến khổ đau. Tuy nhiên, bác sĩ tâm lý trị liệu cũng phải hiểu được nỗi khổ niềm đau của chính họ, phải biết được gốc rễ đã đưa đến những nỗi khổ niềm đau ấy. Tóm lại, cả hai, bệnh nhân và bác sĩ, đều phải làm việc. Họ phải thực tập như một Phật tử là công nhận những khổ đau họ đang có. Có chấp nhận sự có mặt của những khổ đau ấy thì họ mới có cơ hội tìm đến được gốc rễ của những khổ đau ấy, đó là tập đế. Khi biết được nguyên nhân của những khổ đau, ta sẽ có con đường để chuyển hóa, để trị liệu chúng, đó là đạo đế. Bác sĩ y khoa cũng nên thực tập theo phương pháp Tứ diệu đế vì Tứ diệu đế là linh dược trị khổ đau.

## **Tìm sen tươi nơi bùn nhơ**

Khi nhìn sâu vào những khổ đau, chúng ta sẽ thấy được gốc rễ của nó. Đó chính là chánh kiến. Với chánh kiến, ta sẽ không còn oán trời trách đất nữa mỗi khi gặp khổ đau. Chánh kiến ấy trước hết là cái thấy về Bốn sự thật. Nếu quán chiếu sâu sắc ta sẽ thấy được tính tương tức giữa các sự vật, các hiện tượng, đó cũng là chánh kiến. Cụ thể, ta thấy được hạnh phúc và khổ đau có tính tương tức, khổ đau và hạnh phúc nương vào nhau mà có, không có hạnh phúc thì không thể có khổ đau và ngược lại. Rõ ràng, khổ đau đóng một vai trò quan trọng trong việc xây dựng hạnh phúc như bùn nuôi sen tươi vậy. Thấy được điều này, cách hành xử của ta cũng sẽ thay đổi theo. Một người không biết khổ đau thì sẽ không biết hạnh phúc là gì. Có trải qua khổ đau, ta mới có được sự hiểu biết và thương yêu. Hiểu biết và thương yêu làm ra chất liệu của hạnh phúc chân thật. Người nào không biết hiểu, không biết thương thì không thể có được hạnh phúc.

Nếu không sợ hãi mỗi khổ đau mà can đảm ôm lấy nó, nhìn sâu vào nó, ta sẽ tìm ra được hạnh phúc. Đây gọi là cái nhìn bất nhị, cái nhìn tương tức. Tính bất nhị có mặt trong các hiện tượng như: trái và phải, thiện và ác, tốt và xấu. Nhìn vào cái này ta sẽ thấy được cái kia, và

nhìn vào cái kia ta sẽ thấy được cái này. Để có những cái thấy đúng là cả một quá trình tu tập. Nếu có được cái thấy này, ta sẽ vượt thắng được cái nhìn nhị nguyên giữa khổ đau và hạnh phúc, tức là cho rằng khổ đau và hạnh phúc là hai cái khác nhau. Ta không còn ý niệm trốn chạy khổ đau để đi tìm hạnh phúc nữa. Mình có thể tìm hạnh phúc ngay trong khổ đau. Cũng như tìm niết bàn trong sanh tử, tìm bản môn trong tích môn.

## **Phương tiện không phải là cứu cánh**

Đức Thế Tôn đã trao tặng cho chúng ta giáo lý vô thường để chữa trị cái thấy thường, giáo lý vô ngã để chữa trị cái thấy ngã. Tuy nhiên, cái thấy về vô thường, cái thấy về vô ngã cũng chỉ là những cái thấy. Nếu còn kẹt vào chúng, chúng ta vẫn còn chưa đạt được chánh kiến. Đối với cái thấy về thường thì cái thấy về vô thường là chánh kiến, đối với cái thấy về vô thường thì cái thấy về thường là tà kiến. Nhưng vô thường vẫn còn là một cái kiến, và ta phải tìm cách vượt thoát luôn cái thấy về vô thường. Chánh kiến theo tinh thần đạo Bụt là vượt thoát tất cả những cái thấy. Tức là cái thấy về thường là tà kiến mà cái thấy về vô thường cũng vẫn còn là tà kiến, vì nó đối chọi lại với cái thấy về thường. Giáo lý Niết bàn, Vô ngã, Duyên sinh mà Thế Tôn để lại cho chúng ta được ví như ngón tay chỉ mặt trăng. Ngón tay không phải là mặt trăng nhưng nếu nương vào hướng chỉ của ngón tay, ta có thể thấy được mặt trăng. Mặt trăng chính là chánh kiến còn ngón tay chỉ mặt trăng là phương tiện. Trong kinh Kim Cương, Thế Tôn đã ví giáo pháp của ngài chỉ như là chiếc bè dùng để qua sông, chiếc bè hoàn toàn không phải bờ bên kia. Vô thường, vô ngã cũng có thể được coi là chánh kiến, nhưng nó không phải là bờ bên kia, nó chỉ là phương tiện để đưa chúng ta đến bờ bên kia. Tinh thần của Đạo Bụt là phá chấp, là không bị kẹt vào cái thấy nào cả, và tinh thần này cũng là tinh thần khoa học.

Khi có một cái thấy nào đó, ta đừng cho rằng nó là chân lý tuyệt đối. Kẹt vào nó rồi thì không thể đi tới được. Tương tự như việc đã leo lên nấc thang thứ tư và cứ nghĩ rằng đó là nấc thang cao nhất nên cứ ôm

khư khư lấy nấc thang thứ tư mà không chịu buông bỏ, do đó tự mình đánh mất cơ hội leo lên nấc thang thứ năm. Buông bỏ được nấc thang thứ tư, đó gọi là buông bỏ tri kiến, là phá chấp.

Kinh Bách Dụ kể rằng có một thương gia nọ rất mực thương yêu đứa con trai duy nhất của mình. Trong một chuyến đi buôn xa, ở nhà bọn cướp đã đến cướp toàn bộ gia sản và đốt cháy gia trang của ông. Khi trở về, trước cảnh đổ nát, ông phát hiện một xác trẻ thơ bị chết cháy đen. Ông tin chắc rằng đây là xác đứa con trai duy nhất của mình. Ông vô cùng đau đớn. Ông làm lễ hỏa thiêu cho cái xác ấy. Tro còn lại được ông cho vào cái túi gấm và luôn đeo bên mình. Ông tin rằng đây là tro cốt của con mình nhưng sự thực đứa con trai của ông vẫn còn sống. Cậu bé thừa lúc bọn cướp sơ hở đã trốn thoát được và tìm về ngôi nhà mới dựng lại của cha mình. Có một đêm, trong lúc người thương gia đang ôm túi tro và rung rức khóc nhớ con thì cậu bé gõ cửa. Ông ta hỏi: “Ai đó?” Đứa con trai trả lời: “Con đây! Con là con của cha đây!” Nhưng ông ta không tin: “Mày là đồ lường gạt. Con của ta đã chết từ lâu rồi. Hãy đi đi”. Ông ta nhất quyết không mở cửa và con trai của ông buồn bã bỏ đi. Lần này ông đã thực sự mất con.

Sau khi kể xong câu chuyện, Bụt kết luận rằng có người cứ chấp vào một cái thấy mà họ cho là chân lý, vì vậy khi chân lý đến gõ cửa thì họ lại không thèm mở cửa. Đây là kiến thủ. Sự thực tập quan trọng nhất của đạo Bụt là phá chấp, để đừng bị kẹt vào một cái thấy nào dù đó là cái thấy vô thường, vô ngã hay duyên sinh.

Kinh Bảo Tích thì nói về không. Đức Thế Tôn thấy rằng có quá nhiều người kẹt vào cái thấy về có cho nên mới trao cho họ giáo lý về không để đối trị. Nhưng khi thoát khỏi cái thấy về có rồi thì họ lại bị kẹt vào cái thấy về không. Do vậy, kinh Bảo Tích mới có câu: “*thà bị kiến chấp về có nhiều như núi còn hơn kiến chấp về không chỉ một mảy lông*”. Vì kiến chấp về có còn có thể thoát ra được nhờ vào cái thấy về không, nhưng kiến chấp về không thì rất khó để thoát ra. Cái thấy về không là một phương pháp biện chứng trong đạo Phật. Triết gia Hegel cũng đã từng khẳng định: “*bất kỳ quan điểm nào cũng tồn tại mâu thuẫn nội tại*”,

tức là nó có phần chân lý, nhưng cũng có phần sai lầm. Quan điểm của triết gia này rất gần với quan điểm của đạo Bụt.

Khi một chính đề được đưa ra, người ta có thể đưa ra một phản đề để chống lại. Phản đề được đưa ra sẽ chữa lại được chính đề. Do vậy, phải biết dùng phản đề để đưa chính đề đi lên, và cuối cùng đi đến tổng hợp đề, là sự kết hợp giữa chính đề và phản đề. Thí dụ như trong một buổi họp, có người đưa ra ý kiến A. Nhưng có người lại đưa ra ý kiến B vì nhận thấy ý kiến A còn yếu kém. Ý kiến A và B chống đối nhau như mặt và tròi mặt trăng. Ta có thể phải bỏ phiếu tán đồng cho ý kiến A hoặc ý kiến B. Nhưng ta cũng có thể đem ý kiến A dung hợp với ý kiến B để đi tới ý kiến C. Đó là kiến hòa đồng giải. Đưa ra được ý kiến C sẽ khiến mọi người được hoan hỷ. Nếu vẫn chưa cảm thấy ý kiến C hợp lý thì vẫn có thể đưa ra phản đề D. Sự dung hợp giữa C và D sẽ đi tới E. Nếu với ý kiến E mà ta vẫn còn thấy chưa ổn, vẫn còn điều mâu thuẫn, ta sẽ có được cái thấy mới. Quá trình này gọi là biện chứng pháp. Trong đạo Bụt cũng có biện chứng pháp. Nếu coi chính đề là cái thấy về thường, Bụt đã đưa ra phản đề là cái thấy về vô thường. Nhưng Bụt có dạy, vô thường chỉ là giáo lý đối trị với sự vướng mắc vào thường, nó cũng chỉ là một cái thấy. Do vậy, phải vượt luôn cái thấy ấy.

Trung Quán Luận có nói rằng ta có những cái thấy và thường bị kẹt vào nó. Ví dụ như nói về chuyện sinh diệt. Nếu đứng về hiện tượng giới thì vạn vật dường như có sinh có diệt. Nhưng đứng về phương diện bản thể thì vạn vật không sinh không diệt. Hoặc đứng về phương diện vô thường, vô ngã thì vạn vật dường như có sinh có diệt, nhưng đứng về phương diện niết bàn thì vạn vật không sanh không diệt. Như vậy, làm sao dung hòa được hai cái thấy có vẻ như mâu thuẫn này. Biện chứng pháp của ngài Long Thọ có thể giúp ta đi từ hiện tượng giới đến bản thể giới. Chương đầu của Trung Quán Luận nói về chuyện vô sinh. Long Thọ đặt câu hỏi, sự vật tự nó sinh hay tha sinh? Ví dụ như đóa hoa tự nó sinh ra hay do một cái khác sinh ra? Vũ trụ tự sinh hay do cái khác sinh ra? “Cái khác” có thể là Thượng Đế. Ngài Long Thọ đã đề cập đến các mệnh đề: Sự vật tự nó sinh hay do cái khác sinh; sự vật vừa do mình vừa do cái khác sinh,

hoặc không do nguyên nhân nào hết. Kết luận, vô sinh và sinh chỉ là những ý niệm. Rõ ràng, ngài Long Thọ đã dùng biện chứng pháp để đưa đến kết luận: sự vật vô sinh. Đạo Bụt khuyến khích sự khám phá, tìm hiểu liên tục không ngừng nghỉ. Do vậy, thái độ của người Phật tử phải cởi mở, đón nhận, đừng để bị vướng vào bất kì cái thấy nào. Kẹt vào bất kì một cái thấy nào cũng khiến ta trở thành độc tài, cố chấp, giáo điều. Khi cố chấp, ta dễ phạm vào những tội ác như bạo động, chiến tranh,... Ý thức để không kẹt vào những cái thấy là điều mà giới luật trong đạo Bụt rất chú trọng. Hẳn nhiên chúng ta cần có một cái thấy, nhưng phải khéo léo khi sử dụng nó, đừng để bị kẹt vào nó như là một chân lý tuyệt đối. Bụt cũng đã dạy là ta cần chiếc bè để qua sông, nhưng đừng lầm tưởng chiếc bè là bờ bên kia; ta cần ngón tay để thấy mặt trăng, nhưng ngón tay không phải là mặt trăng.

## **Cái thấy của khoa học đang gần đến sự thật**

Trong một chương trước, chúng ta đã trình bày về cái thấy của Cơ Đốc giáo và Do Thái giáo về vũ trụ. Và nền đạo đức tôn giáo phần lớn được dựa vào những cái thấy ấy. Nhưng có những cái thấy mà khoa học cần đi tới với tôn giáo hoặc tôn giáo cần đi tới với khoa học. Ví dụ có quan niệm cho rằng không còn gì nữa sau khi chết. Quan niệm này trái chống với tinh thần khoa học. Hoặc lại có quan niệm: những nguyên nhân đưa tới sự xuất hiện của con người không tiên liệu được con người sẽ đi về đâu và làm được cái gì. Quan niệm này lại trái chống với tinh thần của tôn giáo bởi vì tôn giáo cho rằng Thượng đế sáng tạo ra vũ trụ này để làm chỗ ở cho con người. Chúng ta có thể coi vũ trụ quan của tôn giáo là một chính đề, vũ trụ quan của khoa học là một phản đề, và cần đưa ra một hợp đề. Khoa học cho rằng, căn nguyên, sự phát triển và sự tin ngưỡng của con người đều chỉ là những hậu quả của sự giao tiếp tình cờ giữa các nguyên tử. Trong khi đó, tôn giáo nói sự việc này có chủ đích, có chương trình đàng hoàng chứ không phải tình cờ. Khoa học lại nói, không có chương trình, không có mục đích gì hết, chỉ có luật tiến hoá của sự sống thôi, và sự tiến hoá của sự sống hoàn toàn căn cứ trên sự tình cờ.

Đạo Bụt nói gì? Đạo Bụt nói rằng không có một đấng Thượng đế tạo ra mọi vật, nhưng cũng không giải thích bằng sự tình cờ. Trong đạo lý duyên sinh, mọi sự vật hiện tượng đều có nguyên do hết. Những hành động, lời nói và suy nghĩ đều tạo ra một nguồn năng lượng, và nguồn năng lượng này điều khiển, làm biểu lộ ra những hình ảnh của sự sống, những phương diện khác nhau của sự sống. Như vậy, có “một năng lượng” điều khiển chứ không hoàn toàn do sự tình cờ. Như đã nói ở trên, có quan niệm cho rằng, chết là hết, không có tư duy, cảm thọ nào của con người tiếp tục tồn tại sau khi xác thân tàn hoại. Cái thấy này, đạo Bụt gọi là đoạn kiến. Cái thấy đoạn kiến trái chống với cái thấy thường kiến, sau khi chết, sự vật còn y nguyên, hoặc lên thiên đường, hoặc xuống địa ngục. Trong khi đó quan điểm của những nhà khoa học thì cho rằng *“không có gì tự nhiên sinh ra, cũng không có gì tự nhiên mất đi, nó chỉ chuyển hóa từ dạng này sang dạng khác”*. Vậy thực chất chuyện này như thế nào? Sau khi xác thân này tàn hoại, có còn lại gì không?

Mỗi ngày, chúng ta đều chế tác ra năng lượng. Mỗi tư duy của chúng ta là năng lượng; những hành động của chúng ta là năng lượng; những ngôn ngữ của chúng ta cũng là năng lượng. Và những năng lượng đó lên đường tạo tác ngay sau khi chúng được tạo ra. Những năng lượng của tư duy và hành động vẫn còn, và nó là sự tiếp tục của mình. Như vậy, đối với đạo Bụt, quan niệm sau khi xác thân này tàn hoại thì không còn gì hết là một tà kiến. Đám mây không biến mất mà đã chuyển thành mưa. Ý niệm về sinh, về diệt chỉ là những tà kiến. Nếu khoa học không bị kẹt thì khoa học sẽ đi tới cái thấy phá chấp rất nhanh. Khoa học đã có những cái thấy thông qua kiểm chứng nhưng chưa đúng với sự thật. Dưới ánh sáng của đạo Bụt, những cái thấy của khoa học vẫn chưa đạt đến bản chất của sự vật.

Có quan niệm rằng: Khi hệ thái dương tắt lịm thì toàn bộ ngôi đền thành đạ của con người sẽ bị chôn vùi dưới những đống nát của vũ trụ. Đây là cái thấy bi thảm, là đoạn kiến. Theo cái nhìn của đạo Bụt và cái nhìn của địa chất học thì thế giới bị hủy diệt không có nghĩa là chấm dứt. Sự tan tành của thế giới này có thể là yếu tố hình thành của một thế giới khác. Cũng như việc những ngôi sao trên trời tàn hoại thì



những chất bụi đó đã làm ra con người trên trái đất. Con người là hậu duệ của những ngôi sao. Chúng ta được làm bằng những ngôi sao. Tôi đã viết ra được vài ý để đại diện nói lên cái thấy của đạo Bụt về vũ trụ, có thể có những nhà Phật học khác chưa đồng ý, nhưng ta cần đưa ra để đàm luận với nhau. Nó như thế này: *“Chủ thể và đối tượng nhận thức phát hiện từ tâm thức. Con người có mặt trong vạn vật và vạn vật có mặt trong con người. Khi thấy, khi nghe, khi nhận thức thì có tâm hành gọi là tướng và ta có thể tưởng tượng ra rằng cái nhận thức đó có phần chủ thể và đối tượng. Tất cả những cái ta thấy, ta chấp nhận như trăng, sao, núi, sông, con người và vạn vật đều là đối tượng của tri giác. Theo cái thấy của đạo Bụt thì đối tượng và nhận thức tương tức với nhau đồng thời biểu hiện, không có cái nào có trước và không có cái nào có sau”*. Đó là cái khó nhất trong đạo Phật. Đối tượng nằm trong chủ thể và chủ thể nằm trong đối tượng. Thường thường người ta cho rằng có cái nhận thức chủ quan và cái thế giới khách quan. Cái khách quan kia tồn tại độc lập với cái nhận thức chủ quan, và đạo Bụt gọi cái thấy này là Nhị thủ. Ví dụ như một đồng tiền có hai mặt trái và phải. Cả hai mặt của đồng tiền cùng biểu hiện một lúc, không có mặt nào của đồng tiền biểu hiện trước kia. Hễ có mặt trái là có mặt phải và ngược lại. Cả hai mặt của đồng tiền đều từ chất đồng mà ra.

Khoa học nguyên tử bắt đầu thấy được cái mà ta thường gọi là vật chất có mang tâm thức con người. Kinh Kim Cương có nói, con người có mặt trong vạn vật và vạn vật có mặt trong con người. Kinh còn dạy ta phải lấy đi ý niệm con người và vạn vật không có gì dính dấp đến nhau. Theo khoa học, con người là sinh vật xuất hiện trễ nhất trong lịch sử của sự sống. Nếu không có khoáng vật, thực vật thì làm sao có con người? Như vậy, con người đã có sẵn trong khoáng vật, thực vật ngay trước khi con người xuất hiện trên hành tinh này. Và khi con người chính thức xuất hiện, vạn vật vẫn còn ở trong con người. Đây là cái thấy bất nhị của đạo Bụt.

Ngay trong hai câu đầu của mấy ý mà tôi đã đề cập ở trên, ta thấy được sự tương tức, chủ thể và đối tượng nằm trong nhau. Đứng về phương diện tri giác thì năng và sở tương tức. Năng là chủ thể nhận thức, sở là đối tượng của nhận thức. Đứng về phương diện nhân sự



luận, con người và vũ trụ tương tức. Đứng về phương diện bản thể luận, niết bàn và sinh diệt tương tức. Khi nói đến Tam pháp ấn, niết bàn là bản thể, còn vô thường và vô ngã là hiện tượng. Nhưng hai cái này tương tức với nhau. Nếu nhìn cho kỹ vào hiện tượng thì thấy được niết bàn. Khi tiếp xúc được với niết bàn thì ta có thể tiếp xúc rất sâu sắc với hiện tượng. Đứng về phương diện niết bàn thì không có có cũng không có *không*, nhưng đứng về phương diện hiện tượng thì có có và có *không*. Tuy nhiên hai cái thấy này không chống đối nhau. Cái này ôm lấy cái kia, cái kia ôm lấy cái này. Chỉ với ba câu thôi nhưng đã nói lên được rất nhiều về cái thấy của đạo Bụt: chủ thể và đối tượng tương tức; con người và môi trường con người tương tức; hiện tượng và bản thể tương tức.

## Chữ nghiệp trong đạo Bụt

Trong đạo Bụt, nghiệp gồm có: ý nghiệp, khẩu nghiệp và thân nghiệp. Khi ta có một tư duy, một ý nghĩ, một tư tưởng đầy tha thứ bao dung thì gọi là thiện ý nghiệp. Lúc ấy ta đang tạo một cái nghiệp về lòng từ bi. Chỉ riêng ý nghiệp lành thôi cũng đã đủ mạnh rồi, chưa cần nói lời ái ngữ, hành động dễ thương thì mình đã đang tự chữa lành cho mình, cho gia đình, cho đất nước và cho thế giới.

Nghiệp có nghiệp chung và nghiệp riêng. Ví dụ chúng ta cùng đến Làng Mai tu tập với nhau là nghiệp chung, vì chúng ta có ước muốn giống nhau là muốn được tu tập và chuyển hóa. Cái nghiệp chung được làm bằng những nghiệp riêng, và cái nghiệp riêng tạo thành nghiệp chung. Nghiệp chung và nghiệp riêng tương tức với nhau. Bụt xác định ta có tự do ý chí, có khả năng chuyển nghiệp. Năng lượng chánh niệm có thể giúp mình chuyển nghiệp. Ban đầu, chúng ta có cảm tưởng ta là một nạn nhân của cái mạng lưới nghiệp. Nhưng nếu biết sử dụng chánh niệm, chánh định và chánh kiến thì ta có thể bắt đầu thay đổi. Cần biết là có thể có thêm yếu tố tình cờ, nhưng không nhiều. Hành động trên cái “một” có tác động trên cái “tất cả” và cái “tất cả” có tác động trên cái “một”. Ví dụ, khi mỉm được một nụ cười thì mình khoẻ mà thế giới cũng nhờ đó mà được khoẻ. Mình có chánh niệm và chánh kiến thì hành động mới đưa tới giảm thiểu khổ đau và kiến tạo an lạc.

Bụt ân cần dạy dỗ mình phải ráng tập chánh tư duy, nhưng ta chỉ có thể tư duy đầy từ bi khi mình thấy mình trong người đó. Nếu chỉ thấy người đó là một người khó chịu, dữ dằn thì sao mà mình từ bi được? Thành ra phải thấy mình với người đó là một, mình có ở trong người đó, “*tam luân không tịch*”. Mình với người đó không khác. Giống như tay trái với tay phải, mình là một thực thể với người đó. Khi thấy được như vậy thì mình mới tha thứ, mình mới nghĩ đầy từ bi, đầy thương yêu đối với người đó được. Còn nếu thấy người ta dữ như quỷ, còn mình thì đẹp đẽ như thánh thần, thì chẳng thể nào mà thương được. Cái nhìn nhị nguyên đó không phải là cách nhìn của

một người học đạo Bụt, không phải là cách nhìn của một người hành theo con đường Bụt dạy. Phải đi về hướng hiếu và thương, đó là hướng đi của một người tinh thức. Điều này không ai ép mình được, nếu bị ép thì không thể thành công. Mình phải thấy được mình là người đó với những khó khăn với những khổ đau. Thấy được thì thương liền, không cần phải cố gắng gì hết.

Điều này không khó, quý vị hãy thử làm đi. Nghĩ tới những người không dễ thương nhất trong cuộc đời mình, và cứ thương. Hãy tập thấy mình với người đó là một, tập nhìn người đó với những khó khăn của người đó; với những khổ đau, dằn vặt của người đó, lúc ấy tình thương sẽ tới một cách rất tự nhiên. Nhờ có tình thương nên những tư duy, hành động, nói năng của mình sẽ rất tự nhiên đi về hướng từ bi mà không cần phải cố gắng và mình không còn buồn bã, u sầu, héo hắt nữa vì mình là người hiến tặng thương cho sự sống.

Hãy tư duy về sự tương tức, sở dĩ người đó như vậy nên mình mới như vậy, người đó hành xử như thế này nên mình mới vụng về như thế kia. Có được tư duy tương tức, tương nhập ấy thì mình mới có thể chấm dứt giận hờn, mở lòng ra tha thứ được; mới nói lời ái ngữ được. Lúc này những lời nói thân ái của mình được thốt ra một cách rất tự nhiên mà không gượng ép, không dối lòng. Như vậy là mình đang tạo dựng những nghiệp lành. Khi nói tới nghiệp người Việt mình thường cho rằng đó là những quả báo xấu. Nhưng không phải như vậy. Nghiệp là những thói quen, mà thói quen thì có thói quen tốt và thói quen xấu. Khi nghĩ những điều lành (cảm thông, thương yêu, tha thứ...) tức là mình đang tạo ra ý nghiệp lành. Khi mình nói những lời dễ thương, đem lại sự tự tin, an vui và hy vọng cho người khác tức là mình đang tạo khẩu nghiệp lành. Khi mình làm những việc tốt, mang lợi lạc tới cho những người xung quanh tức là mình đang tạo thân nghiệp lành. Nếu chỉ chế tác toàn ý nghiệp, thân nghiệp, khẩu nghiệp đi về hướng thiện thì nghiệp báo của mình rất đẹp. Nhờ những nghiệp lành đó nên mình được sinh ra trong cõi bình an, được gặp và thân cận với những bậc thiện tri thức. Còn nếu mình suy nghĩ điều ác; nói lời thô tục, dữ dằn; làm những việc gây khổ đau cho người khác thì mình sẽ phải hứng chịu quả báo xấu. Mỗi lời nói, mỗi hành động,

mỗi tư duy một khi đã phát khởi thì lập tức tác thành quả báo dù rằng mình không nói ra, dù rằng không ai biết nhưng mình lãnh nhận quả báo rất đương nhiên. Quả báo lành hay quả báo dữ tùy theo nhân lành hay nhân dữ mà mình đã gieo trồng.

Nếu lắng nghe và hành theo lời Bụt dạy thì ta sẽ kiến tạo được những quả báo đẹp đẽ. Hồi nhỏ, khi học về y báo và chánh báo tôi hiểu rất mù mờ, chỉ hiểu trên bề mặt danh từ. Nhưng càng thiền quán tôi lại càng thấy rõ ràng rằng tư duy, lời nói, hành động của mình có hai phần rõ rệt, đó là y báo và chánh báo:

- **Chánh báo:** là bản thân mình, tức là dáng người, mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý, các bộ phận cơ thể, khối óc, tư duy, trình độ học vấn ...
- **Y báo:** là môi trường xung quanh như mình sinh ra trong gia đình đó, xã hội đó, đất nước đó, địa cầu đó...

Chiếc lá xanh vừa mới sinh ra trên cành cây vào mùa xuân là một biểu hiện mới của cái lá, đó là chánh báo của cái lá. Còn những thứ xung quanh như cái cây, nước, đất, không khí, mưa... là y báo của chiếc lá. Bạn cũng vậy, bạn có thân thể này, mang cái tên này nhưng đó chỉ là tên tạm thôi, đừng tưởng đó là tên thật. Với những điều kiện đó thì mình mang cái tên đó, nhưng phải biết rằng trong cái tên này có cả ba mẹ, ông bà, tổ tiên chứ không phải cái tên nằm riêng độc lập đâu. Cho nên mình là chánh báo của mình mà cũng chính là y báo của mình. Đừng có nói rằng “Tôi là cái thân thể này, mẹ tôi sinh ra tôi làm chi, để tôi phải khổ, ghét quá” hay là “Sao tôi không sinh ra trong gia đình tử tế hơn, mà lại sinh ra trong gia đình này, ai cũng dữ dằn, làm khổ nhau”... Đó là tại vì mình cũng dữ dằn, mình cũng hành xử không dễ thương nên kết quả mới sinh vào gia đình không dễ thương. Thành ra mình chính là môi trường của mình. Đó là một sự thật không thể chối cãi được. Điều này mình phải xác thực bằng chính mình, phải quan sát và nghĩ xem có đúng hay không.

Nhà xuất bản Parallax ở Mỹ đã phát hành một cuốn sách của tôi với tựa đề “*The World We Have*” (Thế giới mà chúng ta đang có). Chúng ta

chỉ có một thế giới này để sống thôi. Tựa đề của cuốn sách được nhà xuất bản lựa chọn. Có người nói rằng nên để “*The World We Are*” tức là “*Thế giới mà chúng ta là*” thì đúng hơn. Vì khi nghĩ rằng “đang có” có nghĩa là mình riêng và thế giới riêng, còn “thế giới mà chúng ta là” có nghĩa là mình vừa là chánh báo, vừa là y báo. Vì vậy tôi muốn các bạn hãy để vài phút thiền quán thật sâu, không những mình gửi tình thương tới cho người làm khổ mình, để có những tư duy rất từ bi đối với người đó, mà còn viết thư cho người đó, điện thoại cho người đó. Trước hết nên nói chuyện với người đó trong tâm của mình, đối xử với thân và tâm mình cho đàng hoàng. Quý vị phải hứa với y báo của mình, tức là môi trường của mình rằng mình phải sống làm sao cho xứng đáng với môi trường mà mình đang sống. Quý vị phải nuôi dưỡng địa cầu, nuôi dưỡng môi trường sống. Từ hôm nay, khi mà quý vị đi, quý vị nhìn mọi sự vật như là mình, bụi tre đó là mình, không khí đó là mình, mây đó là mình, cây này là mình, và mình phải có trách nhiệm che chở, gìn giữ.

Ở Lộc Uyển, quý thầy, quý sư cô có thể làm ra điện từ năng lượng mặt trời để sử dụng, họ không cần điện của thành phố. Các thầy các sư cô lấy năng lượng mặt trời ở California để dùng điện thoại, máy tính, đèn điện trong các phòng, có khi còn dư điện để tặng lại thành phố nữa. Họ cũng có những ngày không sử dụng xe hơi để tránh làm ô nhiễm bầu khí quyển. Họ tìm được những loại xe hơi chạy bằng dầu cặn, tức là dầu thực vật sau khi chiên xào thải ra và đem đi lọc rồi dùng thay xăng. Mỗi tuần ở các tu viện của Làng Mai chúng tôi có một ngày không sử dụng xe hơi. Nhiều bạn thiền sinh tới đây tu tập cũng bắt chước chúng tôi, hứa rằng trong tuần cũng thực tập một ngày không sử dụng xe và họ cũng bắt đầu tập ăn chay 15 ngày trong tháng hoặc giảm 50% lượng thức ăn động vật trong mỗi bữa ăn. Họ làm như vậy chẳng phải là để được lòng của Bụt, tại vì phần lớn họ là người theo Thiên Chúa giáo, mà họ làm như vậy là có lợi cho chính họ.

Mình là chánh báo nhưng cũng là y báo. Mà y báo là quả địa cầu này nên ta chăm sóc cho quả địa cầu cũng chính là chăm sóc mình. Trong khi súc miệng, rửa mặt có nhiều người cứ để cho nước chảy tràn lan.

Nhiều khi rửa một cái ly mà mình mở vòi nước quá mạnh. Rồi đang rửa lại bỏ đấy đi lấy cái ly khác để cho nước chảy ròng rắt là uống phí. Đừng nghĩ rằng nước rẻ, đừng nghĩ rằng mình trả tiền thì mình có quyền sử dụng thoải mái. Nước cũng là tài nguyên của địa cầu, phí phạm nước là phí phạm tài nguyên của địa cầu. Để có được những giọt nước trong lành ấy phải mất công sức của biết bao nhiêu người, bao nhiêu tài nguyên khác góp vào như: điện, xăng, dầu, gang, thép...

Chỉ cần nhận ra điều này rồi thực tập tiết kiệm lại mọi thứ: điện, nước, đồ ăn... là đã làm một hành động thương yêu đích thực rồi. Đi ra khỏi phòng phải tắt đèn, đó là thực tập yêu thương. Hãy mời Bụt biểu hiện trong mình bằng những hành động chánh niệm, tư duy chánh niệm, sử dụng chánh niệm. Đừng tìm Bụt ở ngoài, Bụt ở trong mình. Chánh niệm chính là Bụt. Bụt thì đi đứng rất đàng hoàng, ngồi rất đàng hoàng, hành xử rất đúng mực.

Cứ mùa hè đến, tại Làng Mai mỗi tuần có một ngàn người tới tu tập trong suốt bảy ngày. Trong bốn tuần lễ, bốn ngàn người đó không ăn thịt, cá, trứng, sữa. Thành ra trong một tháng có biết bao nhiêu con gà, con bò, con lợn được cứu sống. Không ăn trứng thì người ta sẽ hạn chế chăn nuôi mà hạn chế chăn nuôi thì sẽ giảm thiểu được các chất thải (phân của gia súc gia cầm), một nguyên nhân của hiện tượng hiệu ứng nhà kính, hâm nóng địa cầu.

Vì vậy trong một tuần, mình có năm ngày đi làm, một ngày cuối tuần đi mua sắm và ngày còn lại không sử dụng xe thì cũng không sao hết, mà đó là một hành động rất từ bi.

Chúng ta phải biết nghĩ tới các thế hệ con cháu của ta. Đừng để đến lúc con cháu ta không còn không khí để thở, không còn điện để dùng, không còn nước để uống. Như vậy là mình đã đoạn tuyệt sự sống của con cháu mình. Mà con cháu mình chính là mình đó. Thành ra sử dụng các nguồn tài nguyên một cách chánh niệm tức là mình che chở cho địa cầu.

# Thế nào là khổ thế nào là vui?

## Nhìn sâu vào lòng thực tại

Trong đạo Bụt có nói tới tiêu chuẩn khổ, vui. Đây cũng là tiêu chuẩn của một số các nhà đạo đức học. Có một trường phái đạo đức học tên là *Công lợi chủ nghĩa* (Utilitarianism). Chủ trương của trường phái này là bất cứ một hành động nào, một tư duy nào có tác dụng làm vui nổi khổ, đem lại hạnh phúc đều gọi là chánh. Còn hành động nào, lời nói nào, tư duy nào mà đưa tới đau khổ thì được gọi là tà. Chủ trương này hơi giống với chủ trương của Túc Diệt đế. Câu hỏi đặt ra là muốn có hạnh phúc thì mình phải làm cái gì? Điều này giống sự thực về Diệt đế. Khi biết mình muốn cái gì rồi, thì mình biết sẽ phải làm cái gì. Trong đạo Bụt cái này gọi là Bát chánh đạo. Bát chánh đạo chính là con đường Diệt khổ. Chánh nghiệp là hành động chân chính. Nhưng để biết hành động của mình đúng hay sai thì phải xem hành động đó sẽ đem lại cho mình hạnh phúc hay khổ đau. Nếu nó đem lại hạnh phúc tức là mình hành động đúng, còn ngược lại, nếu nó mang tới khổ đau thì hành động đó đã sai rồi.

Ví dụ, nói dối là không tốt nhưng nếu nói thật mà khiến cho người ta đau khổ thì trong trường hợp này nói dối lại là tốt. Cho nên nói dối là tốt hay xấu còn tùy thuộc vào từng trường hợp, quan trọng là thành quả, tức là cứu cánh biện minh cho phương tiện.

Ngày mùng 6 tháng 8 năm 1945, Mỹ thả trái bom nguyên tử đầu tiên ở thành phố Hiroshima. Chỉ mấy phút sau có tới một trăm bốn chục ngàn (140.000) người thiệt mạng. Người ta đã đặt vấn đề rất nhiều về trái bom đó suốt từ năm 1945 cho đến bây giờ. Bỏ trái bom nguyên tử như vậy là đúng hay là sai? Có những người cho là đúng, vì theo họ thì tuy là làm cho một trăm bốn mươi ngàn người dân vô tội phải chết nhưng nhờ đó mà chấm dứt được chiến tranh. Nếu để chiến tranh tiếp tục kéo dài thì có thể con số người chết còn nhiều hơn thế nữa. Nhưng những người khác không chấp nhận, họ phản đối và nói rằng

có thể dùng những phương tiện khác để chấm dứt chiến tranh mà không cần phải bỏ bom như vậy.

Hồi đó tổng thống Mỹ Roosevelt đã ra một sắc lệnh rất rõ ràng và chi tiết là: *“Trong những cuộc hành quân, quân đội chỉ được quyền tấn công căn cứ quân sự của đối phương thôi, phải tránh tối đa sự thiệt hại về dân sự”*. Sau khi tổng thống Roosevelt chết, tổng thống Truman lên thay, ông ta cũng nói rằng: *“Tôi không đồng ý chuyện hành quân mà làm cho dân chúng thiệt hại”*. Khi ấy ông ta chưa biết rằng nước Mỹ đã có bom nguyên tử. Sau này, các nhà quân sự tới nói với ông rằng cần phải bỏ trái bom này để cho Nhật thấy mà đầu hàng. Các nhà cố vấn cũng cho biết khi bỏ trái bom này thì sẽ có khoảng một trăm ngàn (100.000) người chết. Nhưng nếu Mỹ bỏ trái bom này thì Nhật sẽ hoảng sợ và lập tức đầu hàng. Như vậy chiến tranh sẽ nhanh chóng chấm dứt. Không biết rằng họ đã nói khéo thế nào mà sau đó tổng thống Truman thay đổi quan điểm, ông ta đồng ý cho thả trái bom xuống Hiroshima.

Trước đó thì quân đội đồng minh đã đổ bộ lên Normandie bên Pháp, trận đánh diễn ra rất ác liệt và số người chết của cả hai phe cũng khá đông. Ở Thái Bình Dương quân đội đồng minh đã bắt đầu chiếm thế thượng phong. Nhưng người ta cũng không biết rằng chiến tranh sẽ kéo dài bao lâu. Vì vậy mà các nhà quân sự Mỹ đã đề nghị với tổng thống Truman bỏ thử trái bom nguyên tử đầu tiên.

Người ta ghi chép lại rằng tổng thống Truman nói: *“Sau khi quyết định thả trái bom xong tôi thấy khoẻ cả người, tôi ngủ ngon như một em bé”*. Kể cũng lạ thật, mình biết trước là sẽ có một trăm ngàn người hoặc hơn thế nữa phải chết vì quyết định của mình vậy, mà vẫn có thể ngủ ngon được?

Hai ngày sau khi thả trái bom, Nhật vẫn chưa đầu hàng. Một trăm bốn mươi ngàn người (140.000) người chết ngay lúc đó. Và những phóng xạ nguyên tử tiếp tục làm cho hàng ngàn, hàng chục ngàn người khác chết trong những năm sau đó. Tôi có vào thăm viện bảo tàng Hiroshima và thấy những chứng tích rất ghê gớm. Có những



chồng bát đĩa ở trong các nhà hàng, những cái hộc đựng dao, đựng muỗng bằng sắt, khi trái bom rơi xuống đã tạo ra sức nóng ghê hồn đến nỗi những cái chén trà chảy ra và đóng thành một cục. Tất cả những cái muỗng, cái thìa, cái dao cũng chảy và đóng thành một cục. Nóng quá nên mọi người nhảy xuống ao, xuống hồ. Nhưng mà nước ao, nước hồ cũng nóng, cho nên chỉ trong vòng chưa đầy một phút mà một trăm bốn mươi ngàn (140.000) người chết là vậy.

Sau đó ba ngày, ngày 9 tháng 8, Mỹ lại bỏ thêm một trái bom nguyên tử nữa ở Nagasaki. Thành phố này nhỏ hơn. Trái bom thứ hai lập tức giết chết bảy mươi ngàn (70.000) người dân vô tội. Đây là một vấn đề rất lớn, nên bỏ hay không nên bỏ trái bom đó? Một bên lý luận rằng nếu bỏ hai trái bom này thì bên kia sẽ hoảng sợ và đầu hàng, do đó sớm chấm dứt chiến tranh. Còn một bên nói rằng có những phương pháp khác để thiết lập hòa bình. Ai dám chắc rằng Nhật sẽ đầu hàng? Cái chuyện Nhật không đầu hàng có thể xảy ra. Ví dụ như khi thả trái bom đầu tiên Nhật vẫn chưa đầu hàng. Tới trái bom thứ hai Nhật mới chịu đầu hàng. Vậy thả bom là đúng hay sai? Tốt hay xấu? Mình không thể biết trước được điều gì sẽ xảy ra nhưng mình gánh trách nhiệm rất lớn.

## **Tiêu chuẩn về đạo đức**

Nền đạo đức học tìm ra những tiêu chuẩn, những quy phạm để có thể biết rằng hành động đó đúng hay sai, gọi là đạo đức học tiêu chuẩn. Tiêu là cái mốc, là cái thước để đo xem hành động đó đúng hay sai, tốt hay xấu. Bát chánh đạo chính là con đường của đạo đức học tiêu chuẩn. Nhưng thế nào được gọi là chánh? Chánh nghĩa là gì? Tư duy như thế nào thì được gọi là chánh tư duy? Cái thấy nào mới là chánh kiến? Trong nền đạo đức học Phật giáo, chánh kiến là cái thấy tương tức, cái thấy bất nhị, cái thấy vô thường, cái thấy vô ngã, cái thấy duyên sinh, nhưng đó cũng chỉ là những cái thấy tương đối thôi. Có một cái thấy vượt tất cả các cái thấy khác cái gọi là phá chấp, đó là chính là định nghĩa cao nhất về chánh kiến. Đây là điều rất đặc biệt của Phật giáo. Vì vậy, đạo Bụt cũng là một nền đạo đức học tiêu

chuẩn. Khi mình tư duy có từ bị, có hiểu biết thì cái đó thuộc về chánh tư duy. Còn trong tư tưởng mà có sân, có si, có tham thì không phải là chánh tư duy. Đó là định nghĩa, và cũng là cái thước đo xem quyết định của mình là chánh hay tà.

Ở bên Anh có một cô sinh viên hai mươi tuổi tên là Elisabeth Anscombe, sau đó cô trở thành một nhà triết học nổi tiếng chuyên về đạo đức học. Cô là người Công giáo. Chủ trương của cô là không được giết hại. Dù với lý do gì đi nữa cũng không được giết. Một người còn không được giết huống chi là một trăm bốn mươi ngàn người (140.000), sau đó lại còn giết hại thêm bảy mươi ngàn người (70.000) vô tội nữa. Không thể vì bất cứ một lý do gì mà mình có thể giết hại được dù là để có hòa bình. Tại vì cái đó là mệnh lệnh của Thượng đế.

Nhà triết học Kant người Đức nói rằng: *“Nguyên tắc đạo đức là không di chuyển được. Nếu nói dối là phi đạo đức, thì nói dối để cứu người cũng phi đạo đức như thường”*. Ông ta nói tới cái gọi là mệnh lệnh tất yếu, mệnh lệnh tuyệt đối. Nói sự thật là một mệnh lệnh tuyệt đối. Khi mình nói sự thật thì mình muốn tất cả những người khác cũng đều phải nói sự thật hết. Theo ông ta cái đó mới đúng là đạo đức. Còn nếu nói dối dù là để cứu người hay để làm cái gì thì cũng không được. Kant không nói tới Thượng Đế mà nói tới cái lý tính của con người. Còn bên phía chủ nghĩa công lợi thì du di hơn nhiều. Theo họ thì nói dối cũng được, giết người cũng được miễn nó làm vui bớt khổ đau, đưa tới hạnh phúc.

Mười một năm, sau cái ngày bỏ bom xuống nước Nhật, Tổng thống Truman qua nước Anh và được trường Đại học Oxford trao tặng bằng tiến sĩ danh dự thì Elisabeth Anscombe, cô thiếu nữ xưa kia nay đã trở thành một giáo sư và đang giảng dạy về đạo đức học, vẫn rất trung thành với đạo đức học của Công giáo. Bà ta nói rằng: *“Có những cái mà mình không thể làm được dù có điều gì xảy ra đi nữa”*. (There are something that may not be done, no matter what)”. Ví dụ như là để cứu thế giới mà mình bắt buộc phải giết chết một em bé, phải cho em bé đó vào trong nước sôi để luộc thì mình cũng không thể làm được.

Có người nói là cô này cứng quá, cũng như ông Kant là cứng quá, không nhu nhuyễn. Trong lúc trường đại học Oxford đang tổ chức lễ trao bằng danh dự khen ngợi Tổng thống Truman thì triết gia Elisabeth Anscombe tổ chức các sinh viên trong trường biểu tình quy xuống cầu nguyện để chống lại quyết định trên.

Tôi đã quán chiếu nhiều lần về những vùng mà bom nguyên tử đã rơi xuống. Và tôi thấy rằng bỏ trái bom nguyên tử trên vùng Hiroshima và Nagasaki không phải chỉ là vấn đề chấm dứt chiến tranh mà thôi. Tôi thấy rằng nước Mỹ cũng muốn thử trái bom đó. Tuy là họ đã thử rồi nhưng họ vẫn muốn thử trên một thành phố. Có thể khi trái bom đó nổ ra thì người ta sẽ biết rằng nước Mỹ là một nước vô địch, một nước siêu cường. Không một nước nào trên thế giới có thứ vũ khí tối tân như thế. Do đó uy lực và quyền năng của nước Mỹ được tăng tiến. Vì vậy, lý do bỏ trái bom xuống không phải chỉ để cho Nhật đầu hàng. Đứng về phương diện quân sự là một chuyện mà đứng về phương diện chính trị lại là một chuyện khác. Thành ra phải nhìn cho kỹ để thấy rõ rằng cái tâm lý đưa tới quyết định bỏ trái bom đó không hẳn chỉ để có hoà bình, để chấm dứt chiến tranh mà trong đó còn có những yếu tố khác nữa. Đây là những vấn đề đức học rất lớn và mình phải quán chiếu mới thấy được.

## **Khổ và lạc**

Đạo Bụt nói tới tiêu chuẩn, và cái tiêu chuẩn đầu tiên là tiêu chuẩn khổ - lạc. Cái gì đưa tới khổ thì mình không làm. Cái gì đưa tới vui thì mình làm. Nhưng đó cũng chỉ là một tiêu chuẩn tương đối thôi. Mình không thể chỉ dùng mỗi tiêu chuẩn này thôi mà được. Ví dụ trong khi sử dụng ma túy mình thấy sướng quá và mình đắm chìm trong giây phút khoái lạc ấy, nhưng sau đó thì mình lại khổ vì con nghiện hành hạ. Vì vậy, cái sướng lúc trước không thực là sướng vì đằng sau cái sướng ấy là cái khổ.

Nhưng cũng có những cái khổ mà khi nhìn sâu vào thì lại là sướng. Ví dụ: Ngày xưa có một thí sinh mới có 16 tuổi nhưng làm bài thi rất xuất sắc. Bài của anh ta đáng lý phải chấm đậu đầu, đậu giải nguyên,

nhưng các quan trường nói rằng chàng trai này còn nhỏ quá, nếu mình cho đậu thì nó sẽ quá tự cao. Đào tạo người trước hết phải chú trọng tới cái đức, sau đó mới tới cái tài. Vì vậy, kỳ này mình phải đánh hỏng nó, rồi kỳ sau sẽ cho nó đỗ đầu lại, như vậy sẽ mài dũa bớt cái tự hào của nó. Đó là suy tư của các quan trường. Đứng về phương diện lý luận thì trường hợp này rất là oan. Ta làm bài hay nhất, xứng đáng đỗ đầu thế mà đánh ta bị hỏng để sang năm cho đậu đầu. Lỡ sang năm ta chết trước kỳ thi thì sao? Vậy quyết định như thế nào là đúng? Đó cũng là một quan niệm về đạo đức. Tại vì đất nước cần người tài đã đành rồi nhưng những người có đức còn cần hơn. Nếu người đó vừa có tài lại vừa có đức nữa thì đất nước được nương nhờ. Có những cái khổ rất cần thiết vì nó giúp cho ta nên người. Vì vậy cái khổ đó chưa chắc là xấu, chưa chắc là sai.

Về đạo đức, về phong tục cũng như về nhận thức giữa phương Tây và phương Đông khác nhau khá nhiều. Ví dụ như ngày xưa ở bên Trung Quốc, một người phạm tội lớn như tội giết vua thì không những người đó bị án tử hình mà còn bị tru di tam tộc. Tru di tam tộc nghĩa là giết hết tất cả ba họ của người ấy, dù những người kia không có tội tình gì, tại vì người ta có quan niệm rằng gia đình không biết dạy nhau thành ra phải hứng chịu chung một trách nhiệm. Đứng về phương diện chủ nghĩa cá nhân thì cái đó rất là bất công, một người làm mà tất cả gia đình đều phải gánh tội. Nhưng nhìn lại cũng có cái lý ở trong đó. Trong một gia đình, nếu một người bị đau ốm, bị tai nạn, hay đã làm cái gì sai pháp luật mà bị đi tù thì dù những người kia không bị đau ốm, không bị đi tù cũng thấy khổ đau. Người ta nói tại cha mẹ không dạy con cho nên phải phạt luôn cha mẹ. Người ta nói anh em không dạy nhau cho nên phải phạt luôn cả anh em. Đó là những tiêu chuẩn đạo đức khác nhau trong mỗi xã hội.

Ngày xưa lại có một bộ tộc có thói quen khi ông bà chết thì phải lập tức xé thịt ông bà để ngồi ăn với nhau. Họ nghĩ rằng làm như vậy tức là ông bà sẽ tiếp tục sống trong mình và đó là hành động có hiếu. Còn nếu ông bà chết mà mình không ăn thịt thì mình là kẻ bất hiếu. Đối với những giống dân khác thì đây là một việc làm hết sức dã man. Nhưng nếu mình nói: Ở đất nước tôi, mỗi khi ông bà chết thì chúng

tôi đem chôn hoặc đem đi thiêu thì những người trong bộ tộc kia sẽ giận lắm và họ nói điều đó là phi đạo đức, phi luân lý. Thành ra cái đúng, cái sai, cái phải, cái trái, cái thiện, cái ác còn tùy theo văn hóa địa phương.

Năm 2000 có một người phụ nữ sống ở vùng Địa Trung Hải sinh được hai đứa con sinh đôi, một bé tên là Mary, một bé tên là Judia, nhưng hai em bé dính liền vào nhau. Chúng có chung một lá phổi, một trái tim nhưng tim và phổi đều nằm ở bên bé Judia, Judia phải thở và co bóp tim để gửi máu tới nuôi Mary. Khi hai cháu sinh ra, các bác sĩ biết rằng chỉ vài tuần sau là cả hai đứa đều sẽ chết. Các bác sĩ nghĩ rằng có thể sẽ cứu được ít nhất là được một đứa nếu đem giải phẫu, tách chúng ra. Còn nếu không giải phẫu thì cả hai đứa sẽ chết. Nhưng gia đình này là gia đình theo Công giáo, họ nhất định không cho mổ. Thà rằng họ chấp nhận cả hai đứa đều chết chứ không thể nào cho phép mổ để một đứa chết một đứa sống được.

Các bác sĩ nói, điều này rất vô lý, tại sao có thể cứu được một đứa mà không cho cứu lại để cho cả hai đứa chết? Vì vậy, họ đưa đơn ra tòa xin phép được mổ để cứu một đứa và tòa đã chấp nhận. Sau ca giải phẫu các bác sĩ đã cứu được Judia. Trong trường hợp này các bác sĩ đã theo một tiêu chuẩn đạo đức khác, theo họ thì tuy Mary chết nhưng cứu được Judia. Còn bố mẹ hai bé lại theo một quan điểm đạo đức khác, họ nói rằng Thượng Đế an bài như thế nào thì mình phải chịu như thế ấy. Nếu hai đứa chết cũng là do ý muốn của Thượng Đế, mình phải để y nguyên như vậy. Mình không có quyền giết một đứa để có một đứa. Điều này tranh cãi phát xuất từ quan niệm đạo đức khác nhau.

Chuyện về em bé Theresa cũng vậy. Em bé Theresa sinh ở Florida năm 1998. Khi siêu âm các bác sĩ thấy rằng Theresa không có óc. Khi một đứa trẻ như vậy thì chắc chắn nó sẽ chết. Nếu không chết trong bụng mẹ thì đến khi sinh ra nó sẽ chết. Nếu không chết ngay sau khi vừa chào đời thì chỉ sau vài ngày là chết. Vì vậy, bố mẹ bé quyết định hiến tặng những bộ phận cơ thể của bé cho những đứa trẻ khác như lá phổi, con mắt, trái tim, lá gan... Hàng ngàn đứa trẻ khác đang cần

những bộ phận đó. Bố mẹ Theresa muốn như vậy, và các bác sĩ cũng muốn như vậy nhưng luật của Florida không cho phép. Theo luật của tiểu bang này thì chỉ khi nào người ta chết rồi thì mới được hiến tặng những bộ phận trong cơ thể. Còn khi người ta đang sống mình không thể nào giết người ta để lấy những bộ phận cơ thể đó ra mà hiến tặng được. Cố nhiên là các bác sĩ và hai vợ chồng phải chịu thua. Khi bé Theresa chết rồi thì các bộ phận đó đã hỏng hết đâu còn dùng được nữa. Và như vậy là không cứu được đứa trẻ nào cả.

Thành ra những vấn đề đạo đức phải tùy theo tư duy, phán đoán của mình để biết rằng cái nào nên làm, cái nào không nên làm. Cái nào là tốt, cái nào là xấu.

## Lợi và hại

Tiêu chuẩn thứ hai là lợi và hại. Cái gì nó có hại tới sức khỏe, có hại tới niềm an vui của mình thì cái đó không nên làm. Ngược lại, cái gì đem đến lợi ích thì cái đó nên làm. Có phải chúng ta nghĩ như vậy không? Trong đạo Phật, cái gì đưa tới tình huynh đệ, đưa tới giải thoát, đưa tới giác ngộ, đưa tới tự do thì gọi là lợi. Ví dụ hoàn cảnh giúp cho mình có được chánh niệm, chánh định, có trí tuệ thì được gọi là lợi. Còn sống trong hoàn cảnh khiến cho mình bị thất niệm, làm cho mình chướng chừa những tà kiến, đưa tới vướng mắc, đưa tới buồn rầu, thất vọng thì gọi là hại. Tóm lại, tất cả những gì làm chướng ngại cho sự tu tập thì đều gọi là hại. Tuy nhiên, có những phiền não mà mình phải chịu đựng nhưng khi đã đi qua rồi thì mình bỗng lớn lên, khó khăn ấy giúp mình phát khởi tuệ giác. Nhưng có những khổ đau một khi đã vướng vào thì mình khó lòng mà thoát khỏi gông cùm của nó. Thành ra tiêu chuẩn lợi và hại tới có thể bỏ tức được cho tiêu chuẩn khổ và vui. Nếu cái khổ đó có lợi cho mình thì tại sao mình không chấp nhận nó? Khi mình chấp nhận nó rồi thì cái khổ không còn làm cho mình bị khổ nữa.

Ví dụ như chuyện leo núi. Có những người không thích, họ nói: tại sao phải dày đọa thân mình như thế, tại sao phải bỏ thời gian leo lên tận đỉnh ngọn núi, mệt phờ cả người, áo quần rách, mình mẩy lấm

lem. Sao không ở nhà mà xem ti vi cho khỏe? Đối với những người ấy thì leo núi là không có lợi. Ở nhà có lợi hơn. Nhưng đối với những người thích leo núi thì họ lại hạnh phúc vô cùng. Tại vì tuy mệt như vậy nhưng họ thấy khoẻ khoắn trong người. Đối với họ thì leo núi là có lợi.

Ban đầu thấy ăn chay khổ quá, tại sao lại phải ăn chay? Nhưng nếu ăn chay với trí tuệ thì mình thấy ăn chay hạnh phúc hơn ăn mặn nhiều. Khi ăn chay ta bảo vệ được sinh mạng, bảo vệ được trái đất. Thấy như vậy thì ăn chay không cảm thấy khổ nữa, mà ăn chay lại là một niềm vui, một điều may mắn. Hơn nữa, khi ăn chay một thời gian mình quen với thức ăn chay, khi ấy mình lại thấy thức ăn mặn rất là tanh hôi, gớm ghiếc và mình không thể ăn được. Thành ra tất cả mọi tiêu chuẩn đạo đức học đều tương đối, tiêu chuẩn lợi hại tới bỏ tức cho tiêu chuẩn khổ vui.

Hôm 01.09.2008, tại thủ đô New Delhi, tôi có nói một bài diễn thuyết để tưởng niệm thánh Gandhi. Hôm ấy tôi có trích một câu rất hay của thánh Gandhi, Ngài đã nói: *“Tổ tiên của chúng ta đã học được bài học tri túc, không đi vào con đường hưởng thụ nhiều”*. Tri túc tức là biết đủ. Tổ tiên của chúng ta đã biết rằng hạnh phúc hay khổ đau từ trong tâm của mình mà thôi. Không hẳn giàu mới có hạnh phúc, không hẳn nghèo mà đã đau khổ. Giàu nghèo không quyết định hạnh phúc hay khổ đau mà chính là cái tâm của mình quyết định điều đó. Thấy được như vậy nên tổ tiên đã khuyên chúng ta đừng nên sống xa xỉ, đừng đắm chìm trong dục lạc. Vì vậy câu này có nghĩa là cái “lạc” đó có thể làm hại mình trong hiện tại và làm hại mình trong cả tương lai.

Nếu mình có điều kiện để tiêu thụ, để mua sắm, cái đó chưa chắc là hạnh phúc chân thật đâu, ngược lại, nó có thể đưa tới khổ đau. Trong khi nếu mình sống tri túc, sống một nếp sống đơn giản nhưng có nhiều an lạc thanh thoi thì điều đó giúp ích cho sự nghiệp giải thoát của mình. Cái đó có lợi hơn nhiều. Thánh Gandhi cũng nói một câu khác rất hay: *“Cái tâm mình giống như một con chim bất an, có bao nhiêu cũng không đủ, muốn bao nhiêu cũng chưa thỏa mãn.”* Đó là lòng tham không đáy, đã thành công rồi mà vẫn chưa hài lòng, vẫn muốn thành

công hơn, thành công hơn rồi lại muốn thành công hơn nữa, ham muốn không bao giờ cùng tận. Cho nên tri túc chính là lời khuyên của cổ nhân. Vì vậy, cái lợi ở đây không hẳn là lợi dụng đâu, mà cái lợi này nó đưa tới sự thành thoi, đưa tới hạnh phúc chân thật, đưa tới sự giải thoát.

Tiêu chuẩn khổ - lạc không đủ để cho mình thiết lập nền tảng đạo đức, mình phải thêm tiêu chuẩn lợi - hại. Cái hành động đó có đem lại lợi ích cho mình sau này hay không? Có lợi cho sự thành thoi, cho sự giải thoát, cho tình huynh đệ sau này hay không? Nếu có thì hành động đó là đúng còn nếu không được như vậy thì hành động đó là sai, là tà, là ác.

## **Mê và ngộ**

Khi đang ở trong một cơn mê thì những quyết định của mình không được sáng suốt. Khi ấy người ta nói đúng sự thật mình cũng không nghe. Vì vậy phải tự hỏi là mình có đang ở trong một cơn mê không? Vậy thế nào gọi là cơn mê? Khi thất niệm tức là mình đang ở trong cơn mê. Khi không có định tức là mình đang ở trong cơn mê. Khi không có tuệ tức là mình đang ở trong cơn mê. Còn nếu có niệm, có định, có tuệ thì khi ấy mình đang tỉnh thức. Vì vậy, quyết định nào mình làm trong lúc tỉnh táo thì mới đúng, còn quyết định trong lúc mê thì rất dễ sai lầm và sẽ đem lại khổ đau. Ví dụ như ký một giấy tờ quan trọng trong cơn say rượu thì nguy hiểm, tán gia bại sản có ngày. Do đó, một hành động đúng đắn phải được quyết định trong lúc tỉnh táo.

Khi đang ở trong trạng thái mê thì cái thấy của mình về lợi và hại, khổ và vui sai lầm vô cùng. Vì vậy ta phải lấy tư tưởng này làm một tiêu chuẩn quan trọng: “Ngộ” tức là khi mình tỉnh táo, có chánh niệm, thấy biết một cách rõ ràng, khách quan. Đây là một tiêu chuẩn bổ túc cho hai tiêu chuẩn khổ - vui và lợi - hại.



## Khai và giá

Trong đạo Bụt có chữ khai và giá. *Khai* tức là mở cửa ra, *giá* tức là chặn đường lại. Bất cứ một luật lệ nào, một tiêu chuẩn đạo đức nào cũng không thể tuyệt đối được. Vì vậy phải có *khai*, để dành cho những trường hợp đặc biệt. Ví dụ như không nói dối là tiêu chuẩn đạo đức. Nhưng nếu có tên sát nhân tới hỏi mình có biết kẻ nó muốn giết đang trốn ở đâu không, nếu mình biết và thật thà chỉ chỗ người ấy đang trốn thì người đó sẽ bị giết. Cho nên trong trường hợp này nếu nói ra sự thật như vậy thì không đúng đạo đức. Thành ra, tuy thật thà là tiêu chuẩn đạo đức, nhưng thỉnh thoảng cũng phải *khai*. Đối với những trường hợp đặc biệt mình cũng phải nói dối, vì tình thương, một vị Bồ tát lâu lâu có thể nói dối một chút để cứu người. Giả sử mình là một vị cảnh sát, nếu cần phải bắt người kia giam lại thì mình vẫn có thể làm được với điều kiện là mình làm bằng tình thương.

Trong kinh có kể, một lần tiền thân của Bụt Thích Ca giết một tên cướp để cứu rất nhiều người (nhưng đây chỉ giết có một người thôi chứ không phải là giết 140.000 người). Và vị Bồ tát ấy nói rằng: để cứu rất nhiều người nên con bắt buộc phải giết chết một người, và con chấp nhận bị đọa địa ngục vì hành động đó. Đây là một hành động rất từ bi, giết người để cứu nhiều người. Ví dụ như khi mình thấy một người cầm khẩu súng liên thanh nã đạn vào một đám đông, khi ấy nếu mình là một vị cảnh sát, vì không muốn nhiều người bị chết thì mình có thể bắn kẻ khủng bố kia. Mình có thể bắn vào chân, vào tay hay bất cứ chỗ nào để cho người ấy bị thương và không làm hại kẻ khác được. Đó chính là một hành động từ bi.

Đôi khi có nhiều trường hợp phải giết người. Ví dụ như có những căn bệnh không thể chữa được, bệnh nhân phải sống hết sức đau đớn trong những cơn đau kéo dài khổ sở khôn cùng và họ muốn chấm dứt đau khổ, họ muốn được chết mau, chết không đau đớn. Nhưng mà mình theo luật gọi là bất sát nên mình nhất định không giết. Đây là vấn đề khai, có nên mở không? Có nên để cho người đó chết hay không? Đây là vấn đề đang xảy ra ở nhiều nước. Hiện nay trên thế

giới chỉ có ba hay bốn nước cho phép điều đó thôi. Tất cả các nước khác đều không cho phép chích thuốc để bệnh nhân chết không đau đớn. Tại vì họ sợ rằng khi mở ra như vậy người ta sẽ lợi dụng và đi quá đà.

Đối với vấn đề phá thai, giáo hội Cơ Đốc, giáo hội La Mã vẫn có một lập trường rất cứng rắn về chuyện phá thai. Tại vì phá thai tức là giết người. Có một giai đoạn, giáo hội nghĩ rằng khi cái thai còn nhỏ chưa hẳn là một con người thì có thể phá được. Nhưng tới một giai đoạn khác người ta bắt đầu nghĩ, tuy cái thai mới tượng hình nhưng đã có con người trong đó rồi, cho nên phá thai tức là giết người. Hiện tại lập trường của giáo hội là phá thai tức giết người, là không thể được. Trong khi đó thì đi lính, đi ra trận để tham dự cuộc chiến tranh thì lại không bị cấm, ra trận cũng là chuyện giết người. Còn chuyện kiểm soát sinh nở thì nói là chống lại ý muốn của Chúa, của Thượng đế. Thượng đế muốn thì phải để phải để tự nhiên. Vì vậy có một thời, và chính ngay bây giờ cũng có rất nhiều người chống lại chuyện kiểm soát sinh nở.

Chúng ta biết rằng trong chuyện sinh nở bừa bãi thì nạn nhân chính là những đứa con sinh ra không được thừa nhận. Rồi khi chúng lớn lên bị xã hội hắt hủi, ghẻ lạnh. Những người con trai Mỹ đi công tác ở các nước Châu Á để lại rất nhiều những đứa con vô thừa nhận ở Cao Ly, ở Nhật Bản, ở Việt Nam và các nước khác. Ngay ở trên đất Mỹ, mỗi năm có hàng trăm ngàn đứa trẻ sinh ra không được thừa nhận. Bố nó không thừa nhận mà mẹ nó cũng không muốn giữ lại nuôi. Có thể có từ 250.000 đến 350.000 đứa trẻ như vậy mỗi năm. Trong khi đó thì cấm không được kiểm soát sinh nở? Thành ra tất cả những vấn đề đó là những vấn đề có thật trong thế giới của mình. Và đạo đức học của mình phải làm sao áp dụng được vào đời sống để làm giảm thiểu những khổ đau chứ không chỉ là những lý thuyết suông.

Ngày xưa có chế độ đa thê, tức là một ông có nhiều bà. Ở Tây Phương thì theo nguyên tắc hình thức hơn, tức là một ông chỉ có một bà. Nhưng mà có thể năng lượng tình dục mạnh quá, sự thực tập không đàng hoàng, cho nên có những người có những liên hệ vợ chồng,

những liên hệ tình dục không chính thức. Vì vậy có rất nhiều những đứa con vô thừa nhận. Những đứa trẻ không được bố công nhận, không được mẹ nuôi dạy phải sống trong cô nhi viện rất nhiều.

Trong chế độ đa thê, nếu người vợ không sinh được con, hoặc không sinh được con trai thì bà vợ phải cưới cho chồng một người vợ thứ hai, thứ ba. Tuy đứng về phương diện hình thức mang tính cách đa thê nhưng ở đây không có những đứa trẻ vô thừa nhận. Đó là những vấn đề có thật trong xã hội mà đạo đức học của mình phải trực tiếp giải quyết. Gọi là đạo đức học ứng dụng. Tức là đạo đức học đem ứng dụng vào những trường hợp cụ thể như vậy.

Ví dụ việc giải quyết vấn đề những người đồng tính luyến ái. Lâu nay, giáo hội Công giáo có một lập trường rất cứng. Cho rằng tình dục giữa những người đồng tính là một cái gì rối loạn. Theo cái thấy của nhà thờ thì những người đồng tính luyến ái không nên có tình dục đó và quan niệm gần nhất của nhà thờ là những người đồng tính từ khi sinh ra đã thế rồi, họ đâu có muốn như vậy, thành ra mình phải chấp nhận họ. Phía nhà thờ mới đi được tới chỗ đó thôi. Còn chuyện những người đồng tính quan hệ tình dục với nhau thì nhà thờ chưa chấp nhận. Khi những người đồng tính nói tới một cái quyền là họ có thể cưới nhau, có thể làm hôn thú đàng hoàng thì giáo hội nói rằng không, cái đó là không có đạo đức. Mà không có đạo đức thì không có quyền làm. Lập trường của giáo hội Công giáo hiện bây giờ đang là như vậy.

Ngày xưa Aristotle khởi xướng lý thuyết “Natural law”, Luật tự nhiên. Ông nói, bất kỳ cái gì ở trong vũ trụ cũng đều có một công dụng hết. Ví dụ trời sinh ra cái răng để nhai thức ăn, sinh ra cái lưỡi để nếm, sinh ra con mắt để nhìn. Sau này giáo hội đã chấp nhận lý thuyết đó. Nói rằng đó là chính là Thượng đế đã sanh ra như vậy. Khi người ta hỏi: Thượng đế sinh ra tình dục để làm gì? Câu trả lời rất dĩ nhiên: Sở dĩ con người có năng lượng tình dục là để có con, để có sự nối dõi. Tại vì bất cứ một hiện tượng nào trong vũ trụ đều phải có một mục đích hết. Đó là ý muốn của Thượng đế. Vì vậy cho nên tình dục chỉ là để có con thôi. Còn đối với những người đồng tính luyến ái

thì họ đâu có con? Vậy nên tình dục của họ là không đúng. Do đó tình dục của những người đồng tính luyến ái bị lên án. Đó là lý luận của nhà thờ trong một giai đoạn nào đó của lịch sử. Và họ căn cứ trên cái gọi là Luật tự nhiên.

Luật tự nhiên là bất cứ một hiện tượng nào trong vũ trụ đều có một mục đích, có một công dụng rõ ràng. Cái răng để nhai, con mắt để thấy thì tình dục để tạo ra những em bé. Mà nếu tình dục không phải để tạo ra em bé thì đó là sử dụng sai. Nhưng có những người lại lý luận như thế này: Con mắt là để thấy, nhưng có nhiều người dùng con mắt trừng lên một cái để cấm đoán thì con mắt đó đâu phải để thấy, mà là để cấm. Con mắt còn dùng để đưa tình, chứ con mắt đâu phải chỉ để thấy không thôi. Vậy thì tình dục cũng thế. Tình dục, mục đích của nó là làm ra những đứa con nhưng mà tình dục cũng có thể dùng để tỏ bày tình cảm của mình đối với một người mà mình thương rất nhiều, coi người đó là người mình tin tưởng nhất trên đời. Những người nghĩ như vậy thì họ chấp nhận chuyện tình dục giữa những người đồng tính luyến ái. Cũng như là con mắt tuy là để nhìn nhưng con mắt cũng có thể để háy, để nguýt, để trừng, để ngăn cấm .v.v... Cho nên trong đạo Bụt có rất nhiều không gian tại vì đạo Bụt có chữ *khai*. Trong những trường hợp đặc biệt mình có thể cho phép phá thai để kiểm soát sinh nở. Có những trường hợp mà mình có thể giúp người kia chết một cách an lành, có những trường hợp mình có thể nói dối. Nhưng tất cả những cái đó đều phải làm trên căn bản của tình thương. Nếu không có tình thương, nếu không theo tiêu chuẩn mê - ngộ, lợi - hại, khổ - vui thì mình không thể làm được.

Có những triết gia như là Kant không chịu như vậy. Kant nói rằng có những mệnh lệnh, những nguyên tắc tuyệt đối phải tuân theo. Ví dụ không nói dối là tuyệt đối không nói dối, không thể lấy cớ này, cớ nọ để nói dối được. Mọi trường hợp đều phải nói thật 100%. Tại vì mình muốn làm như thế nào để tất cả những người khác đều làm như mình hết. Đó là một thái độ rất cứng.

Quan điểm đó cho rằng, cái đúng và cái sai, cái chánh và cái tà là do Thượng đế quyết định chứ không phải do con người quyết định. Cái

đó đúng vì Thượng đế bảo là đúng. Cái đó sai vì Thượng đế nói nó sai. Mình chỉ đi theo thôi. Thượng đế là tạo hoá còn mình là tạo vật. Khi tạo hoá dựng ra con người, dựng ra vạn vật thì tạo hoá bỏ cái đúng và cái sai vào trong đó. Vì vậy cho nên cái đó gọi là mệnh lệnh của Thượng đế. Và nó có tính cách tuyệt đối.

Đạo Bụt thì không cứng nhắc như vậy. Nền đạo đức của đạo Bụt có phương tiện quyền xảo gọi là *khai*, đó là sự linh động. Một mặt là *khai*, một mặt là *giá*. *Giá* tức là ngăn lại. Ngăn lại một hành động nào đó, tuy là chưa gây ra đau khổ, nhưng nếu để cho đi quá đà thì sẽ gây ra tai hại. Ví dụ như có rất nhiều vụ tai nạn giao thông xảy ra do tài xế đã uống quá nhiều rượu trước khi lái xe. Khi uống rượu mà lái xe thì rất nguy hiểm cho tính mạng của mình và những người khác. Cho nên Bộ giao thông mới cấm người điều khiển xe có lượng cồn trong máu quá mức cho phép.

Vì vậy cho nên khi uống ly rượu đầu tuy không tai hại, nhưng ly đầu có thể dẫn tới ly thứ hai, rồi ly thứ ba và lúc ấy thì tai nạn sẽ xảy ra. Sự thật là nếu không có ly thứ nhất thì làm gì có ly thứ hai, ly thứ ba? Vì vậy cho nên đừng có uống ly thứ nhất.

Tuy mình làm điều đó không nguy hiểm gì nhưng điều đó sẽ kéo mình đi xa hơn và một khi đã đi xa rồi thì tai nạn sẽ xảy tới. Có một bà người Anh, sau khi được nghe trình bày về năm giới, bà nói xin thọ bốn giới thôi, còn giới thứ năm là không uống rượu thì bà không thể thọ được vì mấy chục năm nay ngày cuối tuần nào cũng uống một ly rượu mà không làm sao hết. Tại sao phải thọ giới thứ năm giới để bỏ đi thú vui uống một ly rượu cuối tuần của mình? Khi ấy tôi nói với bà ta rằng: “Tôi công nhận là trong ba mươi năm nay mỗi cuối tuần bà đều uống một ly rượu và không có chuyện gì xảy ra cho bà hết. Đứng về phương diện sức khoẻ cũng như đứng về những phương diện khác. Nhưng mà bà nên biết rằng, những đứa con của bà khi thấy bà uống thì nó cũng uống, và có thể chúng có hạt giống của sự say sưa. Bà có thể uống mỗi tuần một ly nhưng các con bà khó có thể được như bà, chúng có thể uống nhiều hơn và đi vào con đường nghiện ngập. Vì vậy bà ngưng ly rượu đó không phải vì bà mà là vì

các con của bà. Tại thường thường, cha mẹ làm gì thì con cái sẽ bắt chước làm theo. Cha mẹ hút thuốc thì con hút thuốc”. Tôi nói với bà ta như vậy và thật may mắn là bà ta đã ngộ ra, hôm sau bà quyết định thọ cả Năm giới. Cái đó gọi là *giá*, tức là nó có tác dụng ngăn ngừa những hậu quả có thể xảy ra trong tương lai. *Khai* và cái *Giá* là một tiêu chuẩn trong đạo Bụt.

Theo giới luật hiện thời của Làng Mai thì mỗi khi một thầy, hay một sư cô cần phải lên internet thì luôn phải có một thầy hay một sư cô khác ngồi một bên để làm đệ nhị thân. Có thể là thầy đó, sư cô đó lên internet một mình nhiều lần cũng không sao hết. Nhưng mà có một người đi theo bảo hộ để ngăn ngừa cái chuyện có thể xảy ra, cái đó gọi là *giá*. Tại vì trong mạng lưới internet có thể có những vùng nguy hiểm. Không biết là các bậc làm cha, làm mẹ có thể áp dụng chuyện này với con cái mình được không? Tại vì bây giờ trẻ con mới 7 tuổi, 10 tuổi đã bắt đầu lên mạng internet một mình rồi. Và chúng có thể đi lạc vào những vùng rất là nguy hiểm. Có nên cấm nó hay không? Cấm nó chắc cũng không được. Nhưng giới luật đưa ra là mỗi lần con lên mạng internet thì phải có mẹ hoặc bố ngồi cùng. Không biết cái đó quý vị có thể làm được không? Cũng như khi uống rượu say có thể quý vị lái xe mà không gặp phải một tai nạn nào hết. Nhưng đó là may mắn thôi. Vì vậy cho nên không uống rượu vẫn hay hơn.

## Trì và phạm

Trì và phạm là nói về giới. Khi giữ giới thì gọi là *trì giới*, khi không giữ giới thì gọi là *phạm giới*. Trì là giữ cho nó còn nguyên vẹn. Còn phạm tức là để nó vỡ nát. Giới thân nói là không được làm cái đó mà mình cứ làm là phạm giới, còn khi mình tuân theo giới, mình không làm thì gọi là trì giới. Những người trì giới là những người rất hạnh phúc, rất thanh tịnh. Khi mình không uống rượu, không sử dụng ma túy tức là mình trì giới, nhờ vậy mà thân tâm mình khỏe mạnh an vui. Còn nếu mình cứ sử dụng, mình phạm giới thì mình bị nô lệ cho sự nghiện ngập. Sự nô lệ ấy làm mình mất tự do và làm khổ cả những người xung quanh.

Trong trường hợp nói dối. Nếu một tên sát nhân đi kiếm người ta để thủ tiêu hẳn tới và hỏi mình có thấy người đó không. Mình biết nhưng mà mình phải nói dối. Trong trường hợp này mình nói dối tức là mình *trì*. Nếu mình không nói dối tức là mình *phạm*. Nếu mình không nói dối thì mình gián tiếp giết người rồi. Vì vậy cho nên có những trường hợp vì tình thương mình bắt buộc phải nói dối. Ví dụ khác, khi thấy một người đang đau khổ, đang gặp hiểm nghèo mà mình không ra tay cứu giúp, thì tuy rằng mình không giết người đó nhưng mà mình đã phạm giới. Khi thấy một người đang đàn áp, đang giết người khác mà mình ngồi yên, bình chân như vại, không tới can ngăn thì mình cũng phạm giới như thường.

Cho nên, có khi trên hình thức là *phạm* nhưng kỳ thực là mình đang *trì*, có khi trên hình thức là *trì* nhưng mà mình đã *phạm* giới. Đạo đức học trong đạo Phật rất là linh động, nó phải có tính cách khế cơ tức là phải phù hợp với từng hoàn cảnh. Mình có đạo đức học tiêu chuẩn nhưng mà phải đi tới đạo đức học ứng dụng. Tất cả những cái đó đều phải dựa trên tuệ giác gọi là cái tuệ giác tương tức, tuệ giác bất nhị.

Bất nhị tức là không có hai. Khi chúng ta nói chánh và tà, khổ và vui, lợi và hại, thì theo cách nhìn của đạo Phật hai cái đó nương nhau mà thành. Cái này làm nên cái kia, cái kia làm nên cái này. Vì vậy đạo Phật có một quan niệm rất mềm dẻo.

Khi nói Phật và chúng sinh thì mình có một cặp đối lập nhau giống như là lợi và hại, hay là mê và ngộ. Như bùn và sen, bùn và sen vốn ôm lấy nhau, chúng nương vào nhau mà có, không có bùn thì không có sen, không có sen thì không có bùn. Phật và chúng sinh cũng như vậy. Phật ôm lấy chúng sinh và chúng sinh ôm lấy Phật. Tìm Phật ở trong chúng sinh và tìm chúng sinh ở trong Phật. Phật và chúng sinh không thể tách rời. Cho nên ở trong đạo Phật có giáo lý gọi là “Phật sinh bất nhị”. Phật tức là người tỉnh thức, sinh tức là chúng sinh. Phật và chúng sinh không thể tách rời ra được gọi là bất nhị. Nếu mà không nắm được điều này thì không thể nắm được nền đạo đức học Phật giáo. Nếu mình muốn đi tìm Phật thì phải tìm ngay ở chúng sinh, vì ngoài chúng sinh ra không thể nào có Phật. Khi đã thành Phật rồi

không phải mình hết làm chúng sinh. Cho nên tôi có nói rằng Bụt cũng có thân Bụt. Bụt không có thân thì làm sao gọi là Bụt được? Do đó Bụt và chúng sinh không phải là hai cái đối lập. Cũng như hoa sen và bùn không phải là hai cái gì đối lập. Vì vậy cho nên cái thấy lương nguyên là cái ngăn cách không cho mình thấy được nền tảng của đạo đức Phật giáo.

Khi tụng Tâm Kinh, ta có chữ *không*. Trong ánh sáng của Tâm Kinh, trong ánh sáng của cái không, thì những cặp đối lập như là sanh - diệt, thêm - bớt, có - không, còn - mất đều là những cái tương đối hết. “Nghe đây Xá Lợi Tử, sắc chẳng khác gì không, không chẳng khác gì sắc”. Thấy rõ ràng là tính tương tức của vạn vật. Sắc ôm lấy không, không ôm lấy sắc. Ngoài sắc không có không, ngoài không không có sắc. Thọ, tưởng, hành, thức cũng đều như vậy. Ngoài không không có thọ, ngoài thọ không có không. Thọ ôm lấy không, không ôm lấy thọ. “Nghe đây Xá Lợi Tử, sắc chẳng khác gì không, không chẳng khác gì sắc. Xá Lợi Tử nghe đây, thể mọi pháp đều không, không sinh cũng không diệt, không như cũng không sạch, không thêm cũng không bớt”. Không là cái thấy vượt thoát tất cả mọi cặp đối lập. Vì vậy cho nên trong ánh sáng của cái không, nó vượt thoát chánh tà, vượt thoát khổ vui, vượt thoát lợi hại, vượt thoát mê ngộ, cái này ôm lấy cái kia, cái kia ôm lấy cái này. Mà khi thấy được như vậy rồi thì mình mới có khả năng thiết lập một nền đạo đức. Lĩnh vực này ở ngoài đời gọi là “Siêu đạo đức học”. Gọi là Meta-ethics. Và siêu đạo đức học sẽ trở thành rất quan trọng trong thời đại hiện nay. Người ta đã nói về Applied ethics tức là đạo đức học ứng dụng.

## **Tiêu chuẩn tuyệt đối**

Trên đây (lợi - hại, khổ - lạc, trì - phạm....) là những tiêu chuẩn căn bản có thể làm nền tảng cho nền đạo đức Phật giáo. Nằm ở dưới hết có một tiêu chuẩn, tiêu chuẩn ngược với tất cả các tiêu chuẩn kia gọi là “Nhất nguyên siêu tuyệt” tức là xuất thế gian. Tất cả những tiêu chuẩn kể trên đều nằm trong phương diện tương đối. Nhưng khi vượt thoát thế gian, tới với xuất thế gian, chạm tới bản chất của niết



bàn, của pháp thân thì tất cả những tiêu chuẩn đó không còn áp dụng được nữa. Trong thực tại nhiệm mầu thì không có thiện không có ác, không có đúng không có sai, không có bên này không có bên kia, không có trên không có dưới, không có trật tự nào hết. Cái đó chính là xuất thế gian, là Niết bàn, là pháp thân. Pháp thân không thể nói là thanh tịnh hay ô nhiễm được. Niết bàn cũng vậy, không thể nói niết bàn là thanh tịnh hay cấu uế. Không có chánh cũng không có tà. Tất cả những ý niệm về chánh tà, về chân nguy... đều thuộc về thế gian. Khi đã lên tới xuất thế gian rồi thì không còn có những ý niệm về chánh, tà, đúng, sai nữa. Vì vậy Niết bàn vượt thoát mọi khái niệm đúng - sai, đẹp - xấu, phải - trái. Cái đó là tiêu chuẩn tuyệt đối.

Bên Cơ Đốc giáo người ta thường liệt Thượng đế vào phe chánh, phe đúng. Khi nói tới Thượng đế tức là nói tới tình yêu, nói tới Chân - Thiện - Mỹ. Nếu như vậy thì có nghĩa là Thượng đế này vẫn có cái đối lập. Quý Sa Tăng đối lập với Thượng đế, và Thượng đế này vẫn còn nằm trong giới hạn của đúng sai, của chân nguy.

Tuy nhiên, có những nhà thần học đã vượt lên được khỏi giới hạn của thế gian, những nhà thần học ấy đã thấy được Thượng Đế bằng con mắt xuất thế gian, tức là Thượng Đế ở đây không còn được diễn tả như sự thuần thiện nữa. Cái thấy của họ vượt thoát quan niệm về khổ lạc, lợi hại, tốt xấu... Họ đã đạt tới cái thấy tương tức, tức là cái thấy tương đương với đạo Phật, cái được gọi là niết bàn, là pháp thân, là chân như.

## **Khủng bố là vấn đề hiện thực của thế giới bây giờ**

Bạo động, chiến tranh, hận thù và khủng bố là vấn đề hiện thực của thế giới bây giờ, đó chính là khổ đế. Chúng ta phải thấy được rằng nguyên nhân của bạo động, của chiến tranh xuất phát từ sợ hãi, hận thù, tham vọng, kỳ thị gây ra. Nhìn cho kỹ thì thấy gốc rễ sâu xa của chúng là do tà kiến đưa tới, do cái thấy chấp ngã đưa tới. Chấp ngã tức là giữ chặt quan niệm của mình, cho rằng chỉ có cái thấy của mình là đúng còn người khác là sai. Hiện thực này do cái nhìn nhị nguyên đưa tới, tức là thấy mình và người kia không dính dấp gì tới nhau hết.

Trong giới thứ nhất của Mười Bốn Giới Tiếp Hiện có nói: “*Ý thức được những khổ đau do thái độ cuồng tín và thiếu bao dung gây ra, con xin nguyện thực tập để đừng bị vướng mắc vào bất cứ một chủ nghĩa nào, một lý thuyết nào, một ý thức hệ nào, kể cả những chủ thuyết Phật giáo. Những giáo nghĩa But dạy phải được nhận thức như những pháp môn hướng dẫn thực tập để phát khởi tuệ giác và từ bi mà không phải là những chân lý để thờ phụng và bảo vệ, nhất là bảo vệ bằng những phương tiện bạo động.*”

Điều này rất quan trọng bởi vì khủng bố xảy ra do người ta cứ khư khư bám vào một cái thấy, một giáo điều, một ý thức hệ và tin đó là sự thật, còn những cái khác là tà hết. Vì vậy họ đã giết hại chỉ vì muốn áp đặt cái thấy của họ lên người khác. Sự cố chấp vào những hiểu biết, kiến thức của mình là một tà kiến, tà kiến này đưa tới sự kỳ thị, sợ hãi, hận thù, tham vọng mà chính bốn yếu tố này sẽ đưa tới sự giết hại. Giới bản đưa ra phải bộc lộ được rõ ràng những phương pháp để đối trị với tình trạng hiện thời của thế giới.

## Nối tiếp sự nghiệp của Bụt

Trong mùa an cư, chúng ta cần thực tập cho nghiêm chỉnh. Đừng đi ra khỏi giới trường. Làm thế nào để mỗi giây phút của mùa an cư trở thành sự thực tập, sự thực tập chung của tăng thân và mỗi cá nhân. Mình phải biết tận dụng thời gian này, phải hạ quyết tâm để chuyển hóa những khó khăn nơi bản thân. Cơ hội được tu tập chung với tăng thân sẽ cho mình nhiều điều kiện thuận lợi để chuyển hóa, để chế tác hạnh phúc hơn khi tu tập một mình. Năng lượng tập thể của tăng thân có thể giúp mình bước được những bước rất dài trong sự chuyên hóa. Bởi khi ta nương vào năng lượng tập thể của tăng thân thì niệm lực và định lực nơi ta sẽ mạnh mẽ hơn. Nhiều vị xuất gia đều ý thức được sự cần thiết của ba tháng an cư, nhưng vì Phật sự đa đoan, dù có cố gắng mấy, các vị ấy cũng chỉ an cư được có mấy tuần.

Sự thực tập an cư miên mật được thể hiện qua việc hành trì giới luật và uy nghi. Và sự thực tập chánh niệm cũng là sự thực tập giới. Tôi đã và đang thực tập như vậy. Trong lúc vắn nước rửa tay tôi tiếp xúc được với nước chảy ra từ vòi rất mát. Tôi ý thức được nước đến từ nguồn suối cao hoặc từ lòng đất sâu, và lòng biết ơn trong tôi luôn tràn đầy. Hành động chải răng cũng cho ta cơ hội để thực tập. Nếu mỗi giây mỗi phút của việc chải răng mình đều an trú được trong giây phút hiện tại thì những giây phút ấy mang về cho chính mình thật nhiều hạnh phúc. Hạnh phúc hay không hạnh phúc đều tùy nơi mình. Nghe chuông cũng là cơ hội cho mình tiếp xúc với hạnh phúc. Tiếng chuông giúp mình dừng lại, dừng sự rong ruổi về quá khứ, dừng sự rong ruổi về tương lai. Dừng lại để nhận ra quê hương đích thực của mình đang ở đâu. *“Lắng lòng nghe, lắng lòng nghe. Tiếng chuông huyền diệu đưa về nhất tâm.”*

Trong bài thơ Quê Hương, nhà thơ Đỗ Trung Quân có định nghĩa quê hương là *chùm khế ngọt, là đường đi học...* Nhưng quê hương của chúng ta - những người con thực tập theo con đường tỉnh thức của Bụt - khác với quê hương được định nghĩa như trên. Quê hương của chúng ta không phải chỉ ở nơi kỷ niệm, không phải chỉ là cái thiên

đường ngày xưa. Chùm khế ngọt hay con đường đi học thân quen đã thuộc về quá khứ. Do vậy, cái quê hương được nói đến trong bài thơ trên chỉ là một ý niệm, mà không phải là thực tại. Có thể thời ấu thơ, mình được trèo hái những chùm khế ngọt đong đưa trong gió, được thả diều trong những buổi trưa hè, được đi học mỗi ngày trên con đường thân quen hay bắt bướm ven vệ đường... mình có thể có hạnh phúc với những giây phút ấy thật. Nhưng có thể mình chưa có ý thức. Bởi có hạnh phúc là một chuyện, mà ý thức rằng mình đang có hạnh phúc lại là chuyện khác. Có may mắn là một chuyện, mà ý thức được rằng mình đang có may mắn là một chuyện khác. Sự ý thức về những hạnh phúc, những may mắn của chính mình rất quan trọng, bởi nó chính là chánh niệm.

Khi nghe tiếng chuông, mình trở về với hơi thở và ý thức được sự có mặt thực sự của mình cho sự sống màu nhiệm xung quanh như trời xanh, mây trắng, hoa vàng, cây táo, cây sồi... Tất cả những thứ ấy là quê hương của mình chứ không phải chỉ là chùm khế ngọt, con đò nhỏ của quá khứ đã đi qua. Quê hương đích thực của mình chính là sự sống diễn ra trong giây phút hiện tại. Và mình sẽ cảm thấy thoải mái ở bất kỳ nơi đâu, nếu mình có mặt được, tiếp xúc được với sự sống. Đừng để những cơ hội đẹp được tiếp xúc với quê hương đi qua trong hời hợt, trong quên lãng. Những người biết thực tập là những người luôn biết tận dụng những cơ hội như vậy. Và ba tháng an cư đang là cơ hội của tất cả chúng ta.

Ngày xưa, khi mới thọ giới lớn tôi phải tụng giới bằng chữ Hán, còn bây giờ các thầy, các sư cô tại Làng Mai được tụng bằng tiếng Việt. Đó là một may mắn lớn. Hiện nay, ở Việt Nam phần lớn các thầy các sư cô vẫn còn tụng giới lớn bằng chữ Hán và người ta có cảm tưởng tụng bằng chữ Hán thì linh thiêng hơn tụng bằng tiếng Việt. Như ở Tây phương người ta cho rằng tụng giới bằng tiếng La tinh thì nghe oai vệ, thiêng liêng hơn là tụng bằng tiếng Pháp.

Tôi rất thích bài tựa của giới kinh. Giới bản Ba La Đề Mộc Xoa mà chúng ta đang sử dụng lấy từ Pháp tạng bộ: *"Giới như hải vô nhai như bảo cầu vô yếm, dục hộ thánh pháp tài, chúng tập thính ngã thuyết."* Có

nghĩa là giới rộng lớn như biển cả, mệnh mông không bờ bến, quý giá như châu báu, có bao nhiêu cũng không đủ. Giới quý giá tới nhường đó, mình đi tìm cầu giới, đi tìm học giới thì không bao giờ chán. Vì muốn giữ gìn gia sản thiêng liêng ấy của chánh pháp mà đại chúng đã tập họp về đây để nghe tôi thuyết tụng.

## **Giới rộng lớn như biển cả, quý giá như châu báu**

Ngày xưa, khi còn là một tỳ kheo trẻ, tôi rất thích đọc giới, nhưng chưa lường được là giới rộng lớn nhường ấy. Bây giờ thì tôi thấy giới không có giới hạn, nó bao la vô tận và càng học thì càng thấy sâu, càng học càng thấy rộng. Ban đầu mình nói giới có gì to tát đâu? Giới thứ nhất là không giết hại, giới thứ hai không trộm cắp thì có khó thực tập lắm đâu mà gọi là rộng lớn như biển cả, là không có ngăn mé, không biên giới? Thế nhưng học giới cho đàng hoàng, sâu sắc thì càng học càng thấy hay, càng học càng thấy sâu, học bao nhiêu cũng không thấy thỏa mãn, giống như đi lên núi châu báu, lấy bao nhiêu cũng chưa thấy đủ (như bảo cầu vô yếm). Khi học Năm Giới hay Mười Bốn Giới mà mình thấy đủ rồi thì mình thật chưa tiếp xúc được với giới, tại vì giới vốn rất sâu, giới chứa đựng định và tuệ trong đó. Tuệ là một kho tàng hiểu biết và thương yêu. Nếu mình giữ được gia sản đó thì mình mãi mãi còn giàu có, còn nếu đánh mất gia sản đó thì mình trở nên nghèo khó.

Giới trong phạm vi Phật học rất quan trọng. Giới sẽ đưa tới định, khi có giới và có định thì bức màn vô minh sẽ bị chọc thủng, hành giả đạt tới cái thấy rất sâu sắc là tuệ. Trong giới phải chứa đựng yếu tố định và yếu tố tuệ, nếu trong giới không có định và tuệ thì đó chưa phải là giới. Khi giữ giới với tinh thần đó thì càng ngày định lực của ta càng hùng hậu, mà có định thì chắc chắn sẽ có tuệ giác, tuệ chính là nền tảng của giới.

Tuệ là chánh kiến, là cái thấy đúng. Cái thấy đúng đưa tới hoà giải và thương yêu, mà không đưa tới sự kỳ thị, chia rẽ, hận thù. Cái thấy này chính là cái thấy duyên sinh và tương tức. Nếu thấy giới mà có định và tuệ trong đó thì mới thật là thấy giới. Còn thấy giới không

phải từ định và tuệ đưa tới thì vẫn chưa thấy giới. Giới, định và tuệ tương tức với nhau, đây là tuệ giác mà mình cần phải có, tuệ giác này không thể nghe nói mà thấy được, tuệ giác này chỉ có thể đạt được nhờ vào quá trình thực tập quán chiếu bền bỉ. Khi có được cái thấy đó rồi thì giới trở thành một điều rất tự nhiên. Như người ta không sử dụng kim tiêm chung để tránh mắc phải những căn bệnh truyền nhiễm nguy hiểm, và không dùng kim tiêm chung là một điều rất tự nhiên, nó không đòi hỏi một ý chí hay nghị lực phi thường nào hết. Thực tập giới với tuệ giác thì sự thực tập giới mới đích thực là giới.

Nếu thấy được người kia chính là mình thì mình không thể giết người đó được, vì giết người ấy chính là tự giết mình. Khi người ấy chết thì mình cũng bị tử hình, hoặc đi tù, và những khổ đau trong lòng mình không hề voi bót mà ngược lại, mình càng khổ đau và bất an hơn trước. Khi nói về con người và môi trường cũng vậy, môi trường chính là con người và con người làm nên môi trường. Môi trường có trong sạch, lành mạnh hay không là do lối sống của chúng ta. Thấy được sự tương tức đó thì chúng ta không thể làm hại môi trường được, vì tàn phá môi trường chính là tự tàn phá mình, tàn phá cộng đồng và con cháu của mình.

Hiện nay, các nhà khoa học cũng đã thấy được điều này, nhưng mới chỉ thấy về mặt lý thuyết chứ chưa thấy với tuệ giác. Giới vốn mênh mông vô tận vì trong giới có định và tuệ. Nếu tuệ mênh mông thì tình thương cũng mênh mông. Tuệ là hiểu biết, có hiểu biết thì sẽ có tình thương. Tình thương trong đạo Phật không có biên giới. Tình thương có bốn yếu tố, đó là: từ, bi, hỷ, xả; đó là Tứ vô lượng tâm, vô lượng là không có biên giới. Tình thương không có biên giới thì trí tuệ làm ra tình thương cũng không có biên giới, nên nói “giới như hải vô nhai” là rất đúng. Người tu phải luôn có tâm tìm cầu giới không bao giờ biết chán, hãy nghe ở đâu có học giới là tìm tới, học với tâm trạng đó thì mới đúng là người tu.

Các giới sư nghiên cứu, học hỏi giới hai mươi năm thì rất giỏi, nhưng khi giới rồi vẫn thấy chưa thấm thía vào đâu cả, lại nguyện học thêm mười năm nữa, nhưng học thêm mười năm rồi mà cũng không thấy

thấm vào đầu. Khi có sự khao khát về giới thì mới đúng là giới, còn nếu thấy học giới như vậy là đủ rồi thì tức là mình đang nghèo đi.

Cách đây 25 năm, vào khoảng năm 1985, tôi đã cùng các thầy các sư cô nghiên cứu, và trình bày lại Năm Giới quý báu, lúc ấy tôi thấy Năm Giới được trình bày lại quá hay. Nhưng hôm nay, sau 25 năm tu học, tôi thấy rõ ràng là mình phải tiếp tục tu chỉnh lại Năm Giới cho phù hợp. Năm Giới phải tu chỉnh như thế nào để khi vừa đọc lên phải thể hiện được định và tuệ trong đó.

Ngày xưa, khi Đức Thế Tôn chế giới Ngài có sự yểm trợ của các thầy lớn. Bây giờ các thầy các sư cô cũng phải giúp tôi tu bổ lại giới sao cho phù hợp với thời đại ngày nay.

## **Vượt thoát khỏi cuồng tín, cố chấp**

Ở ngoài đời, người ta nhân danh chủ nghĩa, nhân danh tôn giáo, nhân danh Thượng Đế để giết người. Nhưng trong truyền thống đạo Bụt có một sự thực tập gọi là phá chấp, tức là không để mình vướng vào bất cứ một chủ nghĩa nào, một lý thuyết nào, một ý thức hệ nào, dù là chủ thuyết Phật giáo.

Năm 2007, trong chuyến về Việt Nam, tôi và tăng thân Làng Mai đã tổ chức những trai đàn chẩn tế để cầu nguyện cho sáu, bảy triệu đồng bào chết trong chiến tranh Việt Nam. Trong lời cầu nguyện đó có một câu như thế này: *“Trước mặt tổ tiên tâm linh và huyết thống, chúng con nguyện từ đây về sau không bao giờ khởi xướng một cuộc chiến tranh ý thức hệ nào nữa.”* Đây là một câu rất quan trọng, các thế hệ bây giờ và tương lai phải học cho thuộc bài học đó. Bởi vì chiến tranh Việt Nam là một cuộc chiến tranh ý thức hệ, một bên chấp nhận lý thuyết cộng sản, một bên chấp nhận lý thuyết nhân vị và tư bản nên đã biến đất nước thành một bãi chiến trường. Không những mình đã sử dụng ý thức hệ từ bên ngoài mà còn sử dụng vũ khí từ bên ngoài để anh em một nhà tương tàn lẫn nhau.

Khi có được cái thấy duyên sinh rồi thì không còn kỳ thị, cũng không còn giáo điều và giận hờn nữa. Có tuệ là có sự chấp nhận và thương

yêu. Mà khi có thương yêu thì làm sao giết hại được? Trong giới thứ nhất phải có cái nhìn tương tức, phải thấy rằng mình giết người tức là mình tự giết chính mình. Và phải có cái nhìn rộng mở tức là không để vướng vào ý thức hệ. Vì cuồng tín vào một ý thức hệ có thể dẫn tới sự tàn sát. Nói lên được điều đó thì lúc ấy giới không sát sanh mới đúng là của đạo Bụt.

Hiện nay, tại Ấn Độ và Iraq, ngày nào cũng có bom nổ, ngày nào cũng có người chết chỉ vì họ đã bị kẹt vào lý thuyết và tôn giáo của họ. Thực tập giới thứ nhất giống như là một tiếng chuông chánh niệm để cho họ thoát ra khỏi những cuồng tín và cố chấp, khi ấy mới chấm dứt được bạo động, căm thù và giết chóc. Tuệ giác làm căn bản cho những hành động, vậy nên khi viết lại giới thứ nhất thì phải viết ngắn gọn nhưng chứa đựng tuệ giác trong đó.

Chúng tôi đã trình bài lại giới bản mới cho Năm Giới. Giới bản này chúng ta có thể sử dụng được trong khoảng hai mươi đến ba mươi năm. Và giới bản mới sẽ đóng vai trò của nó trong khoảng thời gian ấy. Hai mươi, ba mươi năm sau, tình trạng thế giới sẽ thay đổi, và khi ấy giới bản mà chúng ta sắp đưa ra sẽ lại trở nên lạc hậu. Lúc đó bắt buộc chúng ta lại tiếp tục ngồi xuống quán chiếu và trình bày cho giới bản mới trở lại. Giới bản, một mặt phải đúng với tinh thần giáo pháp - khế lý, và mặt khác, nó phải hợp với tình trạng của thế giới - khế cơ.

Nếu thương yêu không có biên giới thì trí tuệ cũng không có biên giới. Ta không thể nói cái thấy tới đó là chấm dứt được. Nếu trong chúng ta có những người là nhà thần học thì hãy thử tư duy tìm kiếm và đưa ra một cái thấy mới, một tôn giáo về vũ trụ vạn hữu. Cái thấy xưa nay dùng để làm nền tảng đạo đức có thể đã cũ và dưới ánh sáng khoa học cần phải sửa đổi lại. Cái thấy của đạo Bụt là chủ thể và nhận thức phát hiện từ tâm thức theo nguyên lý tương tức. Chủ thể ôm lấy đối tượng và đối tượng ôm lấy chủ thể. Giống như là nụ hoa ôm lấy vũ trụ và vũ trụ ôm lấy nụ hoa, chúng không thể tách rời nhau được. Con người có mặt trong vạn vật và vạn vật có mặt trong con người. Con người có mặt trong môi trường và môi trường có mặt trong con người, con người và môi trường tương tức. Trên phương diện hình



tương giống như là có có (hữu), có không (vô) nhưng trên phương diện bản thể thì không có có và không có không. Trong lĩnh vực khoa học cũng vậy. Khoa học luôn phá bỏ những kiến thức cũ để đi tìm kiếm kiến thức mới. Có những nhà khoa học tới rất gần với đạo, họ bắt đầu thấy được cái tâm của mình, thấy những lượng tử là tâm của họ. Các cuộc đối thoại giữa các nhà khoa học đã bắt đầu từ mấy chục năm nay. Các nhà khoa học có những dụng cụ nghiên cứu rất tinh xảo, rất đắt tiền. Nhưng nếu các nhà khoa học biết ngồi thiền và sử dụng các dụng cụ về tâm thì chắc chắn họ sẽ thành công mau chóng hơn.

Trong đạo Phật, dụng cụ quan trọng nhất là cái tâm. Khi tâm bị tham, sân, si trấn ngự thì dụng cụ đó không giúp đạt tới cái thấy sâu sắc. Khi được tinh lọc, những bụi bặm của tham sân si được lấy ra thì tâm trở nên trong sáng, với cái tâm trong sáng ấy thì mọi thứ xung quanh đều sáng tỏ. Nếu nhà khoa học cũng là nhà đạo học thì sự nghiệp khoa học sẽ thành công nhanh chóng và dễ dàng hơn. Khoa học không thể dùng trí năng mà phải dùng luôn cả trái tim của mình. Tất cả đều theo luật tương quan tương duyên, trùng trùng duyên khởi, tuy nhiên vẫn có tự do ý chí, vẫn có khả năng chuyển nghiệp. Cái tất cả có tác dụng lên cái một và cái một cũng có tác dụng lên cái tất cả. Theo tôi, nguyên tắc tương tức rất khoa học. Khi có chánh kiến thì hành động mới đưa tới giảm thiểu khổ đau và kiến tạo an lạc. Hạnh phúc và khổ đau có bản chất tương tức, trong hạnh phúc có khổ đau và trong khổ đau có hạnh phúc, hạnh phúc và khổ đau làm ra nhau. Có thể các nền đạo đức khác không chú ý đến điều này, nếu không có cái thấy tương tức thì đó chưa phải là nền đạo đức học Phật giáo.

Tự thân của thực tại vượt mọi ý niệm chánh - tà. Những ý niệm về đúng - sai, chánh tà chỉ có giá trị tương đối. Có hai lĩnh vực: tự nhiên giới và nhân sự giới. Nhân sự giới là lĩnh vực của con người. Có nhân sự giới nên mới thiết lập ra cái gì là chánh, cái gì là tà, cái gì tốt, cái gì xấu. Nó có tính cách thực dụng và nó chỉ có giá trị tương đối. Đừng bám lấy mà cho nó là tuyệt đối. Khi đi tới thực tại tối hậu thì không còn đúng - sai, tốt - xấu nữa. Niết bàn vượt thắng ý niệm tốt - xấu, có - không, thiện - ác. Niết bàn không phải thiện cũng không phải ác,

thiện ác là những ý niệm mà mình sử dụng trong nhân sự giới. Như ý niệm trên và dưới: trên và dưới cái gì? Nếu đang ở nước Pháp thì mình thấy đầu của mình hướng về phía trên và chân đặt xuống dưới, nhưng nếu bây giờ có ai đang đứng tại Việt Nam thì lại thấy cái đầu của chúng ta chống ngược xuống dưới. Cái mà mình cho là trên lại trở thành cái dưới của họ, cái trên dưới này không áp dụng cho vũ trụ mà chỉ áp dụng với trái đất thôi, cho nên đừng bị kẹt vào cái trên và cái dưới.

Nói pháp thân thanh tịnh là sai, mà nói pháp thân ô nhiễm cũng là sai. Pháp thân không thanh tịnh cũng không ô nhiễm. Có người hỏi Tuệ Trung Thượng Sĩ pháp thân thanh tịnh là gì? Ngài trả lời: “bãi cứt trâu, nước đái bò”, để giúp người ta thoát ra khỏi ý niệm thanh tịnh và ô nhiễm. Nếu quý vị là nhà thần học Ấn Độ giáo, là nhà thần học Do Thái giáo, nhà thần học Cơ Đốc giáo thì quý vị thử tìm hiểu và học hỏi thêm tinh thần cởi mở đó. Điều này sẽ giúp mình biết rằng cái thấy của mình về vũ trụ vạn hữu có thể đi xa hơn được, mình sẽ vượt qua cái thấy cũ để đến một cái thấy mới, và mình có thể đưa truyền thống của mình đi tới, để cho nó gần với khoa học hơn. Đức Đạt Lai La Ma từng nói: *“Nếu tôi thấy điều gì trong Phật học trái với tinh thần khoa học mới, tôi sẵn sàng bỏ cái thấy đó”*, đó là thái độ phá chấp.

Gandhi đã nói: *“Trong quá trình đi tìm sự thật, tôi đã buông bỏ rất nhiều tư kiến để học được những cái mới”*. Gandhi là một người có thái độ phá chấp, không để mắc kẹt vào những kiến thức cũ. Dù rằng ông chẳng phải là Phật tử cũng không phải Ấn Độ giáo, nhưng trong sự sống, ông đã thể hiện được sự vươn tới và đây chính là tinh thần khoa học. Nếu bạn là người Cơ Đốc giáo hay Do Thái giáo, bạn cũng có thể có thái độ đó: buông bỏ những kiến thức cũ để tiếp nhận những kiến thức cao hơn.

Gandhi còn nói: *“Tuy tuổi tôi đã cao nhưng tôi luôn có cảm tưởng mình vẫn còn đang lớn lên trong nếp sống trí tuệ. Nếu thân thể tôi tàn hoại thì sự tìm học của tôi cũng không chấm dứt ngay tại đó”*. Điều ấy chứng tỏ rằng Gandhi không bị kẹt vào đoạn kiến. Đoạn kiến là sau khi xác thân này tan hoại thì không còn gì nữa. Ở đây Gandhi đã đạt được hai cái đức,

thứ nhất là có khả năng buông bỏ tư kiến, thứ hai là không bị kẹt vào đoạn kiến. Đây là điều rất quan trọng, trong đạo Bụt gọi là phá chấp. Trong giới thứ nhất của Năm Giới, thay vì gọi là giới không sát sinh, chúng tôi gọi là *Bảo vệ sự sống*.

### Giới thứ nhất: **Bảo vệ sự sống**

*Ý thức được những khổ đau do sự giết chóc gây ra, con xin nguyện thực tập nuôi dưỡng tuệ giác Tương Tác và lòng Từ Bi để có thể bảo vệ sinh mạng của con người, của các loài động vật, thực vật và môi trường của sự sống. Con nguyện không sát hại, không để kẻ khác sát hại và không yểm trợ cho bất cứ một hành động sát hại nào trên thế giới, trong tư duy cũng như trong đời sống hằng ngày của con. Thấy được rằng tất cả những bạo động do sự sợ hãi, hận thù, tham vọng và cuồng tín gây ra đều bắt nguồn từ cách tư duy lưỡng nguyên và kỳ thị, con nguyện học hỏi thái độ cởi mở, không kỳ thị và không cố chấp vào bất cứ một quan điểm, một chủ thuyết hay một ý thức hệ nào để có thể chuyển hóa hạt giống cuồng tín, giáo điều và thiếu bao dung trong con và trong thế giới.*

### **Hiếu và thương – Nền tảng của hạnh phúc**

Giới thứ hai là không trộm cướp, không lấy làm tư hữu bất cứ một tài sản nào không phải là của mình. Ngược lại, sẽ học cách chia sẻ tài vật, thì giờ và năng lực cho những kẻ thiếu thốn. Mục đích của giới thứ hai là diệt trừ cái tham. Trong giới thứ nhất, không sát sanh cũng là để diệt trừ cái tham. Vì tham tài nguyên, tham thị trường để tiêu thụ hàng hóa nên người ta không ngần ngại kéo quân đi xâm lược nước khác, tàn sát biết bao nhiêu sinh mạng. Trong giới thứ ba cũng vẫn là đối trị cái tham, nhưng tham ở đây là tham sắc dục... Tóm lại, cả năm giới đều để đối trị với cái tham, cái sân, cái si hết. Vì có sân hận nên mới giết hại, vì thiếu tuệ giác tương tác nên mới giết hại và chiếm đoạt. Năm giới tương tác với nhau, nếu thực tập một giới cho tuyệt hảo thì bốn giới kia cũng sẽ tuyệt hảo.

Cái người mà mình đang muốn chiếm đoạt, muốn làm đau khổ không ai khác hơn là chính mình. Vì khổ đau của kẻ kia liên hệ trực

tiếp tới khổ đau của mình. Ta phải biết rằng giàu có không phải đã là hạnh phúc. Hạnh phúc chỉ có được khi có mặt yếu tố bình an, mà bình an không thể có được nếu không có hiểu biết và thương yêu. Có rất nhiều người cho rằng phải có tiền tài, danh vọng và sắc dục mới có hạnh phúc. Nhưng điều đó không đúng. Có rất nhiều người có đủ những điều kiện ấy nhưng họ vẫn rất đau khổ, họ vẫn có thể tự tử vì họ thiếu khả năng hiểu biết và thương yêu. Hiểu và thương là nền tảng của hạnh phúc chân thật, nó giúp chính mình và kẻ khác vượt thắng khó khăn, sợ hãi để có thể đạt tới hạnh phúc đích thực. Còn nếu có tiền bạc, danh vọng và sắc dục mà thiếu khả năng hiểu và thương thì tiền bạc, danh vọng và sắc dục ấy trở thành con dao hai lưỡi và sẽ tàn hại mình. Môi trường cũng chính là con người, môi trường mà bị tổn thương thì con người và mọi loài đều bị tổn hại. Tàn phá môi trường là tàn phá mình, triệt hại môi trường là triệt hại sự sống của chính mình, của con cháu mình và của mọi loài khác nữa. Vì ý thức được điều đó nên mỗi chúng ta tự động sẽ không đi tìm hạnh phúc về phía ngũ dục.

Chính Gandhi cũng có chung quan điểm ấy, ông nói: *“Tổ tiên của chúng ta đã biết dừng lại để thực tập tri túc, không ăn chơi thả cửa, không đi sâu vào con đường hưởng thụ. Tổ tiên đã thấy được hạnh phúc tùy thuộc vào nhận thức của ta, nếu tâm có hiểu có thương thì sẽ có hạnh phúc. Không hẳn là khi người ta giàu người ta mới có hạnh phúc hay là khi nghèo mà người ta khổ đau”*. Những người sống theo đường lối tri túc đạm bạc thì có rất nhiều hạnh phúc (tri túc tức là vừa đủ, không đến nỗi thừa thãi mà cũng không thiếu thốn). Tuy không có lương tiền nhiều nhưng họ có thể vui cười suốt ngày được, thương yêu suốt ngày được. Câu này rất đúng. Tổ tiên đã thấy như vậy cho nên mới ngăn ngừa chúng ta, không cho chúng ta đi vào đường hưởng của thụ hưởng dục lạc. Hưởng thụ dục lạc có thể đem lại rất nhiều khổ đau. Đây là tuệ giác chung chứ không phải riêng đạo Phật mới có. Trong truyền thống Cơ Đốc giáo cũng có, Do Thái giáo và Ấn Độ giáo cũng có. Khi đã tiếp nhận Năm Giới rồi ta phải phát nguyện học hỏi và hành trì thì mới có thể hiểu một cách sâu sắc. Dù là học hỏi một giới thôi cũng được nhưng phải học thật nghiêm túc vì giới như biển cả

không có ngăn mé, không có ranh giới, càng đi sâu vào giới thì mình sẽ thấy trong đó có cả một đại dương của tuệ giác, đại dương của tình thương. Bất kể một giới nào nếu chứa đựng được biển tuệ giác và tình thương mênh mông thì mới đích thực là của đạo Bụt.

Đây là giới thứ hai của Năm Giới: **Hạnh phúc chân thực**

*Ý thức được những khổ đau do lòng gạt, trộm cắp, áp bức và bất công xã hội gây ra, con nguyện thực tập san sẻ thì giờ, năng lực và tài vật của con với những kẻ thiếu thốn, trong cả ba lĩnh vực tư duy, nói năng, và hành động của đời sống hằng ngày. Con nguyện không lấy làm tu hữu bất cứ một của cải nào không phải do tự mình tạo ra. Con nguyện thực tập nhìn sâu để thấy rằng hạnh phúc và khổ đau của người kia có liên hệ mật thiết đến hạnh phúc và khổ đau của chính con, rằng hạnh phúc chân thực không thể nào có được nếu không có hiểu biết và thương yêu, và đi tìm hạnh phúc bằng cách chạy theo quyền lực, danh vọng, giàu sang và sắc dục có thể đem lại nhiều hệ lụy và tuyệt vọng. Con đã ý thức được rằng hạnh phúc chân thực phát sinh từ chính tự tâm và cách nhìn của con chứ không đến từ bên ngoài, rằng thực tập phép tri túc con có thể sống hạnh phúc được ngay trong giây phút hiện tại nếu con có khả năng trở về giây phút ấy để nhận diện những điều kiện hạnh phúc mà con đã có sẵn. Con nguyện thực tập theo Chánh Mạng để có thể làm giảm thiểu khổ đau của mọi loài trên trái đất và để chuyển ngược lại quá trình hâm nóng địa cầu.*

Việc hiện đại hóa Năm Giới là nhằm đóng góp cho nền đạo đức toàn cầu. Giới thứ nhất liên hệ đến sự đối trị tham, sân, si. Con người kỳ thị, bạo động, giết hại, xâm lược, tạo ra chiến tranh cũng vì lòng tham, sự sân hận và sự si mê. Thực ra, tham và sân cũng đều xuất phát từ si. Si là cái thấy kỳ thị, cái thấy phân biệt. Điển hình là sự kỳ thị tôn giáo, kỳ thị chủng tộc. Chỉ có chánh kiến - cái thấy tương tức, cái thấy bất nhị mới đối trị được với tà kiến - sự si mê. Giới thứ hai cũng có mục đích đối trị với cái tham. Vì tham nên mới muốn ăn cướp, ăn trộm, muốn chiếm hữu. Vì tham nên mới gây ra những tệ hại cho môi trường như gây ô nhiễm nguồn nước, ô nhiễm không khí... họ bị mù mắt bởi những lợi ích mà không thấy được rằng, làm nhiễm ô bầu khí quyển, làm nhiễm ô nguồn nước chính là đang tự làm nhiễm ô mình.

Đó là cái thấy lưỡng nguyên. Mỗi người phải ý thức được cái tà kiến của mình. Có ý thức được điều này, mình mới biết cách sống như thế nào để người khác cũng có cơ hội được sinh sống và môi trường cũng có cơ hội được bảo tồn.

Có một vị thiên sinh viết thư cho tôi và nói: “Con có việc phải về nước sớm, con rất lấy làm tiếc vì con mong muốn được tới Làng Mai để thọ Năm Giới. Xin thầy làm sao để giúp con”. Đi cầu giới là phải như vậy, phải cầu với tất cả trái tim mình. Bởi vì nếu người đó có giới thân thì người đó luôn được bảo hộ bởi Tam Bảo, những người trì giới họ không cần phải sợ hãi nữa vì trong họ đã có năng lượng của Tam Bảo, của Giới, Định, Tuệ che chở.

## **Thân thể là đền thờ tâm linh**

Giới thứ ba của Năm Giới đối trị với thói tà dâm. Bản tiếng Việt của giới này rất rõ ràng, trong đó có đoạn: *“nguyên không ăn nằm với những người không phải là vợ hay chồng của mình”*. Còn trong bản tiếng Anh dịch ra thì có mở hơn một chút là *“không nên ăn nằm với những người mà mình không có sự cam kết lâu dài, không có tình yêu chân thật”*. Chế độ gia đình của xã hội Tây phương không được tốt, trong xã hội này, những người trẻ sống gá tạm với nhau, họ có thể tới chung sống với nhau mà không cần kết hôn. Một số người trẻ Á châu cũng đang bắt đầu chạy theo lối sống này. Do vậy, khi nghiên cứu và tu chỉnh giới thứ ba, mình cần nắm vững vấn đề này.

Ngày xưa, việc cưới vợ lấy chồng là vấn đề của đại gia đình. Nhưng bây giờ, người trẻ nghĩ đó là vấn đề của riêng họ. Đứng về phương diện tâm lý, gia đình nhỏ ngày nay không còn được vững chãi như ngày xưa nữa, nguy cơ tan vỡ của nó rất lớn. Nếu sống trong mạng lưới đại gia đình ngày xưa, mình sẽ được bảo vệ nhiều hơn. Bởi nếu mình có những quyết định bông bột, sai đường thì sẽ được những thành viên trong gia đình, kể cả những em nhỏ của mình, giúp định hướng lại. Bây giờ thì ngược lại, mình muốn làm gì thì làm, muốn đi đâu thì đi, mình không muốn nghe theo ai hết.

Trong thập niên 60 trên thế giới đã xảy ra một cuộc cách mạng về tình dục với sự xuất hiện của thuốc ngừa thai. Nó đã làm thay đổi xã hội rất nhiều. Phong trào này bắt đầu từ các trường đại học tại Mỹ, tại Pháp. Những cô thiếu nữ cũng đòi có tự do về tình dục. Họ nghĩ rằng, đàn ông có tự do về tình dục, tại sao họ lại không được có? Trước đây, người phụ nữ phải gánh chịu phần lớn hậu quả của chuyện phóng túng tình dục, còn đàn ông, sau khi xong chuyện thì phải tay trốn chạy. Nhưng sự xuất hiện của thuốc ngừa thai đã làm đảo lộn quan điểm của rất nhiều người về tình dục. Ban đầu, bác sĩ chỉ áp dụng thuốc ngừa thai đối với những cặp vợ chồng không muốn có con. Nhưng sau đó thì thuốc được sử dụng tràn lan, không còn mục đích rõ ràng. Cuộc cách mạng tình dục đã tạo phản ứng rất mạnh từ giới bảo thủ. Nhưng đối với những người phụ nữ trẻ thì họ thấy đây là cơ hội cho họ được giải phóng. Trong truyền thống, nếu người phụ nữ không có chồng mà có mang thì chịu sự trừng phạt rất nặng, có thể bị ném đá cho tới chết, có thể bị bỏ bè trôi sông. Trong khi đó, người đàn ông không bị truy cứu hoặc có thể trốn chạy. Đây là một sự bất công lớn.

Năm 1962, Mỹ có 1.200.000 người dùng thuốc ngừa thai. Nhà chức trách ngăn cản phong trào này bằng cách là bác sĩ sẽ không cấp thuốc ngừa thai cho những phụ nữ không chồng. Nhưng làm vậy cũng không ngăn cản nổi phong trào này. Nhiều gia đình tan nát, vợ chồng thù hận nhau vì chuyện ngoại tình, không chung thủy. Những đứa con trong những gia đình ấy rất khổ đau. Chúng tôi đã cố gắng nghiên cứu giới thứ ba thật kỹ, và tận tu lại cho phù hợp với hiện trạng của thời đại.

Theo tuệ giác của đạo Phật, thân và tâm không tách biệt. Nếu thân bị ô nhiễm thì tâm cũng trở nên chán chường, ô nhiễm và thương tích. Nếu thân được nguyên vẹn thì tâm cũng được nguyên vẹn. Trong giới Tiếp Hiện có đề cập đến thân thể như đèn thờ tâm linh. Thân cũng linh thiêng như tâm vậy. Nếu thân không còn linh thiêng thì tâm cũng không còn linh thiêng nữa. Mình cần gìn giữ thân như việc gìn giữ tâm và ngược lại. Có lẽ trong quá khứ, quan niệm về sự gìn giữ thân và tâm giữa phương Tây và phương Đông không khác biệt là

bao nhiêu. Thông thường, mình chỉ chia sẻ những gì sâu kín nhất trong tâm mình với người mà mình tin tưởng, với người tri kỷ. Đối với thân thể của mình cũng vậy. Nếu không có tình yêu sâu sắc với một người thì mình không bao giờ phó thác thân mình cho người ấy. Do vậy, tình yêu trở thành rất thiêng liêng. Nó nuôi dưỡng được cả hai phía yêu nhau. Nếu coi xác thân người kia là dụng cụ phục vụ cho sự khoái lạc của mình thì tình yêu bị đánh mất đi yếu tố linh thiêng.

Người phương Đông rất coi trọng việc giữ gìn thân thể của mình. Khi bị lạm dụng tình dục, họ có cảm tưởng như bị mất đi những gì rất quý giá của đời mình. Đối với những em bé gái, bé trai khi bị lạm dụng, các em đau khổ rất nhiều, và niềm đau ấy có thể đeo đuổi suốt cuộc đời của các em. Cơ thể của mình có những vùng linh thiêng mà không có ai được quyền chạm tới. Sự toàn vẹn của cơ thể có liên hệ tới sự toàn vẹn của tâm hồn. Cái thấy thân tâm nhất như rất quan trọng. Thân nằm trong tâm và tâm nằm trong thân. Nếu không kính trọng thân thể thì không thể nào kính trọng được tâm hồn. Thân thể không thể là một món đồ chơi của chính mình và người khác. Điều này có liên hệ đến hạnh phúc của mình và con cháu của mình. Giữ gìn thân thể không phải chỉ để cho riêng mình mà còn cho con cháu và cho tăng thân của mình.

Giới thứ ba có liên hệ đến tình yêu, và sự liên hệ giữa hai người đứng về phương diện tình dục. Đức Thế Tôn dạy về tình yêu rất sâu sắc và đầy đủ. Tình yêu chân thật có chứa những yếu tố: *tì*, *bi*, *hỷ* và *xả*. Phải thấy mình và người kia là một. Những khổ đau của người kia là những khổ đau của mình, và khổ đau của mình cũng là khổ đau của người kia. Mình không loại trừ người kia ra khỏi hạnh phúc và khổ đau của mình. Muốn xây dựng tình yêu chân thật thì phải thực tập giới thứ ba. Đi tìm thú vui trong tình dục mà phá đổ những yếu tố của tình thương đích thực là phạm giới. Phải thấy rằng sự an ninh và toàn vẹn của người kia là sự an ninh và toàn vẹn của chính mình. Phải thấy rằng thân và tâm của người kia là nơi linh thiêng, cần phải được tôn trọng thì lúc đó tình thương chân thật mới thật sự có mặt. Sự toàn vẹn của cơ thể có liên hệ tới sự toàn vẹn của tâm hồn. Với nền văn hoá



xưa thì mình chỉ giao phó thân tâm cho người kia khi người ấy trở thành bạn tri kỷ của đời mình.

Tuy hai người đã cưới nhau, nhưng vẫn phải luôn luôn kính trọng lẫn nhau, không được có những cử chỉ, hành động thô lỗ với người hôn phối của mình. Phải thấy, thân thể của mình cũng linh thiêng như của người kia, và mình vẫn tiếp tục khám phá ra những cái hay cái đẹp ở nơi người kia thì lúc đó tình yêu mới kéo dài được. Tình yêu là một quá trình của sự khám phá.

Trong giới thứ ba này, mình cần trình bày như thế nào để người ta thấy rằng, đi tìm khoái lạc trong tình dục sẽ làm phá vỡ hạnh phúc, phá vỡ tình thương. Tuổi trẻ bây giờ không được hướng dẫn về tình thương. Nhà trường chỉ dạy về sinh học thôi, không dạy gì về tình yêu. Các nhà giáo dục cần xét lại điều này. Nếu chỉ dạy cho học trò về sinh học mà không dạy về tình thương thì e rằng, cái đẹp, cái linh thiêng nơi họ sẽ bị đánh mất. Trong giới thứ ba, mình có thể thêm vào ý: con nguyện học hỏi những phương pháp thích ứng để chăm sóc năng lượng tình dục của con. Người nào cũng có năng lượng tình dục. Chính đức Thế Tôn cũng có năng lượng tình dục, Ngài thành đạo hồi 35 tuổi, và dĩ nhiên ngài vẫn còn những năng lượng tình dục. Nhưng Ngài biết cách chăm sóc năng lượng ấy nên nó không gây hại đến Ngài. Ngài đã biết hướng toàn bộ năng lượng của Ngài về phía độ đời, thương người.

Trong xã hội ngày nay, chúng ta cần chăm sóc năng lượng tình dục ấy như thế nào? Chuyện ăn uống cũng có liên quan đến năng lượng tình dục. Khi xuất gia, mình không còn làm chuyện dâm dục, nhưng làm thế nào để quản lý năng lượng tình dục? Bụt có dạy, người xuất gia không ăn mặn, không uống rượu. Đây là một phương pháp rất hay để hỗ trợ cho việc quản lý năng lượng ấy. Bên đạo Bụt nguyên thủy, mỗi ngày các thầy, các sư cô chỉ ăn một bữa vào buổi trưa, đây cũng là phương pháp hay. Trước khi ăn, mình luôn nhớ, ăn như thế nào cho có chừng mực và điều độ. Mỗi thầy, mỗi sư cô đều có chiếc bình bát để làm ứng lượng khí. Khi lấy thức ăn phải chừng mực, phải nhận

diện được tâm hành tham ăn của mình. Chuyện ăn uống có ảnh hưởng rất quan trọng đến năng lượng tình dục.

Trong đạo Bụt còn có phương pháp đệ nhị thân, tức là không được đi ra ngoài một mình, không chuyện trò với người khác phái một mình, mà phải luôn có một người cùng giới bên cạnh để bảo hộ. Đây cũng là một phương pháp hay để quản lý năng lượng tình dục mỗi khi có việc phải đi ra ngoài tu viện. Ngoài ra, thực tập sám pháp và thực tập khí công cũng là những phương pháp quản lý, chăm sóc những lượng tình dục. Không phải chỉ người xuất gia mới học hỏi phương pháp thích ứng để chăm sóc năng lượng tình dục của mình mà người tại gia cũng phải học. Bởi những người tại gia trong cuộc sống hằng ngày tiếp xúc quá nhiều với những yếu tố kích thích tình dục như phim ảnh, sách báo, âm thanh..., do vậy người tại gia thực tập vấn đề chăm sóc năng lượng tình dục khó hơn nhiều so với người xuất gia. Giới tà dâm đôi khi lại khó thực hiện hơn giới bất dâm. Bất dâm là hoàn toàn không có dâm dục, còn giới không tà dâm là không liên hệ tình dục với người không phải là vợ hay chồng của mình. Người cư sĩ cũng phải ăn uống như thế nào để không chế tác quá nhiều năng lượng tình dục. Trong giới thứ ba này phải đề cập đến những phương pháp quản lý năng lượng tình dục rất cụ thể như vậy.

Thực tập giới là giúp bảo hộ cho mình, đem lại cho mình bình an và hạnh phúc. Trong lần tân tu giới bản này chúng tôi có bổ sung thêm vào giới thứ ba như sau: *“Con nguyện học hỏi những phương pháp thích ứng để chăm sóc năng lượng tình dục trong con, để thấy được sự thật thân tâm nhất như và để nuôi lớn các đức từ, bi, hỷ và xả,”* tức là những yếu tố căn bản của một tình yêu thương đích thực để làm tăng trưởng hạnh phúc của mình và của người khác. Những điều này phải học hỏi và thực tập mới thấy được, chứ không phải chỉ đọc là hiểu liền. Sau khi thọ giới, người hành trì giới phải pháp đàm và học hỏi về giới mỗi tháng hai lần. Tu tập để chế tác thêm các chất liệu từ, bi, hỷ và xả, bốn yếu tố căn bản của tình yêu chân thật có công năng làm lớn lên hạnh phúc của mình và của người khác. Trong nội dung của giới phải đề cập được những phương pháp hành trì cụ thể để người khác dễ thực tập. Trong xã hội ngày nay, tình yêu thì ít mà tình dục thì nhiều. Do

vậy mà khổ đau trong gia đình, xã hội rất lớn. Mỗi người cần phải tập chế tác tình yêu chân thật và làm giảm thiểu tình dục. Trong giới thứ ba, chúng tôi đã cố gắng thể hiện điều này để mỗi người trong xã hội ý thức được mức độ quan trọng của vấn đề.

### Giới thứ ba: **Tình thương đích thực**

*Ý thức được những khổ đau do thói tà dâm gây ra, con xin học hỏi theo tinh thần trách nhiệm để giúp bảo hộ tiết hạnh và sự an toàn của mọi người, mọi gia đình và trong xã hội. Con biết tình dục và tình yêu là hai cái khác nhau, rằng những liên hệ tình dục do thèm khát gây nên luôn luôn mang tới hệ lụy, đổ vỡ cho con và cho kẻ khác. Con nguyện không có liên hệ tình dục với bất cứ ai nếu không có tình yêu đích thực và những cam kết chính thức và lâu dài. Con sẽ làm mọi cách có thể để bảo vệ trẻ em, không cho nạn tà dâm tiếp tục gây nên sự đổ vỡ của các gia đình và của đời sống đôi lứa. Con nguyện học hỏi những phương pháp thích ứng để chăm sóc năng lượng tình dục trong con, để thấy được sự thật thân tâm nhất như và để nuôi lớn các đức từ, bi, hỉ và xả, tức là những yếu tố căn bản của một tình yêu thương đích thực để làm tăng trưởng hạnh phúc của con và của người khác. Con biết thực tập Tứ vô lượng tâm ấy, con sẽ được tiếp tục đẹp đẽ và hạnh phúc trong những kiếp sau.*

### **Lắng nghe và ái ngữ**

Chúng ta có Năm Giới, chúng ta lại có Mười Giới. Mười giới Sadi khác với mười giới trong kinh Thập Thiện Nghiệp Đạo. Mười giới Sadi là mười giới giành riêng cho những người vừa mới xuất gia. Còn mười giới của Thập Thiện Nghiệp Đạo là chung cho tất cả mọi người. Thập thiện nghiệp tức là mười hành động chân chính. Thập thiện nghiệp đạo tức là con đường của mười loại hành động chân chính, mười loại hành động đẹp. (The path of the 10 beautiful actions. The path of the 10 good actions). Kinh này đưa ra 10 giới, trong đó có 3 giới về thân, 3 giới về ý, và 4 giới về khẩu.

Ba giới về thân gồm có: không giết hại, không trộm cướp, không tà dâm.

Ba giới về tâm gồm có: không tham, không sân, không si.

Bốn giới về khẩu gồm có: không nói dối, không nói ý ngữ, không nói lưỡng thiệt, không ác khẩu.

**Ý ngữ** là nói thêu dệt, tức là có ít mà nói ra nhiều, cố ý làm lớn chuyện. Xấu một chút thì nói là xấu rất nhiều, tốt một chút thì nói là tốt rất nhiều, cứ thêm thắt, thêu dệt lên, nói cho sượng miệng, đôi khi sự thật chỉ có 1% thôi mà mình phóng đại lên 99%, toàn do mình bịa đặt thêm. Cái đó gọi là ý ngữ hay vọng ngữ.

**Lưỡng thiệt** là nói luỡi hai chiều. Tức là tới người này nói một đằng, tới người kia nói một nẻo khiến cho hai người thù hằn nhau, hậu quả là gây chia rẽ và căm thù, tạo ra rất nhiều khổ đau.

**Ác khẩu:** tức là nói nặng, chửi mắng, nhục mạ, mỉa mai, trách móc...

Như vậy trong kinh Thập Thiện Nghiệp Đạo, kinh con đường của mười hành động tốt đẹp, có tới bốn giới về lời nói. Chúng ta thấy vai trò của khẩu nghiệp rất lớn. Lời nói có thể gây ra rất nhiều khổ đau, nhưng cũng có thể mang lại rất nhiều hạnh phúc. Chỉ cần sử dụng lời nói cho khéo léo và đúng đắn là ta có thể làm hạnh phúc cho rất nhiều người mà khỏi tốn bạc, tốn tiền gì hết. Đây là một sự luyện tập.

Nếu muốn thực tập chánh ngữ thì ta phải luyện tập thế nào để tránh vọng ngữ, ý ngữ, lưỡng thiệt và ác khẩu. Không vọng ngữ trước hết là không nói dối, không nói sai với sự thật, phải luôn trung thực. Đó là nguyên tắc. Chúng ta luôn luôn phải tôn trọng sự thật. Nhưng trong cuộc sống hàng ngày, có khi chúng ta nói thật quá thì lại làm cho người kia mất lòng. Và khi nói sự thật, nếu không khôn khéo thì có thể sẽ làm cho người khác đau khổ, làm cho họ tuyệt vọng chán chường, và có khi dẫn tới tự tử.

Vì vậy cho nên nói sự thật chưa chắc đã là luôn luôn tốt. Khi nói sự thật phải biết cách, phải nói làm sao để có lợi lạc cho người kia, cho thế gian và cho mình chứ không phải cứ hễ một sự thật nào cũng nói thẳng toẹt ra một cách vụng về khiến cho người ta đau khổ, điều này còn tàn hại hơn là không nói. Nhiều khi mình nói: *“Thì tôi chỉ nói sự*

*thật thôi mà*”. Thì đúng là mình nói sự thật, nhưng mình đã nói không khôn khéo nên gây ra đau khổ cho người khác. Từ nay về sau đừng có nói như vậy nữa. Mình phải nói với lòng từ bi, nói bằng lời ái ngữ, nói thế nào để người kia có thể chấp nhận được, học hỏi được và tự nhận ra sai lầm của họ. Nói sự thật nhưng đừng để gây ra khổ đau đó là một nghệ thuật, điều này phải học mới làm được.

Trong chuyến đi Ấn Độ năm 2009, tờ “The Time of India” mời tôi tới để giúp biên tập cho ấn bản Hòa Bình (Peace edition) nhân dịp kỷ niệm 150 năm ngày mất của Thánh Gandhi. Khi tôi đang ngồi chung với các biên tập viên của tòa báo thì nhận được tin có những trận đánh bom vừa xảy ra, bạo động và khủng bố đang diễn ra rất nhiều trên đất nước Ấn Độ. Lúc ấy ông chủ nhiệm ban biên tập quay sang tôi và hỏi: *“Kính thưa thiên sư, trong một cái ngày mà mình phải tiếp nhận quá nhiều tin xấu thì với tư cách là một phóng viên, một biên tập viên mình phải làm như thế nào?”*. Đây là một câu hỏi rất hay, tại vì tin lành thì ít mà tin dữ thì lại rất nhiều. Những tin dữ làm chấn động giới phóng viên. Rồi trong khi những người phóng viên bị chấn động, bị sợ hãi, giận hờn, tuyệt vọng thì họ sẽ viết lên những bài tường thuật mang cảm xúc, sợ hãi, giận hờn, tuyệt vọng... và nó sẽ tưới tẩm những hạt giống tiêu cực đó trong quần chúng, rất tai hại. Thành ra câu hỏi này rất hay: *“Khi liên tiếp nhận những tin xấu, thì với tư cách là một phóng viên mình phải làm như thế nào?”*

Lúc được hỏi câu đó thì tôi ngồi yên và thờ. Tất cả mọi người đều im lặng chờ đợi. Sau khi đã thờ xong ba hơi, tôi mới trả lời: “Ta phải báo cáo sự thật về những gì đã xảy ra nhưng phải báo cáo làm sao để không tưới tẩm hạt giống sợ hãi, hận thù, giận dữ, sự tuyệt vọng của người đọc, tội nghiệp cho họ lắm. Vì vậy, với tư cách là một phóng viên, mình phải ngồi lại quán chiếu lý do vì sao người ta lại đánh bom? Vì sao người ta phạm vào tội ác của sự khủng bố như vậy? Họ nghĩ gì khi hành động như thế? Họ có những khổ đau nào? Khi quán chiếu sâu sắc thì ta sẽ thấy trong tâm những người đánh bom, trong tâm những người khủng bố có nhiều hận thù. Họ có những nhận thức và niềm tin sai lầm. Ví dụ họ nghĩ rằng sau khi đánh bom giết được

kẻ thù rồi thì họ sẽ được lên Thiên đường. Có những niềm tin ngây thơ như vậy đó.

Khi ngồi lại quán chiếu thì ta thấy kẻ khủng bố chính là nạn nhân của những nhận thức sai lầm, của những hận thù, tuyệt vọng trong chính họ. Thấy được như thế trong tâm ta bắt đầu khởi lòng từ bi, thương xót mà không oán hận, trách móc. Mình mong cho những người khủng bố ấy đừng làm như vậy nữa, đừng trở thành nạn nhân của chính họ nữa.

Hiện giờ có rất nhiều người khủng bố. Những người khủng bố ấy ngày mai, ngày một sẽ chết và sẽ gây căm thù vì những tội ác họ gây nên. Rồi có những người khác hiện bây giờ chưa phải là khủng bố nhưng khi nghe những cái tin như vậy thì lòng hận thù, bạo động trong họ bị tưới tẩm và trong tương lai họ cũng có thể trở thành khủng bố. Như vậy là cứ hết đợt khủng bố này lại tới đợt khủng bố khác. Cho nên trong khi báo cáo tin tức ta phải tìm cách tưới tẩm hạt giống hiểu thương, tha thứ, bao dung mà đừng tưới tẩm những hạt giống thù hận, sợ hãi, tuyệt vọng lên người khác.

Tôi còn nhớ, lúc đó tôi nói giống như một bài pháp thoại ngắn. Tất cả các biên tập viên của tờ báo ngồi lắng nghe rất chăm chú. Vấn đề không phải là mình che dấu sự thật. Vấn đề là mình phải nói sự thật như thế nào để người nghe không trở thành nạn nhân của tuyệt vọng, hận thù. Muốn như vậy thì mình phải quán chiếu, phải có trí tuệ, phải có từ bi. Và đó là phận sự của những nhà báo.

Mỗi khi có một nhà báo tới phỏng vấn tôi là tôi lại tìm cách chia sẻ với vị ấy điều này. Có rất nhiều lần tôi đã gây cảm hứng cho nhà báo. Tôi nói: *"Anh, chị có thể trở thành một vị Bồ Tát làm vơi bớt khổ đau cho người khác nếu anh chị biết sử dụng ngòi bút của mình để viết những bài tường thuật, những bài bình luận có khả năng tưới tẩm hạt giống hiểu và thương ở nơi người ta."* Có nhiều người rất cảm động. Họ nói: *"con nguyện sẽ làm như lời thầy dạy"*. Vì vậy cho nên giữ giới không vọng ngữ là cả một nghệ thuật mà mình học hỏi suốt đời vẫn chưa hết.

Trong Năm Giới chúng ta chỉ có một giới về ngữ là giới không nói dối. Như vậy chưa đầy đủ, cho nên chúng ta cần bổ sung thêm ba giới nữa vào giới này, nghĩa là giới thứ ba sẽ gồm có: không vọng ngữ, không nói thêu dệt, không nói lưỡi hai chiều và không nói lời ác độc. Đó là những khía cạnh của chánh ngữ. Trong Mười Bốn Giới Tiếp Hiện cũng chỉ có hai giới về ngữ, sau này khi tu chỉnh lại Mười Bốn Giới Tiếp Hiện thì chúng ta cũng phải đưa đầy đủ bốn giới này vào.

Giới thứ tư của Năm Giới tuy nói về khẩu nghiệp, nhưng khẩu nghiệp luôn đi đôi với sự lắng nghe. Khi mình có khả năng lắng nghe với tâm từ bi, thì mình sẽ hiểu được nỗi khổ niềm đau của người khác, lúc ấy tự nhiên trong lòng mình êm dịu lại và chất liệu từ bi trong trái tim được phát sinh. Vì vậy mình nói được lời ái ngữ rất dễ dàng. Lắng nghe cũng là một loại quán chiếu, chúng ta không chỉ quán chiếu bằng mắt mà còn quán chiếu bằng tai nữa.

Đức Bồ tát Quan Thế Âm là vị Bồ tát sử dụng khả năng lắng nghe để làm vơi bớt khổ đau trong cuộc đời. Quán là quan sát, Thế là thế gian, Âm là âm thanh. Vì vậy trong giới này ta cần phải bổ sung thêm rằng: *“Ý thức được những khổ đau do lời nói thiếu chánh niệm và do thiếu khả năng lắng nghe gây ra, con xin nguyện học các hạnh Ái Ngữ và Lắng Nghe để có thể hiến tặng niềm vui cho người, làm vơi bớt nỗi khổ đau của người, giúp đem lại an bình và hòa giải giữa mọi người, giữa các quốc gia, chủng tộc và tôn giáo. Biết rằng lời nói có thể đem lại hạnh phúc hay khổ đau cho người, con nguyện học nói những lời có khả năng gây thêm niềm tự tin, an vui và hi vọng, những lời chân thật có giá trị xây dựng hiểu biết và hòa giải...”*

Khi sử dụng được ái ngữ và lắng nghe thì ta có thể giúp người kia lấy đi những tri giác làm cho người ấy đau khổ. Và do đó ta có thể đem lại sự hoà giải trong phạm vi lứa đôi, phạm vi bằng hữu, phạm vi gia đình, phạm vi cộng đồng, phạm vi quốc gia và xã hội. Và nhất là ta có thể tạo dựng ra một đoàn thể, một tăng thân. Một tăng thân đẹp, một tăng thân có hùng, có lực, có thể làm chỗ nương tựa cho nhiều người. Vì vậy, trong giới thứ tư sẽ được bổ sung những phương pháp thực tập như sau:

*“Con nguyện không nói năng gì khi biết con bực tức đang có mặt trong con, nguyện tập thờ và đi trong chánh niệm để nhìn sâu vào gốc rễ của những bực tức ấy, nhận diện những tri giác sai lầm trong con và tìm cách hiểu được những khổ đau trong con và trong người mà con đang bực tức. Con nguyện học nói sự thật và lắng nghe như thế nào để có thể giúp người kia thay đổi và thấy được nẻo thoát ra ngoài những khó khăn đang gặp phải”.*

Nếu nói thật mà nói không đàng hoàng thì cũng có thể làm cho người kia đau khổ. Ví dụ khi phải báo tin dữ, nếu báo không khéo có thể làm cho người kia ngất xỉu, hoặc đứng tim mà chết. Hoặc thấy người ấy dạo này tăng cân mà mình cứ bô bô lên: *“Chị ơi, sao dạo này chị mập thế, phải ăn uống cho đều độ vào chứ, mập thế này thì xấu quá.”* Thật thà cái kiểu như vậy thì có chết nhau không? Cho nên nói sự thật cũng khó lắm, phải học mới nói được. Lời nói có thể gây nên khổ đau nhưng lời nói cũng có thể tạo nên hạnh phúc. Mỗi người trong chúng ta đều có thể sử dụng lời nói của mình để làm hạnh phúc cho cuộc đời.

Và đây là nội dung của giới thứ Tư: **Lắng Nghe và Ái Ngũ**

*Ý thức được những khổ đau do lời nói thiếu chánh niệm và do thiếu khả năng lắng nghe gây ra, con xin nguyện học các hạnh Ái Ngũ và Lắng Nghe để có thể hiển tắng niềm vui cho người, làm vui bớt nỗi khổ đau của người, giúp đem lại an bình và hòa giải giữa mọi người, giữa các quốc gia, chủng tộc và tôn giáo. Biết rằng lời nói có thể đem lại hạnh phúc hay khổ đau cho người, con nguyện học nói những lời có khả năng gây thêm niềm tự tin, an vui và hi vọng, những lời chân thật có giá trị xây dựng hiểu biết và hòa giải. Con nguyện không nói năng gì khi biết con bực tức đang có mặt trong con, nguyện tập thờ và đi trong chánh niệm để nhìn sâu vào gốc rễ của những bực tức ấy, nhận diện những tri giác sai lầm trong con và tìm cách hiểu được những khổ đau trong con và trong người mà con đang bực tức. Con nguyện học nói sự thật và lắng nghe như thế nào để có thể giúp người kia thay đổi và thấy được nẻo thoát ra ngoài những khó khăn đang gặp phải. Con nguyện không loan truyền những tin mà con không biết chắc là có thật, không nói những điều có thể tạo nên những sự bất hòa trong gia đình và trong đoàn thể. Con nguyện thực tập Chánh Tinh Tấn để có thể nuôi dưỡng*



*khả năng hiểu, thương, hạnh phúc và không kỳ thị nơi con và cũng để làm yếu dần những hạt giống bạo động, hận thù và sợ hãi mà con đang có trong chiều sâu tâm thức.*

## **Chánh niệm trong tiêu thụ**

Nội dung của giới thứ năm đề cập đến vấn đề tiêu thụ, vấn đề sức khỏe. Chúng ta phải tiêu thụ như thế nào để giữ được sức khỏe của cơ thể và sức khỏe của tâm hồn. Do vậy, tiêu thụ chánh niệm là đối tượng thực tập của giới thứ năm. Muốn tu chỉnh giới thứ năm, chúng ta phải đưa vào những yếu tố về hạnh phúc ở trong đạo Bụt. Chúng ta phải đưa vào giới thứ năm giáo lý *bốn loại thức ăn* (tứ thực). Chúng ta cần thực phẩm và thực phẩm có bốn nguồn: đoàn thực, xúc thực, tư niệm thực và thức thực.

Thế giới ngày nay, con người chạy theo sự hưởng thụ vật chất quá lớn. Tiêu thụ không có chọn lựa, tiêu thụ nhiều thứ độc hại. Đối với đoàn thực, phần lớn mọi người đang tiêu thụ những thức ăn gây bệnh tật cho cơ thể.

Đối với xúc thực thì đi tìm những cảm giác mạnh như uống rượu, sử dụng ma túy. Lớp trẻ bây giờ để mất thời gian quá nhiều cho internet, không có thời gian để ngồi chơi với cha mẹ, với anh chị, không có thời gian để tiếp xúc với thiên nhiên. Do vậy, trong giới này cần đề cập đến máy tính như là một vấn nạn. Hơn nữa, mạng lưới internet có rất nhiều thức ăn độc hại. Nếu không khéo, mình rất dễ dàng bị vướng vào đó.

Ở Làng Mai có một nguyên tắc, khi một thầy, một sư cô lên mạng phải có đệ nhị thân, để cho chắc là mình không bị đi lạc. Không biết nguyên tắc này có thể áp dụng được trong gia đình hay không? Nếu con của mình còn nhỏ mà lên mạng một mình thì cũng rất nguy hiểm. Đã có rất nhiều người trẻ lên mạng, rồi bị những người khác dụ dỗ đi theo, rồi đánh mất con người của mình, đánh mất sự trong sáng, sự ngây thơ của mình, rồi huỷ hoại cái thân, cái tâm của mình. Do vậy, giới thứ năm phải đề cập đến internet, vì nó thuộc loại xúc thực.

Thực phẩm thứ ba là tư niệm thực. Tư niệm thực tức là cái muốn của mình. Mình phải có cái muốn lành mạnh, như là muốn bảo hộ môi trường, muốn giúp cho người nghèo đói, muốn làm việc cho công bằng xã hội, muốn giáo dục về hoà bình. Tất cả những cái đó đều là những tư niệm thực tốt. Còn những ước muốn thiên về tìm đối tượng dục lạc để tiêu thụ như là hạnh phúc thì mình sẽ bị những tư niệm thực độc hại nó làm cho ung thối đời sống của mình. Cái ý muốn đập phá, trả thù, giết hại để cho hả giận, là tư niệm thực xấu. Vì vậy mình phải xét lại tư niệm thực của mình. Mình phải cho chính mình những tư niệm thực lành mạnh.

Giới thứ năm có liên hệ tới vấn đề đi tìm hạnh phúc. Sở dĩ người ta đi tìm sự tiêu thụ là vì người ta muốn có hạnh phúc. Nhưng hạnh phúc họ tìm kiếm không chắc thực. Họ đang có những nỗi khổ niềm đau trong lòng, nhưng lại không biết cách tháo gỡ. Sở dĩ họ tìm kiếm sự tiêu thụ là để khóa lấp những nỗi khổ niềm đau ấy mà thôi. Chúng ta lấy rượu uống, chúng ta mở tủ lạnh ra để ăn là để quên nỗi khổ, niềm đau, sự bơ vơ, sự chán nản của chúng ta. Và số người đi tìm quên lãng trong tiêu thụ rất nhiều. Đó là một đặc điểm của xã hội chúng ta. Vì vậy giới thứ năm phải trả lời được điều đó.

Chúng ta có giáo lý hiện pháp lạc trú. Chúng ta không cần đi tìm hạnh phúc đâu xa hết. Nếu chúng ta trở về với giây phút hiện tại, chúng ta sẽ tiếp xúc được với những mâu nhiệm của sự sống trong ta và chung quanh ta. Nếu chúng ta biết sử dụng hơi thở, bước chân, chúng ta có thể chế tác ra hỷ lạc rồi. Tại sao phải đi tìm hạnh phúc ở những chỗ khác, ở những thức ăn độc hại?

Giới thứ năm cũng cần nói tới phương pháp sử dụng hơi thở, sử dụng bước chân để trở về với giây phút hiện tại, để có an lạc, hạnh phúc ngay trong giây phút hiện tại, để đừng có chạy theo những đối tượng của thèm khát, danh vọng, sắc dục, quyền hành, giàu sang... Chúng ta có niệm, có định, có tuệ là chúng ta rất giàu. Chúng ta có thể chế tác được rất nhiều hạnh phúc. Chúng ta không cần đi kiếm gì nữa. Giới thứ năm trong giới bản tâm tu có đề cập tới "hiện pháp lạc trú", tới

nghệ thuật sống trong giây phút hiện tại. Giới thứ năm rất sâu sắc. Phật pháp trong giới thứ năm rất vững chắc.

### Giới thứ năm: **Nuôi dưỡng và trị liệu**

*Ý thức được những khổ đau do thói tiêu thụ không chánh niệm gây nên, con nguyện học hỏi cách chuyển hóa thân tâm, xây dựng sức khỏe cơ thể và tâm hồn bằng cách thực tập chánh niệm trong việc ăn uống và tiêu thụ. Con nguyện nhìn sâu vào bốn loại thực phẩm là đoàn thực, xúc thực, tư niệm thực và thức thực để tránh tiêu thụ những thực phẩm độc hại. Con nguyện không uống rượu, không sử dụng các chất ma túy, không ăn uống hoặc tiêu thụ bất cứ một sản phẩm nào có độc tố, trong đó có mạng internet, phim ảnh, truyền thanh, truyền hình, sách báo, bài bạc và cả chuyện trò. Con nguyện thực tập thường xuyên trở về với giây phút hiện tại để tiếp xúc với những gì tươi mát, có khả năng nuôi dưỡng và trị liệu trong con và xung quanh con, không để cho tiếc nuối và ưu sầu kéo con trở về quá khứ và không để cho lo lắng và sợ hãi kéo con đi về tương lai. Con nguyện không tiêu thụ chỉ để khóa lấp sự khổ đau, cô đơn và lo lắng trong con. Con nguyện nhìn sâu vào tự tính tương quan tương duyên của vạn vật để học tiêu thụ như thế nào mà duy trì được an vui trong thân tâm con, trong thân tâm của xã hội, và trong môi trường sự sống.*

Trong khóa tu này chủ đề của chúng ta là "Con đường của Bụt - những đóng góp của đạo Bụt cho một nền đạo đức toàn cầu". Chúng ta đã tu chỉnh lại Năm Giới, Năm Giới đã được tu chỉnh nhiều lần và lần này sẽ giàu có hơn, đầy đủ hơn, chứa đựng nhiều tinh hoa của đạo Bụt hơn. Chúng ta đã diễn bày Năm Giới bằng ngôn ngữ phi tôn giáo để cho những người không phải là con Bụt cũng có thể hiểu và thực hành được. Hy vọng rằng Năm Giới này đại diện được cho con đường của Bụt, đóng góp được cho một nền đạo đức toàn cầu. Năm Giới trở thành con đường thoát của nhân loại trong nguy cơ hiện tại. Chúng ta đã đưa vào Năm Giới những tinh hoa lấy từ Mười Bốn Giới, tức là giới Bồ tát giành cho những người cư sĩ và xuất sĩ. Ví dụ phương pháp đối trị với cơn giận đưa vào giới thứ tư: Giới về ái ngữ và lắng nghe. Phương pháp thực tập hiện pháp lạc trú được đưa vào giới thứ năm: Giới tiêu thụ có chánh niệm. Sở dĩ ta nói những lời thô

ác làm tan vỡ đoàn thể hay gia đình của mình là vì trong ta có sự giận hờn, bực bội. Vì vậy cho nên trong giới thứ tư được bổ xung thêm phương pháp đối trị với cơn giận. Sau này, người hành trì giới thứ tư phải biết điều phục tâm hành của mình, mỗi khi cơn giận phát khởi thì phải biết quay về với hơi thở, nhận diện và ôm ấp năng lượng hờn giận nơi mình; phải biết phương pháp tưới hoa, làm mới để thiết lập truyền thông. Vì vậy giới thứ tư sẽ càng ngày càng giàu có hơn lên. Các giới khác cũng vậy. Cũng như trong giới thứ ba là giới không tà dâm, chúng ta nhận thức rằng thế giới ngày nay có quá nhiều khổ đau và quá ít hạnh phúc, vì tình yêu thì ít mà tình dục thì nhiều, nên chúng ta cần phải nuôi lớn tình yêu và giảm thiểu tình dục.

Đầu tháng bảy năm 2009, hôm khai mạc khóa tu Mùa Hè, tăng thân Làng Mai đã chính thức công bố giới bản Năm Giới tân tu. Đây là công tác của cả tăng thân. Chúng ta đã làm việc trong suốt gần tám tháng để nghiên cứu, quán chiếu để tu chỉnh lại Năm Giới cho hợp với thời đại. Đây là một phẩm vật cúng dường của chúng ta dâng lên Bụt, lên Pháp, lên Tăng, và cho các bạn tu trên thế giới.

# Bốn phương pháp nghiên cứu, sưu tầm quán chiếu

## Bụt và chúng sinh không phải là hai

Chúng ta đã từng nói tới cái gọi là *Phật sinh bất nhị*, tức là Bụt và chúng sinh không phải là hai thực thể riêng biệt. Cái này có dính líu tới ngữ nghĩa học. Khi nói tới Bụt thì chúng ta hình dung Bụt như một thực tại đối lập với chúng sinh. Vì chúng sinh là mê mờ, là trầm luân, là khổ đau; còn Bụt là sáng suốt, là trí tuệ, là từ bi. Hai cái đó trái ngược nhau, giống như tay trái với tay phải. Do đó khi nói Phật sinh bất nhị là chúng ta bắt đầu đặt vấn đề Bụt là cái gì? Chúng sinh là cái gì? Hai cái đó là hai cái như thế nào mà mình gọi chúng không phải là hai. Ta phải có một cái thấy rõ ràng về Bụt và chúng sinh. Và trong khi quán chiếu thì ta thấy rằng giữa Bụt và chúng sinh có một liên hệ mật thiết. Tức là ngoài chúng sinh không thể nào có Bụt được. Và hễ là chúng sinh thì có giác tánh ở trong. Chỉ khi nào hiểu được điều đó thì mới hiểu Bụt là cái gì, chúng sinh là cái gì. Hễ là Bụt tức là từ chúng sinh mà ra, hễ là chúng sinh thì thế nào cũng thành Bụt, đó gọi là Phật sinh bất nhị.

Đứng về phương diện Thượng đế cũng phải như vậy. Thượng đế thường được gọi là tạo hoá (The Creator). Và con người cũng như thế giới được gọi là tạo vật. Tạo vật tức là cái được tạo ra. Có sự liên hệ gì giữa tạo hoá và tạo vật? Nếu không có gì liên hệ thì làm sao tạo hoá có thể tạo ra được tạo vật, phải có một liên hệ nào đó chứ? Ví dụ người thợ mộc là tạo hoá, còn chiếc bàn là tạo vật, thì người thợ mộc và chiếc bàn đương nhiên là có mối liên hệ với nhau. Như vậy nếu nói Thượng đế là một thực tại hoàn toàn tách biệt khỏi thế giới do chính Thượng đế tạo ra tức là mình không thấy được vấn đề. Cho nên cái ý niệm của ta về Thượng đế (tạo hoá) bị sai lạc, mà cái ý niệm của ta về tạo vật cũng sai lạc, vì ta tưởng tạo hoá và tạo vật, Thượng Đế và thế giới là hai thực thể nằm ngoài nhau. Đạo Bụt rất cần trọng. Ở trong

truyền thống Duy Biểu Học có phép quán gọi là “Tứ Tâm Tư”. Tứ Tâm Tư tức là bốn phương pháp nghiên cứu, sưu tầm, quán chiếu.

## 1. Danh tâm tư

Danh là tên gọi, một cái tên dùng để chỉ một vật gọi là "năng thuyên". Bụt là một tên gọi, chúng sinh là một tên gọi, Niết bàn là một tên gọi, thiện là một tên gọi, ác là một tên gọi. Trước hết mình phải nghiên cứu về danh từ đó, nó thuộc về phạm vi ngữ nghĩa (semantic), để thấy rằng nhiều khi đó chỉ là một cái giả danh thôi mà không phải là sự thật.

Muốn đi sâu vào nền đạo đức học Phật giáo thì phải có nhiều công phu, dù cho nghiên cứu về Năm Giới cũng vậy. Ví dụ như trong bài tập “*để Bụt thở, để Bụt ngồi, mình khỏi thở, mình khỏi ngồi.*” Khi bắt đầu bài thực tập đó chúng ta thấy Bụt và mình như là hai thực thể riêng biệt. Nhưng Bụt chỉ là một danh từ, và mình cũng chỉ là một danh từ. Cả hai danh từ đó đều là những giả danh hết. Cái này thâm sâu lắm, trước hết nó thuộc về ngữ nghĩa học, sau đó nó đi sâu vào bản thể học. Ban đầu thì mình thấy có hai. Mình thì lười biếng thở, lười biếng ngồi thiền. Nhưng Bụt thì lại rất thích thở và thích ngồi thiền. Vì vậy cho nên mình “*để Bụt thở, để Bụt ngồi, mình khỏi thở, mình khỏi ngồi.*” Và “*Bụt đang thở, Bụt đang ngồi.*” Bụt thở rất là đều, rất là nhẹ. Bụt ngồi rất là thẳng. Trong khi Bụt đang ngồi như vậy thì mình cũng được kè, mình cũng được thở, mình cũng được ngồi. Ban đầu thì mình nói “*Để Bụt thở, để Bụt ngồi,*” mình làm biếng, “*mình khỏi thở, mình khỏi ngồi.*” Ai dè khi thấy Bụt ngồi đẹp quá mình được hưởng thì mình nói: “*Bụt đang thở, Bụt đang ngồi, mình được thở, mình được ngồi.*”

Trong hai câu đầu đó của bài kệ thì Bụt là khác, mình là khác. Bụt là một thực thể riêng biệt, mình là một thực thể riêng biệt. Rồi tới câu thứ ba, “*Bụt là thở, Bụt là ngồi, mình là thở, mình là ngồi*” (The Buddha is the breathing itself). Bụt chính là hơi thở đó và khi Bụt thở thì hơi thở của Bụt có phẩm chất rất cao, hơi thở rất nhẹ, rất an lạc. Và chính hơi thở nhẹ và an lạc đó là Bụt. Đi tìm Bụt ở ngoài hơi thở nhẹ và an

lạc đó thì sẽ không thấy đâu. Thành ra khi đi tìm sự thật mình có thể bị kẹt vào một danh từ, một giả danh.

Nếu ta may mắn tìm được sự thật, cái sự thật đó được gọi là *Sự* hay là *Nghĩa*. Đây là Bụt, và đây là hơi thở của Bụt. Khi Bụt bước chân đi, thì bước chân của Bụt nhẹ nhàng, thanh thoi, vững chãi, hạnh phúc. Và ta nhận ra Bụt nơi bước chân đó. Ngoài bước chân đó không có Bụt. Nếu quý vị thực tập bài này cho khéo thì quý vị thấy Bụt đang ngồi rất thẳng, Bụt đang thở rất nhẹ. Ta nhận ra Bụt trong thế ngồi đó, trong hơi thở đó chứ ngoài ra không có Bụt, ngoài hơi thở nhiệm màu, ngoài thế ngồi vững chãi đó làm gì có Bụt nữa. Bụt là thở, Bụt là ngồi, mình là thở, mình là ngồi. Mình đừng có tưởng rằng ngoài hơi thở và ngoài cái thế ngồi này còn có cái mình ở ngoài.

Thành ra từ câu thứ ba trở đi là ta bắt đầu nhờ ngữ nghĩa học, nhờ quán chiếu Danh Tâm Tư mà đi tới sự thật. Tại sao ta nhận ra được Bụt? Ta nhận ra được Bụt là tại hơi thở của Ngài, cái dáng đi của Ngài, cái thế ngồi và lòng từ bi của Ngài. Ngoài những cái đó làm gì có Bụt nữa? Mà sự thật là như vậy! Làm gì có Bụt ngoài những cái đó? Bụt chỉ là những cái đó thôi. Cũng như đám mây làm gì có ở ngoài những giọt nước nhỏ li ti? Lấy đi tất cả những giọt nước nhỏ li ti thì làm gì còn có đám mây nữa? Bụt cũng vậy, Bụt chỉ là một giả danh!

Nhìn kỹ vào chiếc áo ta thấy có mảnh vải, sợi chỉ, cái khuy, người thợ dệt, người thợ may... Ngoài những cái ấy ra thì không có chiếc áo. Chiếc áo là một giả danh. Ta đi tìm một chiếc áo ngoài những đường kim mũi chỉ, ngoài vải, ngoài người may áo thì không tài nào tìm được. Vì vậy cái áo là một giả danh. Nếu buông bỏ được danh từ ta sẽ tìm được sự thật.

Ta đi tìm chính mình cũng vậy, ta là Hương, là Tuấn. Hương, hay Tuấn là ai? Ta phải bỏ cái giả danh đó đi để đi tìm sự thật của Tuấn, của Hương. Những cái sắc, cái thọ, cái tưởng đó làm nên cái người gọi là Tuấn, là Hương. Bụt cũng vậy. Bụt từ những yếu tố không phải Bụt mà ra. Bụt từ chúng sinh mà ra. Ta phải khéo léo để nhận ra Bụt trong

hơi thở, trong thế ngồi, trong cách tiếp xử chứ đừng có tìm Bụt ở ngoài những cái đó. Cách Ngài thở, cách Ngài ngồi, cách Ngài đi, cách Ngài mỉm cười, cách Ngài xử sự đó chính là Bụt. Đừng có đi tìm Bụt ngoài những cái ấy. Điều này rất khoa học, rất dễ hiểu. Bụt là thở, Bụt là ngồi. Đi tìm chi nữa ? Mình là thở, mình là ngồi, mình đi tìm mình đó. Ngoài bước chân, ngoài hơi thở của ta thì đâu còn gì nữa?

Câu thứ ba đưa ta tới sự thật, giúp ta vượt thoát cái gọi là giả danh. Thường thường chúng ta bị kẹt vào giả danh rất nhiều. Cho nên môn học này giúp ta đừng bị kẹt vào danh từ, vào tên gọi. Và nền triết học này lấy cảm hứng từ một nền triết học gọi là *Chủ nghĩa thực chứng luận lý*, logical positivism. Khởi xướng là August Conter, ông đặt ra những câu hỏi rất là thực tế. Quý vị nói thiện, vậy thế nào là thiện? Quý vị nói ác, vậy thế nào là ác ? Quý vị đừng có chơi với danh từ, đừng có làm cho người ta kẹt vào danh từ. Phải đi đến cái từ What do you mean? (cái bạn làm nghĩa là gì?) Cái đó gọi là *ngữ nghĩa học*. Trong đạo Bụt cái này rất quan trọng. Đạo Bụt nói rằng tất cả những danh từ như là: tôi, bạn, Bụt và chúng sinh đều là những giả danh. Và ta đừng bị kẹt vào những giả danh đó.

Trong Tứ Tâm Tư, ta phải buông bỏ cái tên để tìm tới sự thật. Rồi rút cuộc ta cũng phải buông bỏ cái mà ta gọi là sự thật. Rồi bỏ danh từ để đi tìm tới tự tánh, tự tánh tức là bản chất. Ta rồi bỏ danh từ chiếc áo để đi tới bản chất của chiếc áo. Nhưng mà chính miếng vải, đường kim, mũi chỉ... tất cả những cái này cũng vẫn là giả danh, ta cũng phải đi tìm cái bản chất của nó. Vải cũng được làm bằng những chất liệu không phải là vải.

Ban đầu thấy sợi dây thừng, ta tưởng là con rắn, rồi đâm ra hoảng sợ. Nhưng sau khi hoàn hồn ta thấy đó không phải là con rắn, tức thì lúc ấy ta "thả" được con rắn ra. Nhưng sợi dây thừng nhìn cho kỹ cũng là giả danh. Vì sợi dây thừng đó cũng chỉ có chất gai thôi, một cái thứ cây mà người ta bện lại thành sợi dây. Cây gai được những người nông dân trồng, rồi họ đem cắt ra, giã nát, se lại thành sợi dây thừng. Nhìn vào sợi dây thừng thì chỉ thấy chất gai thôi. Vì vậy dây thừng cũng là giả danh. Và cứ từ từ như vậy, ta đi tìm tới được cái bản chất



đích thực của sự vật. Cái đó gọi là tự tánh. Mỗi sự vật đều có tự tánh. Nhưng tự tánh của chúng đều là không. Như là bông hoa chẳng hạn, nó là một giả danh. Nhìn cho kỹ thì trong bông hoa chỉ có ánh sáng mặt trời, có đất, có đám mây, có mưa, có hạt giống, có người làm vườn... Ngoài những cái đó ra thì không có hoa. Cái đó là từ *Danh* mà đi tới *Sự*.

Bây giờ từ *Sự* đi tới *Bản chất*. Tức là đi tìm cái bản chất của nó. Và Tây phương có những nền triết học họ cho Thượng đế là bản chất của thực tại (God is the ground of being). Đó là Ontological ground of being. Trong Bát Nhã Tâm Kinh, ta được học rằng bản chất của vạn vật là không. Chữ không trong đạo Phật có nghĩa rất thâm sâu. Chữ không này không có nghĩa là cái không ngược lại với cái có. Cái không này là sự vắng mặt của cả hai cái có và cái không. Nó siêu việt ra khỏi có và không. Trong đạo Phật ta có thể gọi cái không đó là bản thể, bản chất, là tự tánh. Tự tánh là không. Nói tới không nghĩa là vượt thoát những cặp đối nghịch: không sanh cũng không diệt, không do cũng không sạch, không thêm cũng không bớt, không có cũng không không. Đó là cái thấy của đạo Phật về vấn đề tự tánh. Có khi mình gọi đó là niết bàn, có khi ta gọi là chân như, có khi gọi là không. Và cái đó là nền tảng của tất cả. Siêu đạo đức học muốn tìm tới cái gốc đó.

Ở phương Đông có khái niệm đạo là bản thể, là tự tánh của vạn sự vạn vật. Một điều rất dễ thương, rất hay là trong khi phương Tây coi Thượng đế là đàn ông thì ở phương Đông coi Thượng đế, coi Đạo là đàn bà, là một người Mẹ. Đạo là Mẹ của vạn vật, là Mẹ của trời đất chứ không phải là Đạo là Cha. Hai văn hoá có tư duy khác nhau. Ở trong văn hoá Cơ Đốc giáo mình thấy God (Thượng đế) như là tự tánh của vạn hữu. Mà nếu đã là tự tánh thì giữa tạo hoá và tạo vật phải có liên hệ. Nếu tìm ra được tạo vật sẽ thấy tạo hoá ngay trong tạo vật. Còn nếu mang cái nhìn nhị nguyên mà nói tạo hoá khác tạo vật thì người ta không thể nào hiểu được. Lão Tử là một người sinh ra vào khoảng thời gian đồng thời với Đức Thích Ca. Ở trong Đạo đức kinh của Lão Tử có một câu như thế này:

*“Có một cái vật nó do sự trộn lẫn với nhau mà thành, nó sinh ra trước khi có trời và đất, nó rất là yên tĩnh, vắng lặng. Nó đi khắp nơi mà không mỏi. Tôi không biết tên của nó, tôi tạm gọi nó là đạo. Và tôi không thể diễn tả được nó, tôi tạm gọi nó là lớn. Nó có thể coi là mẹ của cả trời và đất”.*

Nguyên văn chữ Hán như sau: *“Hữu vật hỗn thành. Tiên thiên địa sinh. Tịch hê liêu hê. Độc lập nhi bất cải. Chu hằng nhi bất đãi. Ngô bất tri kỳ danh. Tự chi viết đạo. Tự chi viết đại. Khả dĩ vi thiên địa mẫu”*

Ở trong đạo Bụt điều này rất rõ ràng. Tìm Bụt ở đâu? Tìm ngay nơi chúng sinh. Nếu cùng một cách nhìn đó, thì tìm Thượng đế ở đâu? Tìm Thượng đế ở nơi chính bản thân mình. Mà trong Cơ Đốc giáo cũng có hạt giống của tuệ giác đó: *“God is in our heart”* (Thượng đế nằm trong trái tim chúng ta).

Để vượt thoát được cái nhìn lưỡng nguyên giữa ngữ nghĩa học và bản thể học, ta có một phương pháp gọi là nhận thức luận. Vấn đề nhận thức luận đặt ra là cái bản thể đó có nằm trong khả năng nhận thức của con người hay không? Thành ra chia ra làm hai khuynh hướng. Một là có thể nhận thức được, hai là không thể nhận thức được. Trong ngôn ngữ nhà thiền nói rằng: *“Giáo ngoại biệt truyền. Bất lập văn tự. Trực chỉ nhân tâm. Kiến tánh thành Phật”*. *Giáo ngoại biệt truyền* tức là được trao truyền lại ngoài những sự giảng dạy không căn cứ trên ngôn ngữ và văn tự. *Bất lập văn tự* tức là không thể dùng danh từ để diễn tả được. *Trực chỉ nhân tâm* tức là chỉ thẳng vào trái tim của con người. *Kiến tánh thành Phật* tức là thấy được bản chất, thấy được cái tự tánh để thành Phật. Thiền là như vậy.

Bản chất của thiền tông là không bị kẹt vào ngôn ngữ, không bị kẹt vào danh từ. Dù là danh từ Bụt, danh từ Pháp. Khi đi học đạo trước hết ta rất muốn hiểu Bụt là cái gì, Pháp là cái gì, Tăng là cái gì. Khi người ta cho mình một cái nghĩa thế nào là Bụt, thế nào là Pháp, thế nào là Tăng, mình liền bị kẹt vào những giả danh ấy. Bụt trong ý niệm của ta chỉ là giả danh thôi. Và hàng ngày ta sống, ta lạy, ta cầu nguyện với một cái giả danh. Vì vậy cho nên *bất lập văn tự* tức là thoát khỏi những danh từ, thoát khỏi những chữ nghĩa. Vì chữ nghĩa chỉ làm cho

ta lún sâu vào trong cái vũng bùn, trong cái mê lộ của danh từ, vào đó rồi thì đi ra không được nữa. Vì vậy cho nên khi sử dụng các danh từ ta phải rất cẩn thận. Dù là thiền sư hay thiền sinh cũng phải cẩn thận lắm, nếu không thì cả thầy lẫn trò đều bị kẹt hết.

Ngày xưa có một người tới hỏi Tuệ Trung Thượng Sĩ: *“Pháp thân thanh tịnh nghĩa là sao?”*. Tại vì thường ngày cúng cơm, mình nói là *“cúng dường Thanh tịnh pháp thân Tỳ Lô Giá Na Phật”*. Pháp thân thanh tịnh là gì? Theo nguyên tắc, Pháp thân là bản thể, là cái siêu việt ra khỏi những ý niệm thanh tịnh với không thanh tịnh, không nhơ cũng không sạch nên nói Pháp thân là sạch thì trật rồi. Vì vậy Tuệ Trung Thượng Sĩ đã nói: *“Pháp thân thanh tịnh hả? Pháp thân thanh tịnh là cái vũng nước tiểu đó”*, để cho người ta thoát ra khỏi cái danh từ *“thanh tịnh.”*

Có lần một vị thiền sư, khi khai thị cho đại chúng, nói rằng: *“Này quý vị, tôi rất là dị ứng với danh từ Bụt. Tôi dị ứng với danh từ Bụt lắm. Bất đắc dĩ tôi mới dùng từ Bụt thôi. Chữ đó nó gây ra rất nhiều hiểu lầm. Vì vậy cho nên mỗi khi phải mở miệng dùng chữ Bụt thì tôi phải đi súc miệng ba lần để cho sạch cái miệng của tôi”*. Ông ta nói dữ vậy đó. Đó là cái cách của thiền sư nói chuyện. Mục đích là để cho người nghe đừng dính vào một cái giả danh. *“Tôi rất dị ứng với danh từ Bụt. Mỗi khi phải dùng cái danh từ đó tôi phải đi súc miệng ba lần thì mới chịu nổi”*. Bữa đó người ta bị sốc nhiều lắm. Giống như Bụt là cái gì nhơ nhớp lắm vậy. Khi ấy có một đệ tử đưa tay lên nói: *“Con cũng vậy, mỗi khi con nghe thầy nói chữ Bụt con phải ra bờ sông con rửa lỗ tai ba lần con mới chịu nổi”*. Chuyện này cho ta thấy rằng thầy đó, đệ tử đó thoát ra được khỏi danh từ, không bị kẹt vào danh từ nữa. Còn kẹt vào danh từ là còn khổ.

Thiền là một truyền thống, trong đó ta muốn tiếp cận sự thật mà không bị kẹt vào danh từ nhiều. Vì vậy cho nên vấn đề đặt ra là đừng để mình bị kẹt vào những chữ nghĩa mình dùng. Và vấn đề cũng đặt ra là những cái đó ta có thể dùng trí năng mà đạt tới được hay không? Hay là phải dùng tới một cái trực giác nào đó, một trí tuệ nào đó thì mới chạm tới được? Cái đó thuộc phạm vi của nhận thức luận. Trong đạo Bụt có một cái trí tuệ gọi là vô phân biệt trí. Khi sử dụng được cái

vô phân biệt đó thì không còn cái thấy nhị nguyên nữa. Ví dụ như chủ thể và đối tượng, hai cái không phải là hai thực tại nằm ngoài nhau nữa, mà chủ thể và đối tượng nương nhau mà có, mà biểu hiện. Bụt và chúng sinh, sinh và diệt, trái và phải cũng vậy. Khi đã có được cái thấy tương tức, cái thấy tương quan, tương duyên rồi thì tự nhiên vượt thoát cái lẽ thói nhị nguyên và lúc đó mới bắt đầu tiếp cận với sự thật.

Có một triết gia, gần như một nhà đạo học, tên là Trang Tử. Trang Tử còn đi xa hơn Lão Tử. Trang Tử nói rằng Trời Đất với mình nương vào nhau mà biểu hiện ra: “*Thiên địa dũ ngã tịnh sinh. Vạn vật dũ ngã đồng nhất*”. Tức là trời đất với mình nương vào nhau cùng biểu hiện ra, vạn vật với ta là một. Không có ta thì không có trời đất và không có trời đất thì cũng không có ta. Cái thấy đó rất gần với cái thấy tương tức.

Cái ngã ở đây có thể gọi là chủ thể, mà thiên địa có thể là đối tượng. Chủ thể và đối tượng cùng phát hiện một lần, tịnh sinh. Vạn vật tức là tất cả các hiện tượng như: núi sông, cây cỏ, trăng sao với ta là đồng nhất, ta đồng nhất với vạn vật, chứ ta với vạn vật không phải là hai thực tại riêng biệt. Ta không phải là chủ thể nhận thức và vạn vật không phải là đối tượng nhận thức. Đối tượng nhận thức và chủ thể nhận thức nương vào nhau để phát hiện cùng một lần. Vì vậy nhìn cái kia ta phải thấy ta và nhìn vào mình ta phải thấy cái kia. Tức là không có cái nhìn khách quan nữa. Cái thấy của Trang Tử rất gần với cái thấy của đạo Bụt. Ở ngoài đời, khi nói về đạo đức học họ đã đi rất sâu. Họ đi sâu vào phạm vi ngữ nghĩa học, nhận thức luận và bản thể học trong đạo Bụt.

Nền tảng của giới rất là sâu. Nếu ta không học về những giả danh thì ta chưa thể nắm vững được giới. Và nếu ta không đạt tới những cái này thì ta sẽ bị kẹt vào những danh từ trong giới.

## 2. Nghĩa tầm tư

Phép tầm tư thứ hai là tầm tư nghĩa, hay là sự, nó là *sở thuyên*. Khi vị Bồ tát nhìn thì vị Bồ tát nhìn vào sở thuyên chứ không cần nghĩ tới danh từ. Bây giờ hoàn toàn ta không bị lệ thuộc vào danh từ, ta đi tìm tới cái vật đó. Ví dụ như danh từ ba hay là mẹ. Bây giờ ta bỏ danh từ, mà nhìn vào ngũ uẩn. Danh từ như là tôi, anh hay ba má hay là con hay là chị đều là những *năng thuyên*.

Bây giờ bỏ hết những cái đó và nhìn vào sự thật thì thấy rằng ta đang tiếp xúc với năm uẩn của người ấy. Có thể nhìn vào năm uẩn của mình, nhìn vào năm uẩn của cha mình, ta thấy rất là giống nhau. Và thấy rõ ràng rằng mình là sự tiếp nối của cha mình. Vì vậy cho nên gọi cái đó là cha chắc cũng được, gọi cái đó là con chắc cũng được, giống nhau quá. Vì vậy hai chữ con và cha làm chia cách. Trên bề mặt thì con không phải là cha, cha không phải là con, nhưng trên sự thực con là sự tiếp nối của cha và cha là sự trao truyền của con. Cho nên bị kẹt vào năng thuyên là không tốt. Vị Bồ tát nhìn vào sự vật thì không thấy danh từ đâu hết, chỉ thấy sự vật mà thôi. Vì vậy khi nhìn vào toạ cụ chỉ thấy vải, bông gòn, đường kim mũi chỉ. Sự thật là chỉ có tất cả những cái đó.

## 3. Tụ tánh tầm tư

Tụ tánh tức là Svabhàva. Khi nhìn vào đọt sóng ta thấy bản chất của đọt sóng là nước. Khi chúng ta quán sát cây cối, nhà cửa, đất đá, con người, cầm thú, thì chúng ta muốn biết cái gì là bản chất của tất cả những cái đó. Chúng ta đi tìm cái bản thể của chúng. Từ ngày xưa người ta đã nghĩ rằng bản thể của sự vật là nguyên tử (atom). Có người nói cái bản thể đó là Thượng đế, có người nói cái bản thể đó là đạo, có người nói cái bản thể đó là tứ đại. Có nhiều người đưa ra những ý kiến khác nhau về bản thể của sự vật. Các nhà khoa học đi kiếm nền tảng của sự vật ở nơi các nguyên tử, những chất điểm sơ khởi thì giống như là họ đi tìm nền tảng bản thể cho những sự vật ấy. Và khoa học đang gõ cửa bản thể học. Ở đây cũng vậy. Ta thấy sự vật, và ta cũng muốn đi tìm cái bản chất của sự vật ấy. Chúng ta có niềm

tin là tất cả mọi sự vật đều có bản thể của nó. Sáng nay các thầy, các sư cô có tụng Bát Nhã Tâm Kinh. Tâm kinh cũng là một văn bản về bản thể.

Trong Tâm kinh nói: "Khi Bồ tát Quán Tự Tại quán chiếu về năm uẩn thì thấy rằng bản chất của chúng là không". Và cái nền tảng, bản thể của năm uẩn là không. Vì vậy cho nên Tâm kinh nói mọi vật đều không có tự tính riêng biệt. Cũng như cái gối ngồi thiền này. Nếu đi tìm cái bản chất của nó thì không thấy có bản chất gì hết. Nó được làm bằng vải, nó được làm bằng bông gòn, nó được làm bằng đường kim mũi chỉ và công khâu vá của các sư cô... Ngoài những cái đó ra thì không có cái gì hết. *Không*, không phải là không có gì mà *không* tức là không có một tự tánh riêng biệt. Vì vậy cho nên trong đạo Bụt có khi nó được gọi là vô tánh.

Ví dụ nhìn thấy bông hoa rất đẹp và ta muốn đi tìm tự tánh của nó. Ta có thể nói tự tánh của nó là Thượng Đế hay tự tánh của nó là không. Sự thực thì cũng không có gì rắc rối lắm. Nhìn cho kỹ thì thấy rất nhiều yếu tố đã tới với nhau để làm cho bông hoa biểu hiện. Đó là hạt giống, là đất, là nắng, là mưa, là người làm vườn... Tất cả những cái đó tới với nhau làm nên bông hoa. Ngoài những cái đó, như đất, mặt trời, hạt giống, cơn mưa, mà đi tìm bản chất của bông hoa không thì không có. Bông hoa không có cái nền tảng, bản thể nào hết ngoài những cái đó. Hoa chỉ được làm bằng những cái không phải là hoa. Đó là cái cách nói ở Làng Mai. Cái đó gọi là vô tánh.

Khi tìm hiểu tới cái tâm tư thứ ba này rồi thì ta bắt đầu chạm tới sự thật. Ta nói ta là hình thể này, ta là Hương, là Ngọc, nhưng khi đi tìm bản chất của Ngọc, của Hương, thì ta thấy rằng Ngọc được làm bằng những yếu tố không phải là Ngọc, và tự tánh của ta Ngọc là *không*. Khi ta chứng đạt cái đó thì ta rất là khoẻ, không có lo lắng, sợ hãi gì hết. Tự tánh của ta là *không* nhưng mà cái *không* này không phải là cái không ngược với cái có. Tại vì trong Tâm kinh nói "sắc tức thị không" nhưng mà "không tức thị sắc". Hay vậy đó. Tự tánh của nó là không. Cái hoa thì không có thật, nó không có thực thể, nhưng mà những yếu tố làm ra bông hoa thì có chứ? Khi ta nhìn vào bông hoa thì ta thấy

bông hoa được làm bằng những yếu tố không phải hoa. Vì vậy cho nên hoa không có thực thể. Nhưng mà những cái làm ra hoa như: hạt giống, nước, ánh sáng mặt trời, đất... là có thật hay không? Do đó mình mới cần phải đi tới cái Tâm Tư thứ tư, tức là sai biệt giả lập tâm tư.

#### 4. Sai biệt giả lập tâm tư

Sai biệt tức là những cái khác nhau. Bông hoa, tự tánh của nó vốn không có, nhưng mà đất, nước, hạt giống thì có. Bây giờ chúng ta tiếp tục nhìn vào nước, khi quán chiếu về nước thì thấy nước cũng được làm bằng những cái không phải là nước. Mây cũng được làm bằng những cái không phải là mây. Cái gì cũng vậy hết. Khoa học lượng tử bây giờ cũng đạt đến cái thấy đó. Ban đầu họ đi tìm những chất điểm, những hạt nguyên tử, tưởng chúng là bản chất nhưng chính chúng cũng phải nương vào nhau mà thành. Nó cũng giống như là tay trái và tay phải. Tay trái là cái gì? Có thật không? Hình như là có thật. Rõ ràng là mình có tay trái, phía bên tay trái mình là có thật. Và tay phải cũng vậy, là có thật. Nhưng sự thật là không có tay trái thì cũng không có tay phải, không có bên trái thì cũng không có bên phải. Đây là một ví dụ rất đơn sơ, tay trái nó chỉ có thể có mặt được nếu có tay phải. Một sự thực rất là khoa học, ai cũng phải công nhận. Đức Thế Tôn trong kinh đã nói tới chân lý này bằng những lời hết sức là đơn giản. Ngài nói rằng là "cái này có vì cái kia có". Hết sức là đơn sơ.

Nếu mình hỏi cái này có trước hay là cái kia có trước, thì đó là một câu hỏi sai. Nó vốn vượt thoát thời gian. Nếu cái này có trước được thì đâu cần phải nhờ cái kia mà có? Chính hai cái nương nhau mà có. Những cái điện tử dương và những cái điện tử âm cũng vậy chúng không thể có mặt độc lập với nhau được. Cái này có vì cái kia có. Phải và trái cũng vậy, không có phải thì không có trái, ngược lại không có trái thì cũng không thể có phải được. Vì vậy không thể đi tìm bản chất của bông hoa được.

Tới phép Tâm Tư thứ tư là sai biệt giả lập cũng thấy giống hệt như ba phép tâm tư kia tức là không có tự tánh. Nó cũng là giả lập hết.

Những danh từ mà chúng ta dùng đều là những giả danh. Những sự vật mà chúng ta thấy và chúng ta nhận thức cũng vậy. Mà cái ta gọi là tự tánh cũng là giả danh. Cái mà chúng ta gọi là sai biệt cũng giả danh. Trái và phải cũng vậy, chúng nương nhau mà có. Bản chất của trái là *không*, bản chất của phải cũng là "không". Nhưng không ở đây không phải là không có bàn tay, mà là bàn tay không có một thực thể riêng biệt, nhờ nương vào những cái khác mà bàn tay được biểu hiện. Cái đó gọi là duyên sinh. Đây là một phép quán rất quan trọng trong trường phái gọi là Duy Biểu Học.

Trong đạo Phật có nhiều trường phái, có trường phái chú trọng về cái tánh, nổi bật nhất là tánh không, tức là trường phái Bát Nhã. Lại có trường phái đối lập chuyên nói về cái tướng, nó nghiên cứu về phần hiện tượng như sắc, thọ, tưởng, hành, thức và thấy rõ tất cả đều do tâm thức biểu hiện. Trường phái ấy gọi là Duy Thức, Duy Biểu hay Pháp Tướng tông.

Thường thì người ta nghiên cứu riêng biệt, khi nghiên cứu về tánh thì chỉ nói về tánh, khi nghiên cứu về tướng thì chỉ nói về tướng mà không lẫn lộn giữa hai cái. Ví dụ khi nói về vũ trụ vạn hữu và nghiên cứu về vũ trụ vạn hữu là ta đang đứng về pháp tướng.

Khi nói tới Thượng đế thì không thể đặt Thượng đế trên cùng bình diện với hiện tượng được, tại vì Thượng đế phải coi như là cái nền tảng của mọi hiện tượng, là bản thể. Vì vậy cho nên không thể dùng những phương pháp, những danh từ mà mình sử dụng trong khi nghiên cứu hiện tượng để mà nói về bản thể được, phải tách riêng ra. Cái đó trong đạo Phật gọi là *tánh tướng biệt quán*. Thành ra khi mình nói liên hệ nhân quả giữa các hiện tượng thì đừng có đem Thượng đế vào, tại vì Thượng đế thuộc về tánh.

Khi nói về Thượng đế thì không được đưa luật nhân quả của thế giới hiện tượng vào, là tánh tướng biệt quán. Cũng như khi nói tới sóng thì có thể nói sóng lên xuống, cao thấp, lớn bé, đẹp xấu. Nhưng khi nói tới nước thì những danh từ như lên xuống, cao thấp, lớn bé không thể dùng được nữa. Những danh từ, những tính từ diễn tả sóng



không có thể đem để diễn tả nước được. Những cái mà mình nói về thế giới tạo vật không thể nào đem áp dụng cho Thượng đế tức là tạo hoá được. Nhưng mà trong đạo Bụt có một sự móc nối giữa tánh và tướng. Ban đầu mình nghiên cứu về tướng, về thế giới hiện tượng; mình nghiên cứu về năm uẩn; mình phân biệt, nghiên cứu, đi sâu vào năm uẩn, nghiên cứu về cái sai biệt. Rồi từ cái sai biệt mình có cơ hội đi vào tánh, đi vào bản thể.

Một ví dụ khác là khi nhìn vào bông hoa, ban đầu ta nghiên cứu về những yếu tố làm nên bông hoa như mặt trời, đám mây, đất, hạt giống, người trồng hoa... Đó là ta đang nghiên cứu về phương diện hiện tượng, về tướng. Nhưng nhìn kỹ một hồi tự nhiên ta gặp tánh. Ta thấy rằng bông hoa nó không có tự tánh, mà những yếu tố làm ra hoa nhìn cho kỹ thì cũng không có tự tánh. Nguyên tắc đó gọi là *tùng tướng nhập tánh*. Đây là những điều rất quan trọng trong nền đạo đức học Phật giáo. Chúng là những điều căn bản thuộc về lĩnh vực siêu đạo đức học.

Vậy thì ta áp dụng như thế nào? Giả sử như khi nói về thiện và ác, chính và tà, thì trước hết ta nói thiện là một danh từ (tâm tư danh) chỉ cho một số các việc. Tiếp đó thì ta đi tới cái Tâm Tư thứ hai là tâm tư sự. Sự là sự vật, những cái được gọi là thiện là những cái nào? Tức là đi tìm bản chất của những cái thiện đó. Khi đi sâu vào theo tinh thần Phật giáo thì cái thiện được làm bằng những cái không phải là thiện. Và lúc đó ta không còn thái độ giáo điều nữa. Đạo đức học của Phật giáo không có tính chất giáo điều. Trong tôn giáo người ta đồng nhất hoá cái thiện với Thượng đế. Một bên là thiện, một bên là ác. Thiện thuộc về Thượng đế, phe ác thuộc về ma vương, quỷ Sa Tăng. Hai phe đối lập nhau.

Nhưng trong siêu đạo đức học của Phật giáo tức là metta ethics của đạo Bụt, thì nền tảng của thực tại gọi là chân như đó vượt thắng ý niệm về thiện ác, chánh tà. Nó không có sinh, không có diệt, không có cấu không có tịnh, không có tăng không có giảm, không có xấu, không có tốt. "*Không*" chính là như vậy. Trong khi đó phần lớn những người theo Cơ Đốc giáo lại nói Thượng đế đồng nhất với cái tốt, cái

thiện, và như vậy Thượng đế không phải là nền tảng của vạn hữu. Trong khi đó thì đạo cũng như là niết bàn, cũng như là không, là những cái vượt thoát quan niệm về thiện ác, chánh tà. Tất cả những cái đó đều là những cái giả danh.

Vì vậy cho nên khi ta nói tới thiện thì ta nói tới những yếu tố cấu thành nên cái gọi là thiện. Đó chẳng qua chỉ là giả danh thôi. Nó không có giá trị tuyệt đối. Khi nói tới ác cũng vậy. Trong Tâm kinh nói là tánh không của vạn pháp vượt khỏi quan niệm về sinh, về diệt, về cấu về tịnh, về tăng về giảm. Cũng như hoa sen ở trong bùn, lớn lên ở trong bùn. Ai cũng biết rằng nếu không có bùn thì không có hoa sen. Vì vậy nếu ta chạy theo hoa sen mà bỏ bùn lại phía sau lưng thì đó là thái độ không khôn ngoan. Tại vì nếu ta trừ hết bùn thì hoa sen sẽ biến mất.

Đứng về phương diện khổ đau và an lạc cũng vậy. Nếu ta chạy trốn khổ đau để đi tìm an lạc thì không thể có được, vì an lạc được làm bằng những yếu tố không phải an lạc, sen được làm bằng những yếu tố không phải là sen. Sen rất cần tới bùn và con người chúng ta muốn có an lạc thì cũng phải biết nếm qua sự đau khổ. Vì vậy phải nhìn khổ đau bằng con mắt khác, bằng con mắt gọi là bất nhị. Tức là thấy được tính tương tức của khổ đau và hạnh phúc, cũng như tính tương tức của trái và phải. Thái độ bỏ một cái để chạy theo một cái là thái độ nhị nguyên.

Con người luôn có khuynh hướng chạy trốn khổ đau để đi tìm an lạc, không biết rằng chính những khổ đau dạy chúng ta nên người, từ khổ đau mà con người lớn lên. Nếu chưa bao giờ quán chiếu về đau khổ, về nỗi tuyệt vọng thì làm sao bạn có khả năng cảm thông, có khả năng thương yêu? Mà không có khả năng cảm thông, không biết thương yêu thì làm sao có hạnh phúc được?

Trong con người có Mạt na thức. Đó là thức thứ bảy. Nó luôn luôn có khuynh hướng chạy trốn khổ đau, đi tìm hưởng thụ. Và nó không biết sự thật là khổ đau rất hữu ích. Khi nhìn khổ đau bằng con mắt đó thì ta không sợ hãi nữa. Ta có thể ôm lấy khổ đau của mình để lớn lên.

Và lúc đó ta mới thật sự có hạnh phúc. Thành ra hạnh phúc dựa trên bối cảnh của khổ đau.

Nếu không thấy đói thì ta ăn không thấy ngon. Phải thật đói thì ăn mới cảm thấy ngon miệng. Vì vậy cho nên tất cả những quan niệm về thiện ác, chánh tà, trước hết chỉ là danh từ thôi. Chúng ta phải đi tới sự thật. Tới sự thật rồi thì ta thấy rất rõ là sự thật đó được làm bằng những sự thật khác, hoa được làm bằng những yếu tố không phải hoa. Cái thiện cũng vậy, mà cái ác cũng vậy. Do đó quan niệm về thiện - ác, chánh - tà trong đạo Phật chỉ có tính chất tương đối. Cái mà khoa gọi là metta ethics (siêu đạo đức học) chỉ mới xuất hiện có mấy chục năm gần đây thôi nhưng rất sâu sắc, đạo Phật cũng nhấn mạnh về cái này rất nhiều.

# Sinh diệt nương nhau

## Năm cũ đi đâu mất rồi?

Chỉ còn vài giờ nữa là sang năm mới, và đây là bài pháp thoại cuối cùng của tôi trong năm 2008. Quý vị có tin không, có tin là chỉ còn vài giờ nữa là hết năm 2008 không? Tôi thì không tin. Khó tin quá. Năm 2008 đang chạy trốn. Bây giờ chúng ta thử chạy theo để kéo năm 2008 về nhé. Nhưng kéo không nổi đâu, khó lắm. Thôi, bây giờ để tôi hỏi quý vị câu này: “Sau khi rời chúng ta, năm 2008 sẽ đi đâu?”. Cái năm vẫn đang ở cùng với chúng ta, trong vài giờ nữa nó sẽ rời chúng ta thôi, mọi người đều nghĩ vậy. Nhưng câu hỏi của tôi là “khi năm 2008 đi rồi thì nó đi đâu? Nó đi hướng nào, và chúng ta tìm nó ở đâu?”. Đây là câu mà tôi thường tự hỏi.

Và năm mới, năm 2009 tới từ đâu? Đó là một câu hỏi rất sâu, rất hấp dẫn. Thiên quán là chúng ta phải làm vậy, chứ không phải cứ ngồi lim dim hoài, thở vào thở ra, chỉ có vậy thôi thì đâu có được. Mình phải nhìn sâu, phải đặt những câu hỏi rất sâu để có thể tìm ra những câu trả lời rất sâu. Đó là những câu hỏi đủ thích thú.

Năm 2008 đã đi về hướng nào? và năm 2009 tới từ hướng nào? Chúng có thể tin là năm mới tới từ hướng Đông, tức là năm mới tới từ Việt Nam, Nhật Bản trước, vì chỉ còn khoảng 2 giờ nữa là năm mới đặt chân tới Việt Nam, sau đó năm mới sẽ đi thiên hành mất 6 tiếng nữa mới tới Pháp. Như vậy có nghĩa là năm mới nằm ở vùng Viễn Đông. Nhìn trên quả địa cầu, chúng ta đang ở Pháp thì Việt Nam, Nhật Bản, Thái Lan nằm ở phía Đông. Nhưng nếu chúng ta đang ở Việt Nam thì hướng Đông lại là ở bên Mỹ, bên Pháp. Thành ra khi nhìn kỹ thì ta không tin là năm mới tới từ hướng Đông. Bụt dạy, không có đến, không có đi, không có sau, không có trước.

Tôi sẽ nói cho quý vị nghe nhiều điều khác, để quý vị hiểu vấn đề này, giải quyết vấn đề năm 2008 đi về đâu và năm 2009 từ đâu đến. Chúng ta rất muốn biết 2008 rời chúng ta đi về đâu. Khi chúng ta nhìn

xung quanh, chúng ta thấy có sự sống cùng khắp, và ánh sáng là một sự màu nhiệm.

Hồi sáng, lúc đi thiền hành ở Xóm Thượng, tôi đi xuôi xuống dưới chùa Sơn Hạ. Mỗi bước chân giúp tôi tiếp xúc với sự sống rất sâu sắc, sự sống xung quanh tôi, sự sống ở ngay trong từng bước chân tôi, ngay nơi nào tôi đứng. Khi tôi ở Cốc Ngòi Yên tại Xóm Thượng, khi nào có dịp quý vị cũng nên đi thăm Cốc Ngòi Yên của tôi, tôi đi xuống Sơn Hạ, nơi mà thầy Pháp Sơn là trụ trì, tôi đi theo một con đường nhỏ đầy những lá sồi, mùa thu rừng sồi rớt nhiều lá và tuyết rơi mấy bữa trước làm cho lá sồi ướt sũng rồi từ từ rửa ra trở thành một loại đất rất màu mỡ trở lại nuôi cây sồi.

Tôi đi rất chánh niệm và thấy rất rõ là những lá sồi này sẽ trở thành loại đất mịn, xốp, rất tốt, rất phì nhiêu để nuôi cây. Và tôi nghĩ nếu quý vị cũng đi mà nhìn sâu như tôi thì quý vị sẽ thấy đất mùn nằm ở trên mặt đất là nhờ những chiếc lá sồi hoại đi làm thành đất thịt màu mỡ, và mình có thể thấy những chiếc lá đang nằm trong lòng đất. Hiện giờ mắt thường chúng ta có thể thấy được những chiếc lá sồi đang hoại dần, nhưng vài tháng nữa thì không trông thấy hình dạng của lá nữa mà chỉ thấy đất thịt xốp mịn thôi vì chúng đã mủn thành đất hết rồi. Lúc ấy mình có thể cười và nói với những chiếc lá: “Này, đừng có tưởng thay hình đổi dạng mà tôi không nhận ra được em nhé, tôi biết là em đang nằm ở trong lòng đất ấy”.

Nhìn sâu thì ta sẽ thấy lá cây rụng xuống làm thành đất mùn, đất thịt bồi bổ cho cây, vì vậy mỗi năm cây rụng lá để làm cho đất màu mỡ thêm, sang năm cây sẽ cho nhiều lá hơn năm trước, đẹp hơn và tốt hơn năm trước. Tới mùa hè thì nó xanh mượt đầy nhựa sống, chất nhựa này nuôi cho cây to lớn, tới mùa thu nó lại rụng lá, rồi tới mùa đông nó mủn trở lại thành đất, đất trở lại nuôi cây, thành ra nếu mình nhìn sâu như vậy thì thấy rất là hấp dẫn.

Khi thấy như vậy thì tôi không sợ chết. Chết không là cái gì hết, chết chỉ là đổi thân, thay một chiếc thân mới mạnh khỏe hơn, đẹp đẽ hơn mà thôi. Vì vậy khi lá rụng khỏi cây, nó chết, nhưng nó không buồn

rầu, nó nói: “sướng quá, mình sắp được trở về đất, trở về nhà mình rồi”. Mình sẽ ở đó vài tháng rồi sẽ lại chui vào thân cây trở lại, và thân cây sẽ đưa ra những cái lá mạnh khỏe, bụ bẫm hơn. Thành ra dù đi trên mặt đất, tuy không nhìn thấy những chiếc lá, nhưng mình biết chiếc lá đang có mặt trong lòng đất. Và mình nói: “Này, mấy cái lá của tôi ơi, tôi biết em còn đâu đó, và em sẽ lại trở thành những chiếc lá xanh, những chiếc lá rất đẹp trong mùa xuân, mùa hè, mùa thu”. Biết rõ như vậy thì khi rơi xuống đất lá chẳng sợ gì hết, nó vừa rơi vừa khiêu vũ múa ca, vừa thanh thoi để làm một điệu vũ chót trước khi chạm xuống mặt đất, chuẩn bị một cuộc hành trình mới.

Cái chết và cái sống tưởng chừng chống đối nhau, là kẻ thù của nhau. Nhưng kỳ thực trong tuệ giác của đạo Phật, cái sống và cái chết tương tức với nhau, nó dựa vào nhau để làm ra nhau. Không có cái chết thì không bao giờ có cái sống. Và không thể có cái sống nếu không có cái chết. Biết được điều đó chúng ta sẽ không sợ hãi nữa. Và chánh kiến mà ta đạt được làm cho ta không còn buồn đau, tủi hận, giận hờn, sợ hãi nữa. Nếu trân quý sự sống thì mình biết rằng sự chết là một phần của sự sống, nó là một nguyên tố để làm ra sự sống. Giống như cánh hoa phải chết đi để cho quả lớn lên. Cái vỏ cứng phải vỡ ra thì hạt mới nảy mầm. Chúng ta biết rằng trong cơ thể chúng ta có rất nhiều tế bào, các tế bào sinh diệt không ngừng. Ngày nào cũng có các tế bào cũ chết đi để các tế bào mới sinh ra. Lúc đó, mình thấy mình ôm hết cả cái chết và cái sống ở trong lòng. Khi mình thấy cần phải trân quý sự sống thì không có nghĩa là mình sợ chết. Và sự thực tập ở Làng Mai là chánh niệm. Trong mỗi bước đi, trong mỗi hơi thở mình đều thấy được rằng mình đang có mặt.

## **Ai cho ta sự sống?**

Một khi mình có mặt hoàn toàn, rất sâu sắc thì mình thấy sự sống có mặt trong mình, có mặt xung quanh mình rất màu nhiệm. Cho nên chúng ta rất may mắn vì chúng ta đang có sự sống từng phút từng giây, sự sống dàn trải xung quanh ta. Có người cho chúng ta sự sống,

mà trong Kitô giáo, trong Do Thái giáo người ta tin rằng đó là Thượng đế.

Trong đạo Bụt chúng ta cũng nói không khác đâu, nhưng chúng ta dùng từ ngữ khác, cách trình bày khác. Khi bám vào chữ người cho và người nhận, thì mình nghĩ phải có người cho, người nhận và cái vật được cho, được nhận đúng không? Nhưng ví dụ bây giờ chúng ta nhìn kỹ vào thân thể mình rồi hỏi: “Tấm thân này từ đâu tới? Ai cho mình hình hài này?” Thì cha mẹ mình chứ ai! Mình được sinh ra từ tinh cha huyết mẹ, thân thể này do cha mẹ sinh ra. Thân thể này là một món quà, là một vật nhận. Vậy ai trao tặng? Nhìn vào là mình biết liền, cha mẹ trao cho mình chứ ai vào đây nữa. Học di truyền học mình thừa biết là cha mẹ tới với nhau tạo ra mình, cho nên mình mang cả di thể của cha và di thể của mẹ trong cơ thể mình. Nhìn sâu vào cơ thể mình, mình sẽ thấy rất rõ cha mẹ dưới hình thức di thể trong thân và tâm của mình. Nghĩa là cha mẹ là người cho và mình là người nhận đồng thời cũng là vật được cho và nhận. Thành ra nếu nói Chúa là người trao cho mình sự sống thì Chúa nằm ở trong mình chứ đâu phải ở ngoài, Chúa nằm trong từng di thể của mình. Nếu muốn tìm Thượng đế thì phải tìm trong chính mình.

Khi có vấn đề với cha, mình muốn lấy ông già này ra khỏi mình, nhưng lấy được không? Có người giận bố quá nói: “Ông ấy hả? Tôi không dính dáng gì tới ông hết”. Giận mẹ quá, có người nói: “Tôi không phải là con bà, tôi không liên quan gì tới bà hết”. Nhiều người Tây phương nghĩ như vậy đó, rất là vô lý. Anh không thể lấy cha mẹ ra khỏi anh được, chị không thể lấy cha mẹ ra khỏi chị được.

Khi nhìn vào bản thân, mình thấy mình là con của bố mẹ. Nhưng mình cũng chính là bố mẹ. Tại vì bố mẹ và tất cả tổ tiên cũng ở trong mình. Mình không thể lấy bố mẹ, tổ tiên ra khỏi mình được, không thể tách rời được. Đi đâu đưa con cũng mang cha mẹ tổ tiên đi theo. Vì vậy cho nên bố mẹ cho mình sự sống, nhưng kỳ thực bố mẹ đã trao bản thân của bố mẹ cho mình. Người cho, người nhận và vật được cho chỉ là một. Cái này ôm lấy cái kia. Không có cái này thì không có cái kia. Một người không có con thì không ai gọi người đó là mẹ được.

Người đó chỉ có thể là mẹ khi người ấy có con thôi. Cho nên có con thì mới có mẹ và có mẹ thì chắc chắn phải có con. Nếu mình nghĩ con là con, mẹ là mẹ thì không đúng. Con và mẹ tương tức với nhau.

Khi còn là một tu sĩ trẻ, tôi được dạy “tam luân không tịch”, tức là người cho, người nhận, vật được cho chỉ là một, không thể tách rời. Bố mẹ cho mình cái gì? Cho di thể của người, di thể làm ra chú bé hay cô bé gọi là mình, như vậy thì mình là cái bọc quà mà bố mẹ cho, nhưng mình cũng là người nhận, nhận tất cả những di thể của bố, tất cả những di thể của mẹ, thành ra mình cũng vừa là bố mẹ luôn. Cái đó gọi là “tam luân không tịch”. Tam luân là ba thế hệ, chữ *không* trong đạo Phật có nghĩa là không có một cái ta riêng biệt, không một cái gì độc nhất, bất biến. Thành ra ba mà là một, trong một có cả người cho, người nhận và vật được nhận. Quý vị ráng nhìn sâu để thấy được điều đó. Chúng ta có thể thấy được trong mỗi giây phút của sự sống.

Chuyện này tôi đã kể cho quý vị nghe rồi, nhưng mà tôi sẽ kể lại một lần nữa. Đó là vào đầu năm 2008, khi cùng với 45 thầy và sư cô mở khóa tu tại Ý, có 800 thiền sinh tới tham dự và tôi đã tặng cho họ mỗi người một hạt bắp. Ở đó có gần 100 cháu nhỏ, tôi cũng phát cho các cháu luôn và dặn phải giữ gìn hạt bắp cho cẩn thận, đem về nhà trồng vào một cái chậu, mỗi ngày nhớ tưới nước cho nó, ít lâu sau nó sẽ mọc lên cây bắp nhỏ xíu. Tôi còn dặn thêm, khi cây bắp ra hai chiếc lá đầu tiên thì mình tới gần nó và hỏi:

- Này cây bắp ơi, cho tôi hỏi em một câu nhé, thế em có nhớ trước đây em là một hạt bắp không?

Hỏi xong thì lắng nghe cây bắp trả lời. Có thể lúc đó nó hơi bực, nó nghĩ: “Cái gì? Người ta là cây bắp xanh tươi xinh đẹp thế này mà nói người ta là hạt bắp nhỏ xíu hả? Còn lâu nhé!” Nó có thể khó chịu trước câu hỏi của mình vì nó quên, lúc ấy mình phải nhắc nó, mình nói:



- Chính tôi đã mang em về từ khóa tu, chính tay tôi trồng và tưới nước mỗi ngày em có nhớ không? Từ hạt bắp em bắt đầu nảy mầm, ra hai lá rồi ra bốn lá.

Khi nhớ ra cây bắp sẽ cảm ơn chúng ta nhiều lắm. Có thể nói hạt bắp là cha mẹ của cây bắp, cũng có thể nói, cây bắp là sự tiếp nối của hạt bắp. Trong chúng ta, nhiều người cũng quên rằng mình tới từ cha mẹ và cũng không biết rằng cha mẹ đang có mặt trong mình. Mình là con của cha mẹ, mình là sự tiếp nối của cha mẹ, mình cũng chính là cha mẹ vì cha mẹ luôn có trong người mình.

Tôi mời quý vị nhìn vào cây thước. Nếu với cái tâm phân biệt mình sẽ nói: “Ô, đây là cây thước, đây là đầu bên phải, còn đây là đầu bên trái; bên trái và bên phải ngược hướng nhau, chúng chống đối nhau.” Cách mình nghĩ là như vậy. Nhưng nếu nhìn sâu thì ta thấy bên phải và bên trái luôn đi chung với nhau. Hễ có bên phải thì có bên trái. Chính bên trái sinh ra bên phải và bên phải sinh ra bên trái. Không có phải thì làm sao có trái? Trái và phải nương nhờ nhau, chúng cần nhau.

Về mặt chính trị, mình cho rằng nhóm người thủ cựu là thủ cựu, người tiến bộ là tiến bộ. Mình thuộc về phe tiến bộ thì đừng mong phe thủ cựu chết hết đi, tại vì nếu phe thủ cựu chết hết thì mình cũng trở thành thủ cựu thôi. Vì trong nhóm tiến bộ thế nào cũng có những người thủ cựu của tiến bộ. Và khi mình cho rằng mình là phe tiến bộ, thì bên kia họ lại nghĩ họ mới là phe tiến bộ, trong mắt họ thì mình lại là thủ cựu. Cho nên thủ cựu và tiến bộ nương nhau. Tay phải và tay trái nương vào nhau, như đất thịt ôm lấy cây. Và những lá sồi dù nằm ở trên cao, nhưng nó cũng đang ôm lấy đất, nó nhận được những chất khoáng, những chất đạm từ đất, ánh sáng mặt trời, không khí rồi gửi về nuôi cây. Thành ra cái nào cũng tương tức, tương nhập với nhau, không có sự phân cách.

Con mắt kỳ thị của chúng ta thấy người này khác người kia, bên phải khác bên trái, cha khác với con. Nhưng nếu nhìn sâu để thấy được sự liên hệ chẳng chịt đó thì ta sẽ thấy tất cả là một. Mẹ cũng là con, con

cũng là cha, cha cũng là mẹ, bên phải cũng là bên trái, mình cùng nhau là một. Và mình không cố gắng trốn sự chết. Vì mình nghĩ chết là xấu, chỉ có sự sống mới quan trọng, nên lúc nào mình cũng trốn tránh cái chết để chạy theo sự sống mà quên rằng sống và chết nương vào nhau giống như bên phải và bên trái, có sống thì mới có chết và có chết thì mới có sống.

Như hạt bắp phải “chết” đi thì mới “sinh ra” cây bắp, nhìn lại ta thấy đâu có cái gì chết, đâu có cái gì sinh ra, chỉ là sự thay hình đổi dạng mà thôi. Cho nên, sự sống và cái chết ôm lấy nhau một cách miên mật, nhiệm mầu. Thấy được như vậy ta không còn lý do gì để mà ghét cái chết nữa, ta nghĩ rằng chết là buồn bã, khổ đau, nên nghĩ tới cái chết ta mới sợ hãi, tìm cách trốn chạy. Nhưng mà điều đó đang xảy ra từng phút từng giây trong mỗi chúng ta.

Mỗi giây phút trong cơ thể ta có trăm ngàn tế bào bị chết nhưng đồng thời cũng có cả trăm ngàn tế bào mới được sinh ra. Khi già ta thấy có những bụi trắng rơi xuống, đó là tế bào chết của da, mình cần có những tế bào chết đi để sinh ra những tế bào mới khỏe mạnh hơn. Vì vậy, mỗi lần một tế bào trong người mình chết, ta không cần làm đám ma, và mỗi lần có những tế bào mới sinh ra ta cũng không cần phải làm giấy khai sinh làm gì vì giây phút nào mà chẳng có các tế bào sinh ra và chết đi. Nếu không thì suốt đời mình chỉ lo đi làm giấy khai sinh và làm đám ma thôi!

Thương tức là cho. Sự sống là một cái gì rất quý mà mình có thể cho, cho mình, cho những người thương của mình, cho thế giới. Phải sống làm sao để mỗi phút, mỗi giây mình phải là người hiến tặng cho sự sống. Bụt đã dạy chúng ta rất rõ ràng cách để thương, mỗi phút trong sự sống chúng ta phải phát khởi niệm thương yêu. Khi mình có những tư duy đầy từ bi, tha thứ, đầy hiểu biết thì mình đang hiến tặng sự sống rồi. Khi đó người khác chưa được hưởng nhưng mình là người được hưởng trước. Nhờ có những tư tưởng từ bi, khoan dung mà thân tâm mình khỏe nhẹ, con người mình trở thành một khối thương yêu, ai tới gần cũng cảm thấy thoải mái.

Một tư tưởng đi về phía hướng suy nghĩ đẹp đẽ, đúng đắn, gọi là chánh tư duy. Nếu quý vị chế tác được rất nhiều chất liệu từ bi, tha thứ thì quý vị có thể gọi điện thoại cho người mà mình gặp khó khăn để tha thứ cho người đó, để thương người đó. Khi đã tha thứ được cho người ấy thì trong tâm mình được chữa lành, gia đình mình được chữa lành, xã hội được chữa lành và trái đất được chữa lành. Đó là cách tư duy của một đức Bụt. Điều này chúng ta phải làm liền tức thì chứ đừng chờ đợi, nghĩ tới người đó và phát khởi lòng thương: “Tội nghiệp quá, một người như vậy thì đáng thương quá đi, làm sao mà hạnh phúc được”. Tư tưởng từ bi ấy là ý nghiệp, có ý nghiệp rồi chúng ta tiến tới dùng khẩu nghiệp, điện thoại cho người ấy nói những lời dễ thương, và làm những hành động dễ thương (thân nghiệp). Thân, khẩu, ý đều dễ thương như vậy thì chúng ta đang là một vị Bụt.

## **Ăn mừng sự sống**

Thường thường chúng ta hay chạy đi tìm những hạnh phúc đâu đâu trong tương lai xa xôi mà không thấy thỏa mãn trong giây phút hiện tại. Vì vậy chúng ta không có cơ hội để nhận diện những màu nhiệm của sự sống đang có mặt trong giây phút hiện tại. Đức Thế Tôn dạy rằng chúng ta có thể sống hạnh phúc được ngay trong phút giây hiện tại mà không cần phải phóng tâm về tương lai tìm cầu một cái gì khác nữa. Giáo lý đó được gọi là giáo lý vô nguyện hay vô đắc. Giáo lý đó cũng không có gì khó hiểu lắm và cũng không khó thực tập lắm. Vô đắc hay vô nguyện là không chạy theo một bóng dáng hạnh phúc ở tương lai hoặc ở nơi khác mà có thể sống hạnh phúc liền ngay trong giây phút hiện tại. Chúng ta nên quyết tâm học và sống cho được như vậy.

Hạnh phúc là những gì có được ngay bây giờ, và ngay ở đây. Trước hết là với hơi thở, với bước chân chánh niệm. Ta thấy được rằng sự sống đang có mặt với tất cả những cái màu nhiệm của nó. Sự sống đang có mặt trong cơ thể mình, trong tâm hồn mình. Sự sống đang có mặt ở chung quanh ta và ta phải tiếp xúc với sự sống. Tiếp xúc sự

sống bằng năng lượng chánh niệm của một người tỉnh thức. Không có chánh niệm thì ta không tiếp xúc được với sự sống và những màu nhiệm của sự sống. Khi đã nhận diện được sự sống với những màu nhiệm của nó rồi thì ta thấy rằng mỗi giây phút rất là quý giá. Buổi sáng sớm, khi hít thở mình thấy không khí rất trong lành và điều đó đem lại hạnh phúc liền lập tức. Đó chính là tiếp xúc với sự sống màu nhiệm.

Chúng ta nên biết rằng giờ phút chúng ta được sinh ra từ bụng mẹ là giờ phút vô cùng khó khăn. Ở trong bụng mẹ chúng ta thấy ấm áp và êm đềm lắm. Thai nhi nằm trong nước nên rất êm ái. Trong bụng mẹ thì không bao giờ quá nóng và cũng không bao giờ quá lạnh. Mẹ thở cho mình, mẹ ăn cho mình, mình khỏi làm gì hết, chỉ cần nằm yên ở trong đó thôi. Đó là những tháng tuyệt vời ở trong cung điện của đấng con. Từ cung tức là cung điện của con.

Đến khi sinh ra hài nhi bị sốc rất lớn. Đang từ chỗ rất êm ái, hài nhi phải đụng chạm đến những cái cứng và điều quan trọng nhất là phải thở, phải tự mình thở. Khi ấy trong phổi của em bé có những chất nước và em bé phải hắt hơi để cho nước từ trong phổi thoát ra. Em bé bắt đầu thở vào hơi đầu tiên. Đó là giây phút rất quan trọng của đời bé. Nếu lúc ấy bé không thở được thì bé sẽ chết. Đây là giây phút rất khó khăn. Để thở được hơi thở đầu tiên thì phải hắt hơi, đẩy ra những chất nước có sẵn ở trong phổi. Lúc đó em bé phải tự thở lấy. Bây giờ mình đã vượt qua giai đoạn ấy rồi, giai đoạn đó chỉ diễn ra chừng mấy giây thôi. Ta sống hay chết tùy thuộc vào mấy giây đó. Nay thì ta có thể thở tự do bằng hai lá phổi của mình, chỉ nội chuyện được thở không khí trong lành thơm tho thôi đã đem lại hạnh phúc rồi.

Mỗi khi bước đi, mình bước những bước chân nhẹ, tiếp xúc được với cỏ, với cây, với sỏi, với đá. Rồi tiếp xúc được với màu sắc, hình ảnh, âm thanh. Và những màu nhiệm của sự sống mình vẫn chưa thể giải nghĩa được. Mỗi cọng cỏ, mỗi cành hoa đều rất là màu nhiệm. Trăng, sao, mây, suối... tất cả những cái đó đều rất là màu nhiệm. Nếu sống quên lãng, không có chánh niệm, thì mình không nhận diện được những điều kỳ diệu ấy, rồi mình tự giam mình trong cái vỏ của sự

buồn khổ, giận hờn, lo lắng, tuyệt vọng. Mình đánh mất hết tất cả những màu nhiệm đó của sự sống tại vì mình không tiếp xúc được với chúng. Cho nên giáo pháp hiện pháp lạc trú của đạo Bụt rất hay và quan trọng. Mình không cần phải chạy về tương lai để đuổi bắt một hạnh phúc xa xôi. Hạnh phúc vốn có sẵn trong mình và xung quanh mình, chỉ cần mình trở về và tiếp xúc với nó bằng chánh niệm thì hạnh phúc sẽ xuất hiện ngay trước mặt mình. Những cái mà mình đang tìm kiếm nó đang sờ sờ ở trước mặt mình đó thôi.

Khi chúng ta trở về được với giây phút hiện tại, thì chúng ta sẽ tiếp xúc được với biết bao màu nhiệm của sự sống, và biết bao những điều kiện hạnh phúc mà chúng ta đang có. Ví dụ như là chúng ta đang được thở, thở ra, thở vào dễ dàng, không có nguy hiểm như cái thời mới sinh nữa, đó là một điều kỳ diệu. Chúng ta có thể bước những bước chân bình an trên thảm cỏ xanh. Chúng ta có thể ngồi uống trà. Chúng ta có thể ngắm nhìn những đám mây trắng bay, thấy trái trăng vàng huyền diệu lơ lửng trên bầu trời. Chúng ta có thể mỉm cười nhìn nhau. Tất cả những cái đó là những cái ta đang có và ta có thể sử dụng được để đạt tới hạnh phúc. Ta đã sẵn có một kho tàng hạnh phúc trước mặt. Tuy rằng sức khoẻ của ta không tuyệt hảo (thật ra thì không có gì là tuyệt hảo hết), nhưng ta có đủ, có dư điều kiện để có hạnh phúc trong giây phút hiện tại ăn mừng sự sống.

Mỗi bước chân thiền hành là ta đang ăn mừng sự sống. Mỗi hơi thở bình an là ta đang ăn mừng sự sống. Mỗi khi nâng ly nước lên uống là mình đang ăn mừng sự sống. Khi rửa bát, nấu cơm đó đều là những hành động ăn mừng sự sống. Ăn mừng sự sống trong mỗi giây phút của đời sống hàng ngày. Sướng quá, mình đang có mặt, sự sống đang có trong mình và chung quanh mình.

Sống được như vậy thì tự nhiên đời sống hàng ngày của mình trở thành một cái gì rất thiêng liêng. Mình không cần phải trở thành người khác, không cần phải thành Phật hay thành Tiên, không cần có bằng cấp, hay một địa vị nào cả. Chỉ cần tỉnh dậy, tiếp xúc với những màu nhiệm của sự sống thì tự nhiên mình có được cái mà mình đang mãi miết rong ruổi kiếm tìm.

Phải sống như thế nào để mỗi phút giây trở thành phút giây của sự ăn mừng. Sống như thế nào để mỗi giây phút của đời sống đều trở thành một huyền thoại cho con cháu của mình. Để sau này mình tự tin nói với con cháu của mình rằng: “Đó, ông bà của các con ngày xưa sống như vậy đó. Giây phút nào cũng vui, giây phút nào cũng hạnh phúc”. Và điều này có thể làm được với giáo lý của đức Thế Tôn.

Ai cũng có khả năng sống hạnh phúc và khả năng sống hạnh phúc là cái đức hạnh, cái quý nhất nơi một con người. Người nào mà có khả năng sống hạnh phúc, người đó là người có giá trị cao nhất. Có những người rất giàu, có những người rất quyền thế, có những người nhan sắc rất mặn mà nhưng mà họ không có khả năng sống hạnh phúc thì tất cả những thứ đó: quyền hành, tiền bạc, nhan sắc cũng bằng không. Thành ra có khả năng sống hạnh phúc đó là cái quý giá nhất. Và cái đó chúng ta có thể tập được.

Khi sống hạnh phúc rồi thì một cách rất tự nhiên, ta làm hạnh phúc cho những người chung quanh thật dễ dàng. Mỗi nụ cười, mỗi ánh mắt, mỗi lời nói của ta đều tỏa chiếu bình an và ta trở thành một nguồn suối hạnh phúc cho những người khác. Chúng ta nên phát tâm sống như thế nào để mình có thể có hạnh phúc ngay ngày hôm nay. Mình vốn có đủ hết rồi, không cần thêm một điều kiện nào khác nữa.

## Vượt qua chướng ngại

Ngày 20.1.2009 là ngày tổng thống Obama nhậm chức, đó là một ngày rất vui của nước Mỹ. Các nhà báo ở Châu Âu có nói rằng toàn thế nước Mỹ đang đứng sau lưng tổng thống Obama. Điều đó chứng tỏ rằng nước Mỹ có hy vọng, vì từ tổng thống cho tới toàn dân đều có ý chí muốn đoàn kết để xây dựng lại đất nước.

Tổng thống Obama sau khi tuyên thệ đã nói một bài diễn văn, tương đương với một bài pháp thoại. Những người nghe ông rất chăm chú. Ở bài pháp thoại đó cũng có Tứ diệu đế. Tức là nói về những khó khăn, những khổ đau hiện thực của nước Mỹ, và những nguyên do đưa tới những khó khăn, những khổ đau ấy. Tổng thống Obama nói: *“Chúng ta kỳ vọng là nước Mỹ sẽ có thể đứng dậy để đối phó với những thách thức mới, đưa nước Mỹ và thế giới tới một giai đoạn sáng sủa hơn. Người Mỹ phải chấm dứt những thói quen, tật xấu như tiêu thụ không có trách nhiệm, kỳ thị, chia rẽ, chỉ trích nhau”*. Đó chính là nội dung của Tứ diệu đế trong đạo Phật. Có rất nhiều người lắng nghe đã khóc. Họ lắng nghe với thái độ của một người tín đồ, giống như là đang nghe pháp thoại vậy.

Khi tôi nghe một nhà báo Pháp nói rằng là tất cả những người Mỹ hiện bây giờ đang đứng sau lưng của tổng thống, lập tức tôi nghĩ đến sự thực tập của chúng ta. Chúng ta thực tập như là một cá nhân, một gia đình, một cặp vợ chồng, một Tăng thân hay là một quốc gia? Ngày 20.1.2009 vừa qua chính là một ngày quán niệm của nước Mỹ, tất cả mọi người đều tới để thực tập ngồi xuống và lắng nghe.

### Hợp nhất năm uẩn

Chúng ta đang thực tập với tư cách là một cá nhân, nhưng đồng thời chúng ta cũng đang thực tập như là một cộng đồng, một Tăng thân, một gia đình. Mỗi người chúng ta đều được làm bằng những yếu tố gọi là năm uẩn, đó là hình hài, cảm giác, tri giác, tâm hành, và nhận thức.

Khi chúng ta sống trong đời sống hàng ngày và thực tập thì năm uẩn đó có đứng sau lưng chúng ta để yểm trợ chúng ta hay không? Hay là trong năm uẩn đang có tình trạng “trống đánh xuôi, kèn thổi ngược”? Trong thân tâm ta có thể có sự chia rẽ, rời rạc, chống đối nhau. Và năm uẩn của chúng ta không thực sự đứng sau lưng của chúng ta. Chính vì vậy mà chúng ta không có sức mạnh. Chúng ta muốn tu nhưng những lo lắng muốn kéo chúng ta đi về một hướng, những giận hờn kéo chúng ta đi về một hướng khác, những sợ hãi muốn kéo chúng ta đi về một hướng khác nữa, lại còn những ham muốn, đam mê cũng có một hướng đi riêng của chúng. Nhưng may mắn là nhiều khi chúng ta có những tâm hành tinh tấn siêng năng kéo chúng ta đi về hướng tu học. Vì vậy cho nên những yếu tố làm nên năm uẩn không hẳn đã đứng sau lưng để yểm trợ chúng ta hoàn toàn. Đó là lý do khiến chúng ta thất bại trong sự tu học.

Có khi năm uẩn của chúng ta rất hòa thuận, phối hợp với nhau đoàn kết (năm uẩn là tăng, phối hợp tinh cần). Nhưng có khi sắc, thọ, tưởng, hành, thức không cộng tác với nhau, chúng chia rẽ, chống đối nhau, tạo ra một trạng thái hỗn loạn trong con người và làm chúng ta khổ. Vì vậy làm thế nào để chúng ta có thể làm được như Obama, nói lên một bài diễn thuyết rồi khiến cho tất cả toàn dân Mỹ đều lắng nghe và gây niềm tin, rồi cùng đứng phía sau lưng tổng thống? Tổng thống Obama đã thành công trong ngày đầu tiên, đó là khiến cho tất cả những người dân Mỹ đều muốn đứng sau lưng tổng thống.

Trước đó mấy ngày tổng thống Obama có khen ngợi thượng nghị sỹ John McCain và mời Thượng nghị sỹ John McCain với đảng Cộng Hoà cùng tham dự tái thiết nước Mỹ. Đó là một hành động rất khôn khéo. Tại vì nếu nước Mỹ bị chia đôi, hai đảng chống phá nhau, thì không thể nào làm được công việc mà toàn dân nước Mỹ mong muốn. Vì vậy phải làm thế nào để đưa những thành phần trước kia chống đối trở về với mình.

Ở trong con người chúng ta cũng vậy. Chúng ta có ý chí, có tâm tu học, muốn chuyên hoá, muốn tự do, nhưng trong con người mình những yếu tố sắc, thọ, tưởng, hành, thức không đồng ý với



nhau, chúng muốn đi về những hướng khác nhau, và chúng ta không hoàn toàn được nắm uẩn yểm trợ trong công tác tu học. Trong trường hợp đó chúng ta phải làm như thế nào? Chúng ta có tới 51 tâm hành. Mà cái nào cũng muốn được chú ý hết. Cái ham muốn cũng muốn được chú ý, cái giận hờn cũng muốn được chú ý, cái sợ hãi cũng muốn được chú ý. Giống như là tất cả mọi người đều muốn lên tiếng một lần, đều muốn tất cả những người khác đi theo mình. Và nhao nhao lên, không ai chịu lắng nghe ai hết.

Trong tình trạng đó chúng ta phải làm sao? Trong đạo Bụt có nói tới *niệm, định, tuệ*. Định tức là sự tập trung. Làm thế nào để tất cả những thành phần trong ngũ uẩn đều quay về một hướng thì gọi là định. Có một nhà sinh học người Mỹ tên là Thomas Louis, ông ta nói rằng mỗi khi trong ông có tình trạng “trống đánh xuôi, kèn thổi ngược” thì ông nghĩ rằng là âm nhạc là phương tiện hay nhất để có thể khuyến dụ tất cả những yếu tố trong con người của mình cùng đi về một hướng. Vì vậy những lúc đó là lúc nên chơi nhạc, hoặc nghe nhạc.

Khi một bản nhạc cất lên thì mình mời tất cả những yếu tố của năm uẩn đều tham dự vào hết. Điều này tại Làng Mai đã làm từ lâu. Trong mỗi buổi tụng kinh trước pháp thoại chúng ta đều đọc lời quán nguyện rằng: “Xin Tăng thân hãy tập thờ như một cơ thể, lắng nghe như một cơ thể, và tập đi như một dòng sông” chứ không phải là những giọt nước riêng rẽ. Khi tất cả tăng thân đều lắng nghe như một cơ thể thì tự nhiên đi tới một trạng thái gọi là định. Mà một khi đã có định thì thế nào cũng đạt tới một cái thấy, đạt tới giải thoát, an lạc.

## **Nghệ thuật dẫn dụ**

Khi ta tập thờ mà hơi thở của ta nương theo âm nhạc, thì nó có thể dẫn dụ, hấp dẫn, khiến cho tất cả những tâm hành khác, những yếu tố khác trong ngũ uẩn đi theo hơi thở. Trong khi thở vào phải làm sao cho tất cả những tế bào trong cơ thể đều tham dự vào hơi thở vào. Khi thở ra phải làm thế nào để tất cả những tế bào trong cơ thể đều tham dự vào hơi thở ra. Cũng giống như khi tổng thống Obama lên Capitol Hill để nhậm chức. Tất cả mọi người Mỹ đều hướng về đó lắng nghe.

Khi thở vào, chúng ta theo dõi hơi thở vào từ đầu cho tới cuối. Thở ra, ta theo dõi hơi thở ra từ đầu cho tới cuối. Trong quá trình đó, làm thế nào để cho tất cả những tế bào trong cơ thể đều đi theo tham dự hết vào hơi thở. Chứ không phải mình chỉ thở bằng phổi và lỗ mũi còn những thành phần khác của cơ thể đi làm việc khác, cái đó gọi là định. Việc này rất đơn giản, ai cũng làm được. Nếu hơi thở vào mà có phẩm chất, có sự hoà điệu thì nó là một bản nhạc. Trong truyền thống của Làng Mai, khi thở vào thở ra chúng ta thường kết hợp với một bài thi kệ. Thi kệ đó tức là nhạc. Chúng ta có rất nhiều bài thi kệ, những bài thi kệ đó nhiều bài đã được phổ thành nhạc, ví dụ như bài: *“Thở vào thở ra. Là hoa tươi mát. Là núi vững vàng. Nước tĩnh lặng chiếu. Không gian thanh thang”* Chúng ta có thể thở như là chơi nhạc vậy, nếu chúng ta làm cho tất cả những tế bào trong cơ thể mình hợp tác và đi theo dòng nhạc đó thì tự nhiên sẽ có định. Cách thực tập của Louis Thomas rất đúng. Ăn thua là nhạc đó hay hay không.

Một hơi thở vào có thể đem lại an lạc, hạnh phúc, đoàn kết. Nó cũng như là một bài diễn văn của Obama vậy. Nó làm cho người ta chú ý và có niềm tin trong tương lai. Nhưng Obama phải tiếp tục nói và làm như vậy thì mới được, còn chỉ nói có một ngày, làm một bữa thì không được. Chúng ta cũng vậy. Trong khi thở vào, thở ra chúng ta thở như thế nào để có thể mời được tất cả các tế bào cùng tham dự vào hơi thở đó. Khi đang thở vào và biết là mình đang thở vào thì trong hơi thở đó không chỉ có những tế bào trong cơ thể tham dự, mà cả những tri giác, những tâm hành đều đi theo. Tâm hành như là: niệm, định, tuệ, như là tưởng, như là xúc, như là tác ý, như là buồn bực, lo lắng... Tức là trong hơi thở vào, ra phải thở như thế nào để có sự tham dự của toàn thân và toàn tâm. Có nghĩa là hướng hết tất cả năm uẩn tới hơi thở của mình thì mới thành công. Tôi làm được như vậy và nhiều vị ở trong Tăng thân cũng làm được như vậy. Chắc chắc quý vị cũng làm được. Trong khi thở vào, thở ra thì chuyện thở vào, thở ra là chuyện quan trọng nhất. Mình đem tất cả con người của mình, cả sắc, thọ, tưởng, hành và thức tới tham dự vào hơi thở.

Bạn thử tưởng tượng giống như một người đang chơi vĩ cầm. Đây là hơi thở vào, đây là hơi thở ra, hơi thở vào nối tiếp hơi thở ra không hề

đứt đoạn. Bạn đang thở vào, và tất cả con người bạn đang thở vào. Bạn đang thở ra, và tất cả con người của bạn đều thở ra. Hơi thở vào là sự tiếp nối của hơi thở ra. Hơi thở ra là tiếp nối của hơi thở vào.

## Can đảm ly khai tập khí xấu

Trong khi ngồi thiền, mình nương vào âm nhạc “An ban thủ ý” thì sẽ có định. Tất cả những người Mỹ đứng sau lưng Obama được một ngày, nhưng không biết ngày thứ hai, thứ ba có được như vậy không? Nếu được 100 ngày như vậy thì thành công sẽ rất lớn. Tại vì trong trạng thái định, mình có một sức mạnh vũ bão.

Sau khi nhậm chức được mấy hôm, tổng thống Obama đã điện thoại cho thủ tướng Do Thái và thủ tướng của Palestine để bàn về vấn đề Trung Đông. Khi có sức mạnh của định thì tiếng nói sẽ hiệu quả hơn gấp bội. Chúng ta cũng vậy, khi năm uẩn của chúng ta phối hợp ăn ý với nhau thì chúng ta có định, và mỗi bước chân, mỗi hơi thở giúp chúng ta nếm được an lạc, đạt tới thành thoi, đưa tới sự chuyển hoá.

Trong bài diễn văn của mình Obama đã nói:

*“Chúng ta có những thói quen xấu phải thay đổi ví dụ như thói quen hưởng thụ, thói quen chỉ nghĩ tới lợi ích của mình mà không nghĩ tới cái an lạc, hạnh phúc của người khác... Chúng ta phải đứng dậy, phải phủi bụi, phải chiến thắng chính mình thì mới mong làm được việc lớn. Còn nếu chúng ta cứ để những tập khí, những thói quen xấu điều khiển thì chúng ta không thể nào tái thiết lại nước Mỹ được”.*

Đó là đạo để, là con đường vượt thắng giai đoạn khó khăn này để xây dựng lại nước Mỹ. Trong bài diễn thuyết, tổng thống Obama cũng nói rõ thêm rằng:

*“Chúng ta phải xét lại những chương trình: kinh tế, xã hội, văn hoá, giáo dục... chương trình nào đang đáp ứng được những nhu yếu của đất nước thì chúng ta tiếp tục, còn chương trình nào không đáp ứng được thì chúng ta phải có can đảm chấm dứt để làm chương trình khác”.* Đây chính là một phần của đạo để, sự thật thứ tư.

Con người chúng ta cũng vậy. Chúng ta có những thói quen xấu, và chúng ta có quyền ly khai với những thói quen đó nhưng chúng ta cứ chần chừ, do dự không muốn đi tới quyết định. Và chúng ta cũng biết quá rõ rằng những đam mê, những thói quen tiêu thụ, lẽ lối ứng xử này sẽ gây tàn hại tới chính mình và làm khổ những người xung quanh. Nhưng có những sợ hãi bên trong khiến chúng ta không dám dứt khoát khước từ. Ví dụ như việc chấm dứt chiến tranh ở Iraq. Chuyện này có thể làm được nhưng các nhà lãnh đạo cứ tiếp tục trì hoãn, tiếp tục kéo dài khổ đau cho người dân nước mình và nước khác.

Chúng ta phải dũng cảm đi tới quyết định ly khai những thói hư tật xấu của chính mình. Nếu chúng ta không thể tự mình làm được thì phải nương tựa vào Tăng thân. Năng lượng của Tăng thân sẽ giúp ta dễ dàng thành công. Như đi thiền hành chẳng hạn, khi các bạn thiền sinh tới Làng Mai lần đầu, họ chưa hề biết đi thiền hành, họ quen đi đứng hấp tấp, vụt chạc, nhưng khi thấy hàng trăm người, hàng ngàn người ai cũng đi đứng khoan thai, nhẹ nhàng trong im lặng thì họ bị ảnh hưởng. Họ cũng trở nên nhẹ nhàng, họ có muốn đi nhanh cũng không được vì phía trước họ, phía sau họ, bên phải, bên trái, ai cũng chú ý tới bước chân, ai cũng đi có chánh niệm, đi một cách rất thông dong thành thoi. Vì vậy họ được năng lượng bình an ôm lấy, đó là sức mạnh của tập thể. Năng lượng tập thể là một yếu tố rất quan trọng. Nó bảo hộ cho tất cả Tăng thân cùng đi thiền hành.

## **Nương vào Tăng thân**

Cũng như một bầy chim di cư về phương Nam, chúng bay theo từng đàn cả hàng ngàn con. Khi bầy chim bay chung với nhau như một Tăng thân thì chúng ít phí sức hơn là khi bay một mình. Điều này các nhà khoa học đã nghiên cứu và thấy được. Chúng ta cũng vậy, khi chúng ta đi thiền hành cùng với Tăng thân, hay là ngồi thiền cùng với Tăng thân, thì năng lượng tập thể được chế tác và giúp cho từng người ở trong niệm, trong định dễ dàng hơn. Vì vậy chúng ta phải biết phối hợp năng lượng niệm, định và tuệ của cá nhân với năng

lượng niệm, định và tuệ của tập thể, như vậy thì chúng ta sẽ ít phí sức hơn và sẽ thành công được. Cho nên, trong khi nghe tụng kinh, trong khi ngồi thở, trong khi đi, chúng ta phải biết nương vào Tăng thân. Ở trong một nước cũng vậy, chúng ta phải biết nương vào nhau. Nếu mình chỉ quan tâm đi tìm sự thịnh vượng của riêng mình mà không để ý tới người khác thì không thể thành công một cách dễ dàng được.

Ở trong chùa thường tụng kinh nhiều. Trong đời sống hàng ngày mỗi người lo mỗi việc khác nhau. Nhưng đến giờ tụng kinh thì tất cả phải lên Phật đường. Và tất cả mọi người đều tụng một bài kinh. Ai cũng đều để tâm tới lời kinh. Và có thể giờ tụng kinh là giây phút đẹp nhất trong chùa. Nhưng Làng Mai không chỉ là một cái chùa, Làng Mai là một trung tâm tu học. Vì vậy cho nên chúng ta không những hợp nhất với nhau trong giờ ngồi thiền, trong giờ tụng kinh, mà chúng ta còn hợp nhất với nhau trong giờ thiền hành, trong giờ nấu ăn, trong lúc làm vệ sinh... Ở mọi lúc, mọi nơi, chúng ta vẫn tiếp tục tập thở hơi thở có ý thức, làm việc có ý thức, chấp tác trong ý thức. Khi đi ra dọn dẹp thiền đường thì chúng ta dọn dẹp thiền đường trong chánh niệm. Vì vậy cho nên âm nhạc của sự thực tập theo ta suốt ngày, làm cho tất cả những tế bào trong cơ thể, tất cả những tâm hành luôn luôn xuôi về một hướng. Cũng như toàn dân Mỹ có mặt sau lưng tổng thống Obama trong ngày nhậm chức.

Sự thực tập của chúng ta phải khéo léo, phải dễ chịu thì mới hấp dẫn được tất cả năm uẩn cùng xuôi về một hướng. Và sự thực tập phải được duy trì từ giờ này sang giờ khác, từ ngày này sang ngày khác mới được. Đó là ý của niệm, định và tuệ. Cũng như bài diễn văn của Obama, phải nói trúng được tâm trạng của con người, phải có khả năng làm phát sinh niềm tin và sự cộng tác thì mới có đông người ủng hộ được.

Nếu các nhà chính trị có được một chiều hướng tâm linh thì sẽ có sức mạnh nhiều hơn. Và trong tổng thống Obama cũng có rất nhiều chất liệu tâm linh. Trong bài diễn văn của mình ông cũng có dùng chữ chánh niệm (mindfulness). Người ta nói rằng phong thái của ông ta, cách đi đứng của ông ta cũng bình tĩnh.

## Hạnh phúc không đâu xa

Tại Làng Mai, chúng tôi thực tập để có được cái hỷ và cái lạc ngay trong đời sống hàng ngày. Chúng ta rất cần được nuôi dưỡng bởi niềm vui và hạnh phúc của người tu, dù là tu tại gia hay tu xuất gia. Chúng ta đi tìm hạnh phúc, người tu là người đi tìm hạnh phúc, nhưng không phải là về phía đối tượng của dục, tức là giàu sang, quyền hành, thế lực, danh vọng, sắc dục,... mà chúng ta tìm hạnh phúc về hướng hỷ và lạc do hiểu biết và thương yêu đem tới.

Một người tu thành công là một người có đủ chất liệu hỷ lạc, và có thể hiến tặng niềm hỷ lạc ấy cho người khác trong đời sống hàng ngày. Nhưng trong ánh sáng của đạo đức học Phật giáo thì hỷ và lạc có liên hệ tới khổ đau. Nhìn vào trong chất hỷ và chất lạc mình cũng có thể thấy chất liệu của khổ đau. Nếu chưa bao giờ biết đói thì chẳng thể nào thấy được sự quý giá của giờ phút mà mình có một bát cơm ở trên tay. Khi đã biết cảm giác đói rồi thì lúc nâng một bát cơm trên tay ta mới thấy có một bát cơm là một niềm hạnh phúc, lúc đó mình mới quý trọng và ăn một cách hết lòng. Cũng như khi bơ vơ đói lạnh không cửa không nhà ta mới biết thế nào là hạnh phúc khi có một căn nhà, mới thấy nâng niu khi được một chiếc áo ấm.

Đầu năm 2009 tại miền Tây Nam nước Pháp xảy ra một cơn bão lớn. Người dân nước Pháp nói rằng đây là một cơn bão lớn tương đương với một trận bão cách đây hơn mười năm. Thiệt hại rất nặng nề. Hệ thống điện, hệ thống giao thông, viễn thông, nước... bị hư hại nặng. Gần 1,5 triệu người không có điện và nước để sử dụng trong nhiều ngày giữa mùa đông giá lạnh. Có rất nhiều người lâm bệnh vì khí hậu mùa đông ở Pháp rất lạnh, nhiệt độ luôn dưới 0 độ C, nếu không có sưởi thì nhiều người không thể chịu nổi. Lúc ấy người ta mới thấy rõ ràng có điện, có nước là một niềm hạnh phúc. Cho nên phải gặp khốn đốn thì chúng ta mới có giác ngộ là vậy. Trước đây chúng ta thấy có điện, có nước là điều đương nhiên, chúng ta nghĩ rằng điện, nước là thứ tầm thường chẳng đáng đem lại chất liệu hỷ lạc cho mình, nhưng sự thật thì trong mấy ngày có bão đó các Thầy, các Sư cô, các thiền

sinh ở Làng Mai đã chứng thực được rằng điện, nước là những điều kiện tạo nên hạnh phúc.

Cái ngày hệ thống điện và nước được thiết lập lại mọi người ai cũng reo hò, sung sướng, hạnh phúc vì có điện, có nước. Nhưng chỉ vài ngày sau đó, chừng khoảng một tuần thì niềm vui đó biến mất, vì lúc đó mình đã quen rồi, mình lại thấy điện nước là cái gì đó không quan trọng mấy. Vì vậy, hạnh phúc hay không hạnh phúc liên hệ tới cái tâm của mình, liên hệ tới sự giác ngộ của mình, tới ý thức chánh niệm của mình. Cho nên người tu là người biết sử dụng cái tâm, sử dụng ý thức chánh niệm của mình để đón nhận hạnh phúc. Do đó, nếu muốn có hạnh phúc thì hạnh phúc sẽ có mặt ngay lập tức bây giờ. Hay vậy đó.

Có những điều kiện hạnh phúc đang có sẵn. Và mình chỉ cần nhớ tới thôi là có hạnh phúc liền lập tức, mau hơn cả mì ăn liền. Là một người tu, ta phải biết chế tác hỷ lạc bằng cái tâm của mình. Khi được nuôi dưỡng bằng hỷ và lạc thì ta sẽ nuôi dưỡng được những người khác xung quanh ta. Và điều ta cần nhớ là trong cái hỷ, cái lạc đó có bối cảnh của sự khổ đau. Vì vậy nếu không có khổ đau, không có thiếu thốn, thì ta không nhận diện ra được hạnh phúc mà hiện bây giờ mình đang có. Nếu ta từng có khổ đau thì điều đó không phải là xấu, tại vì nhờ nền tảng khổ đau trong quá khứ cho nên bây giờ ta mới nhận diện được những hạnh phúc đang có. Khi sống trong niệm và định, mình có thể có những giây phút của hỷ và lạc. Mỗi khi khổ đau tới, thì mình có khả năng nhận diện, ôm ấp và trị liệu.

Trong những ngày có bão, tại Làng Mai, quý thầy, quý sư cô và các vị thiện sinh đều có cơ hội trực tiếp đi qua kinh nghiệm của một cơn bão. Nhiều người bị cúm, bị ho, bị lạnh vì không có lò sưởi, có bao nhiêu áo đều đem ra mặc hết để cho đỡ lạnh. Chúng ta cất giữ được bao nhiêu củi, bao nhiêu đèn cầy cũng đem ra đốt hết để cho có chút hơi ấm. Trong giai đoạn ấy, có người khổ nhiều, có người khổ ít, tất cả đều tùy vào cách nhìn nhận và hành xử của chúng ta trước hoàn cảnh. Có nhiều người vẫn cười nói được trong hoàn cảnh khó khăn như vậy.

Nếu chúng ta biết rằng, trong thời gian đó, có rất nhiều người thợ đang đêm ngày trong điều kiện khó khăn tìm đủ cách sửa chữa hệ thống điện nhằm phục vụ cho nhu cầu của mọi người thì ta sẽ bớt khổ, bớt trách móc. Ai cũng đang nỗ lực tối đa để cải thiện hoàn cảnh thì làm sao chúng ta có thể trách móc được? Qua trận thiên tai, chắc chắn rằng mỗi người đều tự rút ra được cho mình kinh nghiệm: cần biết dự trữ một chút ít gì đó làm phương tiện giúp chính mình vượt qua những giai đoạn khó khăn trong cuộc đời. Bởi có ai dám khẳng định rằng, cuộc đời mình sẽ không có những giai đoạn khó khăn?

Nếu khôn khéo biết dự trữ, biết chắt chiu, mình sẽ đỡ khó khăn hơn nhiều trong những giai đoạn của cuộc đời có bão. Còn bão đến mà trắng tay, chẳng có gì để chống đỡ, mình sẽ bị vùi dập mà thôi. Cho nên Mai Thảo mới viết rằng:

*Hãy chế lấy mây và gầy lấy nắng.  
Chế lấy đèn vay mượn đất trời.  
Để khi nhật nguyệt còn xa vắng.  
Đâu hề vẫn có ánh trăng soi.*

Biết chế ra mây, chế ra nắng, chế ra ánh trăng, để khi không có mây, không có nắng, không có trăng, thì mình vẫn có mây, có nắng và có trăng được dự trữ sẵn từ trước để dùng.

Đối với người tu, cái dự trữ quan trọng nhất là niệm, định, tuệ. Ba nguồn năng lượng đó sẽ giúp mình sống sót trong những giai đoạn khó khăn nhất của cuộc đời. Nếu không có một chút niệm, một chút định, một chút tuệ nào thì khi gặp trường hợp ngang trái, khó khăn, nguy biến, mình sẽ khổ đau rất nhiều. Mỗi giây phút của đời sống hằng ngày là cơ hội để mình chế tác và để dành ba nguồn năng lượng niệm, định, tuệ ấy. Việc làm này cũng như việc mình để dành củi cho những ngày mưa. Tuy nhiên, năng lượng niệm, định, tuệ được cất chứa không phải chỉ được dùng cho những ngày mưa, nó được đem ra sử dụng mỗi ngày. Sử dụng nó trong những ngày không mưa thì ngày ấy thêm đẹp, thêm sáng sủa, thêm hạnh phúc.



Tuần trước, có một cô thiền sinh viết thư cho tôi nói rằng: *Con đang thực tập phương pháp nhận diện và ôm ấp khổ đau mà thầy dạy cho con. Con bị mắc chứng trầm cảm, mỗi khi trầm cảm tới thì con đi tắm, con tắm rất chánh niệm, con mời chứng trầm cảm tắm chung với con. Con không công phá hay xua đuổi nó mà ôm lấy nó bằng ánh sáng chánh niệm”.*

Cô nói tiếp: *“Khi con cho cái trầm cảm của con tắm thì con thấy nó là một phái đoàn chứ không phải là một cá nhân. Con nhận diện trong nỗi trầm cảm của mình có những điều tiêu cực. Ví dụ như có sự sợ hãi, có sự lo lắng, có cái mặc cảm rằng mình yếu kém, mình không có giá trị gì hết. Con tự lên án, phê phán mình và nghĩ rằng người khác cũng nhìn con bằng ánh mắt lên án phê phán như vậy. Trầm cảm tới với con như một phái đoàn, có mặc cảm này rồi mặc cảm kia, nỗi buồn này cộng với nỗi buồn kia. Con nhận diện từng thành viên của phái đoàn và cười với nó, sau đó thì con thấy khỏe, con không còn là nạn nhân của nó nữa. Bây giờ mỗi khi phái đoàn trầm cảm tìm tới thì con không còn sợ nữa, con mời nó vào và đối xử rất đàng hoàng, con sẵn sàng có mặt để nhận diện và ôm ấp nó”.*

Một người hành giả cư sĩ làm được như vậy là rất giỏi.

Chúng ta có thể đặt tên cho phương pháp này là thiền tắm. Sau một ngày làm việc mệt mỏi, khi bước vào nhà tắm chúng ta hãy tắm một cách thật chánh niệm, đừng có vội vã tắm cho nhanh để đi ăn tối hoặc đi làm cái khác. Chúng ta phải biến nhà tắm thành thiền đường và hai mươi hay ba mươi phút ấy là những giờ phút rất thiêng liêng. Chúng ta buông thư tất cả những căng thẳng trong thân và trong tâm, mỉm cười để cho những tia nước mát hoặc những tia nước ấm phủ vào người mình, gột sạch đi những bụi bặm trên thân và làm lắng dịu những lao xao trong tâm. Sau khi bước ra khỏi nhà tắm ta sẽ trở nên tươi mát, sáng khoái vì trong lúc tắm những trệ liệu đã xảy ra.

Chánh niệm là một loại năng lượng mình có thể chế tác ra được trong mỗi giây phút, trong khi đi, khi ngồi, khi ăn cơm, khi làm việc... Có chánh niệm rồi thì ta mới có khả năng nhận diện, chăm sóc, chữa trị cho những nỗi khổ niềm đau. Tại vì những nỗi khổ niềm đau đó chính là mình. Trong khi ôm nỗi khổ niềm đau của mình vào lòng thì

ta cảm thấy mình gần mình hơn ai hết, mình thấy ấm áp hơn. Còn ngoài ra những lúc khác là ta tìm cách trốn chạy chính mình. Mà trốn chạy chính mình thì làm sao hiểu được chính mình. Cho nên tu tập là để trở về với chính mình, để có cơ hội biết mình là ai.

Trong Đại Giới Đàn Mùa Sen Mới có một sư cô từ Viện Phật Học Ứng Dụng ở Đức về để thọ giới lớn. Tôi nhìn sư cô và hỏi:

- Ai mà trông quen vậy? Con là ai? Con là ai mà thầy thấy quen quen?

Cố nhiên là tôi biết rất rõ cô học trò của mình là ai, tên gì, tu được mấy năm, nhưng mà tôi vẫn hỏi: "*Con là ai ?*" Sư cô đó trả lời:

- Dạ, con cũng không biết con là ai nữa.

Rất là hay! Đúng là thầy trò với nhau. Cả hai thầy trò nói giọng thiền với nhau. "*Dạ, bạch Thầy con cũng không biết con là ai nữa*". Có nghĩa là chính con cũng đang đi tìm con đây mà. Cái đó không phải là phô bày bên ngoài, cái đó rất là thật. Mỗi người trong chúng ta đều đang trên hành trình đi tìm chính mình. Mình chưa biết mình là ai đâu. Chừng nào mình còn chưa biết mình là ai thì chừng ấy còn khổ đau. Sau khi sư cô đó thọ giới xong, ở lại mấy tuần, trước khi về Đức lại lên chào tôi, lần này tôi nói: "*Hình như bữa nay Thầy biết con là ai rồi*".

Khi nhìn vào trong tự thân ta thấy mình có hình hài, có cảm thọ, có tri giác, có tâm hành, có nhận thức. Nhưng nhìn sâu vào năm uẩn đó, thì lại không thấy có một cái ta riêng biệt. Mà thấy có cha, có mẹ, có ông bà tổ tiên tâm linh, tổ tiên huyết thống, thấy xã hội, thấy văn hoá của nơi ta sinh sống ở trong đó một cách rất rõ ràng. Ta cố tìm một cái ngã riêng biệt mà tìm không ra. Khi có cơ hội và thời gian để đi tìm lại mình, chúng ta bắt đầu thoát ra khỏi ý niệm mình là một thực thể cô đơn, riêng biệt. Chính vì mang ý niệm mình là một thực thể cô đơn, riêng lẻ nên mới có sợ hãi, buồn phiền, khổ đau. Cho nên hành giả là người đang đi trên con đường tìm hiểu chính mình, đang tìm cách trả lời câu hỏi: "*Ta là ai?*"

Ta có khả năng chuyển hóa những tiêu cực thành tích cực cũng như sử dụng rác làm phân xanh nuôi cho cây tốt tươi. Nếu không có bùn thì không có sen, bùn rất cần thiết cho sen. Những khổ đau của mình cũng mang một sứ mạng và cũng có những lợi ích riêng. Vì vậy mình phải thực tập làm quen với khổ đau của mình, làm bạn với khổ đau của mình, ôm lấy niềm đau của mình. Khi thực tập được điều này rồi thì mình có thể chế tác ra hỷ và lạc từ trong chính niềm đau, nỗi khổ kia.

Khi thiền sinh tới Làng Mai, chúng tôi chỉ yêu cầu các bạn ấy có hai việc. Việc thứ nhất là phải tập thở, tập đi, tập ngồi, tập ăn cơm sao cho có ý thức, có bình an. Nếu tới đây mà bạn chưa chế tác được giây phút bình an, hỷ lạc thì bạn tới Làng Mai rất uổng. Có thể bạn sẽ đặt câu hỏi: "Làm sao mà tôi có hỷ lạc được chứ? Ở trong tôi có quá nhiều nỗi khổ, niềm đau nó chặn đường không cho tôi chạm tới hỷ lạc". Câu trả lời cũng là điều thứ hai mà chúng tôi yêu cầu ở các bạn thiền sinh. Đó là trong trường hợp ấy bạn hãy cho nỗi khổ niềm đau của bạn đi tầm, tầm bằng năng lượng của chánh niệm. Tại vì sự thực tập thiền ngồi, thiền đi, ăn cơm chánh niệm là để chế tác năng lượng chánh niệm. Mà năng lượng chánh niệm có rồi thì khổ đau không còn đáng sợ nữa. Khổ đau tới, mình không xua đuổi, trốn chạy mà mời vào tầm cho vui. Tu thì phải có khả năng làm cái đó, phải chế tác hỷ và lạc, phải có khả năng nhận diện, ôm ấp và chuyển hoá khổ đau.

Người tu giỏi là một nghệ sỹ, nghệ sỹ có khả năng chế tác hỷ lạc, nghệ sỹ có khả năng ôm ấp, chuyển hoá những nỗi khổ niềm đau của mình, mình nương vào nhau, mình học hỏi nhau. Và những bài pháp hay nhất là những bài pháp giúp cho mình có thêm phương tiện, có thêm hiểu biết để có thể làm được công việc đó. Cho nên, trước khi ngồi thiền nửa giờ hay là 45 phút thì mình phải đặt câu hỏi là ngồi như thế nào để có thể chế tác được một ít hỷ, một ít lạc, nếu không thì ngồi chỉ tốn thì giờ vô ích thôi. Khi đi thiền hành cũng vậy dù là đi một mình hay đi với đại chúng đó đều là một cơ hội để chế tác hỷ lạc bằng mỗi bước chân, chứ đừng có đi lấy lệ. Nếu chế tác chưa được thì phải học để làm cho được. Có những người trong chúng ta có khả năng chế tác hỷ lạc trong mỗi bước chân, trong từng hơi thở. Khi rửa bát hay quét

nhà mình cũng thực tập chánh niệm để làm phát khởi niềm hỷ lạc. Khi làm đồ ăn sáng cho những người thân, đừng làm chỉ để mà có đồ ăn, mà phải làm bằng tình thương với niềm hỷ lạc. Hỷ lạc làm cho năng lượng chánh niệm và chánh định hùng tráng hơn. Khi chánh niệm và chánh định hùng hậu thì mình sẽ có những cái thấy, những cái hiểu rất sâu sắc. Chính những cái thấy, những cái hiểu này giúp mình vượt thoát khỏi sự đau buồn, lo lắng, sợ hãi, ganh tị. Cái đó gọi là giải thoát. Mục đích của ta không phải chỉ để có hỷ, có lạc; mục đích của ta cũng không phải chỉ là ôm ấp và chuyển hóa những nỗi khổ, niềm đau. Mục đích của ta sâu hơn nhiều, đó là đạt tới những cái thấy rất thâm sâu. Và cái thấy thâm sâu đó giúp ta vượt thoát khỏi những lo lắng, sầu khổ, sợ hãi, ganh tị của mình.

## **Nó đây rồi**

Khi các bạn đến Làng Mai, chúng tôi tập cho các bạn biết ngồi thiền, đi thiền, ăn cơm trong chánh niệm, thở có ý thức. Với những sự thực tập đó, chúng ta chế tác ra được năng lượng của niệm, của định và của tuệ. Chúng ta có nhiều hạnh phúc, nhiều an lạc trong thực tập thiền đi, thiền ngồi, thiền ăn cơm, thiền làm việc, thiền thở. Đây không phải là những lao tác mệt nhọc, chảy mồ hôi. Có thể nói, những giây phút đẹp nhất của đời mình là những giây phút được ngồi thiền, được đi thiền. Trong những giây phút ấy, mình cảm thấy rất là khoẻ, rất nhẹ, rất hạnh phúc. Đó không phải là một cảm giác mạnh như khi uống rượu hay khi nằm tận hưởng cảm giác say thuốc của ma túy, mà rất dễ chịu, rất tịnh lạc.

Nhiều người trong chúng ta đã đạt được trạng thái tịnh lạc, trạng thái nhẹ nhàng trong khi thiền tập, và ngoài những điều ấy chúng ta không mong ước gì nữa cả. Như vậy là quá đủ hạnh phúc rồi. Bất cứ hành giả nào cũng có thể đạt tới được điều đó, nếu họ muốn. Có những lúc ba trăm người, năm trăm người, một ngàn người cùng thực tập thiền hành với nhau, cùng leo lên đồi với những bước chân thanh thoi, an lạc, vui tươi, tiếp xúc được với những màu nhiệm, những cái đẹp của đất trời. Mỗi bước chân, mỗi hơi thở trong những giây phút

đó đưa lại cho mình hạnh phúc rất lớn. Lúc ấy, mình nghĩ rằng, mình không cần đi tìm cầu gì nữa hết. Trên mỗi bước chân, mỗi hơi thở, mình đã tràn trề hạnh phúc rồi. Mình có thể nói: "This is it!", cái mà mình đang đi kiếm nó nằm đây rồi. Nếu quý vị nào đã trải qua kinh nghiệm đó một vài lần thì mình biết hạnh phúc là cái gì có thật.

Hạnh phúc này nhiều hay ít, sâu hay cạn đều tùy thuộc vào niệm và định của mỗi người. Nếu niệm và định hùng hậu thì chắc chắn hạnh phúc đạt được sẽ rất lớn. Trong khi ngồi thiền, lưng của mình thẳng và buông thư, miệng nở một nụ cười hàm tiếu, chú ý tới hơi thở, và thở rất nhẹ nhàng. Ta cảm thấy hơi thở đi vào trong từng thớ thịt, trong từng tế bào, đem lại sự an và lạc. Ta đã chế tác được hỷ, chế tác được lạc. Hỷ và lạc nhiều hay ít tùy thuộc vào phẩm chất của niệm và định. Biết rằng hỷ và lạc vô thường, nhưng nó vẫn là hỷ, vẫn là lạc. Hỷ lạc này đi qua, hỷ lạc khác sẽ đến. Với những phương tiện sẵn có, ta có thể làm cho hỷ lạc luôn hiện diện. Với nụ cười, hơi thở và bước chân, ta có thể mang hỷ lạc trở về. Người tu có quyền hưởng hỷ lạc, không sao hết. Tuy nhiên, chư Tổ cũng đã nhắc, mình phải biết đi xa hơn, đừng dừng lại ngang chỗ ấy. Bởi nếu mình có niệm và định hùng hậu, mình có thể chọc thủng được bức màn vô minh và đạt tới tuệ giác. Có tuệ giác là có giải thoát. Sự giải thoát sẽ cho ta hạnh phúc lớn vô cùng. Giải thoát ở đây là thoát khỏi sự sợ hãi, lo lắng.

Tuy có hỷ, có lạc nhưng hỷ lạc ấy vẫn còn tiềm ẩn sự sợ hãi, sự lo lắng. Nếu mình chỉ an trú trong cái lạc, cái hỷ này thôi thì hơi uổng. Mục đích chính của năng lượng niệm, định không phải để chế tác hỷ lạc mà để chọc thủng màn vô minh. Chọc thủng được màn vô minh, mình sẽ có được tuệ giác. Chính cái tuệ sẽ giúp tháo gỡ, giải phóng khỏi những khó khăn. Chúng ta nên biết, mục đích tối hậu của người tu là giải thoát. Giải thoát đưa tới hỷ lạc rất lớn. Giải thoát này không phải do ân huệ của một đấng thiêng liêng. Giải thoát là do có trí tuệ. Ví dụ, có đức tin âm thầm nơi một cái ngã thường hằng bất biến sẽ tạo ra nhiều lo lắng, nhiều sợ hãi, nhiều đam mê. Tất cả những điều ấy đều dựa trên nền tảng là phiền não si. Si có thể đem theo sân và tham, nhưng si là cái căn bản. Si tức là thiếu trí tuệ. Nếu còn si thì cái hỷ lạc chưa được sâu, chưa được lớn. Ví dụ, hôm nay, mình còn sống,

mình không bệnh tật nhiều, mình có thể chế tác được hỷ, được lạc nhờ thực tập theo phương pháp Bụt dạy, nhưng ngày mai, nếu mình bệnh thì những điều ấy có còn tiếp tục được không? Đó là những nỗi lo lắng, sợ hãi phát sinh dựa trên nền tảng của cái thấy về thường, về ngã. Do vậy, phải dùng tuệ để phá cái thường, cái ngã, cái vô minh.

## Tình cả hai giấc mộng

Một hôm tôi nằm mơ thấy mình đang chạy giặc. Nếu mình là người Việt Nam sinh vào những năm có chiến tranh, hoặc là người Iraq, là người Palestine, là người Do Thái, thì sẽ có lúc mình mơ thấy mình đang chạy giặc. Mặc dù hòa bình đã được lập lại, nhưng những cảnh tượng hãi hùng khi chạy dưới bom đạn trong chiến tranh vẫn còn đọng lại trong tâm thức, thỉnh thoảng nó sẽ trở dậy trong giấc mơ. Trong cơn mơ, mình thấy mình đang chạy và xung quanh mình cảnh tượng rất hỗn loạn. Nhưng lúc ấy, mình không biết được rằng, trong thực tế thân của mình vẫn còn nằm yên trên giường. Mình đinh ninh rằng, mình đang chạy dưới bom đạn và hoàn cảnh của mình là chạy giặc. Tất cả chúng ta, nếu đã từng trải qua chiến tranh, thì đều có thể có những giấc mơ như vậy. Trong giấc mơ, mình tin rằng mình có một cái ngã, cái thân và một hoàn cảnh. Mình tin rằng, những điều này là có thật. Nhưng chỉ khi thức dậy, mình mới biết được rằng, những cái đó không có thật, người đang nằm ngủ mới là thật, cái phòng ngủ mới là thật, cây đèn để bên cạnh mới là thật. Trong giấc mơ đó, lúc tôi chạy được đến một chỗ không có bom đạn, đường vắng, thì tôi tự nhủ rằng chỗ này vắng, mình có thể thiền hành được, rồi tôi thiền hành trong mơ.

Trong khi thiền hành, tôi thấy rõ ràng, đây là giấc mơ chứ không phải sự thật. Trong mơ, nếu biết mình đang mơ nghĩa là gần tỉnh rồi. Thái Hư đại sư có nói: “Mộng trung ngộ mộng trùng mê mộng” (trong mơ mà biết đang mơ thì vẫn còn ở trong mơ). Nhưng mà có cái lạ là khi bắt đầu đi thiền hành, tôi biết rằng, người đang đi thiền hành là một ảo tượng, và hoàn cảnh mà tôi đang thiền hành trong đó là ảo tượng. Khi tỉnh dậy, tôi biết, đây chỉ là giấc mơ, không có thật. Không có thật

nhưng mà khi mơ thì rất là thật. Nó có sự sợ hãi, nó có sự lo lắng, nó có sự hấp tấp để chạy trong tiếng bom. Khi thức dậy, tôi tiếp tục thở. Vì tôi đã bắt đầu thở và đi những bước chân chánh niệm trong giấc mơ rồi. Và tôi còn thấy được, con người đang nằm trên giường và hoàn cảnh ấy cũng là một loại mộng nữa.

Trong cảnh giới mộng của giấc ngủ, tất nhiên con người và hoàn cảnh đều là mộng, nhưng trong cảnh giới tỉnh này, con người và hoàn cảnh cũng là mộng. Vì sao? Vì mình còn sống dưới ảnh hưởng của tà kiến, ảo giác. Chúng ta tưởng mình tỉnh, nhưng kỳ thực mình vẫn còn mơ. Chúng ta tưởng rằng thân này là thường. Khi thân này chết đi, ta tiếp tục lên thiên đường hay xuống địa ngục. Mình thấy thế giới mà mình đang sống đây là thực hơn cái thế giới trong giấc mộng, nhưng nó vẫn là một loại mộng.

Do vậy, triết học, đạo học và khoa học đang đi tìm sự thật, bởi người ta không tin vào cảm giác của chính mình. Nhà khoa học, nhà đạo học, nhà triết học đang đi tìm sự thật, và cả ba đều có cảm tưởng là mình đang sống trong con mộng thứ hai dù đã tỉnh được con mộng thứ nhất. Có một người đã ra khỏi con mộng thứ hai và đã hiến tặng cho chúng ta những phương pháp thực tập để chúng ta cũng có thể thoát ra khỏi con mộng thứ hai, người đó gọi là Bụt. Bụt là một nhà đạo học. Buddha có nghĩa là người tỉnh thức. Khi tỉnh thức rồi thì không còn cái ảo tưởng rằng mình là một cái ngã thường tại, không còn cái ảo tưởng rằng thế giới này là một cái độc lập ngoài cái ngã. Người tu tập không chỉ nên đi tìm một ít hỷ lạc để sống lay lắt cho qua ngày, cho bớt khổ. Mục đích của chúng ta là phải đi xa hơn, là phải chọc thủng giấc mơ thứ hai. Chúng ta vẫn còn chìm đắm trong giấc mơ thứ hai. Nhưng tất cả chúng ta đều có khả năng thoát khỏi giấc mơ thứ hai. Bởi trong mỗi người đều có hạt giống của chánh niệm. Nếu niệm, định hùng hậu, mình ắt có tuệ. Chính tuệ sẽ lay chúng ta tỉnh con mơ thứ hai. Khi tỉnh dậy, ta thấy rõ ràng, thân này không chắc thật, nó chỉ là một biến hiện của nghiệp thức, và thế gian này cũng vậy, chỉ là một biến hiện của nghiệp thức. Trong thế kỷ 21, các nhà khoa học, các nhà đạo học có thể nắm tay nhau làm việc để giúp mọi người tỉnh dậy từ con mơ thứ hai. Con mơ nào cũng có thể

qua được, nếu chúng ta có đủ niệm, định, tuệ. Ta phải biết tin tưởng rằng mình có khả năng tỉnh lại từ cơn mơ thứ hai.

## Tin mừng

Thánh kinh của đạo Cơ Đốc được gọi là tin mừng, bởi có Chúa cứu chuộc mình. Trong đạo Bụt cũng có tin mừng, bởi Bụt nói rằng, mọi chúng sanh đều có Phật tánh, mọi chúng sanh đều sẵn có hạt giống của niệm, của định và của tuệ hay hạt giống của sự giác ngộ. Sáng nay, trước giờ pháp thoại, chúng ta đã có niệm bài Tam Quy. Trong bài này có đoạn: “Về nương Bụt trong con”. “Bụt trong con” là một cái gì rất cụ thể, có thể sờ mó được chứ không phải là một niềm tin mơ hồ. Mình không đi tìm Bụt ở cõi trời xa thẳm trong không gian và thời gian. Đó là hạt giống của tỉnh thức. Đó là vốn liếng của mình. Sau này, có thức dậy được hay không là nhờ cả vào nó. Tất cả chúng ta đều là những người mê, mê rất sâu. Nhưng mức độ mê của mỗi người khác nhau.

*“Trăng sáng sau khi trời đã tạnh  
Hiên ngoài thoang thoảng gió hương đưa  
Tiếng chuông ngân gọi trong đêm vắng  
Thử hỏi hồn ai đã tỉnh chưa.”*

Đó là thơ của thầy Mật Thể. Chúng ta đang còn mê. *Trần gian muôn bến mộng nên ta hãy còn mê.* Nhưng chúng ta có cơ duyên được gặp Phật pháp, được Bụt trao truyền cho phương pháp thực tập. Chúng ta có đức tin rằng ta cũng như Bụt. Có tính Bụt ở trong lòng, ta có thể chọc thủng được màn vô minh để đạt được tuệ giác hay giải thoát. Lúc này, ta mới có hỷ lạc đích thực, không còn sự lo lắng sợ hãi nữa. Ta sẽ thoát ra khỏi những cái thấy như là thường, ngã, thân kiến, biên kiến, tà kiến, kiến thủ kiến, giới cấm thủ kiến. Hạnh phúc của chúng ta đạt được sẽ rất lớn.

## Đừng đánh mất những cơ hội

Các thầy, các sư cô phải biết rằng được sống với nhau trong tu viện như một cộng đồng cùng tu tập với nhau thì có rất nhiều lợi ích. Nếu



sống chung, mình có thể nâng đỡ nhau trong sự thực tập. Nếu sự thực tập của mình còn yếu, mình sẽ được nương vào sự thực tập vững chãi của anh mình, chị mình, em mình. Đây là một lợi thế. Chúng ta có thể tu một mình, nhưng chúng ta có thể sẽ gặp rất nhiều khó khăn. Được tu tập theo đại chúng, mình sẽ ổn định hơn, bởi trong đại chúng có thời khóa đàng hoàng. Dù có lười biếng, có mệt mỏi, khó khăn, nếu đi theo đại chúng, mình sẽ vượt qua những cản trở ấy một cách dễ dàng. Ví dụ, sáng dậy, mình không muốn đi ngồi thiền, nhưng có sư chị kéo dậy, mình ráng vào thiền đường ngồi. Nhưng khi ngồi xuống và bắt đầu thở thì mình cảm thấy khỏe, thấy nhẹ, thấy được nuôi dưỡng. Nếu không có sư chị, mình đâu có cái cơ hội ấy. Chúng ta phải mừng, vì chúng ta có cơ hội được tu. Những vị cư sĩ có ít cơ hội tu tập hơn các thầy các sư cô vì quý vị còn phải lo cho gia đình, lo kế sinh nhai và không có một môi trường tốt như trong tu viện để thực hành. Mình đã có may mắn được đi xuất gia, có thầy, có Tăng thân, có vô vàn những cơ hội, chúng ta phải biết nắm lấy và trân quý. Nếu chúng ta không biết tận dụng, thì quả chúng ta là người đại dột nhất trên đời.

Trong đại chúng, có những người có thể làm hạnh phúc cho nhiều người khác như nấu ăn rất ngon, làm bánh mì rất giỏi, chăm sóc vườn hoa, vườn rau, vườn cảnh rất đẹp, tổ chức Phật đàn, tổ chức Giáng sinh rất khéo. Trong đại chúng cũng có những người không có những tài năng đó, nhưng có khả năng ngồi thiền rất hạnh phúc, đi thiền cũng có hạnh phúc, ngồi trong lớp học cũng có hạnh phúc. Có những sư em mới tu được 3 tháng, 4 tháng, nhưng niềm hạnh phúc của những sư em đó đã trở thành nguồn vui cho đại chúng rồi. Khi ngồi thiền, mình có được những giây phút hỷ và lạc, những cái đó nuôi mình nhưng cũng nuôi thầy, nuôi đại chúng. Do vậy, mình có thể nuôi thầy, nuôi đại chúng bằng những bước chân, nụ cười, hơi thở có hạnh phúc. Mình không cần phải tu nhiều năm mới có thể làm được chuyện đó. Dù đang là tập sự xuất gia mình vẫn có thể làm được chuyện ấy. Chúng ta biết rõ, chúng ta có rất nhiều điều kiện để có hạnh phúc, hạnh phúc không ở đâu xa. Nhưng tại sao chúng ta vẫn tiếp tục rong ruổi tìm cầu?

Mặc dù trong thân ta vẫn còn một vài đau nhức, vẫn còn chút bệnh tật sơ sơ, và trong tâm vẫn còn một vài lo lắng, buồn khổ nho nhỏ, nhưng chúng không ngăn cản chúng ta có hạnh phúc được. Giống như khi một con bão đi qua, chúng ta vẫn còn một ít đèn cầy, một ít củi, không nhiều lắm, nhưng đủ sưởi ấm. Chúng ta không cần phải có sức khoẻ toàn hảo, chúng ta không cần phải lấy hết ra tất cả những phiền não thì mới có thể thưởng thức những giờ ngồi thiền, những giờ thiền hành của mình. Không cần! Có thể chúng ta còn mang theo một ít sự đau nhức trong cơ thể và trong tâm hồn, nhưng với sự thực tập chúng ta vẫn có thể chế tác hỷ lạc để nuôi mình, để nuôi đại chúng và để nuôi thế giới. Chỉ mới thực tập niệm thôi thì ta đã bắt đầu có hạnh phúc rồi, hưởng hồ là khi niệm hùng hậu, định hùng hậu. Nếu tiếp xúc với các hiện tượng dưới ánh sáng của định thì sự tiếp xúc ấy sẽ rất sâu sắc, hạnh phúc sẽ vô cùng lớn. Hơn nữa, nếu ta đạt đến tuệ giác nhờ niệm và định hùng hậu, ta sẽ buông bỏ được những lo lắng, sợ hãi, sầu khổ, ganh tỵ. Lúc này hỷ lạc của ta sẽ vô cùng lớn, chúng ta không cần đi đâu để tìm hỷ tìm lạc. Nếu chúng ta phóng tâm đi tìm hạnh phúc ở một nơi khác hoặc tìm ở tương lai thì điều này đồng nghĩa là chúng ta đang bị thất bại trong sự thực tập của mình.

## Hành trình tìm lại bản thân

Có một cô bé năm 14 tuổi đi sang Mỹ du học. Cô đã tốt nghiệp Đại học và về Việt Nam, trở thành một doanh nhân. Năm nay cô mới 24 tuổi. Bố mẹ cô là nhà giáo dạy ở trường đại học, cả hai cùng là doanh nhân. Năm 2008, tôi cùng với phái đoàn Làng Mai về Việt Nam, có tổ chức một ngày tu cho giới doanh nhân ở tại Hội An, hai cha con cô gái này đã tới tham dự ngày tu. Ban đầu cô không muốn đi, sợ mất thì giờ. Nhưng vì người bố năn nỉ nên cuối cùng cô cũng tới tham dự, học được một ngày rươi, nhưng thu được rất nhiều lợi lạc. Những điều tôi giảng cô tiếp nhận được rất ít do đây là lần đầu tiên được nghe những bài giảng như vậy. Cái mà cô tiếp nhận nhiều là sự có mặt của Tăng thân. Cô thấy Tăng thân đi, đứng, nằm, ngồi rất nhẹ nhàng, bình an, thanh thản.

Về nhà cô cảm thấy thân tâm được lắng dịu. Tuy là một doanh nhân trẻ nhưng cô cũng gặp những khó khăn, những bức xúc của đời sống doanh nhân. Vì vậy một hôm cô quyết định đi sang Pháp để tham dự khoá tu mùa hè ở Làng Mai. Đây là lần đầu tiên cô đi Âu Châu, nhưng khi tới Paris cô không dừng lại, mà đi thẳng về Làng Mai. Cô ở xóm Hạ trong mấy tuần của một khóa tu mùa hè. Cô nói rằng lần đầu nghe Thầy giảng về chuyện bố mẹ có mặt trong từng tế bào của cơ thể mình thì cô chỉ hiểu bằng trí năng thôi chứ cô không chứng thực được. Nhưng cô cứ nghe riết, rồi tới một hôm, cô đi ra vườn rau làm việc với các sư cô xóm Hạ, tối về thức khuya, trong khi ngồi thiền, cô bắt đầu thấy thấm, thấy trong cô có bố mẹ thật. Cô đã bật khóc, khóc rất nhiều. Đã đến giờ đi ngủ rồi, tuy mình cũng phải đi ngủ giống mọi người, nhưng cô không ngủ được mà đắp mền khóc tiếp. Khóc cho tới 12 giờ đêm, rồi lại khóc thêm nữa vào buổi khuya. Trước đó, cô nghĩ rằng người làm cho mình khổ đau nhất trên đời này là bố mẹ. Và cô cũng biết rằng đối với bố mẹ thì người làm khổ bố mẹ nhiều nhất chính là con cái mình. Nhưng từ khi cảm thấy bố mẹ không phải là những thực thể ở ngoài mà là có ngay trong con người của mình thì trong cô đã có một sự chuyển đổi. Cô bắt đầu thương bố mẹ thật sự.

Sau khi rời Làng Mai, từ Pháp trở về, cô bắt đầu có những cái thấy mới, cô rất mong được bố mẹ đi đón. Ngày trước cô không muốn bố mẹ đưa đi đón về, có bố mẹ bên cạnh cô cảm thấy mất tự do, đi một mình thích hơn. Nhưng từ khi được tu tập ở Làng cô bắt đầu biết thương bố mẹ, biết thèm bố mẹ, biết muốn có bố mẹ ở bên cạnh. Nhưng hôm ấy bố mẹ bận, chỉ có anh tài xế của gia đình đến đón cô thôi, tự dưng lúc ấy cô thấy tủi thân vô cùng, cô đành lủi thủi leo lên xe về một mình.

Ngày xưa đi đâu cô cũng không cần bố mẹ đưa đón. Bố mẹ có hỏi: "Để bố mẹ ra đón con nhé", thì cô nói: "Dạ thôi, con tự về được, bố mẹ không phải đón đâu". Bố mẹ bận rộn nên nghe con nói như vậy thì cũng yên tâm. Bố mẹ cũng vậy, mỗi khi bố mẹ đi đâu xa gọi điện về cô cũng hỏi: "Bố mẹ có cần con đi đón không?", thì bố mẹ cũng nói "Thôi, đón làm chi". Ấy là cái cách ngày xưa, còn bây giờ khi trở về tự nhiên cô thấy muốn có bố mẹ đi đón. Bố mẹ không đi đón thì lại buồn, lại tủi thân. Cô chợt phát hiện ra, như vậy có nghĩa là khi bố mẹ nói không cần mình đi đón nhưng thực ra trong lòng của bố mẹ cũng thèm trông thấy con mình đứng đợi ở sân bay lắm. Nghĩ đến đây cô không cảm thấy giận mà thương bố mẹ nhiều hơn.

## **Dự án làm phim “Mười sáu hơi thở cứu độ nhân gian”**

Ở Việt Nam có một hãng làm phim tên là hãng Senafilm. Vào một buổi nói chuyện với văn nghệ sĩ ở Sài Gòn, một vị ở trong ban giám đốc hãng phim thưa với Tôi: "*Thưa Thầy, chúng con muốn làm một bộ phim về 16 hơi thở của Bụt. Chúng con thấy cuộc đời có nhiều khổ đau quá, nếu người ta nắm được một vài hơi thở của Bụt thì người ta sẽ bớt khổ rất nhiều. Cho nên chúng con muốn làm bộ phim với nhan đề là "Mười sáu hơi thở cứu độ nhân gian". Nhân gian tức là nơi ta đang sống. Cụ Nguyễn Du nói "Trăm năm trong cõi người ta", cõi người ta tức là nhân gian, là cõi có nhiều khổ đau, hệ lụy, có nhiều chìm đắm, cho nên Bụt đưa ra mười sáu hơi thở để cứu độ con người thoát khỏi những chìm đắm ấy.*

Cảm hứng này bắt nguồn từ vị đạo diễn của hãng làm phim. Có lần khi làm một bộ phim gần xong thì ông gặp những khó khăn rất lớn, những bức xúc xảy ra khiến cho bộ phim đó không thể thành tựu được. Trong nội bộ lục đục với nhau, bộ phim nằm chết dí một chỗ, không có cách gì tiến triển được. Nhưng rồi không biết nhờ phước đức nào của tổ tiên mà ông may mắn vớ được cuốn sách "*Con đường chuyển hoá*" (the Path of Transformation). Ông đọc và thấy ở trong đó Bụt dạy về phương pháp thở. Ông sung sướng khám phá ra một kho tàng châu báu tâm linh trong đó. Ông liền đem ra thực tập ngay và lập tức tháo gỡ được những khó khăn, những giận hờn, những bức xúc của mình. Rốt cuộc là ông nói chuyện lại được với những người trong tổ chức của ông, dàn xếp lại được nội bộ, tái lập truyền thông. Và ông đã thành công được, hoàn tất được cuốn phim. Vì vậy ông đề nghị với hãng phim, nếu đồng ý, ông sẽ thực hiện phim "Mười sáu hơi thở cứu độ nhân gian".

Trong buổi nói chuyện với giới văn nghệ sĩ, người ta hỏi tôi chuyện đó có thể làm được không? Tôi trả lời rằng: chuyện đó có thể làm được. Và tôi đã đề nghị làm thế nào để có những tư liệu cho cuốn phim đó. Bộ phim này sẽ giúp cho tất cả mọi người, như là với giới trẻ chẳng hạn, họ có những bức xúc, có những khó khăn với bố mẹ, với công việc, với chuyện học hành, ngày nay các bạn trẻ tự tử rất nhiều. Phần đầu có thể nói về phương pháp thực tập cho giới trẻ, đưa ra những trường hợp rất cụ thể của những người trẻ đang có khó khăn với bố mẹ. Rồi đưa ra những pháp môn thở để giúp cho những người trẻ đó thoát ra khỏi tình trạng bế tắc và làm hòa được với bố mẹ. Chúng ta đã từng có những khoá tu cho người trẻ. Chúng ta đã từng thấy những người trẻ tu tập thành công trong việc làm hòa với bố mẹ rồi. Nên chúng ta có thể lấy rất nhiều trường hợp điển hình đó đưa ra để cho người khác rút kinh nghiệm. Về phía bố mẹ cũng có những lo lắng, khó khăn, buồn khổ vì con cái. Chúng ta cũng thấy được những người bố mẹ thực tập tháo gỡ khó khăn thành công. Chúng ta có thể đưa ra những trường hợp đó để cho người coi phim có thể thấy và làm theo được như những người trong phim. Đối với các nhà doanh nghiệp, khi họ gặp những khó khăn, lo lắng, sợ hãi thì phải cư xử như

thế nào, thực tập như thế nào để họ có thể lợi dụng được phương pháp thực tập mà đi ra khỏi những giai đoạn khó khăn đó. Hãng phim này dự tính trước hết làm ra bộ 10 đĩa VCD để cho người ta dễ mua. Mỗi đĩa như vậy chú trọng về một giới, thí dụ như là giới trẻ, giới phụ huynh, giới doanh nghiệp, giới nghệ sĩ, giới giáo viên .v.v...

Khi ấy lại có một người đặt một câu hỏi khác: *“Thưa thầy, tâm lòng chúng con rất lớn nhưng kẹt một nỗi chúng con chưa có tiền, vậy thì phải làm sao?”* Tôi trả lời: *“Ăn thua là ở cái tâm mình, tâm của mình mạnh thì tiền sẽ tới sau”*.

Sau đấy độ chừng vài tháng hãng phim này tổ chức một buổi họp báo ở Sài Gòn, họ mời thân hữu tới để tham dự. Họ cũng có mời ba vị từ Tu viện Bát Nhã là thầy Trung Hải, thầy Pháp Cầu, và sư cô Kỳ Nghiêm. Phóng viên của các báo Thanh niên, Tuổi trẻ, Giác ngộ, và một số tờ báo khác, cùng với các văn nghệ sĩ, các nhà làm phim và một số bạn trẻ tới tham dự.

Cô doanh nhân 24 tuổi kể trên cũng tới buổi họp cùng với bố. Cô đã phát biểu, chia sẻ về kinh nghiệm của mình khi tu tập ở Làng Mai, nói về kinh nghiệm được làm vườn rau với các sư cô ở xóm Hạ. Cô vừa nói vừa khóc, và rất mong những người trẻ ở trong nước có được cơ hội học hỏi như cô để có thể nối lại tình thâm với bố mẹ, thoát ra khỏi những lo lắng, buồn khổ. Một phóng viên, một ký giả của báo Tuổi trẻ, tờ nhật báo khá lớn ở Sài Gòn đứng lên phát biểu. Anh ta nói rằng anh ta rất bức xúc khi thấy rằng đạo Phật là truyền thống ở Việt Nam mà tại sao phải qua tận bên trời Tây mới học được. Chuyện đó thật đáng buồn. Tới các chùa chỉ thấy cúng kiếng, tụng kinh, cầu nguyện thôi chứ không có những phương pháp thực tập như vậy. Sao một truyền thống của Việt Nam có độ dài một nghìn tám trăm năm vậy mà mình phải đi qua tận bên Pháp mới học được? Anh ta đặt ra câu hỏi như vậy. Trong buổi họp báo đó còn có một số thanh niên đã từng lên Bát Nhã tu học. Có anh làm hướng dẫn viên du lịch. Anh ta kể rằng nghề làm hướng dẫn du lịch giống như làm dâu rất trăm họ, rất vất vả. Nếu thực tập được theo dõi hơi thở thì sẽ không còn thấy khổ nữa. Có lần anh ta hướng dẫn đoàn người đi du lịch và anh ta đề nghị

những người đó vừa đi vừa theo dõi thở thì họ cũng rất thích thú và cảm thấy khỏe khoắn hơn. Buổi họp báo kết thúc bằng việc thầy Trung Hải hướng dẫn mọi người thở trong vòng một phút.

Khi xem lại DVD về buổi họp báo đó thì thấy rằng điều mà mình gọi là *Đạo Phật đi vào cuộc đời* đang xảy ra ở Việt Nam. Các nhà doanh nghiệp, các nhà làm phim, các văn nghệ sĩ, thanh niên bắt đầu chú tâm đến chuyện thực tập. Và như vậy Engaged Buddhism (Đạo Phật dẫn thân) đã trở thành ra một sự thật. Nếu ở đây, có bạn thiền sinh nào rất thích sự thực tập và cũng ưa làm phim thì đây là một cơ hội để liên lạc với các bạn ở Việt Nam để cùng thực hiện việc này.

## Thực chứng Vô ngã

Chúng ta hãy tưởng tượng đây là dòng thời gian đang trôi chảy. Bạn ngồi đây và đang thực tập bài thở: "Thở vào, tôi thấy bố tôi đang có mặt trong từng tế bào trong cơ thể tôi. Thở ra, tôi cười với bố tôi trong từng tế bào của cơ thể tôi". Thực tập như vậy ban đầu mình có thể chưa cảm được nhưng cứ thực tập một hồi thì mình dần dần cảm được. Mình thấy rằng sự có mặt của bố, của mẹ ở trong mình rất là thật, chứ không phải chỉ là trong ý tưởng.

Đây là con đường thời gian. Bạn đang ngồi ở đây, mình không nói đây là quá khứ, hiện tại hay tương lai. Bạn chỉ cần thực tập theo lời tôi đề nghị là "Thở vào, con mời đức Thế Tôn thở vào với con, xin Ngài hãy dùng lá phổi của con mà thở". "Thở ra, con mời đức Thế Tôn ngồi bằng cái lưng của con. Con thấy Ngài đang ngồi rất thẳng bằng cái lưng của con." Cha mẹ cho mình hình hài. Đức Thế Tôn cho mình giới thân, huệ mạng. Nếu cha mẹ có mặt trong từng tế bào của mình thì đức Thế Tôn cũng có mặt trong từng tế bào của mình. Đâu phải chỉ có cha mẹ cho mình hơi thở. Chính đức Thế Tôn cho mình. Vì vậy cho nên trong tế bào mình có cha mẹ, có đức Thế Tôn. Mình cũng có thể mời Thầy ngồi bằng cái lưng của mình. Phép thực tập này rất dễ, ai cũng làm được. Ban đầu thì mình có cảm tưởng cái này chỉ là lý thuyết, hiểu theo nguyên tắc là như vậy. Tại vì không có Thầy chỉ cho phương pháp thì làm sao có cái chuyện mình đang ngồi đây để thở?

Thầy cũng là một thứ cha, một thứ mẹ. Mình cảm thấy trong mình có cha, có mẹ, có Bụt, có Thầy. Cái hay của sự thực tập Làng Mai là không chú trọng nhiều tới danh từ. Có những cánh cửa mở ra để giúp hành giả đi thẳng vào tuệ giác của đạo Bụt mà không cần đi ngang qua ngôn từ nhiều như là vô ngã. Vô ngã là tinh hoa của giáo lý đạo Bụt. Nhưng vô ngã với tính cách một triết lý thì mình chỉ có thể tiếp cận bằng trí năng, bằng lý luận thôi chứ không chứng thực được vô ngã như là một sự thật.

Tại Làng Mai, khi thực tập bài: "Thở vào, tôi thấy bố tôi đang có mặt trong từng tế bào cơ thể tôi. Thở ra, tôi thấy bố tôi đang thở bằng lá phổi của tôi" thì nhờ quán chiếu như vậy mà mình tiếp xúc được với sự thật vô ngã chứ không phải chỉ là lý thuyết. Với những pháp môn thực tập cụ thể như thế này mình chứng thực được chân lý vô ngã. Mình không phải là một cái ta riêng biệt mà mình được làm bằng chất liệu bố, mẹ, Bụt, Thầy, không khí, nước, hơi ấm .v.v... Thấy được như vậy tức là mình đã nếm được hương vị của vô ngã.

## **Cánh cửa tiếp xúc với Vô ngã**

Cô doanh nhân trẻ 24 tuổi nói trên đã được sống với quý sư cô ở xóm Hạ hai tuần lễ trong khóa tu mùa hè. Cô cũng khởi sự bằng ý niệm, ban đầu khi nghe pháp thoại cô không hiểu, nhưng sau thì thấm. Và một lúc nào đó cô thấy được bố mẹ thực sự ở trong mình. Thấy được như vậy thì bao nhiêu buồn tủi, giận hờn đều tiêu tan hết. Cô gái đó làm được thì tại sao mình lại không thể làm được?

Chứng thực được vô ngã thì những sợ hãi, đau khổ, ganh tị, hay lo lắng sẽ không còn nữa. Vô ngã là một danh từ khiến cho người ta dễ ngần ngại khi đề cập đến. Mình có thể dùng danh từ khác giúp cho mình hiểu được vô ngã mà không cảm thấy sợ hãi nữa, đó là chữ duyên sinh, hay duyên khởi - Interbeing. Nhờ quán chiếu về duyên sinh, bố là một duyên, mẹ là một duyên, Bụt là một duyên, Thầy là một duyên .v.v... Nhờ nhiều duyên như vậy mới hình thành nên cái gọi là mình. "*Thở vào, tôi ý thức sự có mặt của hình hài tôi*". Mình tưởng rằng hình hài này là một cái gì bình thường mà mình đã biết rõ về nó



rồi, nhưng kỳ thực mình chưa biết nó đủ đâu. Cái hình hài này chứa đựng bố, chứa đựng mẹ, chứa đựng Bụt, chứa đựng Thầy, chứa đựng trăng sao, chứa đựng quá khứ, tương lai. Thấy được như vậy là nhờ quán chiếu về duyên khởi. Vì vậy cho nên duyên khởi là cánh cửa mở ra cho mình tiếp xúc với thực tại vô ngã. Duyên khởi là sự thực tập chứ không phải là lý thuyết. Khi thở vào mình thấy được rằng những tế bào trong cơ thể mình có chứa đựng bố, chứa đựng mẹ, có chứa đựng tổ tiên, có chứa đựng trăng sao, thì lúc đó mình bắt đầu tiếp cận được vô ngã. Điều này rất rõ ràng, cụ thể. Tôi sống trong một trung tâm tu tập như ở Làng Mai thì công việc chính của mình là để làm chuyện đó, quán về tính duyên khởi. Dù đang nhặt rau, rửa bát, uống trà cũng phải sử dụng con mắt duyên khởi để soi chiếu. Cái thấy này sẽ giúp mình vượt thoát khỏi cái ảo tưởng mình là có một cái ta riêng biệt, vì tưởng rằng mình là một cái ta riêng biệt nên mới giận dữ, mới buồn khổ, trách móc.

Tại Làng Mai, trước khi tụng kinh mọi người sẽ được nghe đọc lời quán nguyện: *"Xin đại chúng hãy thở như là một cơ thể, tụng như là một cơ thể, lắng nghe như một cơ thể, đi như một dòng sông để vượt thoát được khỏi mặc cảm hơn người, kém người và bằng người"*. Ba mặc cảm đó là do cái ngã mà ra hết. Cho rằng mình hơn người là vì có ngã nên mới hơn được. Cho rằng mình thua người cũng là vì có cái ngã nên mới thấy mình thua người. Mà bằng người cũng vậy, có cái ngã nên mới thấy mình bằng người ta. Ngã là một cái vô minh, một cái ảo tưởng. Người tu cần phải quán chiếu thường xuyên, liên tục điều này. Khi chúng thực được vô ngã rồi thì thấy mình là bất sinh bất diệt, thầy của mình cũng là bất sinh bất diệt. Thấy được như vậy rồi thì dù cho Thầy có tịch ngay bây giờ hay tịch sau vài năm nữa thì cũng giống hệt nhau thôi.

## **Vượt thoát sinh tử**

Khi thực tập được thành công như vậy rồi, thì bạn mang bố mẹ, mang Bụt, mang thầy đi về tương lai. Ví dụ giả sử bố của bạn đang còn sống, thì có thể bố của bạn sẽ mất ở chỗ này phía trước mặt bạn. Hoặc

nếu bố của bạn đã mất rồi thì nghĩa là bố bạn nằm ở chỗ này, phía sau lưng bạn. Nhưng nếu bạn có bố trong người mình rồi thì bố mất chỗ này hay bố mất chỗ kia cũng không khác nhau là bao nhiêu. Vấn đề là bạn có thấy được bố trong mình hay không, còn bố mất trước đó hay là sau đó cũng không quan trọng mấy. Điều này cũng áp dụng cho Bụt. Nếu mình có Bụt trong lòng rồi, thì dù Bụt nhập diệt 2.500 năm về trước hay là Bụt chưa đản sanh thì cũng vậy, không quan trọng mấy. Nó hay ở chỗ đó. Vượt thoát thời gian. Điều này cũng đúng với Thầy. Thế nào mai một họ cũng làm đám ma Thầy, họ thiêu, họ làm thơ phúng điếu. Nhưng nếu mình có Thầy ở trong lòng rồi thì Thầy tịch trong quá khứ hay Thầy tịch trong tương lai cũng vậy thôi. Điều quan trọng nhất là mình đã có Thầy ở trong mình, mình sẽ đem Thầy đi về tương lai. Đây là những điều không có khó khăn mấy, mình có thể hiểu và làm được.

# Đừng đánh mất cơ hội giác ngộ

## Thiền chỉ

Dừng lại tức là **chỉ** (samatha). Thiền chỉ rất quan trọng. Một trong những cái mình cần phải làm và bắt buộc làm cho bằng được là “*dừng làm cái gì hết*”, chỉ ngồi yên đó thôi. Chúng ta cứ tưởng rằng làm công việc kia mới khó, làm công việc nọ mới khó nhưng “*không làm gì cả*” mới thật là khó nhất. Không làm gì cả không phải là lười biếng ngồi ì một chỗ, không làm gì cả tức là dừng lại được những lăng xăng, lộn xộn trong thân và tâm, không vật lộn, không tranh thủ, không cố gắng... Dừng lại được mọi tính toán, lo toan, mọi kế hoạch, mọi hoạt động, dừng lại trong thân và dừng lại trong tâm.

Muốn dừng cái thân lại thì phải tập ngồi cho vững chãi, cho an tĩnh, phải sử dụng hơi thở để làm yên cái thân. Với hơi thở, mình sẽ giúp cho tâm của mình từ từ dừng lại được. Khi theo dõi hơi thở, ta thấy hơi thở là một cái có thật, và nó đang xảy ra. Khi tiếp xúc được với hơi thở thì mình có thể tiếp xúc được với rất nhiều cái khác nữa, tại vì hơi thở có liên hệ với hình hài của mình. Hơi thở giống như là cửa ngõ mở ra để cho mình đi vào tiếp xúc với hình hài của mình. Cho nên, trong kinh An Ban Thủ Ý có bài thực tập thứ ba là “*Thở vào tôi ý thức được toàn thân tôi*”. Ở bài thực tập thứ nhất chỉ là nhận diện hơi thở “*Thở vào tôi biết là tôi đang thở vào, thở ra tôi biết là tôi đang thở ra*”. Sau khi nhận diện được hơi thở rồi thì mình có cơ hội nhận diện được gốc rễ của hơi thở tức là cái thân của mình. Nếu không có thân thì làm gì có hơi thở? Thế nhưng hình hài ở đây phải là một hình hài sống, một hình hài linh động chứ không phải là một cái xác chết.

Khi tiếp xúc được với hình hài rồi thì mình sẽ tiếp xúc được với cái linh động làm ra hình hài, đó là cái tâm. Nếu không có cái tâm ở trong cái thân thì cái thân chỉ là xác chết thôi. Tại vì có tâm thức nên mới có một cái thân linh động. Cho nên, tâm và thân nương vào nhau mà biểu hiện. Không có thân thì không có tâm mà không có tâm thì không có thân. Nên khi tiếp xúc với thân ta có cơ hội tiếp xúc với tâm

tại vì tâm nằm ngay trong thân, và thân nằm ngay trong tâm. Khi thiền tập, nên bắt đầu bằng việc theo dõi hơi thở để tiếp xúc với thân rồi tiến đến tiếp xúc với tâm vì thân và tâm dính liền với nhau.

Kinh An Ban Thủ Ý hay ở chỗ đi từng bước một, từ thấp tới cao. Thành ra thực tập hơi thở có ý thức là một cuộc trở về, trước tiên là trở về với hơi thở, sau đó trở về với thân, rồi trở về với tâm. Trở về để sắp xếp, xử lý, để làm cho thân tâm lắng dịu, thoải mái và an ổn. Làm cho thoải mái, an ổn đều thuộc phạm vi của **chỉ**, tức là dừng lại.

Đối với những người đã quen với thiền tập thì trở về với hơi thở, nhận diện và làm lắng dịu thân tâm là chuyện có thể thực hiện được trong vòng mười giây đồng hồ, rất dễ dàng. Tại vì sự thực tập đó đã trở thành một thói quen của mình rồi nên làm rất mau. Giống như khi lái xe, mình cắm chìa khóa xe vào, nổ máy, vào số và nhấn ga là xe chạy. Chỉ trong vòng một phút là xe đã đi được, chuyện đó dễ như chơi vậy vì ngày nào mà mình không lái xe? Chuyện ngồi thiền cũng như vậy, nếu mình quen đem ý thức về với hơi thở, mình biết thở cho nhẹ nhàng, nương vào hơi thở để nhận diện thân, nhận diện tâm thì mình ôm được cả hơi thở, cả thân và cả tâm thì chỉ cần khoảng mười, hai mươi giây là mình có thể làm lắng dịu, đem bình an lại cho thân tâm. Khi ấy, ngồi thiền rất dễ chịu, rất hạnh phúc.

## Chỉ quán nương nhau

Thiền quán đi theo thiền chỉ như hình với bóng, hễ có *chỉ* là có *quán*. Tại vì khi để ý tới một cái gì đó thì tự nhiên mình thấy nó rõ hơn. Mà thấy rõ hơn tức là *quán*. Ban đầu mình chú ý tới hơi thở, chú ý quá thành ra thấy được hơi thở một cách rất rõ ràng. Từ hơi thở ta bắt đầu chú ý tới thân, rồi vì chú ý tới thân nhiều thành ra ta tập trung nơi thân, tập trung nơi thân thì thấy được chiều sâu của thân. Trong khi nhìn vào thân của mình, ta thấy rõ thân thể này chứa đựng cả thân của cha, thân của mẹ, thân của tổ tiên. Chúng ta có tổ tiên là con người, nhưng chúng ta cũng có tổ tiên là các loại động vật, và chúng ta cũng có tổ tiên thảo mộc và đất đá, tại vì con người xuất hiện muộn hơn nhiều loài khác ở trên thế giới. Ban đầu thì chỉ có những sinh vật

đơn tế bào xuất hiện ở trong nước rồi từ từ mới có những sinh vật đa tế bào, các loài thảo mộc, rồi các loài động vật và lâu lăm, mãi sau này mới có con người xuất hiện. Cho nên chúng ta không chỉ có nguồn gốc từ con người mà còn có nguồn gốc từ các loại thực vật, động vật và khoáng vật nữa.

Khi chúng ta trở về tiếp xúc với hình hài của mình một cách sâu sắc thì chúng ta thấy tất cả tổ tiên đều ở trong mình, và mình chính là sự tiếp nối của tổ tiên, mà tổ tiên trẻ nhất là bố mẹ, ông bà mình. Nhưng mình không chỉ là sự tiếp nối của con người, mà mình còn là sự tiếp nối của các tổ tiên sinh vật nữa. Khi học về nhân chủng học, sinh học, lịch sử, khảo cổ học thì ta thấy những điều này rất rõ ràng.

Thấy được như vậy rồi thì ý niệm về một cái ngã, một cái ta riêng biệt có thể bắt đầu rã ra. Cái ý niệm về ta giống như một cái nhà tù, một khi bị kẹt trong cái nhà tù đó thì ta có rất nhiều khổ đau. Cho nên sự quán chiếu này giúp chúng ta vượt thoát khỏi ranh giới của nhà tù đó. Nó giúp ta thấy ta không phải là ta, ta là cha ta, ta là mẹ ta, ta là ông bà, là dòng họ, là cả tổ tiên của ta. Trên mặt lý thuyết, điều này có thể được hiểu một cách dễ dàng. Chúng ta có thể học điều đó tại trường, qua sách vở, nhưng đó mới chỉ là hiểu bằng trí năng, bằng lý luận thôi chứ chưa cảm, chưa thấy, chưa chứng thực được điều đó. Tiếp tục quán chiếu thì tới một ngày nào đó, cái thấy chín muồi và ta cảm thấy điều này rất là rõ ràng. Ta cảm thấy đó là sự thật chứ không phải là điều mình học hỏi bằng trí óc nữa.

Thiền quán cũng vậy. Ta cứ tưởng mình là một cái ngã riêng. Ta quên rằng ngày xưa mình đã từng là bố mình, là mẹ mình, là tổ tiên của mình. Ta quên phắt đi cái giai đoạn đó. Ta tưởng mình là một cái gì hoàn toàn khác biệt. Ta bị cái ý niệm về ngã giam giữ nên cứ ôm khư khư khổ đau từ ấy đến nay. Trong lúc ngồi thiền chúng ta có những bài thực tập:

*“Thở vào tôi nhận biết sự có mặt của bố tôi trong từng tế bào cơ thể của tôi, thở ra tôi mỉm cười với bố tôi trong từng tế bào cơ thể của tôi”.*

Lần đầu tập như vậy có lẽ ta thấy hơi ngồ ngộ. Bố làm sao mà chui vào trong tế bào của mình được? Nhưng thực tập một hồi thì nó chín, mình bắt đầu thấy được chân tướng của bố. Bởi vì bố trong ý niệm của mình là cái ông ở ngoài mình và nhiều khi mình và ông ấy giận nhau, không buồn nhìn mặt nhau. Cái thấy của mình về bố hiện giờ cũng đang rất là cạn cợt. Có nhiều người sống với bố bốn mươi năm, năm mươi năm mà vẫn chưa biết bố là ai, và cũng không hề biết chính mình là ai. Mình rất chắc ăn, cứ tưởng mình biết mình là ai rồi, mình tưởng mình biết bố của mình là ai rồi, nhưng sự thật thì vẫn còn xa, còn xa lắm.

Như tôi đã kể, có lần tôi hỏi một sư cô:

- Trông ai mà quen vậy nhỉ? Con là ai, con là ai mà thầy thấy quen quen.

Sư cô đó trả lời:

- Dạ, con cũng không biết nữa, con không biết con là ai hết.

Nói rất là hay. Đúng là một cặp thầy trò. Thầy biết đùa mà trò cũng biết đùa lại, sư cô nói đùa lại với tôi, nhưng sư cô nói rất thật. Con không biết con là ai hết. Con chưa biết. Mình đang là hành giả, mình đang thực tập nhìn sâu. Mình là ai? Mình chưa biết mình là ai đâu! Mặc dù được nghe thầy giảng rất nhiều nhưng cái thấy biết của mình vẫn chỉ là trên mặt lý thuyết thôi. Phải trở về với hơi thở, phải nhận diện hình hài, phải thấy được cái tâm và phải bắt đầu nhìn cho sâu, càng nhìn càng thấy rõ, cứ nhìn cho sâu sắc và bền bỉ thì từ đó dần dần mới biết được mình là ai.

## **Phút giây giác ngộ**

Có một hôm ngồi thiền, nhìn ra núi, tôi thấy rất rõ là mình đang ngồi đây đang nhìn ra ngọn núi, và tôi thấy tất cả tổ tiên của tôi cũng đang nhìn ra núi. Tôi thấy bình minh đẹp quá, rực rỡ quá, như một bản hùng ca. Con mắt đó là con mắt của ai? Cố nhiên là con mắt của mình, nhưng con mắt này cũng là mắt của bố, của mẹ, của ông bà, của tổ

tiên. Và nếu không có mắt của bố, mẹ, ông, bà, tổ tiên thì làm gì có đôi mắt này. May mắn được tiếp xúc với Phật pháp, cho nên mình có chánh niệm, và nhờ có chánh niệm nên với con mắt này mình thấy được cái màu nhiệm, cái rực rỡ của một buổi bình minh. Và mình cũng thấy rằng tổ tiên của mình trong nhiều thế hệ đã lo lắng, đã tranh đấu, bận rộn suốt ngày, suốt đời để đạt tới an lạc. Có thể các vị đó chưa từng có cơ hội ngồi lại thoải mái trên tọa cụ, nắm lấy hơi thở, nhận diện tâm hành và phóng tầm nhìn ra để tiếp xúc với bình minh rạng rỡ đang biểu hiện như một bản hùng ca trước mặt. Khi mình dừng lại thì tất cả tổ tiên đều dừng lại hết, cùng một lúc. Khi mình nhìn ngắm bình minh rạng rỡ thì tất cả tổ tiên đều tiếp xúc với bình minh rạng rỡ hết, cùng một lúc. Mình cho tổ tiên một cơ hội. Có thể là trong quá khứ tổ tiên đã từng có cơ hội, nhưng tổ tiên chưa dừng lại được, chưa tiếp xúc được với sự màu nhiệm của một buổi bình minh. Còn bây giờ, mình có cơ hội và tổ tiên lại có thêm một cơ hội nữa, khi mình dừng lại được thì tổ tiên cũng dừng lại được.

Có thể nhiều thế hệ trước, tổ tiên muốn dừng lại nhưng không dừng lại được và các vị đang trông chờ nơi mình. Nhờ phước duyên, hôm nay mình có Bụt, có Thầy, có Tăng Thân nên mình đã có cơ hội dừng lại được trong thân và trong tâm của mình, không còn phải bươn chải, trôi lăn nữa. Biết bao nhiêu là màu nhiệm của sự sống có mặt ở trong tự thân và xung quanh mình, nhưng nếu mình không dừng lại thì làm sao tiếp xúc được?

Giờ phút dừng lại và tiếp xúc được với bình minh rực rỡ và thấy rõ tất cả tổ tiên của mình cũng đang được tiếp xúc với buổi bình minh huy hoàng kia, giờ phút đó là gì nếu không phải là một giờ phút giác ngộ? Giác ngộ không phải là một chuyện quá xa xôi nằm ngoài tầm tay. Giác ngộ là giây phút có thể tới được mỗi khi mình biết dừng lại, tiếp xúc được và bắt đầu thấy. Đây không phải là sự dừng lại của một cái ngã, tại vì mình là sự tiếp nối, mình mang tất cả tổ tiên trong con người mình. Nên khi mình dừng lại được thì tất cả tổ tiên cũng dừng lại được và tất cả đều được giải phóng cùng một lúc với mình. Tại sao mình không trả hiếu cho tổ tiên? Mình dừng lại để tổ tiên cùng được dừng lại. Mình mỉm cười để cho tổ tiên cùng được mỉm cười. Mình



nhìn ngắm bình minh để cho tổ tiên cùng được nhìn ngắm bình minh. Không lo sợ, không trông chờ gì nữa, mình có quyền đó trong tay với tư cách là một hành giả.

Mình có quyền năng giúp tất cả tổ tiên của mình dừng lại, buông thư. Đó là giác ngộ, đó là giải thoát. Giải thoát là giải thoát ra khỏi cái gì? Trước hết là thoát khỏi sự bần chôn, thao thức muốn vươn tới làm một cái gì đó, tìm kiếm một cái gì đó mà suốt đời không đạt được. Bao nhiêu thế hệ đã đi qua như vậy và bây giờ mình đã có cơ hội để làm được việc ấy. Mình tu đây không chỉ tu cho một cái ngã, một cá nhân mà là tu cho cả dòng họ, cả đất nước. Điều ấy mình làm được, tại sao mình không làm? Và cái giây phút ngộ đó có thể là giây phút đại ngộ, vì đâu phải là một cá nhân mà là một dòng họ dừng lại được, mỉm cười được và tiếp xúc được với bình minh rạng rỡ kia. Chuyện đó nằm trong tầm tay của tất cả mọi người chúng ta.

## Phá vỡ ngục tù

Làng Mai có pháp môn Thiền lay rất hiệu quả, trong đó có một bài thực tập về ba cái lay. Cái lay đầu tiên là để tiếp xúc và chấp nhận tất cả tổ tiên ở trong ta, cả tổ tiên huyết thống lẫn tổ tiên tâm linh, để thấy rằng ta chỉ là sự tiếp nối của tổ tiên, ta đang mang tổ tiên trong mình để đi tới. Cái lay này không phải là một hành động tín ngưỡng, cầu xin. Lay đây là một hành động thiền quán, nhìn sâu, có khả năng giúp cho ta phá vỡ được ngục tù của cái ngã bằng cách nhận diện sự có mặt của bao nhiêu thế hệ tổ tiên huyết thống cũng như tâm linh trong con người của mình.

## Lay thứ nhất

**Nằm vóc sát đất, con tiếp xúc với tổ tiên và con cháu của con trong hai dòng tâm linh và huyết thống.**

*Con có tổ tiên tâm linh của con là Bụt, các vị bồ tát, các vị thánh tăng và các vị tổ sư qua các thời đại, trong đó có các bậc sư trưởng của con đã qua đời hay còn tại thế. Các vị đang có mặt trong con, các vị đã truyền trao cho con những hạt giống bình an, trí tuệ, tình thương và hạnh phúc. Nhờ liệt vị mà*



con có được một ít vốn liếng của an lạc, tuệ giác và từ bi. Trong dòng tổ tiên tâm linh của con, có những vị mà giới hạnh, trí tuệ và từ bi viên mãn, nhưng cũng có những vị mà giới hạnh, trí tuệ và từ bi còn khiếm khuyết. Tuy nhiên con cúi đầu nhận chịu tất cả là tổ tiên tâm linh của con, vì chính trong con cũng có những yếu đuối, những khiếm khuyết về giới hạnh, trí tuệ và từ bi. Và cũng vì con biết con còn có những yếu đuối và khiếm khuyết ấy cho nên con mở lòng chấp nhận tất cả các con cháu của con, trong đó có những người mà giới hạnh, trí tuệ và từ bi đáng cho con kính ngưỡng nhưng cũng có những người còn đang chật vật, khó khăn và trôi sạt không ngừng trên con đường tu đạo. Điều này cũng đúng về phương diện huyệt thống. Con chấp nhận tất cả các vị tổ tiên huyệt thống của con về cả hai phía nội ngoại với tất cả những đức độ, công hạnh và khiếm khuyết của các vị, cũng như con mở lòng chấp nhận tất cả các con cháu của con với những đức độ, tài năng và khiếm khuyết của từng người. Tổ tiên tâm linh và tổ tiên huyệt thống của con, cũng như con cháu tâm linh và huyệt thống của con, đều đang có mặt trong con. Con là họ, họ là con, con không có một cái ta riêng biệt; tất cả đều có mặt trong một dòng sinh mệnh đang diễn biến mẫu nhiệm.

Tổ tiên của ta có những vị rất khí phách, đầy tuệ giác và từ bi, chúng ta tự hào được làm con cháu của liệt vị. Trong chúng ta, mỗi người cũng đều mang trong mình đầy đủ những hạt giống đẹp đẽ ấy, hạt giống từ bi, hạt giống trí tuệ, hạt giống giác ngộ. Và chúng ta hoàn toàn có khả năng làm được như tổ tiên của mình. Bên cạnh những vị bi trí vẹn toàn ấy, ta cũng có những tổ tiên còn nhiều khiếm khuyết chưa chuyển hóa được, và những yếu kém ấy đã từng gây ra nhiều khổ đau cho ta. Ta phải học cách chấp nhận tất cả, ôm lấy tất cả vào lòng. Bởi vì ta là ai mà không chấp nhận tổ tiên mình? Chấp nhận được thì ta thấy khỏe liền. Với sự thực tập thiền quán, chúng ta có thể giải phóng cho tất cả tổ tiên ở trong ta. Đi cũng là đi cho tổ tiên, ngồi cũng là ngồi cho tổ tiên, thở cũng là thở cho tổ tiên, mỉm cười cũng là mỉm cười cho tổ tiên. Trong khi thực tập như vậy là ta đang công phá thành trì của ngục tù ngã chấp.

Nhìn vào đường thẳng của dòng thời gian thì phía sau lưng của bạn trở thành quá khứ và phía trước mặt bạn trở thành tương lai. Và bạn

sẽ thấy tất cả tổ tiên của bạn đều có mặt hết trong bạn. Ở đây không phải chỉ có bạn ngồi mà là tất cả các thế hệ tổ tiên của bạn đều đang ngồi. Nếu bạn vững chãi, thành thoi thì tất cả tổ tiên của bạn cũng đều vững chãi, thành thoi. Vì vậy sự thực tập của bạn quan trọng lắm, tất cả tổ tiên đều trông chờ vào bạn.

Chúng ta đã trải qua hàng trăm triệu năm trên con đường tiến hóa, và tổ tiên của chúng ta đã gặt hái được những thành đạt mà bây giờ chúng ta đang thừa hưởng. Chúng ta cũng vẫn đang tiếp tục chuyên hóa cho tất cả tổ tiên để đạt tới những thành quả mới. Nếu ta đạt tới tự do thì tất cả tổ tiên cũng đều được tự do, tự do chính là giải thoát. Trước hết là giải thoát ý niệm về ngã. Trong cái lạy thứ nhất của ba lạy, ta thấy được tất cả tổ tiên ở trong mình, đồng thời ta cũng thấy được tất cả con cháu của mình ở trong mình. Cũng như khi nhìn một hạt bắp, trước khi nó được trồng xuống, dù nó vẫn còn mang hình dạng là hạt bắp nhưng ta đã thấy cây bắp có sẵn trong đó rồi, ta không chỉ nhìn thấy cây bắp nằm trong hạt bắp mà còn thấy những trái bắp trong đó nữa. Đây là một sự thật, nếu không thì tại sao khi ươm hạt bắp vào lòng đất nó lại sinh ra cây bắp? Như vậy thì không chỉ tất cả các thế hệ tổ tiên trong quá khứ nằm trong mình mà tất cả các thế hệ tương lai, con cháu của mình cũng đều nằm trong mình hết. Vì vậy, khi ta mỉm cười thì tất cả các thế hệ tổ tiên và thế hệ con cháu trong ta cũng đang mỉm cười, cho nên ta quan trọng lắm.

Ta đang nắm trong tay một quyền hạn rất lớn, quyền hạn của một vị đại hoàng đế, một vị đại nữ hoàng. Với hơi thở chánh niệm, ta có thể giải phóng cho tất cả các thế hệ của quá khứ và tương lai.

## Lạy thứ hai

**Nằm vóc sát đất, con tiếp xúc với mọi người và mọi loài đang có mặt với con giờ này trong sự sống:**

*Con thấy con là sự sống mẫu nhiệm đang dần trải trong không gian. Con thấy con liên hệ mật thiết tới mọi người và mọi loài; tất cả những hạnh phúc và khổ đau của mọi người và mọi loài là những hạnh phúc và khổ đau của chính con. Con là một với những người sinh ra đã có khuyết tật, hoặc vì*

chiến tranh, tai nạn hay ốm đau mà trở thành khuyết tật. Con là một với những người đang bị kẹt vào những tình trạng chiến tranh, áp bức và bóc lột. Con là một với những người chưa từng có hạnh phúc trong gia đình, không có gốc rễ, không có bình an trong tâm, đói khát hiểu biết, đói khát thương yêu, đang đi tìm một cái gì đẹp, thật, và lành để bám víu vào mà tin tưởng. Con là một với người đang hấp hối, sợ hãi không biết sẽ đi về đâu. Con là em bé sống trong nghèo khổ, tật bệnh, chân tay gầy ốm như những ống sậy, không có tương lai. Con là kẻ đang chế tạo bom đạn để bán cho các nước nghèo khổ.

Con là con ếch bơi trong hồ mà cũng là con rắn nước cần nuôi thân bằng thân ếch nhái. Con là con sâu con kiến mà cũng là con chim đang đi tìm kiếm con kiến con sâu. Con là cây rừng đang bị đốn ngã, là nước sông và không khí đang bị ô nhiễm, mà cũng là người đốn rừng làm ô nhiễm không khí và nước sông. Con thấy con trong tất cả mọi loài và tất cả mọi loài trong con.

Con là một với những bậc đại nhân đã chứng được vô sinh, có thể nhìn những hiện tượng diệt sinh, hạnh phúc và khổ đau bằng con mắt trầm tĩnh. Con là một với những thiện tri thức hiện đang có mặt rải rác khắp nơi trên thế giới, có đủ bình an, hiểu biết và thương yêu, có khả năng tiếp xúc với những gì nhiệm mầu, có khả năng nuôi dưỡng và trị liệu trong sự sống, và cũng có thể ôm trọn thế gian này bằng trái tim thương yêu và hai cánh tay hành động của quý vị. Con là người có đủ an lạc và thanh thoi, có thể hiến tặng sự không sợ hãi và niềm vui sống cho những sinh vật quanh mình. Con thấy con không hề đơn độc. Những bậc đại nhân hiện đang có mặt trên đời; tình thương và niềm vui sống của họ đang nâng đỡ con, không để con đắm chìm trong tuyệt vọng và giúp con sống đời sống của con một cách an vui, trọn vẹn và có ý nghĩa. Con thấy con trong tất cả các vị và tất cả các vị trong con.

Cái lạ thứ hai của Ba Lạ giúp ta buông bỏ ý niệm ta là một cái ngã riêng biệt. Vì nghĩ rằng mình có một cái ta riêng biệt nên mình tự giam hãm mình trong lớp vỏ cô đơn. Ta không thấy được rằng hạnh phúc hay khổ đau của ta có liên quan chặt chẽ tới mọi người và mọi loài. Và hạnh phúc hay khổ đau của mọi người mọi loài ta cũng có dự phần vào trong đó.

## Lạy thứ ba

### **Nằm vóc sát đất, con buông bỏ ý niệm về hình hài và thọ mạng.**

*Con thấy được thân tứ đại này không đích thực là con, con không bị giới hạn trong hình hài này. Con là tất cả dòng sinh mạng tâm linh và huyết thống từ ngàn xưa liên tục diễn biến tới ngàn sau. Con là một với tổ tiên của con, con là một với con cháu của con. Con là sự sống biểu hiện dưới vô lượng hình thức. Con là một với mọi người và mọi loài, dù an lạc hay khổ đau, vô úy hay lo lắng. Con đang có mặt khắp nơi trong giờ phút này, và từ quá khứ cho tới tương lai. Sự tan rã của hình hài này không động được tới con, như một cánh hoa đào rơi không làm cho sự có mặt của cây hoa đào suy giảm. Con thấy con là một con sóng trên mặt đại dương, bản thể con là nước trong đại dương. Con thấy con trong tất cả các con sóng khác và tất cả các con sóng khác trong con. Sự biểu hiện hay ẩn tàng của hình tướng con sóng không làm suy giảm sự có mặt của đại dương. Pháp thân và tuệ mạng của con không sinh mà cũng không diệt. Con thấy được sự có mặt của con trước khi hình hài này biểu hiện và sau khi hình hài này biến diệt. Con thấy được sự có mặt của con ngoài hình hài này, ngay trong giờ phút hiện tại. Khoảng thời gian tám, chín mươi năm không phải là thọ mạng của con. Thọ mạng của con, cũng như của một chiếc lá hay của các vị Bụt, Thế Tôn, là vô lượng. Con thấy con vượt thoát ý niệm con là một hình hài biệt lập với mọi biểu hiện khác của sự sống, trong thời gian cũng như trong không gian.*

Trong con người mình không những chứa đựng thời gian mà còn chứa đựng cả không gian. Vì thời gian và không gian tương tức với nhau, thời gian và không gian không phải là hai thực thể riêng biệt, chỗ nào có thời gian là chỗ đó có không gian, vì vậy trong mình có tất cả thời gian, tất cả không gian. Nếu trong không gian có không khí thì trong mình cũng có không khí, nếu trong không gian có sức nóng thì trong mình cũng có sức nóng, trong không gian có đất thì trong mình cũng có đất, trong không gian có nước thì trong mình cũng có nước. Nếu trong không gian có các loại sinh vật, thì trong mình cũng có các loài sinh vật, các loại cỏ, cây, đất, đá. Nếu trong kiếp xưa mình là một con chim thì bây giờ, chính trong giây phút này, mình cũng còn là con chim, mình là một con người nhưng đồng thời mình cũng là một con

chim, mình cũng vẫn còn là một bông hoa hồng, mình cũng vẫn còn là một ngôi sao. Đây không phải là thi ca đâu nhé. Đây là một sự thật rất khoa học. Vì chúng ta đều được làm từ những ngôi sao.

Những ngôi sao khi tàn hoại nó trở thành những đám bụi trong vũ trụ, những đám bụi này tìm tới, liên kết với nhau và hình thành nên trái đất. Những sinh vật đầu tiên xuất hiện, mới đầu là những sinh vật đơn tế bào, rồi đa tế bào, kể đến là sự ra đời của những loài thảo mộc, thực vật rồi tới động vật. Và loài người là loài sinh vật trẻ nhất của hành tinh này. Cho nên nói rằng, con người được làm ra từ những ngôi sao hoàn toàn là sự thật. Vì vậy con người của mình chứa đựng tất cả vũ trụ trong đó, cái một chứa đựng cái tất cả. Mình đừng tưởng mình chỉ là mình, mình cũng là một con chim, mình cũng là một bông hồng, mình cũng là một con thỏ, mình cũng là một đám mây. Những thứ đó nếu nhìn kỹ thì đều có ở trong người mình hết. Mỗi khi uống một ly trà là mình đang uống đám mây. Đây chính là thiền quán, tức là một cái nhìn sâu sắc. Và cái thấy này phá tan đi ngục tù của ngã chấp, khi mình thấy rằng con người của mình chứa đựng toàn thể vũ trụ ở trong đó. Mình là một biểu hiện rất màu nhiệm. Những cái thấy ấy có thể đem lại hạnh phúc rất lớn, nó giúp đập phá đi cái ranh giới của phiền não.

Kinh Hoa Nghiêm đã dùng những hình ảnh rất đẹp để nói về tính duyên khởi, sự tương duyên, tương tức. Cũng trong kinh này, chúng ta được học rằng cái một chứa đựng cái tất cả. Vậy nên mình là cái một nhưng đồng thời mình cũng là cái tất cả. Khoa học bây giờ đã bắt đầu tiếp cận được với sự thật đó, thấy cái tất cả có mặt ở trong cái một và cái một có trong tất cả. Vì vậy cho nên một giây phút mà mình có niệm, có định và tiếp xúc được với sự thật ấy thì đó chính là giây phút giác ngộ. Khi tiếp xúc được với sự thật này không bằng suy tư mà bằng kinh nghiệm thì có những điều màu nhiệm xảy ra. Mình không những có an lạc, hạnh phúc, tự do mà mình thấy giống như là mình đã làm được, đã thực hiện được cái mà tất cả những thế hệ tổ tiên của mình từng mong ước nhưng chưa thực hiện được. Hiện giờ mình đang nắm cơ hội trong tay, có nghĩa là tổ tiên mình cũng đang có cơ hội, điều này tùy thuộc vào mình rất nhiều. Đạo Phật chỉ nói về

chuyện đó thôi: Thức dậy! Mà thức dậy bằng cái gì? Bằng niệm, bằng định. Có niệm, có định thì chắc chắn sẽ có tuệ. Có tuệ là thức dậy, là tỉnh thức, mà thức dậy rồi thì không cần làm gì nữa. Khi ấy chính mình là người đóng góp được nhiều nhất cho hòa bình và an lạc của thế giới. Tại vì những lo lắng, phiền muộn, bạo động, ưu tư không còn nữa do có giác ngộ. Đời sống của một người tu, của một hành giả là như vậy, dù mình là xuất sĩ hay cư sĩ. Chúng ta đang có một cơ hội lớn và tôi mong bạn đừng đánh mất cơ hội đó, chúng ta phải thực hiện nó ngay trong ngày hôm nay chứ đừng để mười năm, hai mươi năm sau mới làm.

# Siêu đạo đức học

Đạo đức học cần có nền tảng. Có nhiều nhà triết học cho rằng cần có nền tảng siêu hình để xây dựng nền tảng cho một nền đạo đức học, vì vậy mới có môn học tên là “Siêu đạo đức học”. Trong môn Siêu đạo đức học, chúng ta đặt những câu hỏi như: Thế nào là thiện? Thế nào là ác? Thế nào là chính? Thế nào là tà? Thế nào là đúng? Thế nào là sai? Ở trong truyền thống Khổng giáo, Mạnh Tử là nhà triết học chủ trương bản tính con người là thiện. Theo ông thì khi mới sinh ra bản chất của con người là tốt: “Nhân chi sơ tính bản thiện”. Ngày xưa trẻ con đi học là phải học sách “Tam tự kinh” trước nhất. Đứa trẻ nào cũng ê a đọc: “Nhân chi sơ, tính bản thiện. Tính tương cận, tập tương viễn. Cấu bất giáo, tính nãi thiên. Giáo chi đạo, quý dĩ chuyên” học thuộc lòng như vậy.

Như vậy là Mạnh Tử đã xác nhận, cái thiện là cái có thật và sẵn có trong mỗi con người. Hỏi ông rằng thiện ở chỗ nào thì ông nói khi quan sát con người ta thấy có bốn điểm:

**Thứ nhất:** Lòng trắc ẩn. Lòng trắc ẩn cũng giống như tình thương. Ví dụ mình đang bận rộn ở trong nhà, chợt thấy ở bên ngoài có một em bé hai tuổi rưỡi đang đi chập chững mon men leo lên miệng giếng, sắp rớt xuống giếng, sắp chết. Mình vội vội vàng vàng chạy ra nhưng căn phòng của mình đang khóa, vì vậy mình không thể chạy nhanh ra bế đứa bé được, khi ấy lòng mình xôn xao, khó chịu. Đứa trẻ đó không phải là con cháu của mình, nhưng thấy đứa trẻ rơi xuống giếng thì mình có lòng trắc ẩn, xót thương, mình không chịu nổi, mình phải lập tức ra cứu lấy đứa bé, cái đó là cái tự nhiên. Cứu đứa bé không phải để làm vừa lòng ba mẹ nó, cũng không vì tìm kiếm danh lợi, mình không cần cái gì hết. Chỉ là tự nhiên trong mình dâng lên sự xót xa thôi. Đó là lòng trắc ẩn. Điều này không cần phải giáo dục mới có, nó là hạt giống thiện ở trong con người.

**Thứ hai:** Lòng tu ố. Tu tức là biết hổ thẹn, còn ố là khinh ghét, biết khinh ghét những cái xấu xa, tàn ác. Tu ố là biết tự xấu hổ và biết

khinh ghét những cái xấu. Đây cũng là cái có sẵn trong con người từ lúc mới sinh ra. Trong đạo Bụt có hai tâm hành là tầm và quý, là cái khả năng tự hổ thẹn. Chừng nào ta còn biết hổ thẹn chừng đó ta còn là người tốt. Biết xấu hổ khi mình làm điều sai trái cái đó cũng tự nhiên mà có chứ không cần phải học.

**Thứ ba:** Lòng từ nhượng. Từ nhượng tức là khả năng nhường nhịn, buông bỏ.

**Thứ tư:** Lòng thị phi. Thị là đúng, phi là sai, tức là con người có khả năng phân biệt được cái nào là đúng, cái nào là sai. Điều này ở nơi con vật không có, hoặc có dưới dạng tiềm tàng chưa thể hiện rõ ràng như con người.

Mạnh Tử nói rằng giữa con người với loại thú gần giống nhau, khoa học bây giờ cũng nói như vậy. Ngày nay, khoa học nói, đứng về phương diện gien thì rất giống nhau, chỉ có khác một chút xíu thôi, đó là bản tính thiện nơi con người. Chính nhờ cái thiện đó nên mới thành lập được một nền đạo đức.

Ở Tây phương có một nhà triết học người Pháp, ông có nhận định rất bi quan. Theo ông khi nhìn bên ngoài thì thấy có những đức tính tốt, nhưng nhìn cho kỹ thì đều thấy cái ngã ở trong ấy, ai cũng chỉ biết vì bản thân mình thôi.

Lại có một nhà triết học khác tên là Tuân Tử cũng ở Trung Quốc lại chủ trương rằng: “Nhân chi sơ tính bản ác”. Theo ông thì con người sinh ra bản tính vốn là ác. Và ông chứng minh điều đó như sau: “Khi nhìn vào một đứa bé thì thấy nó tham lam, giận giữ, ích kỷ, ganh ghét...” Tóm lại là tất cả những tính nết xấu của con người đều lộ ra hết, vì vậy mà bản tính con người là xấu, nhờ giáo dục, rèn luyện nên nó đỡ xấu đi thôi chứ bản chất con người là hoàn toàn xấu.

Hai quan niệm này chống đối nhau kịch liệt. Một bên thì nói rằng bản tính con người là thiện, một bên nói rằng bản tính con người là ác.

Lại có thêm một nhà triết học khác nữa tên là Lão Tử, ông này chủ trương rằng bản tính con người không phải thiện cũng không phải ác.



Mình hướng nó đi về nẻo thiện thì nó theo nẻo thiện, hướng nó về nẻo ác thì nó theo nẻo ác. Giống như là dòng nước vậy, khơi về phương Đông thì nó chảy về phương Đông, khơi về phương Tây thì nó chảy về phương Tây. Tính con người không phải thiện, không phải ác, nói tóm lại, nó vô ký. Có một nhà Phật học Trung Quốc hiện đại viết một tác phẩm về Duy Thức Học, bắt chước kiểu Tam tự kinh, tức là mỗi câu kinh có ba chữ. Nhà Phật học này cũng bắt đầu với: “Nhân chi sơ” và ông nói: “Nhân chi sơ. Tính vô ký. Phi thiện ác. Danh tàng thức. Nhất thiết chủng. Gia nhiếp tàng. Vạn pháp bốn. Thiện ác tường”. Có nghĩa là khi người ta sinh ra thì tính là vô ký, không phải thiện cũng không phải ác, cái tâm đó gọi là tàng thức. Tất cả các hạt giống đều có trong đó, đó là gốc của tất cả các pháp. Thiện và ác được biểu lộ rõ ràng từ đó. Vô ký tức là không phải thiện, cũng không phải ác. “Phi thiện ác danh tàng thức”: Tàng thức của mình không phải thiện, cũng không phải ác. Nhưng Mạnh Tử lại phản đối, ông cho rằng nói như vậy là không đúng. Quả thật là dòng nước mình đào về hướng Đông thì nó chảy về hướng Đông, đào về hướng Nam thì nó chảy về hướng Nam, nhưng mình quên mất là nước luôn tìm chỗ trũng mà chảy. Nó không phân biệt hướng Đông, hay hướng Tây, nhưng nó biết phân biệt cao và thấp.

Lão Tử và Trang Tử lại chủ trương siêu việt thiện ác, điều này tương đương với Niết Bàn và Chân Như trong đạo Bụt, cũng giống như là Bát Nhã, không cấu, không tịnh, không tăng, không giảm, không thiện, không ác. Đó là điểm tương đồng giữa Nho học Trung Quốc và Đạo Bụt.

Trong khi đó Duy Biểu Học của đạo Bụt có nói về tàng thức (A lại gia). Tàng có nghĩa là cất giữ. Tàng thức được làm bằng các hạt giống gọi là chủng tử, con người có những hạt giống thiện và những hạt giống ác, vậy nên A lại gia cũng có tên là nhất thiết chủng thức, tức là tâm thức chứa đựng tất cả các hạt giống. A lại gia không phải thiện, không phải ác, mà gồm có cả thiện lẫn ác, nó siêu việt thiện ác, nhưng thiện ác ở đây nương nhau mà ra. Do đó chúng ta có thể bắt đầu đạo đức học Phật giáo bằng Duy Biểu học.

Khi nói tới tàng thức và đại viên cảnh trí thì cái đó thuộc về phạm vi của siêu đạo đức học. Còn khi nói tới chủng tử thì cái đó thuộc về tiêu chuẩn đạo đức học. Cái thiện và cái ác cũng như cái trái và cái phải, nó nương nhau mà có, hễ có thiện thì có ác, có ác thì có thiện. Cũng như cao và thấp, có cao là có thấp, có thấp là có cao. Cái chánh và cái tà cũng vậy, hễ có chánh là có tà và có tà là có chánh, chúng nương vào nhau mà thành lập. Vì vậy phải thấy được sự liên hệ giữa chánh và tà, giữa thiện và ác.

Duy Biểu học không chỉ nói về hạt giống thiện và ác mà còn nói về những tâm sở thiện, tâm sở bất thiện và tâm sở bất định. Những hạt giống này khi chúng biểu hiện có thể làm cho chúng ta hạnh phúc hay khổ đau. Hạt giống có cả bảy sáu tính chất:

- **Sát na diệt:** Hạt giống thiện hay hạt giống ác trong chúng ta là những năng lượng, những thực tại biến chuyển không ngừng tùy theo cách sống và tu tập của chúng ta.
- **Quả câu hữu:** Tức là khi nó phát hiện thành hiện hành thì nó với hiện hành có mặt với nhau một lần. Ví dụ như khi hạt bắp trở thành cây bắp con thì hạt bắp và cây bắp cùng có mặt đồng thời, cùng một không gian, cùng một thời gian chứ không phải hạt bắp một nơi mà cây bắp một nẻo.
- **Tính quyết định:** Nếu bản chất của nó là một hạt giống tốt thì tính chất ấy sẽ đưa tới những quả tốt và nó tiếp tục là một hạt giống tốt. Dầu cho hạt bắp có sinh ra cây bắp, rồi trở thành trái bắp thì nó vẫn là bắp chứ không thể thành trái cam hay hạt đậu được. Nếu nó là hạt giống từ bi thì nó vẫn tiếp tục là hạt giống từ bi, không thể nào trở thành ra hạt giống giận hờn hay ganh tị được. Đó chính là tính quyết định.
- **Hằng tùy chuyển:** Hạt giống là một dòng hiện tượng, tùy theo những điều kiện khác mà nó đi tới. Nó nương vào căn (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và hệ thần kinh), nương vào trần (trần là đối tượng tiếp xúc của căn, ví dụ như hình ảnh, màu sắc là đối tượng của mắt, mùi là đối tượng của mũi...) và cuối cùng nó

nương vào thức, thức có nghĩa là nhận thức. Những hạt giống trong tàng thức luôn luôn đi theo những cái đó và chuyển biến.

- **Đãi chúng duyên:** Đãi tức là đợi, đợi những điều kiện thuận lợi để phát triển. Ví dụ như hạt giống tình thương, hạt giống hạnh phúc, giác ngộ nơi bạn có sẵn ở đó rồi nhưng nó đợi bạn thực tập để cho nó lớn lên. Bụt đang chờ mình, mình phải làm thế nào để Bụt có thể sớm biểu hiện được. Người nào cũng có Bụt ở trong lòng, nhưng Bụt biểu hiện sớm hay muộn đều do duyên mà ra, duyên ở đây chính là sự tinh tấn của mình chứ không phải chờ đợi cơ may từ trên trời rơi xuống.
- **Dẫn tự quả:** Tự dẫn tức là tự đem tới, quả tức là kết quả. Dẫn tự quả nghĩa là quả của chính nó. Ví dụ hạt bắp thì mọc lên cây bắp chứ không lên cây đậu, hạt đậu thì lên cây đậu chứ không lên cây bắp. Mình là dòng giống của từ bi thì mình sinh ra con cháu từ bi, mình mà là dòng giống bạo động thì mình sinh ra con cháu bạo động.

Đó là ý nghĩa của chúng tử và hạt giống.

Vì vậy, trong Duy Biểu học cái thiện và cái ác được nhận thức qua hạt giống, nhưng nếu như hạt giống không có đủ điều kiện thì nó cứ nằm hoài dưới tàng thức và ngày một yếu đi. Ví dụ như mình có hạt giống giận hờn, bạo động, nhưng nếu mình sống trong một môi trường quá thiện lành, mọi người xung quanh ai cũng đối xử với nhau lịch thiệp, nhã nhặn, đầy tình thân ái thì những hạt giống giận hờn, bạo động kia không có điều kiện phát triển. Ngược lại, nếu mình sống trong một môi trường dữ dằn, đầy tranh chấp, thù đoạn, mưu mô với nhau thì hạt giống dữ dằn, thù đoạn, mưu mô trong mình bị tưới tẩm rồi một thời gian sau mình cũng sẽ trở thành một người với nhiều tính bất thiện ấy và lúc đó mình sẽ đau khổ nhiều lắm. Tục ngữ có câu: “Gần mực thì đen, gần đèn thì sáng” là vậy. Do đó, vấn đề tưới tẩm hạt giống tốt thuộc về phạm vi thực tập. Duy biểu học thuộc về pháp tướng, pháp tướng cũng nương vào pháp tánh, đứng về phương diện bản tánh thì không có thiện, không có ác, không có chánh, có tà.

Nhưng đứng về phương diện hiện tượng, sự sống thì nó có thiện - ác, chánh - tà, nhưng cả hai nương vào nhau để thành.

# Chủ thuyết Công ích luận

Đường lối này do nhà triết học người Anh tên là Jeremy Bentham và một người bạn của ông tên là John Stuart Mill chủ trương. Jeremy Bentham vốn là một luật sư, còn John Stuart Mill là nhà kinh tế học. Tuy họ là những triết gia nhưng đồng thời họ cũng là những nhà xã hội học. Trước đó họ đã được ảnh hưởng tư tưởng và đường lối của một nhà triết học người Anh khác là David Hume, tư tưởng đó là “Công ích luận”. Theo tôi thì nếu ông này mà được học đạo Bụt thì sẽ đi rất xa.

Chủ trương của Công ích luận là hành động đó là chánh hay tà, thiện hay ác là do nó có mang lại lợi ích hay không. Vì đạo đức học phải đề cập tới cái chánh, cái tà, cái thiện, cái ác. Chánh, tà, thiện, ác không phải là do chính nó mà do kết quả của nó quyết định. Chúng ta hay phán xét cho hành động đó là đúng hay sai, chánh hay tà là do nó đưa tới khổ đau hay hạnh phúc. Theo chủ trương của phái Công ích luận, thì càng ít khổ đau, càng nhiều hạnh phúc càng tốt. Hành động nào đem tới sự giảm thiểu khổ đau và đem tới công ích, hạnh phúc nhiều thì hành động đó gọi là chánh, là thiện. Nhưng có những nhà đạo đức học chống đối lại khuynh hướng này, cho rằng chỉ có một nguyên tắc tối hậu thôi là nguyên tắc của sự lợi ích.

Trong đạo Bụt có chữ *thiện* và *ác*. Đạo Bụt định nghĩa chữ thiện là những điều gì có khả năng giúp đem tới giải thoát, giác ngộ, thanh thoi, bớt khổ. Chủ trương của Công ích luận cũng nói tương tự như vậy. Tất cả những điều gì, những hành động nào đưa tới hạnh phúc, giảm thiểu khổ đau đều là chánh còn ngược lại là tà. Vì vậy trường phái này chủ trương là không nên dùng sự trừng phạt, không nên làm cho người ta khổ.

Theo chủ trương của Công ích luận thì bất cứ một cái gì đem lại khổ đau là không nên làm.

Vì vậy cho nên chủ thuyết này chống lại chuyện trừng phạt những người có tội, bắt người ta chịu tội thì đáng thương quá, có lòng từ bi ở

trong đó, rất là dễ thương. Họ có chủ trương những nhà tù không phải là chỗ đền tội, chỗ làm cho người ta khổ thêm, mà nó phải là những trung tâm có những phương tiện để giúp cho những tù nhân có cơ hội được học tập cải hóa. Trong đó phải có thư viện, lớp học, trường học nghề... Những người cai tù được gọi bằng cái tên rất đẹp là nhân viên cải tạo và tù nhân gọi là người nội trú.

Có người phản đối điều này, họ nói rằng danh từ thì hay đấy nhưng kỳ thực nó vẫn là nhà tù như thường. Mà sự thực cũng có như vậy. Người ta thấy rằng tuy có nhiều người đi theo chủ thuyết công ích này và đã làm như vậy rồi, nhưng trong những nhà tù ở California vẫn không có tiến bộ gì, cách hành xử cũng vẫn giống hệt như nhà tù, không khác bao nhiêu, người ta vẫn khổ là tại sao? Đây là vấn đề mình phải đặt ra, ý thì rất hay nhưng làm lại không được. Theo tôi thì nguyên nhân là vì trong đó người ta chỉ làm với tính chất hình thức chứ không có nội dung, các nhân viên cải tạo chính họ cũng không biết cách thực tập để điều phục những khó khăn trong mình. Họ cũng có những giận hờn, bức xúc, những bạo động trong tâm, chính họ còn không biết cách chuyển hóa thì làm sao có thể giúp cho người khác chuyển hóa được?

Vì vậy, nếu quý vị đang làm trong ngành luật pháp, hay quý vị là những người thực tập đạo Bụt, thì quý vị phải nghiên cứu, quán chiếu đặt vấn đề tại sao những trại học tập cải tạo ở phương Tây và phương Đông đều đã và đang thất bại? Nếu các vị đó biết được pháp môn tu tập chuyển hoá thì họ có thể đề nghị ra những phương pháp cụ thể và hữu hiệu hơn để tạo ra những cơ hội cho những người lầm đường lạc nẻo có thể trở về. Nếu quý vị có cơ hội, có phương tiện thì hãy tiếp xúc với ngành tư pháp để tìm hiểu thêm, cống hiến cho họ những tuệ giác, những kinh nghiệm đứng về vấn đề cải hoá, cải tạo.

Vào khoảng thế kỷ thứ 18, sau Cách Mạng Pháp (Cách Mạng Pháp diễn ra vào năm 1789). Lúc ấy người ta rất muốn đi tìm một đường hướng đạo đức cho toàn cầu. Tổng thống Pháp Sarkozy có nói một câu làm tôi chú ý. Ông nói rằng: *"Bây giờ chúng ta phải đưa môn đạo đức vào trường học, vì tuổi trẻ bây giờ đạo đức xuống cấp quá, tuổi trẻ bị bế tắc"*

*tâm linh, họ không có lỗi để đi*". Lúc đó cũng có một vài nhà trí thức người Pháp nói: *"Ok! Dạy thì dạy, nhưng biết dạy cái gì bây giờ?"* Ví dụ một tuần có một hoặc hai giờ đạo đức, nhưng biết dạy cái gì mới được chứ?

Tại Làng Mai chúng tôi có rất nhiều cái có thể đem chia sẻ với học sinh, sinh viên các trường từ tiểu học, trung học, tới đại học. Trước hết phải nói cho họ biết những khổ đau mà họ đang có. Tiếp theo là những phương pháp giúp họ có thể đối diện và chuyển hóa những khổ đau của mình. Những cái đó chính là đạo đức học. Vì vậy cho nên 5 giới, 14 giới đều có thể biến thành tư liệu để giảng dạy hết, mà những cái đó không cần mang màu sắc tôn giáo, không cần mang màu sắc Phật học, nó có thể được mang màu sắc phi tôn giáo.

Nếu trong số quý vị có ai làm trong ngành giáo dục xin hãy suy nghĩ về điều này. Quý vị có thể đề nghị với Bộ Giáo dục quốc gia làm thế nào để người trẻ có được một hướng đi lành mạnh về tinh thần. Tại vì trong mỗi người trẻ đều có sẵn hạt giống của đạo đức. Một nhà giáo dục có thể nhận diện được những yếu tố đẹp đẽ trong truyền thống đạo Bụt để hiến tặng vào con đường tâm linh cho tuổi trẻ. Quý vị có thể dùng con đường của Bụt, cái nhìn bất nhị, cái nhìn tương tức, và những giới pháp để làm việc này.

Hiện giờ các thầy, các sư cô trẻ ở Làng Mai đang thiết lập một phong trào dành cho thanh niên gọi là "Wake up" (tỉnh thức). Phong trào này được tuổi trẻ các nước đáp ứng lại một cách rất nồng nhiệt, tạo thành đoàn thể những người thanh niên, thiếu niên Phật tử sống và hoạt động cho một xã hội lành mạnh hơn, có nhiều từ bi hơn. Cố nhiên là chúng ta rất cần Năm Giới, chúng ta rất cần cái thấy về tương tức, cái thấy không kỳ thị, cái thấy bất nhị. Chúng ta cần phải có sự thực tập để chuyển hoá những kỳ thị, những lo lắng, sợ hãi, giận hờn, tuyệt vọng của chúng ta. Và người trẻ có thể thừa hưởng được những sự thực tập ấy. Nếu quý vị là phụ huynh, là những nhà giáo chức có thao thức đi tìm một con đường như vậy cho tuổi trẻ thì quý vị có thể bàn với các thầy, các sư cô Làng Mai. Quý vị cũng có thể trao đổi qua các trang nhà của Làng Mai.

Chủ nghĩa Công lợi hay Công ích này cũng đơn sơ thôi. Tức là trước hết phải nói ra được những cái gì mình muốn có ở trên đời. Ví dụ mình muốn có việc làm, có đủ cơm ăn, áo mặc, gia đình hòa thuận... Rồi tiếp đến là nói ra những cái gì mình thấy là hạnh phúc của người dân như: Công ăn việc làm, có tự do, có nhân quyền, hòa bình... Trước hết phải liệt kê ra những cái mà mình cho đó là hạnh phúc. Sau khi thiết lập được những cái mà mình cho rằng rất cần thiết cho nhân loại, thì lúc đó mới đi tìm hành động. Tất cả những hành động nào đưa tới cơm no áo ấm, có việc làm, có tự do, có nhân quyền, có sự bảo hộ đều là những hành động đúng và tốt.

Nhìn vào hậu quả, nhìn vào những công ích này mà mình biết rằng phải làm cái gì và không nên làm cái gì. Đó là đường hướng của Công ích luận và nó nằm ở trong hướng đi của Hậu quả luận. Giống như trong đạo Bụt, nó được gọi là sự thực thứ ba và sự thực thứ tư, tức diệt đế và đạo đế. Diệt ở đây có nghĩa là lạc, là hạnh phúc. Muốn có những hạnh phúc như vậy, muốn có hỷ, muốn có lạc, muốn có chuyển hoá, muốn có từ, muốn có bi thì phải làm gì? Câu trả lời là tất cả những cái gì diệt khổ, giúp chúng ta và những người xung quanh có được hạnh phúc thì đều là thiện, là phe chánh. Công ích luận cũng suy nghĩ giống như là Tứ diệu đế vậy. Nhưng Công Ích Luận không thấy được tính tương tức của hạnh phúc và khổ đau. Còn trong đạo Bụt chúng ta có cái nhìn bất nhị, chúng ta thấy được rằng khổ đau đóng góp một phần nào đó để tạo nên hạnh phúc. Và hạnh phúc bây giờ cũng có thể là khổ đau sau này. Ví dụ trong khi uống rượu, sử dụng ma túy thì thấy rất sung sướng, nhưng tới khi hết rượu, hết thuốc rồi mà mình lại lên cơn nghiện, lúc ấy mới thấy khổ thấm thía, chưa kể đến những căn bệnh hiểm nghèo sẽ mắc phải trong tương lai như: ung thư gan, ung thư phổi, tai nạn giao thông, thậm chí có thể mắc bệnh AIDS. Vì vậy cho nên hạnh phúc và đau khổ là những danh từ mà mỗi người hiểu một cách khác nhau, khó đồng ý lắm.

Trước hết, những cái gọi là cái hạnh phúc đó là những cái hạnh phúc nào? Và hạnh phúc đối với ai? Ví dụ như trong chúng ta, có người thấy rõ ràng rằng có công ăn việc làm là chuyện quan trọng nhất, còn tự do nhân quyền hay là chuyện môi trường không quan trọng, nên



cái ưu tiên trước nhất của người ấy là công ăn việc làm. Có những người khác nói, công ăn việc làm không quan trọng, tình trạng hâm nóng địa cầu mới là nguy cơ, phải lo cho nó trước. Vậy nên khi nói tới cái gì là ưu tiên, thì cũng không ai đồng ý với ai hết.

Do đó, thiết lập nên những cái gọi là quan trọng cũng có khó khăn, phải có một người có đủ trí tuệ để thấy hết được tất cả những nhu yếu, những liên hệ giữa cái này với cái kia mới thiết lập ra được cái đó. Ví dụ như tổng thống Obama đang thiết lập một danh sách những chương trình cần làm để cho cuộc khủng hoảng kinh tế này được giải quyết: Làm thế nào để cho những ngân hàng đừng bị phá sản? Làm thế nào để cho những công ty không sa thải công nhân? Làm thế nào để chấm dứt cuộc chiến tranh ở Afghanistan, ở Iraq càng sớm càng tốt? Làm thế nào để bớt sự căng thẳng giữa Mỹ với Nga, giữa Mỹ với Iran? Tất cả những cái đó được nêu ra như những điều cần phải ưu tiên được làm trước nhất. Khi đã xác định được những việc quan trọng cần phải làm thì bắt đầu đi tìm những phương pháp hành động để đạt được những cái đó. Và những hành động nào giúp chúng ta đạt tới cái đó đều là chính đáng, đều là tốt đẹp hết. Khuynh hướng đó gọi là Hậu Quả Luận.

Một trong những nguyên tắc của Công ích luận là làm thế nào để cho tất cả mọi người đều thấy rằng ai cũng có cơ hội như nhau chứ không phải chỉ lo đạt tới mục tiêu của mình mà làm hại người khác. Phải để ý tới hạnh phúc của người khác chứ không nên chỉ lo riêng cho hạnh phúc của mình. Vì vậy trong Công ích luận cũng có ý niệm về xả, tức là trong chủ thuyết này, công ích chung phải được đặt lên hàng đầu. Do đó cho nên mới có chữ công. Và ai có thể có được cái thấy thì người đó gọi là quan sát viên lý tưởng. Khi có một quan sát viên lý tưởng rồi thì chúng ta mới lập nên một cái danh sách về những gì thật sự cần được ưu tiên, tiếp đó chúng ta mới đoán định được những hành động nào cần phải làm, những hành động nào không nên làm để đi tới mục tiêu đó.

Nhưng trên thực tế, không thể nào có một quan sát viên lý tưởng như vậy. Trong đạo Bụt, ta nói rằng đức Như Lai có cái thấy sâu rộng, bao

trùm hết nên ta nói đức Như Lai có thể là một quan sát viên lý tưởng. Và những lời dạy của Ngài gọi là thánh giáo, có thể giúp cho mình vững bước trên con đường đi. Hay là nếu chúng ta là người Cơ đốc giáo thì chúng ta nói Chúa Jesu là một người toàn năng, toàn trí, có cái thấy biết sâu rộng, vì vậy Ngài có thể soi đường chỉ lối cho mình. Cho nên những người theo Chúa Jesu hay theo Bụt thì có một phần căn cứ trên trí tuệ của mình, một phần căn cứ trên trí tuệ của Thầy mình, tức là Thánh trí.

Trong đạo Bụt có nói tới *hiện lượng*, tức là trực giác, là cái thấy trực tiếp mà không cần phải lý luận, là công cụ để cho mình đạt tới sự thật. Và công cụ thứ hai là *tỷ lượng*. Tỷ tức là so sánh. Thấy đằng kia có khói lên thì mình biết chắc chắn là ở đấy có đám cháy. Nhờ so sánh và lý luận mà tìm được sự thật gọi là tỷ lượng. Nhưng ngoài hai công cụ đó ra mình còn có công cụ thứ ba gọi là *thánh giáo lượng*. Tức là chúng ta có thể nương vào tuệ giác của những bậc thầy lớn đã đạt tới những cái thấy rất thâm uyên, chúng ta có thể lợi dụng cái thấy của các vị, đó gọi là thánh giáo lượng. Là Phật tử chúng ta có thể nương vào cái thấy của Bụt, là người Thiên chúa giáo chúng ta có thể nương lời dạy của đức Kitô. Đó là ba phương tiện để đạt tới sự thật.

Trước hết chúng ta phải sử dụng trí tuệ của chúng ta qua ba phương pháp đó để thiết lập ra chương trình. Phải nói rất rõ ràng chúng ta muốn cái gì, cái chúng ta muốn không phải cho riêng cá nhân mình mà là cho cả nhân loại. Khi chương trình đã được thiết lập rồi thì chúng ta mới biết rằng phải hành động như thế nào để đạt được kết quả đó. Nó cũng giống như đạo đế và diệt đế vậy. Trên thực tế thì những nhà Công ích luận này họ không tin vào Thượng đế, họ cũng chẳng tin vào thánh giáo luận, họ chỉ tin vào lý tính của con người thôi. Một điểm đặc biệt của Hậu quả Luận, Công ích luận là đặt Thượng đế và kinh điển sang một bên, chỉ sử dụng chính con mắt và lý tính của mình để phân biệt đâu là thiện, đâu là ác, đâu là đúng, đâu là sai chứ không nhờ cậy gì vào Thượng đế hay kinh điển hết, hoàn toàn căn cứ trên kinh nghiệm của mình.

Chúng ta nói rằng khổ đau đóng một vai trò nào đó để tạo nên hạnh phúc. Vì vậy mỗi người trong chúng ta cũng cần có một liều lượng khổ đau nào đó thì mới lớn lên được, mới có hạnh phúc. Nhưng liều lượng đó là bao nhiêu? Không ai muốn có khổ đau nhiều hết. Và nếu theo đúng luật nhân quả, thì mỗi khi ai đó gặp khó khăn mình sẽ nói: “Ráng chịu đi, ai bảo gây ra cái nhân đó, gieo gió thì gặt bão, tại sao tôi phải giúp chứ”. Nhưng một vị Bồ Tát không bao giờ nói và nghĩ như vậy, vị Bồ Tát luôn luôn muốn giúp những người đang lâm vào hoàn cảnh khổ đau. Bồ Tát có khuynh hướng muốn theo Công Ích Luận tức là cho rằng đời đã có quá nhiều đau khổ rồi, trừng phạt nhau làm chi cho khổ thêm. Ví dụ có một ông hàng xóm tính tình ích kỷ, không bao giờ chịu giúp đỡ ai điều gì. Hôm ấy ông ta bị hỏng xe và nhờ mình chở giúp tới cơ quan. Thường thì mình suy nghĩ cái kiểu Chủ Nghĩa Báo Ứng, mình nghĩ: cái ông này đáng ghét lắm, mặc xác ông ta, để ông ta đi làm muộn cho đáng đời. Nhưng theo chủ thuyết Công Ích Luận mình thấy người ta đang khổ mà bỏ mặc người ta thì tội nghiệp quá. Thôi giúp đỡ đi, trừng phạt làm chi, và mình nói: “Ok, lên đây tôi chở.” Mình không trừng phạt mà mở lòng từ bi để giúp đỡ. Nhiều khi không trừng phạt mà lại làm cho người ta thay đổi. Nhờ hành động bao dung của mình mà sau này người ta không còn ích kỷ nữa. Cái dễ thương của khuynh hướng này là mở rộng lòng từ bi tới cả những loài cầm thú, họ không thích việc lấy động vật để làm thí nghiệm gây đau đớn cho các loài động vật. Vì vậy chủ thuyết này rất là gần với đạo Phật, chỉ thiếu yếu tố tương tức và bất nhị mà thôi. Trong các chủ thuyết về đạo đức học trên thế giới, chủ thuyết này có thể gọi là thành công nhất. Nếu nghiên cứu về đạo đức học Phật giáo thì quý vị nên tìm hiểu về chủ thuyết này, chủ thuyết này có nguồn gốc từ Anh.

# Một số khuynh hướng đạo đức khác

## Thuyết báo ứng

Khuynh hướng của các nhà đạo đức học theo trường phái Công ích luận là không nên trừng phạt, chỉ giúp cho họ cải tạo, để họ đừng làm như vậy nữa thôi. Trong khi đó thì có những nhà đạo đức học theo trường phái Thuyết Báo Ứng lại nói rằng phải để cho những người đó chịu khổ thì họ mới thấy được những việc làm mà họ đã gây ra, “Anh giết người thì anh phải đền mạng, anh đánh người ta, anh phải bị đánh lại”.

Họ đưa ra những lý do rất cụ thể. Thứ nhất, nếu một người gây ra tội ác mà không bị trừng phạt thì những nạn nhân và gia đình họ mang những nỗi khổ đau kéo dài, vì vậy phải trừng phạt để nỗi oan ức kia tan biến. Thứ hai là nếu không bị trừng phạt thì những người này sẽ tiếp tục gây ra những tàn hại trong tương lai. Thứ ba là phải trừng phạt để răn đe, cảnh cáo những người khác. Đó là những lý do khiến cho người ta bênh vực chủ thuyết báo ứng này. Chúng ta cũng có khuynh hướng như vậy. Chúng ta có khuynh hướng muốn đối xử với những người tốt khác hơn với những người xấu.

Trong kinh Tứ Thập Nhị Chương có câu: “Cúng dường cho một người tốt thì công đức lớn gấp 10 cúng dường cho một người ác. Cúng dường cho một bậc giác ngộ thì công đức lớn gấp 1000 lần cúng dường cho một người chưa giác ngộ”. Chúng ta cần phải quán chiếu và đặt câu hỏi là tại sao lại có câu đó?

Mới đọc câu này lên ta thấy dường như ở đây không có tinh thần xả mà giống một sự đầu tư. Đây là vấn đề bố thí, bố thí là bố thí thôi, người ta đói khổ thì mình cứu giúp, đừng có tính toán rằng giúp cho người này thì có lợi nhiều hay có lợi ít, không nên so đo như vậy. Nhưng theo tinh thần của kinh Tứ Thập Nhị Chương, thì bố thí cũng là một loại đầu tư. Đầu tư ở đây không phải cho mình mà là đầu tư cho thế gian. Nếu mình cứu một người tốt thì người tốt đó sẽ giúp được nhiều người hiền khác. Còn khi mình cứu một người ác thì dù

người ác cũng đau khổ như người tốt kia, nhưng người ác đó sẽ không tiếp tục công việc như mình là đi cứu người mà vẫn lại có thể tiếp tục đi làm các việc ác. Cho nên bố thí là một loại đầu tư, mà đầu tư thì phải thông minh. Mỗi bên đều có cái lý của mình.

Thành ra đạo đức học không phải là vấn đề đơn giản. Ta hãy thử quan sát tâm mình qua cách hành xử. Giả dụ ta có hai người hàng xóm, một người rất tốt bụng luôn sẵn lòng giúp đỡ ta và một người rất khó ưa, sống ích kỷ, hẹp hòi. Khi cả hai người tới mượn ta một món đồ gì đó thì ta rất dễ dàng cho người hàng xóm tốt bụng mượn vì ta nghĩ rằng người ấy xứng đáng, còn người hàng xóm thứ hai thì ta chần chừ, hoặc dứt khoát không cho mượn, vì nghĩ rằng đây là cơ hội cho ông ta một bài học. Như vậy là ít nhiều trong tâm ta cũng đi theo chủ nghĩa Báo Ứng (Retributism). Cho nên khi nói tới giới luật thì mình biết rằng giới luật không phải là chuyện đơn giản. Tất cả những vấn đề này đều nằm trong nền tảng của giới luật. Vì vậy chúng ta đừng nên có thái độ cố chấp, sẵn sàng nghe để hiểu, để thay đổi là điều rất quan trọng.

## Thuyết vị kỷ

Đây không phải là một thuyết xấu mà kỳ thực cũng có tuệ giác của nó. Những người theo thuyết này cho rằng phải lo cho bản thân mình trước, đó là điều căn bản. Họ cho rằng: mình chỉ có một đời thôi, nên phải làm sao cho đời sống của mình có hạnh phúc, tại sao lại đi làm chuyện xã hội làm chi. Lo cho hạnh phúc, an ninh của mình trước hết đó là chủ trương của Thuyết vị kỷ. Nếu nhìn cho sâu thì mình sẽ hiểu chữ *kỷ* này theo tinh thần vô ngã. Ví dụ như mình ăn gian bán lận là để thu lợi cho riêng mình, nhưng khi mình làm những việc như vậy thì không ai còn tin tưởng, không ai còn muốn quan hệ mua bán với mình nữa, mọi người sẽ ghét bỏ và xa lánh mình. Như thế là mình thất bại. Vì vậy, người vị kỷ là phải chân thật, làm ăn đứng đắn thì mới có lợi cho bản thân. Cái gì mà mình làm cho mình thật sự hạnh phúc thì cái đó cũng làm lợi cho người khác.

Chẳng hạn ta thở vào một hơi, ta chỉ lo thở vào cho mình thôi, ta không lo thở vào cho người kia. "Thở vào, tôi biết là tôi thở vào. Thở vào, tôi buông thư những căng thẳng trong thân thể của tôi". Ta làm điều đó là hoàn toàn cho mình thôi. Nhưng nếu ta thành công là ta buông thư được, ta không còn cái gắt hay khó chịu nữa mà lại có an lạc, hạnh phúc thì lúc ấy người khác cũng được hưởng sự tươi mát từ ta. Như vậy thì tất nhiên là hơn khi ta căng thẳng, nóng nảy và vung vãi ra năng lượng tiêu cực khiến những người xung quanh ta lãnh đủ. Vì vậy cho nên điều ích lợi cho ta không hẳn là chuyện xấu nếu đích thực đó là sự ích lợi. Ta đi thiền hành giống như là đi cho mình vậy. Ích kỷ, chỉ đi thiền hành cho mình thôi. Nhưng trong khi đi thiền hành có an lạc, hạnh phúc thì những người khác cũng được nhờ, thế gian cũng được nhờ.

Do đó, quan điểm cho rằng những người tu theo pháp tiểu thừa, chỉ biết lo giải thoát, giác ngộ của bản thân là chưa thấy được sự thật. Khi một người lo tu tập cho sự giải thoát, giác ngộ của mình thì họ cũng đang giúp chúng ta rất là nhiều. Nếu tu theo tiểu thừa cho thật đúng thì đó là đại thừa rồi. Nếu mà tu theo đại thừa cho thật đúng, biết lo cho bản thân mình rất đàng hoàng thì cũng là tiểu thừa. Vì vậy ranh giới giữa đại thừa và tiểu thừa cần phải phá bỏ.

Cho nên Chủ nghĩa vị kỷ (Ethical egoism) tưởng như là xấu nhưng đi sâu vào ta thấy có tuệ giác ở trong đó. Những cái gì thật sự đem lại an lạc, hạnh phúc cho mình sẽ không bao giờ có hại cho người khác hết nếu đó đúng là hạnh phúc. Vậy nên phải định nghĩa rõ ràng thế nào là hạnh phúc. Đúng về phương diện công ích người ta có thể nói hạnh phúc trước tiên là phải có cơm áo, tự do và công bình xã hội. Nhưng trên thực tế có biết bao nhiêu người đầy đủ cơm áo mà vẫn khổ, vẫn tự tử. Với những người đó họ thấy rằng tình thương yêu, sự hiểu biết quan trọng hơn là cơm áo. Lòng bao dung cũng rất quan trọng, nếu thiếu bao dung thì sẽ có chiến tranh, có bom rơi đạn nổ. Sống bên nhau mà biết cảm thông, thương yêu thì vấn đề cơm áo sẽ ít gây ra bức xúc nữa.

Đúng về phương diện công ích, mỗi người đều có một sự lựa chọn, do nhu yếu của mỗi người mà có những cái được ưu tiên hơn, và mình biết rằng cái này có liên quan tới những cái khác. Trong đạo Bụt, chúng ta thấy rất rõ cái mình cần nhất không hẳn là cơm áo, chỗ ở hay là quyền tự do ngôn luận. Cái mình cần nhất là sự bình an trong tâm hồn, là khả năng hiểu biết và thương yêu. Có những cái đó rồi thì vấn đề cơm áo trở nên dễ dàng. Cho nên câu nói trong dân gian "Có thực mới vực được đạo" chưa chắc đã đúng. Khi đi tu, trở thành một hành giả, thì vấn đề của mình không phải là đi tìm cơm áo, đi tìm tự do ngôn luận, hay bình đẳng xã hội, mà mình đi tìm cái hiểu và cái thương, mình phải chế tác được cái hiểu và cái thương ở trong trái tim của mình. Mình biết rằng khi đóng góp được nhiều hiểu và thương thì các vấn đề khác sẽ trở thành dễ dàng hơn. Thành ra đối với mình, cái ưu tiên phải là cái hiểu, cái thương, cái bao dung tha thứ.

Thuyết vị kỷ cũng vậy. Mình muốn cho mình hạnh phúc, nhưng hạnh phúc đích thực là gì? Có phải chỉ là cơm no áo ấm không hay mình cũng cần tình thương nhất? Vì vậy mình phải biết chế tác ra tình thương và ban phát tình thương, làm được như vậy thì hạnh phúc mới chân thật. Bởi vì nếu mình giận hờn thì chính mình là người đau khổ đầu tiên, dù mình có nhiều tiền bạc hay địa vị thì mình vẫn khổ như thường. Nhưng khi đã trút bỏ được lòng sân hận thì dù bụng đang đói mình cũng không thấy khổ vì lúc ấy trái tim mình rất rộng mở.

Người tu cũng là một người vị kỷ, người đi tìm hạnh phúc cho mình. Người tu dành ra rất nhiều thời gian để làm cho tâm của mình ngày càng cởi mở, nhẹ nhàng; để khả năng bao dung, thương yêu ngày càng lớn rộng. Lúc ấy mình có thể mỉm cười được, mình thấy khỏe nhẹ trong người và nhờ vậy mà thế gian cũng được thừa hưởng. Cho nên thuyết vị kỷ không hẳn là xấu.

## **Thuyết vị tha**

Trái với vị kỷ là Thuyết vị tha (Ethical altruism), với chủ trương là đừng nên lo cho mình, chỉ lo cho người khác thôi. Mình là con số

không, không quan trọng, để lo cho người khác. Có những người như vậy, suốt đời chỉ làm việc cho những người khác. Khi bảo họ lo cho bản thân thì có thể là họ không thấy vui, nhưng khi bảo họ lo cho những người khác, thì trái tim từ bi trong họ ngập tràn hạnh phúc. Vì vậy, ranh giới giữa mình và người không còn nữa. Và rõ ràng rằng, tuy là hai thuyết này chống trái nhau như là mặt trời với mặt trăng song nó cũng rất giống nhau. Khi đem ánh sáng đạo Bụt để soi chiếu vào thì thấy rằng cả hai danh từ này cũng đang còn bị kẹt trong ý niệm ngã, vẫn còn có mình (kỷ), vẫn còn có người (tha). Trong đạo Bụt ta thấy rằng khi nhìn vào mình thì thấy người, nhìn vào người thì thấy mình, nhìn vào con thấy cha, và nhìn vào cha thấy con. Đó là vô ngã. Trong ánh sáng của vô ngã thì chủ thuyết vị kỷ, chủ thuyết vị tha cũng đều giống nhau. Nó chỉ là vấn đề danh từ mà thôi.

Cũng như chủ thuyết Công ích luận, hai chủ thuyết vị kỷ và vị tha này cũng đồng ý là tất cả những hành động nào của mình đưa tới hạnh phúc cho mình, giảm thiểu những khổ đau của mình, hoặc đưa tới những hạnh phúc cho người, giảm thiểu những khổ đau của người thì hành động đó đều là hành động chân chánh, là thiện. Đó là những chủ trương thuộc về khuynh hướng Hậu quả luận. Người ta nói rằng Hậu quả luận có những điểm yếu kém ở chỗ nó không cho người ta biết hành động nào của bản thân là thiện, hành động nào của bản thân là ác. Như vậy sẽ không định nghĩa được thiện và ác. Bởi chỉ nhắm tới hậu quả thôi, mà hành động đưa tới hậu quả đó lại không thể nào quyết định được, đó là điểm yếu của Hậu quả luận.

## **Khuynh hướng Đạo nghĩa luận**

Cho nên mới có khuynh hướng ngược lại gọi là Đạo nghĩa luận (Deontology). Tức là có những nguyên tắc đạo đức chính nó là thiện, là tốt, hậu quả không cần biết tới. Thí dụ như việc không giết người, chính nó là hành động tốt, là thiện, không cần biết cái kết quả như thế nào. Có những điều mình không được làm, dầu làm có được cái gì đi nữa thì cũng không được làm. Cũng giống như là triết học Đức, Emanuel Kant, theo ông là không được nói dối, chỉ được phép nói sự



thật. Đó là một hành động đạo đức, còn kết quả của nó thì không cần xét tới, dù nói dối để cứu người cũng không được.

Theo khuynh hướng này thì những điều gì gọi là đạo nghĩa thì mình phải làm, kết quả của nó như thế nào mặc nó. Ví dụ như trong chuyện giết người, thì không được giết người, đó là đạo nghĩa. Nên chuyện giết người là không thể được, dù giết người có thể làm cho người đó bớt khổ. Có một nhà khoa học tên là E.W. Caldwell, ông ta nghiên cứu về tia X quang trong 30 năm. Vì hồi đó không có kính nghiệm nên tia X quang đã làm hại cơ thể của ông. Rút cuộc ông lâm bệnh rất nặng. Các bác sĩ nói ông có thể sống được thêm ba tháng nữa, nhưng cơ thể đau đớn làm ông khổ sở quá. Ông yêu cầu ba người anh em của mình tới làm sao giúp ông chết càng mau càng tốt. Hai người anh lớn nhất định không làm chuyện đó, họ không muốn giết em mình dù em mình năn nỉ, cầu xin. Nhưng người em thứ ba thì thấy thương anh quá. Bữa đó người em thứ ba đi vào nhà thương cầm súng bắn một loạt năm sáu phát đạn và nhà khoa học kia chết. Đó là thương mà giết, hành động ấy xuất phát từ lòng từ bi. Cố nhiên là theo luật pháp thì giết người là phải đi tù, và người em đó phải ra toà, xong toà cũng thương tình nên phạt nhẹ thôi.

Hiện bây giờ bên Mỹ có một vụ về một phụ nữ 38 tuổi, đã nằm hôn mê 18 năm rồi, và người ta phải đưa thức ăn nuôi cô bằng ống dẫn đi thẳng vào máu. Gia đình cô rất muốn cô chết để cho cô bớt khổ và để cho gia đình cũng bớt khổ nhưng luật pháp không cho phép điều đó, dù là chết không đau đớn. Hiện nay trên thế giới chỉ có ba nước cho phép mình có quyền lựa chọn cái chết, là nước Hoà Lan, Bỉ, và Colombia. Còn ngoài ra mình chỉ có quyền sống thôi. Đó là ảnh hưởng của nhà thờ. Nếu bác sĩ giúp cho mình chết thì bác sĩ sẽ bị ở tù.

Bên Ý hiện giờ cũng có một cô 38 tuổi, cũng đã 18 năm đã sống trong tình trạng đau đớn khôn cùng vì bệnh tật. Cô rất muốn chết, ba của cô cũng muốn cho con gái mình chết đi để khỏi phải chịu đựng những cơn đau đớn như vậy, nhưng luật pháp nước này cũng không cho. Sau nhiều cuộc vận động thì Toà Thượng thẩm cho phép. Cha cô

mừng quá, về rút ống dẫn ra thì mấy ngày sau người con gái được chết.

Nhưng chính quyền các nước với sự hợp tác của tòa Thánh đang tìm cách để đưa ra những đạo luật cấm cản việc này. Vì vậy nên có những căng thẳng giữa tòa án, giữa ngành tư pháp với ngành hành pháp và nhà thờ. Đây là vấn đề lớn của đạo đức học. Bởi những nhà Đạo nghĩa học quá cứng nhắc, không cần nghĩ tới hậu quả. Khổ thì khổ nhưng cũng không được làm gì hết, đầu cho nhân danh tình thương cũng không được làm. Khi một người mẹ đang mang thai, biết rằng cái thai của mình mang bệnh, nếu sinh ra thì nó sẽ khổ, hoặc sinh ra vài ngày thì nó sẽ chết nhưng lại không có quyền phá thai, bởi vì luật là như vậy, giáo lý của nhà thờ là như vậy, rất là cứng nhắc. Đó là thuộc về khuynh hướng Đạo nghĩa luận.

Đạo Bụt không cứng nhắc như vậy. Trong đạo Bụt có phương tiện Khai và Giá. Khai là mở ra, Giá là ngăn lại. Tổng thống Truman bỏ một trái bom nguyên tử xuống thành phố Hiroshima. Trong vòng mấy phút thì 140.000 người chết, ngoài ra còn hàng trăm ngàn người bị nhiễm phóng xạ nguyên tử, rồi bị bệnh mà chết từ từ. Mấy ngày sau đó lại bỏ thêm một trái bom thứ hai nữa ở Nagasaki làm 70.000 người chết nữa. Hiện bây giờ người ta vẫn còn đàm luận rằng hành động bỏ bom như vậy trên Nhật Bản là đúng hay sai, là thiện hay ác. Theo những nhà chính trị thì bỏ bom như vậy là tốt. Vì nhờ bỏ 2 trái bom nguyên tử mà đệ nhị thế chiến được chấm dứt. Nếu mấy trăm ngàn người đó không chết thì có thể là cuộc chiến tranh kéo dài hơn và có thể là còn nhiều người chết hơn nữa. Đó là lý luận của họ.

## **Khuynh hướng Hậu quả luận**

Hậu quả luận là một danh từ do nhà nữ triết học nổi tiếng người Anh là Elisabeth Anscombe đặt ra. Bà chính là người cùng với các sinh viên quý xuống cầu nguyện phản đối chuyện tổng thống Truman qua nước Anh và được trường Đại học Oxford trao danh hiệu tiến sĩ danh dự vì đã bỏ hai quả bom xuống đất nước Nhật Bản để chấm dứt chiến tranh.

Hậu quả luận nói rằng: Mình làm gì cũng được miễn sao hành động đó đem lại hạnh phúc thì là hành động tốt. Tức là nhìn vào kết quả và mình có thể thấy được nguyên nhân. Nếu kết quả tốt tức là nguyên nhân cũng tốt, nghĩa là cứu cánh biện minh cho phương tiện. Ví dụ như nói, có hoà bình là hậu quả tốt, nên khi bỏ hai trái bom làm 210.000 người chết ngay tại chỗ và nhiều ngàn người mắc bệnh chết dần trong nhiều năm cũng là chuyện đúng(?). Đây là khuynh hướng mang màu sắc của Hậu quả luận. Chúng ta thấy có cái gì bất an, trần trở khi lý luận như vậy. Chẳng hạn có một người đam mê cờ bạc, muốn mượn tiền của người ta để tiếp tục nướng vào sòng bạc, nhưng nếu nói thật ra thì ai người ta cho mượn, cho nên muốn đạt được kết quả tốt là mượn được tiền thì phải nói dối: *“Xin chị thương em, cho em mượn một ít tiền, vợ em bị bệnh, các con em đang thiếu ăn, em sẽ ráng trả lại sớm cho chị. Chị cứ yên tâm”*. Cho nên thuyết Hậu quả luận này cũng nguy lắm.

## **Khuynh hướng Đức hạnh luận**

Có một khuynh hướng nữa gọi là Đức hạnh luận (Virtue ethics), cho rằng những đức tánh như là từ, bi, hỷ, xả chính nó là đạo đức rồi, không cần phải biết kết quả như thế nào, hễ từ là tốt, bi là tốt, hỷ là tốt, xả là tốt, nhân ái là tốt. Có những đức tánh tốt đẹp, làm người thì mình nên nuôi những đức tánh đó, dù là kết quả gì, hậu quả gì không cần biết. Khuynh hướng này có rất nhiều sự thật trong đó. Ví dụ như mình nuôi dưỡng lòng từ bi thì kết quả bên ngoài như thế nào mình chưa biết nhưng trước hết có lòng từ bi rồi thì mình khổ rất ít. Ngược lại, khi có sự giận hờn, căm thù trong lòng thì mình khổ đau rất nhiều. Cho nên mình có thể thấy được hậu quả của lòng từ bi ngay khi lòng từ bi được phát khởi. Khi trái tim mình ứa ra được một giọt nước từ bi thì giống như là nước cam lộ, mình thấy lòng nhẹ xuống, bớt khổ.

Trên hình thức giống như có sự chống đối giữa hai khuynh hướng Đức Hạnh Luận với Hậu Quả Luận, nhưng trong nội dung thì không thấy điều đó. Trong Khổng giáo có ý niệm gọi là nhân. Đạo Khổng

không nói đến từ bi nhưng lại nói đến nhân. Trong sách Luận ngữ, Đức Khổng Tử có trả lời các môn đệ của Ngài về vấn đề nhân. Có một lần Ngài định nghĩa nhân là: “*Kỷ dục lập như lập nhân. Kỷ dục đạt như đạt nhân*”, nghĩa là khi mình đứng dậy, tự lập được rồi, thì mình giúp cho người khác cũng đứng dậy và tự lập được. Mình muốn thành đạt và mình cũng muốn người khác thành đạt như mình. Theo đức Khổng Tử, chữ nhân gồm có năm yếu tố:

- Thứ nhất là từ bi và khoan dung. Từ là hiến tặng hạnh phúc cho người, bi là làm vui nổi khổ của người, khoan là rộng rãi, bao dung.
- Thứ hai là sự cung kính. Phải biết cung kính mình, phải biết tự trọng, tiếp đến phải biết kính trọng người khác. Nếu không có lòng kính trọng thì không có nhân. Cung kính là một trong những yếu tố của nhân.
- Thứ ba là tín. Tín tức là phải thành thật, không nói dối.
- Thứ tư là mẫn. Mẫn tức cần mẫn, tinh tấn.
- Thứ năm là huệ. Huệ là thi ân bố đức, tức là phân phát ân đức cho những người khác, giúp đỡ gia ơn cho người ta.

Ngoài ra, có một nguyên tắc đạo đức của Khổng Tử mà trên thế giới bây giờ ai cũng biết đến là “*Kỷ sở bất dục vật thi ư nhân*” (Cái mà mình không muốn thì đừng làm cho người khác). Ví dụ mình không muốn đau đớn thì đừng có làm cho người khác đau đớn. Mình không muốn tủi hổ thì đừng làm cho người khác tủi hổ. Mình không muốn bị đố kỵ thì đừng làm cho người khác đố kỵ. Đó là nguyên tắc đạo đức của Khổng giáo mà Tây phương bây giờ gọi là “The gold rules”, nguyên tắc vàng.

Nhưng trong ánh sáng của đạo Bụt ta phải hiểu rõ về chữ dục (muốn) này. Ví dụ như có một em bé bị bệnh phải uống thuốc, em bé không muốn uống thuốc, nhưng bà mẹ vẫn ép em bé uống vì biết rằng uống thuốc sẽ tốt cho em bé. Có nhiều người họ biết rằng giữ giới không uống rượu, không sử dụng ma túy, không tà dâm là tốt nhưng họ vẫn

không muốn giữ giới. Thành ra vấn đề dục này là một cái cần phải xét lại. Mình đã hiểu câu này đến đâu rồi? Bất cứ một công thức nào, một lợi ích nào cũng chỉ có một giá trị tương đối nào đó thôi. Có Khai thì có Giá.

## **Thuyết mệnh lệnh của Thượng đế**

Tuy là người sáng tạo ra danh từ Hậu quả luận, nhưng Elisabeth Anscombe lại chống cái khuynh hướng Hậu quả luận mà theo chủ thuyết Mệnh lệnh của Thượng đế, nghĩa là những cái gì tốt, những cái gì lành là do Thượng Đế phán ra thì mình chỉ cần theo thôi, rất là khoẻ. Hậu quả luận là phải lý luận. Còn cái thuyết gọi là Mệnh lệnh của Thượng đế (God's command theory) thì rất dễ theo. Chúa nói như thế nào mình cứ làm theo như thế đó, khỏi phải tự quyết định làm chi cho mệt. Chúa nói tốt nghĩa là tốt, Chúa nói hay nghĩa là nó hay, mình chỉ đi theo thôi. Đó là quan điểm của thuyết Mệnh lệnh của Thượng đế.

Trong đạo Bụt cũng có một phần tương tự. Khi nghiên cứu về Tứ diệu đế, chúng ta thấy có sự thật thứ nhất là khổ, và sự thật thứ hai là tập, tức là những nguyên nhân đưa tới cái khổ. Tập đế đưa tới khổ đế. Đây cũng là một loại Hậu quả luận. Nếu không muốn kết quả như thế này thì đừng làm như thế kia, không muốn gặt bão thì đừng gieo gió.

Diệu đế thứ ba là diệt, tức là khổ được chấm dứt, nó cũng có nghĩa là lạc, vì khổ đau bị tiêu diệt tức là an lạc có mặt. Và muốn diệt khổ đắc lạc phải có con đường tức là đạo. Vì vậy cho nên nếu muốn có lạc và diệt khổ thì phải đi theo đạo. Đây chính là cái nhân đưa tới cái quả, rất giống với Hậu quả luận. Bất cứ một cái gì có thể diệt được khổ, có thể đem lại an lạc là tốt. Bất cứ một cái gì mà mình không làm để tránh những hậu quả xấu thì là đúng. Mới nhìn qua ta thấy rằng Tứ diệu đế là một hình thái của Hậu quả luận, phải không? Gieo đậu thì được đậu, gieo cà thì được cà, cái đó là lý nhân quả thôi có gì đâu? Nó là một loại Hậu quả luận. Nhưng chúng ta đã đi sâu hơn để hiểu được Tứ diệu đế. Chúng ta đã nhìn Tứ diệu đế bằng con mắt tương tức. Thấy cái khổ và cái lạc liên hệ mật thiết với nhau. Không có khổ thì

không có lạc. Vì vậy cho nên cái khổ đóng vai trò nào đó để chế tác ra cái lạc. Cũng như là sau những ngày mất điện, mất nước chúng ta đã reo mừng sung sướng khi có điện, có nước trở lại. Nên khi quán chiếu thì thấy rằng cái lạc được làm bằng những yếu tố không phải lạc, sen được làm bằng những yếu tố không phải là sen.

Trong đạo Phật, đau khổ đóng một vai trò nhất định cho sự giải thoát. Và cái nhìn của đạo Phật về đau khổ khác với cái nhìn về đau khổ của những truyền thống khác. Mình không nhìn đau khổ bằng con mắt hèn học, mình nhìn bằng con mắt tương tức. Đau khổ đôi khi rất cần thiết. Vì vậy cho nên mình nói là những cái lợi lạc của khổ đau.

Sự thật là mỗi chúng ta đều cần phải trải qua một chút ít khổ đau, một liều lượng khổ đau nhất định thì mới nên người được (tất nhiên là đừng có khổ đau quá). Vì vậy cho nên thái độ trốn tránh hoàn toàn khổ đau là không đúng. Phải tìm hạnh phúc từ trong khổ đau, tìm Niết bàn trong sinh tử, tìm Phật trong chúng sinh. Bỏ chúng sinh để đi tìm Phật thì chẳng bao giờ tìm được đâu. Vì vậy phải hiểu Tứ diệu đế trong ánh sáng tương tức, phải thấy là cái khổ đóng một vai trò quan trọng để tạo ra cái lạc. Vì thế mình không nhìn Tứ đế bằng con mắt phân biệt, kỳ thị mà nhìn bằng con mắt dung hợp, bất nhị, tương tức. Đây là một điều rất hay và cũng là điều khác biệt giữa đạo Phật với các truyền thống khác.

## **Thuyết Luật tự nhiên**

Trong Giáo hội Công giáo, thuyết Mệnh lệnh của Thượng đế được coi là quan trọng, nhưng kỳ thực nó không quan trọng bằng thuyết Luật lệ của tự nhiên (Natural law). Tại vì thuyết Natural law là thuyết của người Hy Lạp tạo dựng ra cách đây những hơn 2000 năm.

Ngày xưa Aristotle là người khởi xướng ra lý thuyết này. Ông nói, bất kỳ cái gì ở trong vũ trụ cũng đều có một công dụng hết. Ví dụ trời sinh ra cái răng để nhai thức ăn, sinh ra cái lưỡi để nếm, sinh ra con mắt để nhìn. Họ nói rằng trong thế giới có những trật tự, có những giá trị, những mục đích. Ví dụ như mưa là để làm cho cây cối mọc lên.

Mà cây cối mọc lên được để làm gì? Mục đích của cây cối là để cho trâu bò và các loài ăn. Cứ lý luận như vậy thì sẽ đi tới chỗ các loài trâu bò, thú vật ăn để làm gì? Để trở thành thực phẩm của con người. Vậy đó! Khi mới khai thiên lập địa thì làm gì có con người, nhưng đã có mưa, có cây cỏ và loài vật rồi, con người xuất hiện rất là muộn. Nhưng họ lý luận như vậy. Và người ta tiếp tục lý luận rằng, cái răng dùng để nhai thức ăn chứ không dùng vào việc khác. Tình dục là để tạo ra các em bé, vì vậy tình dục mà không với mục đích tạo ra các em bé là tình dục sai. Vì vậy Giáo hội Công giáo không chấp nhận tình dục của những người đồng tính. Và khi được hỏi thế con mắt dùng để làm gì thì các nhà triết học theo thuyết này trả lời, con mắt dùng để nhìn. Nhưng đâu phải con mắt chỉ dùng để nhìn. Con mắt có thể dùng để biểu lộ tình thương, hoặc sự không hài lòng. Vì vậy con mắt không phải chỉ để nhìn mà còn được sử dụng như một phương tiện truyền thông.

Có những nhà triết học chống lại chủ thuyết của Giáo hội vì chủ thuyết của Giáo hội quá cứng nhắc. Cho nên mình phải trở thành một quan sát viên thực tế, phải quán chiếu, học hỏi thì mới biết hành động nào là đúng, hành động nào là sai. Nếu có được cái nhìn tương tức, cái thấy bất nhị thì mình sẽ mềm dẻo hơn nhiều.

Trong chủ trương của Giáo hội, ban đầu, theo mệnh lệnh của Thượng đế là không có quyền sát hại bất cứ một sinh mạng nào, không được nhân danh bất cứ một cái gì để có thể giết hại. Vì vậy cho nên chuyện phá thai kiểm soát sinh nở là chuyện rất cấm kỵ. Giáo hội cũng kịch liệt chống đối việc giúp người khác chết một cách nhẹ nhàng không đau đớn. Có những người nằm liệt trên giường, ngày đêm thân tâm đau đớn, những người ấy rất muốn được tiêm một liều thuốc để có thể ra đi một cách nhẹ nhàng nhưng Giáo hội không cho. Thế nhưng Giáo hội Công Giáo lại mở cửa cho phép án tử hình, và đồng ý cho người ta đi đánh giặc một cách rất là cứng rắn. Đó là những vấn đề rất lớn của đạo đức học.



## Đạo đức học thuyết minh

Siêu đạo đức học là một môn triết học rất quan trọng hiện giờ, tại vì nó có thể làm nền tảng cho các ngành đạo đức học khác. Chúng ta có một ngành đạo đức học gọi là Đạo đức học thuyết minh hay Đạo đức học miêu tả (Descriptive ethics). Phạm sự của ngành triết học này là miêu tả thôi, nghĩa là chỉ nhận xét, nghiên cứu và nói ra quan điểm về thiện ác, miêu tả về những nền đạo đức có mặt trong xã hội này, xã hội kia để cho chúng ta thấy được sự thật thôi chứ không khuyên răn người ta nên làm cái này hay không nên làm cái kia.

Ví dụ như nói về chế độ nô lệ ở Trung Quốc ngày xưa như thế nào, người ta làm đầy tớ ra sao? Ở Tây Phương người ta buôn bán nô lệ thế nào? Và ở thế kỷ nọ, thế kỷ kia người ta đối xử với những người nô lệ ra sao? Rồi qua những biến động xã hội, người ta thay đổi quan niệm và giải phóng cho những người nô lệ như thế nào? Đó là thuộc về phạm vi của đạo đức học miêu tả, Descriptive ethics. Rất là có lợi. Hoặc ví dụ như là diễn tả cách hành xử trong gia đình, cha mẹ với con cái, mẹ chồng với nàng dâu, cách thức cưới hỏi trong mỗi xã hội .v.v... Tóm lại là họ nghiên cứu về tất cả các nền đạo đức trên thế giới và diễn tả lại cho người ta hiểu.

## Đạo đức học quy định

Ngoài ra lại còn có thêm một ngành đạo đức nữa gọi là ngành Đạo đức học quy định (Prescriptive ethics). Ngành này đưa ra những đề nghị mình nên làm cái này thì mới có hạnh phúc, không nên làm cái kia để đừng bị đau khổ. Như bà bác sĩ kê cho bệnh nhân một toa thuốc rồi dặn, uống thuốc này thì phải kiêng không ăn đồ cay, đồ nóng thì mới nhanh lành bệnh. Đó gọi là prescriptive, tức là quy định, chỉ định. Mười Lối Răn của Chúa bên đạo Cơ Đốc cũng thuộc về đạo đức học quy định. Và Năm Giới của đạo Bụt cũng thuộc về Đạo đức học quy định. Chúng ta đã sử dụng danh từ gọi là Đạo đức học tiêu chuẩn (Normative ethics), mười giới bên đạo Cơ Đốc và năm giới của đạo Bụt cũng thuộc Đạo đức học tiêu chuẩn. Tiêu chuẩn tức là đưa ra một cái thước đo, cho mình biết đâu là đúng, đâu là sai; còn quy định



là chỉ định đâu là ranh giới của cái đúng và sai, của cái thiện và cái ác, của cái chánh và cái tà. Nhưng siêu đạo đức học vượt thoát cả hai khuynh hướng này, nó đặt vấn đề một cách căn bản.

Quý vị nói về tốt – xấu, nhưng thế nào là tốt, thế nào là xấu? Vì vậy siêu đạo đức học trước hết đặt vấn đề về ngữ nghĩa, tức là ý nghĩa thật sự của chữ đó. Ví dụ khi bàn về vấn đề có Thượng đế hay không có Thượng đế, có thể chúng ta sẽ mất rất nhiều thời gian mà không đi tới đâu hết vì chúng ta không biết Thượng đế là ai. Trước hết chúng ta phải đồng ý với nhau Thượng đế là cái gì, sau đó mới tới cái chuyện có hay không được. Cho nên tuy chúng ta có danh từ đó nhưng mỗi người lại hiểu danh từ đó một cách khác nhau, không sao đồng ý với nhau được. Vì vậy Siêu đạo đức học bắt buộc chúng ta phải xét lại hết những danh từ, những ý niệm chúng ta đang có. Nói cái này tốt, cái này xấu, cái này đúng, cái này sai. Nhưng thế nào là tốt, thế nào là xấu? Cũng như khi nói tu tập là để đạt tới Niết bàn, và người ta hỏi, thế Niết bàn có hay không? Niết bàn nằm ở đâu? Trước khi đặt những câu hỏi ấy thì ta phải hỏi Niết bàn là cái gì đã. Bạn dùng chữ Niết bàn nhưng bạn hiểu về chữ đó như thế nào? Bạn mới chỉ có khái niệm thôi chứ chưa chạm tới sự thật.

## **Biệt nghiệp và cộng nghiệp**

Trong đạo Phật có luật gọi là *biệt nghiệp* và *cộng nghiệp*. Cái gì cũng có hai mặt chung và riêng. Ví dụ mặt trời là của chung tất cả muôn loài nhưng có nơi thì có nhiều ánh nắng mặt trời, có nơi ít hơn. Mỗi trung tâm tu tập là một cộng nghiệp, trong đó mỗi người có mức độ an lạc khác nhau gọi là biệt nghiệp. Ở trong cái riêng có cái chung. Người kia có đau khổ, thì khổ đau của họ cũng có một chút ít dính líu tới mình. Nếu trước đây mình làm công việc bồ tát khá hơn thì chưa chắc bây giờ họ đã khổ nhiều như vậy. Tại vì lâu nay mình cứ lo cho bản thân nhiều hơn lo cho họ, cho nên họ không có đường đi, họ rơi vào nẻo khổ, trách họ hoàn toàn cũng không được. Cố nhiên là họ đi trên con đường lầm mê thì họ khổ đã đành rồi nhưng trong quá khứ nếu mình ưu ái đến họ một chút, mình hướng dẫn cho họ một chút thì bây

giờ họ đâu đến nỗi như vậy? Vì vậy cho nên trong cái biệt nghiệp của họ cũng có cái cộng nghiệp với mình. Nếu trong đời sống mình để một chút thì giờ, một chút năng lượng can thiệp vào thì họ sẽ bớt khổ hơn. Vì vậy thuyết gọi là báo ứng có thể thay đổi bằng lý tưởng Bồ tát. Bồ tát có mặt để làm cho cuộc đời bớt khổ.

Đây là buổi giảng cuối cùng của khóa An Cư Kết Đông (2008-2009). Trong ba tháng qua, chúng ta đã có cơ hội được tìm hiểu những cái thấy của khoa học, cái thấy của các tôn giáo khác và cái thấy của đạo Phật về một nền đạo đức và tâm linh toàn cầu. Chúng ta cũng đã dành thời gian nghiên cứu, pháp đàm, học hỏi và tu chỉnh lại Năm Giới cho phù hợp với thời đại. Năm Giới mới này chúng ta có thể sử dụng được trong khoảng hai mươi, ba mươi năm. Khi hoàn cảnh xã hội thay đổi thì giới bản sẽ tiếp tục được tu sửa để phù hợp với tình trạng của xã hội hiện thời.

# Năm giới tân tu

## Giới thứ nhất: Bảo vệ sự sống

Ý thức được những khổ đau do sự giết chóc gây ra, con xin nguyện thực tập nuôi dưỡng tuệ giác Tương Tức và lòng Từ Bi để có thể bảo vệ sinh mạng của con người, của các loài động vật, thực vật và môi trường của sự sống. Con nguyện không sát hại, không để kẻ khác sát hại và không yểm trợ cho bất cứ một hành động sát hại nào trên thế giới, trong tư duy cũng như trong đời sống hằng ngày của con. Thấy được rằng tất cả những bạo động do sự sợ hãi, hận thù, tham vọng và cuồng tín gây ra đều bắt nguồn từ cách tư duy lương nguyên và kỳ thị, con nguyện học hỏi thái độ cởi mở, không kỳ thị và không cố chấp vào bất cứ một quan điểm, một chủ thuyết hay một ý thức hệ nào để có thể chuyển hóa hạt giống cuồng tín, giáo điều và thiếu bao dung trong con và trong thế giới.

## Giới thứ hai: Hạnh phúc chân thực

Ý thức được những khổ đau do lòng gạt, trộm cắp, áp bức và bất công xã hội gây ra, con nguyện thực tập san sẻ thì giờ, năng lực và tài vật của con với những kẻ thiếu thốn, trong cả ba lĩnh vực tư duy, nói năng, và hành động của đời sống hằng ngày. Con nguyện không lấy làm tư hữu bất cứ một của cải nào không phải do tự mình tạo ra. Con nguyện thực tập nhìn sâu để thấy rằng hạnh phúc và khổ đau của người kia có liên hệ mật thiết đến hạnh phúc và khổ đau của chính con, rằng hạnh phúc chân thực không thể nào có được nếu không có hiểu biết và thương yêu, và đi tìm hạnh phúc bằng cách chạy theo quyền lực, danh vọng, giàu sang và sắc dục có thể đem lại nhiều hệ lụy và tuyệt vọng. Con đã ý thức được rằng hạnh phúc chân thực phát sinh từ chính tự tâm và cách nhìn của con chứ không đến từ bên ngoài, rằng thực tập phép tri túc con có thể sống hạnh phúc được ngay trong giây phút hiện tại nếu con có khả năng trở về giây phút ấy để nhận diện những điều kiện hạnh phúc mà con đã có sẵn. Con nguyện thực tập theo chánh mạng để có thể làm giảm thiểu khổ đau

của mọi loài trên trái đất và để chuyển ngược lại quá trình hâm nóng địa cầu.

### **Giới thứ ba: Tình thương đích thực**

Ý thức được những khổ đau do thói tà dâm gây ra, con xin học hỏi theo tinh thần trách nhiệm để giúp bảo hộ tiết hạnh và sự an toàn của mọi người, mọi gia đình và trong xã hội. Con biết tình dục và tình yêu là hai cái khác nhau, rằng những liên hệ tình dục do thèm khát gây nên luôn luôn mang tới hệ lụy, đổ vỡ cho con và cho kẻ khác. Con nguyện không có liên hệ tình dục với bất cứ ai nếu không có tình yêu đích thực và những cam kết chính thức và lâu dài. Con sẽ làm mọi cách có thể để bảo vệ trẻ em, không cho nạn tà dâm tiếp tục gây nên sự đổ vỡ của các gia đình và của đời sống đôi lứa. Con nguyện học hỏi những phương pháp thích ứng để chăm sóc năng lượng tình dục trong con, để thấy được sự thật thân tâm nhất như và để nuôi lớn các đức Từ, Bi, Hỷ và Xả, tức là những yếu tố căn bản của một tình yêu thương đích thực để làm tăng trưởng hạnh phúc của con và của người khác. Con biết thực tập Tứ Vô Lượng Tâm ấy, con sẽ được tiếp tục đẹp đẽ và hạnh phúc trong những kiếp sau.

### **Giới thứ tư: Lắng nghe và ái ngữ**

Ý thức được những khổ đau do lời nói thiếu chánh niệm và do thiếu khả năng lắng nghe gây ra, con xin nguyện học các hạnh Ái Ngữ và Lắng Nghe để có thể hiến tặng niềm vui cho người, làm vui bớt nỗi khổ đau của người, giúp đem lại an bình và hòa giải giữa mọi người, giữa các quốc gia, chủng tộc và tôn giáo. Biết rằng lời nói có thể đem lại hạnh phúc hay khổ đau cho người, con nguyện học nói những lời có khả năng gây thêm niềm tự tin, an vui và hi vọng, những lời chân thật có giá trị xây dựng hiểu biết và hòa giải. Con nguyện không nói năng gì khi biết con bực tức đang có mặt trong con, nguyện tập thở và đi trong chánh niệm để nhìn sâu vào gốc rễ của những bực tức ấy, nhận diện những tri giác sai lầm trong con và tìm cách hiểu được những khổ đau trong con và trong người mà con đang bực tức. Con

nguyện học nói sự thật và lắng nghe như thế nào để có thể giúp người kia thay đổi và thấy được nẻo thoát ra ngoài những khó khăn đang gặp phải. Con nguyện không loan truyền những tin mà con không biết chắc là có thật, không nói những điều có thể tạo nên những sự bất hòa trong gia đình và trong đoàn thể. Con nguyện thực tập Chánh Tinh Tấn để có thể nuôi dưỡng khả năng hiểu, thương, hạnh phúc và không kỳ thị nơi con và cũng để làm yếu dần những hạt giống bạo động, hận thù và sợ hãi mà con đang có trong chiều sâu tâm thức.

## **Giới thứ năm: Nuôi dưỡng và trị liệu**

Ý thức được những khổ đau do thói tiêu thụ không chánh niệm gây nên, con nguyện học hỏi cách chuyển hóa thân tâm, xây dựng sức khỏe cơ thể và tâm hồn bằng cách thực tập chánh niệm trong việc ăn uống và tiêu thụ. Con nguyện nhìn sâu vào bốn loại thực phẩm là đoàn thực, xúc thực, tư niệm thực và thức thực để tránh tiêu thụ những thực phẩm độc hại. Con nguyện không uống rượu, không sử dụng các chất ma túy, không ăn uống hoặc tiêu thụ bất cứ một sản phẩm nào có độc tố, trong đó có mạng lưới internet, phim ảnh, truyền thanh, truyền hình, sách báo, bài bạc và cả chuyện trò. Con nguyện thực tập thường xuyên trở về với giây phút hiện tại để tiếp xúc với những gì tươi mát, có khả năng nuôi dưỡng và trị liệu trong con và xung quanh con, không để cho tiếc nuối và ưu sầu kéo con trở về quá khứ và không để cho lo lắng và sợ hãi kéo con đi về tương lai. Con nguyện không tiêu thụ chỉ để khóa lấp sự khổ đau, cô đơn và lo lắng trong con. Con nguyện nhìn sâu vào tự tính tương quan tương duyên của vạn vật để học tiêu thụ như thế nào mà duy trì được an vui trong thân tâm con, trong thân tâm của xã hội, và trong môi trường sự sống.